FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A atividade *in extenso* de um Treinador em Formação, perante um contexto competitivo de âmbito nacional, transvertida num:

Relatório de estágio profissionalizante

realizado na equipa de futebol masculina de Sub-19 do Despertar Sporting Clube

Nuno André Rodrigues Neto Colaço

Porto, Setembro 2022

U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A atividade *in extenso* de um Treinador em Formação, perante um contexto competitivo de âmbito nacional, transvertida num:

Relatório de estágio profissionalizante

realizado na equipa de futebol masculina de Sub-19 do Despertar Sporting Clube

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

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Nuno André Rodrigues Neto Colaço

Porto, Setembro 2022

Ficha de Catalogação:

Colaço, N. (2022). *A atividade in extenso de um Treinador em Formação, perante um contexto competitivo de âmbito nacional, transvertida num: Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Sub-19 do Despertar Sporting Clube.* Porto: N. Colaço. 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: ALTO RENDIMENTO; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; FUTEBOL; JOGO; TREINO.

Dedicatória

Para que
nada me faltasse,
Para, e por, ti.

Agradecimentos

Num primeiro plano:

Ao Professor José Guilherme, não só pela contínua disponibilidade, consideração, preocupação, acompanhamento e profissionalismo demonstrado quer ao longo de todo este ano letivo/relatório de estágio, quer no passado ano letivo de 2020/21. Pelo seu apreço, recetividade e partilha de ideias e práticas enquanto treinador após o final de cada aula por si lecionada, "prolongamentos" que duravam até à porta do Gabinete de Futebol, estando sempre disposto a ouvir e a dar respostas/explicações completas às questões por mim levantadas. Por tudo isso, Professor, dizer-lhe que estou e fico-lhe eternamente grato. Oxalá que, durante muitos e bons anos, possa continuar a dar ao futebol (treino e jogo) aquilo que sempre lhe ofereceu: qualidade, conhecimento teórico-prático e mais competitividade e espetacularidade.

À "gente" do Despertar SC pela forma como me receberam, trataram e escutaram ao longo de todo o processo de estágio, durante a época desportiva 2021/22. Ao Presidente, Jorge, pela disponibilidade, atenção e pela confiança transmitida e depositada em mim. Ao "Mister" e tutor no contexto real de prática, Hugo Felício, pela atenção, disponibilidade diária e semanal oferecida e pela partilha das suas ideias, convicções e visões que detinha acerca do treino e do jogo de Futebol. Aos treinadores que pude acompanhar, privar e colaborar de perto, ao longo do respetivo processo de estágio, em especial ao "Mister" Barnabé pela confiança, liberdade e responsabilidade dada. Aos dirigentes, massagistas e demais elementos da direção e coordenação do Despertar, com quem tive o privilégio de interagir e privar, não só em viagens, mas também após cada jogo realizado "em casa".

Ao Professor José Afonso, pela consideração, atenção e tato que teve para com a minha pessoa, no 1.º Semestre deste ano letivo. Pelo auxílio, profissionalismo e rigor transmitidos e, não menos importante, pelos conselhos e cuidados partilhados relativamente à escrita de carácter técnico-científico, à assertividade na redação deste documento, mas também na intervenção enquanto treinador.

Num segundo plano:

Aos restantes Professores do Gabinete de Futebol da Faculdade de Desporto, pelo modo entusiasta, dedicado e rigoroso com que transmitiram e contextualizaram na prática os conteúdos sobre os mais distintos domínios do Futebol, do treino e do jogo, no passado ano letivo de 2020/21. Ao Professor Júlio Garganta, pela partilha das suas experiências e dos seus extensos conhecimentos, pela paixão e riqueza sempre contidos nos conteúdos e informações das suas aulas. Ao Professor Daniel Barreira, pela partilha dos seus múltiplos conhecimentos e ideias relativamente à observação e análise de jogadores e, não menos importante, dos aspetos e características inerentes a ter-se em conta no "Raio-X" a realizar a cada jogador(es) das distintas posições, no terreno de jogo. Ao Professor Ivan Baptista, pela atenção e interesse demonstrado relativamente às questões por mim colocadas, tanto no intervalo, como no final da sua aula, sobre a dimensão física e fisiológica e a respetiva monitorização/controlo do treino e do jogo de Futebol e, não menos importante, pelo convite/abertura "das portas" do Gabinete de Futebol da Faculdade. Ao Professor Filipe Casanova, pelo modo simples e prático como procurou transmitir os conteúdos e aspetos referentes e inerentes à tomada de decisão do jogador na ação/tarefa que é jogar futebol. Ao Professor João Ribeiro, pelo modo simples como "traduziu" e "desmultiplicou" toda a complexidade contida no jogo e no treino de futebol.

Aos Professores de Fisiologia, ao Professor António Ascensão, ao Professor José Magalhães e ao Professor José Soares, pela forma aproximada à prática, cativante e animada como transmitiram os distintos conteúdos das unidades curriculares de Fisiologia deste ciclo de estudos e, sobretudo, pela atenção e apreço demonstrado em cada resposta dada às questões da minha parte, quer no decorrer, quer no final de cada aula.

À Professora Isabel Mesquita, pela forma dedicada e instigadora como transmitiu, incidiu e fez compreender os aspetos tácitos referentes ao ofício e à atividade de treinador e cada vez mais presentes, no contexto real de prática, onde o mesmo se insira. Mas também, pela disponibilidade e interesse demonstrado em ouvir e dialogar perto de todos os alunos, ao longo do respetivo ciclo de estudos.

Ao Professor André Seabra, pelo modo enérgico, pela disposição e pela simplicidade aplicada nas distintas matérias referentes à dimensão quantitativa da Unidade Curricular de Metodologia de Investigação, aos múltiplos cálculos e procedimentos estatísticos subjacentes. E, sobretudo, pela atenção e interesse dado em cada questão por mim levantada, no decorrer e no final das aulas por si lecionadas.

A todos os restantes e demais Professores e Professoras não referidos desta e de outras instituições de ensino (superior, secundário, básico) um muito obrigado pela dedicação, zelo e esforço aplicados diariamente ao serviço dos seus deveres profissionais e, em particular, em prol da educação de mais um cidadão/ser humano a coabitar este Planeta.

Num terceiro e último plano:

À Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) / Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP), pela bolsa de estudo concedida ao longo destes dois anos de formação académica e, por via disso, me permitir prosseguir e finalizar o meu percurso educativo, nesta instituição académica que é a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A todos os treinadores, coordenadores e dirigentes que, ao longo dos tempos, confiaram, acreditaram e me ajudaram a "ir mais além" enquanto pessoa, jogador e agora mais recentemente, como treinador. E, não menos importante, a todos os amigos, colegas e ex-colegas de turma e de equipa, bem como àqueles que contribuíram, direta e indiretamente, para o ser humano, treinador e pessoa, que hoje sou, efetivamente.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS ..... **VII**

ÍNDICE GERAL ..... **XI**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **XIII**

ÍNDICE DE QUADROS ..... **XVII**

ÍNDICE DE ANEXOS ..... **XIX**

RESUMO ..... **XXI**

ABSTRACT ..... **XXIII**

LISTA DE ABREVIATURAS ..... **XXV**

1. INTRODUÇÃO **1**

1.1. Motivações, considerações e pretensões pessoais quanto à opção pelo estágio profissionalizante 4

1.2. Finalidades do relatório de estágio e descrição geral da sua organização estrutural 5

1.3. Enquadramento legal e institucional do processo de estágio 7

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA **9**

a. Macro contexto de natureza conceptual **14**

a.1. Caracterização geral do futebol - *Especificidade, complexidade e dificuldade* 14

a.2. Organização do jogar coletivo - *O ponto de partida e o "itinerário" para atuar em equipa* 21

a.3. Organização do Processo de Treino - *o "pormaior" no futebol que desencadeia tudo ou quase tudo* 27

a.3.1. O "porquê existencial" do treino e a sua relevância à escala coletiva e individual 28

a.3.2. O planeamento e a periodização do treino no futebol 33

a.3.3. A jovem tendência teórica e prática no treino de futebol - que ao início se "estranha", mas depois "não sai da consciência" 38

a.4. *Observação e análise do jogo - para que te queremos?* 66

b. Contexto Institucional **73**

b.1. Caracterização da entidade/organização acolhedora - Localização, "filosofia" e propósitos da mesma face ao futebol e à formação desportiva 76

b.2. Recursos humanos, materiais e condições de prática 81

b.3. Caracterização da Equipa Técnica 84

b.4. Caracterização da Equipa de Sub-19 87

b.5. Caracterização da competição - o envolvimento competitivo da equipa Sub-19.....89

c. Contexto de natureza funcional **92**

c.1. Funções assumidas como treinador-estagiário.....94

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA **101**

3.1. Expectativas Iniciais..... 104

3.2. Objetivos pessoais e profissionais para o processo de estágio 106

3.3. As ideias e o Modelo de Jogo da Equipa de Sub-19..... 108

3.4. O processo de treino da equipa de Sub-19, ao longo da época 21/22 132

3.5. Barreiras encontradas e estratégias de remediação equacionadas..... 155

3.6. Balanço do(s) resultado(s) do trabalho desenvolvido..... 176

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL **189**

5. CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS **199**

5.1. Perspetivas futuras - pessoais e profissionais..... 204

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **207**

7. ANEXOS.....**XXVII**

Índice de Figuras

Figura 1 - Morfociclo Padrão - Domingo a Domingo - Particularidades e características de cada dia de treino. **65**

Figura 2 - Símbolo da entidade-acolhedora. **73**

Figura 3 - Identificação geográfica da localidade da entidade-acolhedora, em Portugal Continental... **77**

Figura 4 - Esquematização gráfica da composição e estrutura interna da entidade-acolhedora (DSC). **81**

Figura 5 - Representação aérea dos espaços de prática desportiva destinados à entidade-acolhedora **82**

Figura 6 - Distribuição territorial das equipas pertencentes à Série E da1ªFase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. ..... **90**

Figura 7 - Representação gráfica das distâncias a percorrer na Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. ..... **91**

Figura 8 - Exemplo de tarefas/exercícios realizados junto dos Guarda-Redes, nos primeiros 30 minutos de cada sessão de treino. **96**

Figura 9 - Exemplo de um relatório de observação e análise da competição/jogo efetuado no decorrer do processo de estágio. **98**

Figura 10 - Representação das configurações táticas gerais - estruturais e funcionais - da Equipa de Sub-19, acima referidas. **110**

Figura 11 - Representação das configurações táticas gerais - estruturais e funcionais - da Equipa de Sub-19, acima referidas. **112**

Figura 12 - Representação esquemática das configurações/alterações táticas da equipa Sub-19, acima referidas. **113**

Figura 13 - Classificação da equipa de Sub-19 à chegada/entrada (a 15 de março) do Treinador Principal 5. ..... **114**

Figura 14 - Exemplificação de possibilidades de ação (soluções de passe) que o portador da bola tem no sistema tático, acima referido. **116**

Figura 15 - Representação do equilíbrio posicional e defensivo, em Organização Ofensiva, no meio-campo ofensivo, acima referidos. **117**

Figura 16 - Representação das possibilidades de ação defensivas setoriais e intersetoriais, no meio-campo ofensivo, acima referidas. **118**

Figura 17 - Representação esquemática de algumas dinâmicas (subprincípios) ofensivas da equipa Sub-19, acima referidos. **121**

Figura 18 - Representação esquemática dos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios referentes à Transição Defensiva. **123**

Figura 19 - Exemplo das dinâmicas de jogo (subprincípios) e posicionamentos defensivos da equipa de Sub-19, acima referidos. **125**

Figura 20 - Representação esquemática dos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios referentes à Transição Ofensiva. **126**

Figura 21 - Representação esquemática dos situações/lances de canto, ofensivos e defensivos, acima referidos. **129**

Figura 22 - Representação esquemática das situações/lances de livres, ofensivos e defensivos, acima referidos. **130**

Figura 23 - Representação esquemática das situações/lances de lançamentos, ofensivos e defensivos, acima referidos. **132**

Figura 24 - Exercício (GR+7vs7) realizado em estrutura com vista à consolidação da Organização Ofensiva e Transição Defensiva, perante uma situação de jogo, quando a bola "entrava" no corredor lateral tendo por base a organização estrutural adversária - 1:4:3(1-2):3 **133**

Figura 25 - Exemplo de exercício-padrão (em maior escala) realizado pela equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3. **135**

Figura 26 - Representação de exercício reduzido, normalmente, realizado no início da sessão de treino de 2.ª Feira pela equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3. **136**

Figura 27 - Exemplo de uma semana (Microciclo) Padrão de treino da Equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3 no cargo técnico. **137**

Figura 28 - Exemplo de exercício realizado, no dia de 5.ª Feira, com o Treinador Principal 2, após a saída do Treinador Principal 3. **138**

Figura 29 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Inicial da sessão de treino de 2.ª Feira. **143**

Figura 30 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Principal da sessão de treino de 2ª Feira. **144**

Figura 31 - Exemplo de exercícios realizados nos primeiros 10 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira. **146**

Figura 32 - Exemplo de exercícios realizados nos segundos 10 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira. **148**

Figura 33 - Exemplos de exercícios realizados durante os restantes 55/60 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira. **150**

Figura 34 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Inicial da sessão de treino de 5.ª Feira. **152**

Figura 35 - Exemplos de exercícios realizados durante a Parte Principal da sessão de treino de 5.ª Feira. **154**

Figura 36 - Representação gráfica dos conteúdos definidos/programados de uma semana de treino (Morfociclo), com o Treinador Principal 5 no cargo técnico da equipa de Sub-19. ..... **155**

Figura 37 - Representação gráfica dos minutos jogados, em cada fim-de-semana, por 2 jovens jogadores da equipa de Sub-19, no último terço da época desportiva de 2021/22. ..... **159**

Figura 38 - Classificação da equipa de Sub-19 antes da realização da supracitada 18.ª Jornada da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. ..... **162**

Figura 39 - Representação gráfica da sobreposição/confrontação entre Sistemas de Jogo, da equipa de Sub-19 e das equipas adversárias que se disponham e organizavam estruturalmente em diferentes estruturas táticas. **178**

Figura 40 - Classificação da Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 à 5.ª Jornada **181**

Figura 41 - Representação gráfica da série de 5 jogos sem perder da equipa de Sub-19 do Despertar SC..... **182**

Figura 42 - Evolução pontual da equipa Sub-19 ao longo da Fase Regular da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. ..... **183**

Figura 43 - Evolução pontual ao longo da 2.ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. ..... **184**

Índice de Quadros

Quadro 1 - Caracterização geral de cada treinador principal da equipa de Sub-19 do DSC.....**85**

Quadro 2 - Dados gerais do grupo de jogadores/equipa de Sub-19 do DSC. **87**

Índice de Anexos

Anexo 1 - *Cronograma da equipa de Sub-19 ao longo da época desportiva 2021/22*.....**XXVII**

Anexo 2 - *Ficha (modelo) de Observação e Análise de Jogo*.....**XXIX**

Anexo 3 - *Conjunto de indicadores/comportamentos (individuais), a observar/compreender tanto em treino, como em jogo*.....**XXXI**

Anexo 4 - *Densidade populacional em regiões/áreas geográficas referentes às equipas pertencentes à Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 (INE, 2022)*. .....**XXXIII**

Anexo 5 - *Relatório/reflexão Pós-jogo sobre a equipa de Sub-19*.....**XXXV**

Resumo

O presente documento surge no âmbito do 2.º ciclo em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. E, paralelamente, advém na sequência da decisão pessoal pela realização de um processo de estágio profissionalizante, num contexto real de prática (de treino e competição), com a finalidade de, fundamentalmente, desenvolver e melhorar a capacidade profissional, o pensamento e atuação, enquanto Treinador de Futebol.

Nessa senda, além do respetivo processo de estágio ter sido realizado na equipa masculina de Sub-19 do Despertar Sporting Clube, inserida numa competição de âmbito nacional com traços cada vez mais de alto rendimento, a II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, que por norma contém a presença de equipas de clubes históricos e emblemáticos do futebol em Portugal, procurou-se, por meio deste relatório: (i) abordar e tratar distintos conteúdos conceptuais, que estão intimamente relacionados com o núcleo do jogo e a essência da modalidade e, particularmente, que um treinador no futebol deverá ter no seu domínio, para uma maior e efetiva qualidade na sua atividade profissional; (ii) interligá-los e ilustrá-los, através de exemplos, não só do contexto real de prática, mas também de contextos de rendimento superior, e; (iii) evidenciar considerações (pensamentos e reflexões), decisões, tarefas e atuações perante a realidade empírica do treino e da competição enquanto treinador (ainda que em formação) na equipa/entidade-acolhedora, ao longo de toda a época desportiva/ano letivo de 2021/22, situada num meio envolvente nacional (geográfico, cultural e social) peculiar e cada vez menos "lembrado" pelas esferas políticas e económicas.

Com isso, o processo e atividade de estágio, constituiu-se num marco importante, único e enriquecedor, do ponto de vista pessoal e profissional. Não só devido à forma como fui recebido, tratado e escutado por toda a estrutura e elementos da entidade-acolhedora ao longo do mesmo, mas também pela exigência, pelo desafio, pela diária disciplina, dedicação e concentração aplicadas perante a realidade coletiva e competitiva e, particularmente, pelas vivências e pelas aprendizagens/novas compreensões daí resultantes. Nomeadamente, que, antes da "tática" e da "técnica", existe muito a atender, a perceber e/ou a "captar" enquanto treinador, no seio de uma equipa, do ponto de vista individual.

PALAVRAS-CHAVE: ALTO RENDIMENTO; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL; FUTEBOL; JOGO; TREINO

Abstract

The present document appears in the scope of the 2nd cycle in Sports Training, with specialization in High Performance Training, of the Faculty of Sports of the University of Porto. And, simultaneously, comes as a result of the personal decision to carry out a process of professional development, in a real context of practice (training and competition), in order to fundamentally develop and improve professional skills, thinking and acting as a Football Coach.

In that path, besides the respective development process has been carried out in the Under-19 male team of Despertar Sporting Clube, within a national competition with features increasingly high performance, the II Division of the National Under-19 Championship, which usually contains the presence of teams of historical and emblematic clubs of football in Portugal, it was sought, through this report: (i) to approach and treat different conceptual contents, which are closely related to the core of the game and the essence of the modality and, particularly, that a football coach should have in his domain, for a higher and effective quality in his professional activity; (ii) interlink and illustrate them, through examples, not only from the actual context of practice, but also from higher income contexts, and; (iii) evidence considerations (thoughts and reflections), decisions, tasks and actions facing the empirical reality of training and competition as a coach (although in formation) in the team/host-entity, during the entire 2021/22 sports season/academic year, located in a peculiar national environment (geographic, cultural and social) and each time less "remembered" by the political and economical spheres.

Therefore, the internship process and activity was an important, unique and enriching milestone, both from a personal and professional point of view. Not only because of the way I was received, treated and listened to by the whole structure and elements of the host entity, but also because of the demand, the challenge, the daily discipline, dedication and concentration applied to the collective and competitive reality and, in particular, the experiences and the learnings/new understandings that resulted from it. Namely, that before the "tactic" and "technique", there is much to attend, to understand and/or to "capture" as a coach, within a team, from an individual point of view.

KEYWORDS: HIGH PERFORMANCE; PROFESSIONAL DEVELOPMENT; FOOTBALL; GAME; TRAINING

Lista de Abreviaturas

AVD — Avançado Direito

AVE — Avançado Esquerdo

AVC — Avançado Centro

DC — Defesa Central

DD — Defesa Direito

DCD — Defesa Central Direito

DCE — Defesa Central Esquerdo

DGS — Direção-Geral de Saúde

DSC — Despertar Sporting Clube

EXT — Extremo

FADEUP — Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCB — Futebol Clube Barcelona

FCP — Futebol Clube do Porto

FPF — Federação Portuguesa de Futebol

GR — Guarda-Redes

IPB — Instituto Politécnico de Beja

IPDJ — Instituto Português do Desporto e Juventude

MAD — Médio Ala Direito

MAE — Médio Ala Esquerdo

MC — Médio Centro

MD — Médio Defensivo

MO — Médio Ofensivo

PT — Periodização Táctica

1. Introdução

O Desporto, desde as antigas civilizações até à atualidade, tem vindo a revestir-se paulatinamente como um fenómeno e uma atividade de pendor cultural e social. Isto é, a constituir-se como uma manifestação e tendência humana, de geração em geração, como uma efetiva fonte de entusiasmo e entretenimento para a sociedade, sendo parte integrante, em boa medida, dos seus costumes e que marca a ordem e a agenda do seu dia-a-dia. Firmando-se, por isso, como uma atividade emblemática e significante, de escape e de catarse (Marivoet, 1997) para o indivíduo que a observa, aprecia e lhe confere energia, animação e espetacularidade (i.e., um ambiente único, fervoroso e empolgante), nos mais distintos recintos e espaços desportivos — campos e estádios.

Nesse sentido, o Desporto tem-se constituído como um espaço e um meio que possibilita ao cidadão comum "libertar-se", ainda que temporariamente da sua vida, sociedade e circunstâncias quotidianas que o rodeiam e envolvem — rotinas e tensões, imposições e exigências. Uma vez que, o Desporto (nas suas diversas modalidades), tal como refere Garcia (2017), se constitui como um palco de inúmeras e efémeras emoções, que permite a aproximação e a reunião de distintas classes sociais, de pessoas de e com ideologias divergentes, referentes a condições socioeconómicas, culturas e tradições ou a credos religiosos díspares e distantes.

Por outro lado, o Desporto tem vindo a firmar-se como uma atividade de superação, dedicação e empenho constante nos indivíduos que operam, desportiva e profissionalmente, no seu mais íntimo tempo e espaço. Isto é, que o praticam, ensinam e metodizam, diária e continuamente, ao longo de uma ou mais épocas desportivas. Desse modo, o Desporto de Alto Rendimento, cada vez mais, caracteriza-se, não só pela simbologia diária — projeção e importância — que tem junto da sociedade dos dias de hoje, mas sobretudo pelo progresso e "perfeição" desportiva e humana que se almeja e se perspetiva alcançar a cada instante, quer no treino, quer na competição (Garcia, 2017). De acordo com Serpa (2005), é o permanente desafio aos limites humanos que move para o desporto praticantes e treinadores, bem como adeptos em todo o mundo.

Nesta perspetiva, o paradigma desportivo de Alto Rendimento configura-se, cada vez mais, como sendo uma atividade e prática humana que se orienta pela busca contínua da excelência, do máximo rendimento e limites dos saberes e

recursos (Garcia, 2017), mentais e cognitivos, fisiológicos e biomecânicos, técnicos e tácitos (Rodriguez, 1989), dos seus intervenientes. Não só jogadores/atletas, mas também treinadores, preparadores físicos, observadores, árbitros, dirigentes e demais agentes que orbitam e gravitam na elite desportiva, no contexto do treino e da competição de alto nível. Afirmando-se, por isso, como uma das poucas esferas *societais* (i.e., áreas, condições e atividades que compõem a sociedade humana), que busca pela excelência do Homem e que "abre portas" à sua transformação, evolução e aperfeiçoamento (Garcia, 2017). Bem como, um espaço que espelha, evidencia e emancipa condutas, princípios e valores aos seus agentes mais diretos — jogadores e praticantes, treinadores e colaboradores técnicos —, como também ao seus "consumidores" — adeptos, simpatizantes e demais (tele)espectadores.

O que significa que o desporto tem um papel (re)modelador da cultura, uma vez que contém em si intervenientes (sobretudo treinadores) que, por meio da sua forma de participar, de estar e de intervir, ética e profissionalmente, ao longo do tempo nesse fenómeno e atividade sociocultural, procuram lidar, enfrentar e mudar determinados aspetos instalados na sociedade (Serpa, 2005) e, não obstante, num meio envolvente em concreto — geográfico, cultural e organizacional. Tais como, perspetivas, crenças e convicções; dogmas, preceitos e verdades absolutas, procedimentos profissionais estandardizados; condutas desportivas e socioculturais "entranhadas" numa determinada entidade e/ou num contexto real de prática, de treino e competição.

Desse modo, o papel de treinador — atividade e profissão —, no paradigma do Desporto nos dias de hoje e, particularmente, do futebol de alto rendimento, nacional e internacional, consubstancia-se, cada vez mais, como uma atuação e intervenção dinâmica e complexa (Gomes, Farias & Mesquita, 2016), interdisciplinar, multidimensional e fatorial (Meinberg, 2002), ambígua, incerta e exigente (Santos, Jones & Mesquita, 2013). Não só, pelos constantes deveres, decisões e desafios (i.e., conflitos e dilemas, discursos e interações, barreiras e circunstâncias) que se lhe deparam e sobressaem, no contexto cultural e profissional, diante do processo de treino e competição, de gestão e de condução de jogadores de elite, mas também pelas exposições e (com)pressões — julgamentos, críticas e ofensas — diárias e contínuas, a que está sujeito enquanto pessoa e profissional (Gomes & Mesquita, 2016).

Nesse sentido, segundo Cunha e colaboradores (2010), os treinadores, durante a sua *práxis* (i.e., atuação e intervenção), são confrontados com dilemas e constrangimentos peculiares da atividade profissional. Por exemplo: (i) as exigências da organização desportiva e do meio cultural e social onde se inserem; (ii) a falta de recursos temporais, materiais e/ou humanos; (iii) a ocorrência de lesões nos jogadores; (iv) as alterações táticas e substituições no decurso da competição; (v) seleção e convocatória dos jogadores para a competição; (vi) resistências e divergências por parte dos jogadores, (vii) entre outros. Sendo que, a incerteza e a complexidade da sua atividade profissional resultam da conjugação de múltiplos fatores, muitos dos quais escapam, inevitavelmente, ao controlo e alcance do treinador (Graça, 2006), tais como, a variedade de personalidades, formas de estar e ser dos jogadores ao seu cargo, as condições de prática e/ou o local geográfico, regional e cultural, da sua atividade e prática laboral.

Assim, Ser Treinador (de Futebol), no âmbito do treino de alto rendimento, implica, por um lado, uma mestria, uma autodeterminação e autoconfiança constante, por outro, um predomínio claro e manifesto de saberes e competências que ultrapassam, em muito, a dimensão metodológica, o ato propriamente dito de treinar, de orientar e conduzir jogadores e equipas na competição (Raposo, 2017). Já que é um contexto profissional, desportivo e social, nos dias de hoje, cada vez mais volátil, vertiginoso e mediático, que pressupõe maioritariamente ao agente-condutor:

a. uma capacidade relacional e comunicacional proativa, flexível e convincente, isto é, um saber interagir, lidar e motivar jogadores de elite (e, por vezes, "*superestrelas"*) diante do seu diário e semanal processo de treino e otimização da sua *expertise* desportiva;

b. uma capacidade efetiva e assertiva de intervir publicamente, ou seja, saber estar perante os media, de dar respostas racionais e exemplares em conferências de imprensa, de estabelecer canais de comunicação dentro da organização desportiva, de saber relacionar-se com a comunidade, com o meio cultural e social, e;

c. a capacidade de coordenar e gerir uma equipa técnica de suporte à prestação e desempenho desportivo dos jogadores, composta por técnicos-assistentes e especialistas nas mais variadas disciplinas científicas e dimensões do rendimento desportivo — Físico, Psicológico, Técnico e Tático.

1.1. Motivações, considerações e pretensões pessoais quanto à opção pelo estágio profissionalizante

Atendendo a tudo o que foi anteriormente referido acerca de alguns aspetos e fatores inerentes ao papel e ofício de treinador no desporto, a decisão pelo ramo profissionalizante (e consequente realização do processo e relatório de estágio) nasceu, numa primeira instância, da consideração pessoal sobre o tempo, os requisitos, as competências e as aprendizagens necessárias a desenvolver e a alicerçar, que a atividade profissional de treinador de futebol exige e implica, relativamente à construção e expressão consequente de uma identidade profissional e capacidade de atuação autónoma, eficiente e eficaz, perante:

i. a realidade empírica e profissional — ambiente e envolvimento organizacional, cultural e social;

ii. o processo de treino e competição, e;

iii. o processo de condução, de gestão e de motivação de um grupo de jogadores de uma modalidade coletiva.

Para além disso, de crer que, o aperfeiçoamento da respetiva ocupação e função profissional, da identidade pessoal e profissional enquanto treinador, desenrola-se e eleva-se, em boa medida, pelo ato de experienciar e da envolvência numa entidade desportiva, diante dos seus intervenientes e agentes — jogadores, treinadores, dirigentes e sócios —, e não obstante pelas inúmeras e múltiplas circunstâncias vivenciadas — problemas, inquietações e decisões técnicas e metodológicas —, que daí advêm, ao nível do treino e da competição desportiva.

Por outro lado, a decisão emergiu também, pelo facto de desde criança acompanhar e vivenciar obstinadamente o futebol nacional e internacional, e inerente a isso, ter sido jogador (até ao escalão sénior) da modalidade. Sendo que, fruto dessa acumulativa experiência desportiva, senti que, no futuro (i.e., quando adulto), poderia dar o meu contributo e estar no contexto do treino e da competição para formar e desenvolver mais e melhores jogadores de futebol. E não obstante, a longo prazo, tornar-me treinador de alto rendimento, ou, pelo menos, ser um agente desportivo que poderia contribuir para a excelência desportiva, para uma melhoria qualitativa na cultura e prática do treino e da competição no futebol. Já que, enquanto jogador de escalões etários inferiores, em boa medida, pouco senti que os treinadores, que tiveram ao meu redor, contribuíssem efetivamente para um desenvolvimento estruturado e com qualidade (i.e., direcionado para a compreensão

do jogo — tática e estrategicamente — e para a excelência da prestação desportiva), não só meu, mas também dos meus colegas de equipa. Exceção vivenciada apenas quando era jogador júnior e estava integrado na equipa sénior do clube da minha terra.

Nesse sentido, a decisão adveio, por um lado, do interesse e aspiração pessoal (ainda enquanto jogador da modalidade) de, profissionalmente, pretender ser treinador e, em vista disso, formar-me pela via académica, pois, considerei (e considero) que, a referida via formativa possibilita uma maior e mais robusta formação profissional, nos seus vários níveis — ético, técnico e metodológico. Não só pela paulatina, vasta e aprofundada aquisição, compreensão e retenção de saberes e conhecimentos científicos, teóricos e práticos, no domínio das Ciências do Desporto (i.e., Biomecânica, Fisiologia, Pedagogia, Psicologia, Teoria e Metodologia do Treino Desportivo e de uma modalidade desportiva em particular — neste caso, do Futebol). Mas também, pela componente prática, assente num desenvolvimento profissional estruturado e qualificado, enquanto treinador de desporto/futebol, pela possibilidade da realização de um estágio anual, que permite o envolvimento e acompanhamento presencial numa entidade e equipa desportiva. E, paralelamente, por via disso, a supervisão, orientação e auxílio pedagógico de um professor-orientador (tutor de estágio) doutorado na área de formação, isto é, no âmbito do processo de treino/competição, de condução e gestão de jogadores no Futebol.

1.2. Finalidades do relatório de estágio e descrição geral da sua organização estrutural

O respetivo relatório de estágio académico-profissionalizante, num primeiro momento, visa debruçar-se sobre a temática do Planeamento e Periodização do Treino (e do seu processo ao longo do tempo), isto é, incidir conceptualmente sobre as boas-práticas (a nível técnico, metodológico, didático e pedagógico) que têm vindo a ser referidas na literatura e/ou na comunidade científica, como as que mais se adequam e se aproximam de uma melhoria efetiva na performance desportiva de jogadores, no futebol. Nomeadamente, quanto aos procedimentos — práticas e abordagens —, fundamentos e cuidados a ter ao longo de uma semana (microciclo) de treino e, não obstante, de uma época desportiva, nos diversos períodos e momentos temporais que a compõem. Num segundo plano, evidenciar e dar a conhecer a realidade e o envolvimento desportivo, ao nível do treino e da

competição: as abordagens e práticas, missões e aspirações; as condições de prática e os recursos humanos, materiais e logísticos da entidade acolhedora.

Paralelamente aos aspetos anteriormente referidos, tem ainda o propósito de expor a atividade desenvolvida enquanto treinador (em formação), o respetivo desenvolvimento profissional e pessoal concretizado como treinador de Futebol, ao longo de uma época desportiva. Ou seja, expor as vivências e reflexões, as funções, ações e intervenções diárias no seio do processo de estágio, de acompanhamento da equipa técnica e do respetivo grupo de jogadores, assim como expor as sinuosidades (i.e., barreiras, constrangimentos e dificuldades) com as quais me deparei e que tive de enfrentar, as expetativas, estratégias e inquietações iniciais e surgentes ao longo de todo o percurso formativo perante o contexto real de prática de treino e competição, numa entidade desportiva enquadrada e a participar numa competição de âmbito nacional, de jogadores em faixas etárias e etapas desportivas avançadas — Sub-19. Aspetos esses que, serão tratados e aclarados mais adiante no presente documento.

Possibilitando, por via da partilha e exposição de reflexões, pensamentos e vivências pessoais e profissionais ao longo de todo o relatório de estágio, a construção e a subsequente transmissão de um documento, um testemunho formativo-profissional, às futuras gerações de estudantes e treinadores-estagiários académicos. Pretendendo-se também que o presente documento possa se revestir num referencial formal e alicerce informativo, quanto a possíveis ponderações, abordagens, ações, cuidados e fundamentos a considerar perante eventuais circunstâncias, barreiras e dificuldades que poderão emergir, no decurso da sua função de treinador-estagiário, isto é, no decorrer e desenrolar do seu processo de estágio profissionalizante, no seio de uma determinada entidade desportiva, de uma equipa técnica e um grupo de jogadores em particular. E, com tudo isso, que o mesmo possa contribuir, de algum modo, para o desenvolvimento e/ou até mesmo alavancar o progresso do seu conhecimento conceptual e da sua capacidade profissional, de atuação e intervenção, enquanto treinadores de futebol, ainda que em formação no contexto real de prática.

A nível estrutural, o presente relatório de estágio no seu *core*, apresenta sequencialmente 7 capítulos:

1. A **introdução**, que contempla um inicial e sucinto enquadramento e descrição acerca da natureza e finalidade do documento em causa;

2. A **contextualização da prática**, onde constam as matrizes conceptuais do conhecimento (acerca do, e o que envolve, o processo de treino e de competição de um grupo de jogadores no futebol), a entidade e equipa desportiva acolhedora e as funções nela exercidas;

3. O **desenvolvimento da prática**, que não só irá assentar na exposição das perspetivas e projeções iniciais quanto: aos objetivos pessoais e profissionais a alcançar no decorrer do processo de estágio; às atividades, estratégias e barreiras perante o processo de acompanhamento e de formação académico-profissional vivenciado, mas também refletir (pensamentos e considerações) sobre todo o trabalho desenvolvido e os aspetos/fatores ao redor do contexto real de prática, isto é, inerentes ao contexto envolvente da entidade e da equipa acolhedora;

4. O **desenvolvimento profissional**, que diz respeito a observações, reflexões e, particularmente, a mudanças (novas compreensões) pessoais e profissionais ocorridas, fruto de todo o processo e atividade de estágio realizado, no contexto real de prática;

5. As **conclusões**, que se configuram como considerações finais e uma súmula de todo o processo e atividade de estágio, do relatório desenvolvido na sua inteireza, bem como a evidência de um conjunto de sugestões para o desenvolvimento do futebol de formação em Portugal e, particularmente, as perspetivas/considerações futuras quanto à atuação/intervenção e ao desenvolvimento profissional na área de formação;

6. As **referências bibliográficas**, que serviram de suporte à construção do respetivo documento através da exposição e/ou citação de ideias e fundamentos dos seus autores, e;

7. Os **anexos**, que contêm alguns documentos complementares à atividade realizada no contexto real de prática, ao longo do processo de estágio, elaborados pela minha pessoa.

1.3. Enquadramento legal e institucional do processo de estágio

O presente relatório de estágio surge no âmbito do 2.° Ciclo de Treino Desportivo: Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que tem como propósito formar, por um lado, profissionais do Desporto qualificados, de grau superior. Por outro, científica e academicamente, mais dotados e portadores de boas-práticas, abordagens e

condutas técnico-metodológicas face e perante os mais diversos problemas e situações que o processo de competição e treino desportivo, bem como o processo de gestão e condução de jogadores de rendimento superior pressupõe e apresenta.

Nessa senda, o relatório e processo de estágio em causa, realizado no ano curricular e época desportiva de 2021/22, na modalidade de Futebol, no escalão masculino de Sub-19 (Juniores A) do Despertar Sporting Clube, tem em vista:

i. a obtenção do 2.º Ciclo (grau de Mestre) em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto, e;

ii. a elevação da acreditação profissional, ou seja, a atualização e progresso do título profissional de Treinador de Desporto (obtenção do Grau II - UEFA "B" - de Treinador de Futebol) reconhecido, *a posteriori*, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

2. Contextualização da Prática

Antes de aprofundar o presente capítulo, importa ressalvar e incidir sobre um aspeto e um epifenómeno particular que, de sobremaneira, sobressaltou e que teve interferência no presente ano curricular e civil de 2021 e 2022, em todo instante da sociedade e vida humana e, inevitavelmente, no desporto e em toda a prática desportiva — profissional, federativa e recreativa (Schumacher et al., 2021; Jones et al., 2021). No ano de 2020, a humanidade ficou marcada e circunscrita pela emergência e declaração de uma pandemia (Cucinotta & Vanelli, 2020; Duarte et al., 2020), desencadeada pelo aparecimento e propagação, num curto espaço de tempo por diversas regiões do mundo, de um vírus desconhecido – 2019-nCoV[1].

Desde então que, em boa medida, todas as atividades, práticas e esferas da vida humana, de natureza económica, laboral, educativa, cultural e/ou social, ficaram afetadas e constrangidas quanto ao seu funcionamento e manifestação regular. Com isso, o Desporto em geral (e o futebol, em concreto) não foi exceção, tendo sido, talvez, a par de outras, uma das áreas e atividades mais afetadas (Comité Olímpico de Portugal [COP], 2020; EY & Liga Portugal, 2021). Uma vez que, após a declaração oficial da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020b), toda a atividade desportiva, de treino e competição, em Portugal, foi cessada e interrompida (à data do acontecimento — Março de 2020) por um período de tempo indeterminado pelas entidades federativas e associativas (Liga Portugal [LP], 2020; Federação Portuguesa de Futebol [FPF], 2020), mediante as recomendações, orientações e normas das entidades de saúde pública nacionais e internacionais (Moura et al., 2020).

Já que, face às circunstâncias de emergência internacional, ao não conhecimento científico do vírus e aos riscos de saúde pública associados à sua disseminação na comunidade, induziram e forçaram a adoção de extraordinárias e imediatas medidas sanitárias de contenção e de mitigação, originando constrangimentos e restrições cívicas, sociais, laborais e geopolíticas[2] (Decreto do

[1] Designação à data da sua inicial deteção e identificação pelas entidades sanitárias e pela comunidade científica (World Health Organization [WHO], 2020a; Direção Geral de Saúde [DGS], 2020a)

[2] Nomeadamente, distanciamento interpessoal e social, fecho de escolas, de instituições públicas e de fronteiras, limitações na circulação na via pública e de deslocações de cidadãos, dever geral de recolhimento domiciliário, suspensão e interdição de viagens aéreas (salvo exceções, como o repatriamento de cidadãos), etc.

Presidente da República nº 14-A/2020, de 18 de março; Decreto da Presidência do Conselho de Ministros nº 2-A/2020, de 20 de março).

Desse modo, e não pretendendo incidir sobre os impactos na perspetiva financeiro-económica porque essa foi aquela que mais é, e foi, mencionada, tratada e divulgada pelas instituições e entidades desportivas (EY & Liga Portugal, 2021), sociais e politicas (Portaria n.º 142-B/2021, de 8 de julho), decorrentes da suspensão das competições de clubes e de seleções, da quebra e inexistência das transmissões televisivas (e das receitas associadas), como também da não-presença de adeptos nos estádios e recintos desportivos. Mas incidir, antes, sobre as implicações que as circunstâncias vividas diante o surgimento do vírus e do decorrer da Pandemia de COVID-19, inconsequentemente, tiveram (ou poderão vir a ter) a médio e/ou longo prazos, no despoletar e surgimento do potencial e talento desportivo, de mais e melhores jovens jogadores no panorama do futebol em Portugal. Bem como, incidir sobre o impacto — efeitos e consequências —, ou parte dele, no domínio da tarefa, da performance e do rendimento desportivo de jogadores de elite no curto prazo, no decorrer do período/época competitiva.

Embora a(s) resposta(s) a essas questões seja(m) de natureza complexa, apenas possam surgir e conhecer, longitudinalmente, com o decorrer do tempo, por meio da atenção e interesse da investigação científica no âmbito das Ciências do Desporto. Creio que, o aparecimento de uma "nova" lesão e enfermidade (a juntar a tantas outras) terá tido impacto (ainda que à primeira vista possa não parecer) nos jogadores. Designadamente, naqueles que se encontravam em particulares escalões etários e etapas do processo e percurso de formação e desenvolvimento desportivo no futebol — Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. Como também, no futuro, possa vir a ter repercussões e implicações desportivas indesejadas, fundamentalmente, no que diz respeito à emergência das próximas gerações no paradigma do futebol de alta competição. Ou seja, na futura qualidade dos jovens jogadores que estão mais próximos de surgir no escalão sénior, na notoriedade do seu desempenho no futebol nacional e mundial, na grandeza e periocidade na obtenção de resultados desportivos em patamares competitivos superiores (de clubes e seleções) e, por tudo isso, no seu valor financeiro enquanto jogadores profissionais de uma entidade/sociedade desportiva nacional e/ou internacional.

Isto porque, numa primeira instância, o supracitado vírus implicou o confinamento geral de toda a população e, com isso, a suspensão de todas

atividades desportivas — treinos e competições. Fazendo com que milhares de praticantes e jogadores de idades jovens interrompessem o seu processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento desportivo que estava a decorrer, de retroalimentar e de melhorar o seu desempenho, nas várias dimensões do rendimento. Principalmente, no domínio percetivo-motor e decisional, isto é, na relação com bola e no pensamento tático — saber quando fazer, porquê e para quê fazer. Inerente a essa linha de raciocínio, surge a questão sobre os jogadores que se encontravam no seu percurso formativo, com o decorrer do tempo cronológico e pandémico, tiveram que, obrigatoriamente, transitar e ascender de escalão etário, nas épocas desportivas de 2019/20, 2020/21 e 2021/22, implicando, por isso, o iniciar e o vivenciar de uma nova etapa/fase desportiva da sua atividade enquanto jogadores.

Ora, um jogador que se encontrava no escalão etário de Sub-16 (Juvenis B) na época 2019/20 (época desportiva em que surge o 2019-nCOV), com apenas duas épocas desportivas a experienciar o futebol de 11 em contexto de treino e de competição, e que passado 1 ano e 6 meses, na época desportiva de 2021/22 encontra-se inserido desportivamente no escalão etário superior de Juniores (Sub-18) onde as exigências da competição, o ritmo com que os cenários, os processos e as ações de jogo se desenrolam e emergem são consideravelmente superiores. Pressuponha que, nesse escalão etário e fase desportiva avançada, boa parte das aprendizagens, aquisições e atributos do desempenho desportivo do futebol estivessem desenvolvidos, efetivamente. Pois, entre março de 2020 e agosto de 2021 (período de 1 ano e 6 meses), em Portugal, por razões de saúde pública[3], parcamente existiu uma concreta e efetiva atividade desportiva, de treino e de competição nos escalões jovens, ao longo da época desportiva 2020/21. Levando a que, por falta de vivências concretas de prática, uma significativa quantidade de estímulos de treino e competição, de número de horas e minutos envolvidos na tarefa — a jogar/praticar futebol —, e tendo em conta o princípio do treino da reversibilidade, ocorre-se em grande parte dos jovens jogadores (se não em todos) uma estagnação, um declínio e um retrocesso no seu desenvolvimento, estimulação

[3] Decisões e medidas sanitárias e politicas impostas no controlo e mitigação da Pandemia (Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, de 11 de setembro; Decreto da Presidência do Conselho de Ministros n.º 8/2020, de 8 de novembro; Decreto da Presidência do Conselho de Ministros n.º 3-B/2021, de 19 de janeiro; Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, de 13 de março).

e melhoramento, não só biologicamente, mas também da sua qualidade desportiva — potencial e talento.

Além de que, derivado aos critérios e regras definidas e emanadas pelas autoridades de saúde púbica (DGS) para o regresso da prática desportiva, ao ato de treinar propriamente dito, na respetiva época desportiva de 2020/21, acarretou modificações consideráveis na realização das sessões de treinos — distanciamento entre atletas de pelo menos 3 metros (DGS, 2020c). Gerando, por via disso, uma adulteração da essência e do desenrolar normal (ou o que deveria ser a organização estrutural e funcional) das sessões e, mais propriamente, dos exercícios de treino no futebol. Ou seja, a ausência de tarefas e exercícios de treino sob formas jogadas, de situações representativas da lógica interna da modalidade (de cooperação-oposição, de confronto entre duas equipas, de ataque *versus* defesa), convertendo-os em situações analíticas, fechadas e de exercitação individual, distantes e desprovidas da dimensão e de conteúdo tático. Nomeadamente, quanto ao processamento — perceção e compreensão — do jogo, à identificação e (re)ocupação de espaços livres, aos timings — "*quandos*" — das ações individuais e interações grupais e setoriais com e sem bola, ao reconhecimento e à gestão do ritmo de jogo, dos espaços e das distâncias inter-individuais entre colegas e adversários nas diversas situações e instantes do jogo, em Organização Ofensiva ou Defensiva, em Transições Defensivas ou Ofensivas; entre outros detalhes e aspetos implícitos à dimensão tática e/ou ao *jogar* coletivo de uma equipa.

Por outro lado, numa segunda instância, a referida consideração deve-se ao facto do respetivo vírus, para além de possuir uma rápida e alta capacidade de transmissão de individuo para indivíduo, poder causar uma possível infeção de trato respiratório a qualquer individuo — *Severe Acute Respiratory Syndrome* —, num variável e amplo espectro de severidade. Desde a ausência de sintomas até a formas mais graves da doença — insuficiência respiratória aguda grave (Pneumonia) e falência orgânica múltipla. Levando a pessoa / jogador infetado (caso positivo), ou após contacto (de alto risco) com uma pessoa portadora do vírus (sintomática e/ou assintomática), ao cumprimento de um isolamento profilático com a duração de 14 dias, obrigando o mesmo a se distanciar, isolar e acomodar na sua habitação, e não obstante suspender e ausentar-se das suas atividades, rotinas e tarefas diárias — laborais, sociais e/ou desportivas —, durante o período decretado pelas autoridades de saúde pública. Além disso, poder de igual modo acarretar

sequelas e disfunções orgânicas, metabólicas e músculo-esqueléticas, a longo prazo, ao indivíduo / jogador após a infeção — Covid Persistente[4] (Moura et al., 2021; Soriano et al., 2021; Zarrilli et al., 2021). Uma vez que, o vírus no organismo humano conecta-se ao recetor de uma proteína[5] (Hoffmann et al., 2020; Wiersinga, 2020; Kemp et al., 2021) que se encontra presente, em maior número, no tecido epitelial dos vasos sanguíneos (endotélio), nos neurónios, nas células da glia[6], nas células musculares, nos pulmões, no coração e nos rins (Machado, Araújo & Branco, 2020; Zheng et al., 2020).

Assim, por tudo até aqui exposto, julgo ser fundamental levantar, elencar e deixar explícito um conjunto de questões ao qual dever-se-á obter e reunir respostas concretas, dados e informações científicas, ao longo do tempo. Para que, continuamente, todas as entidades e os agentes envolvidos no Desporto/Futebol, no processo de competição e treino de jogadores — jovens, amadores e profissionais —, principalmente treinadores, possam de facto operar com cautela, rigor e segurança. E, desse modo, conhecer, conter e minimizar os efeitos e os riscos que o desconhecido e as incertezas da "nova" realidade, a circulação de um vírus (ainda por conhecer aprofundadamente), possa realmente causar nos jogadores jovens em formação, quer em jogadores de alta competição:

1. Quando um jogador (jovem e/ou de elite) é identificado e diagnosticado como sendo portador do vírus, a acomodação e replicação do vírus no seu organismo não poderá comprometer o seu "normal" funcionamento orgânico, fisiológico e metabólico, particularmente, na prática desportiva — de treino e competição? E com isso, ter impacto e comprometer o processo de treino, de melhoria e otimização do respetivo jogador?

2. Quando um jovem jogador ainda em fase de crescimento e maturação biológica é portador do vírus (ainda que assintomático) não poderá afetar o seu processo biológico de crescimento e maturação enquanto ser humano, tendo consequências irreversíveis para a vida futura, como adulto e atleta?

---

[4] Caracteriza-se como sendo uma condição de saúde em indivíduos com historial de infeção por SARS-COV-2 (2019-nCOV), surgindo geralmente três meses após o início da mesma, com sintomas que duram pelo menos dois meses e que não podem ser explicados por um diagnóstico alternativo (Soriano et al., 2021).

[5] Enzima conversora da angiotensina tipo 2 (ACE2).

[6] Células que são parte integrante do sistema nervoso, caracterizando-se como as células que revestem os neurónios.

3. Quando o jogador infetado tem que cumprir a respetiva medida profilática de isolamento pelo respetivo tempo decretado pelas autoridades sanitárias, a mesma não terá efeitos no imediato, no seu rendimento e aproveitamento desportivo? Não apenas fisiologicamente, mas também psicológica, cognitiva e taticamente. Bem como, não terá implicações no processo de formação, de desenvolvimento e de potenciação de jovens jogadores?

4. Após a infeção e respetivo isolamento profilático, no regresso à atividade competitiva e de treino, não se deveria proceder e realizar uma robusta e minuciosa avaliação médica e técnica — respiratória, cardíaca e funcional — ao(s) respetivo(s) jogadores(s) infetado(s)?[7]

a. **Macro contexto de natureza conceptual**

a.1. Caracterização geral do futebol - *Especificidade, complexidade e dificuldade*

Falar, conceptual e empiricamente, de futebol e, mais concretamente, do de alto rendimento, em bom rigor, pressupõe compreender, considerar-se e incidir-se sobre uma miríade de fatores, aspetos e particularidades, de domínios, conteúdos e conceitos. Já que, para o rendimento desportivo no futebol, concorrem e interagem múltiplos determinantes (Garganta, 1997).

Em sentido lato, o futebol é uma modalidade desportiva em que o contexto competitivo decorre e se desenrola num ambiente em permanente alteração informacional, gerado pela múltipla e constante movimentação e interação entre os diferentes jogadores em atuação no terreno de jogo — colegas e adversários (Guilherme, 2014). Caracterizando-se, por isso, como uma modalidade desportiva complexa, de natureza tática e coletiva, de sucessivas e instantâneas interações e relações de cooperação e/ou de oposição num dado tempo e espaço (Júlio & Araújo, 2005; Travassos & Araújo, 2007; Travassos & Malta, 2014). Resultantes do confronto entre duas equipas, condicionadas por um regulamento oficial, que têm como principal objetivo vencê-lo e que, para tal, se organizam estrutural e funcionalmente de um modo próprio e concreto num extenso e amplo terreno de jogo — 105 x 68 m (Garganta, 1998). Convertendo-o num espaço e ambiente de

[7] No momento em que todas estas questões foram levantadas, em Janeiro de 2022, Portugal encontrava-se a "enfrentar" a 5.ª Vaga de Covid-19. Tendo inclusive implicado novamente o decreto de algumas restrições governamentais e sanitárias.

prática e competição dinâmico, imprevisível e incerto[8], de constantes constrangimentos espácio-temporais e numéricos aos jogadores que o praticam, executam e nele se inserem (Garganta & Gréhaigne, 1999). Isto é, ao portador da bola, aos demais jogadores perto e longe da zona da bola, respetivamente.

Nesse sentido, as ações individuais e coletivas de (e em) jogo, as múltiplas intenções, comportamentos e posicionamentos adotados e realizados perto e longe da zona da bola, num determinado tempo e espaço, têm como propósito gerar uma intrincada, otimizada e flexível "rede" de relações de cooperação e de oposição face e perante os jogadores e a equipa adversária (Garganta & Gréhaigne, 1999). Sendo que, tanto no processo ofensivo como no processo defensivo, as sucessivas configurações coletivas expressas e evidenciadas no decurso do jogo emergem das intenções e pretensões delineadas e modeladas *à priori*, na(s) semana(s) e sessão(ões) de treino que o antecede(m). Ou seja, advêm da forma como ambas as equipas se preparam e pretendem gerar as relações ofensivas e defensivas, em função do objetivo do jogo[9], nos vários espaços e zonas do terreno de jogo, ao longo dos distintos instantes, momentos e fases que a partida atravessa[10] (Garganta,1998).

Desse modo, na aparência simples de um jogo de futebol, como elucidam Garganta e Gréhaigne (1999), esconde-se um acontecimento (tarefa e atividade desportiva) que assenta numa lógica complexa, particularmente quando perspetivado na dimensão tática. Já que, face à múltipla combinação e expressão de disposições, intenções, atos e nuances tático-estratégicas[11] distintas e opostas, ao

---

[8] Embora, atualmente, no futebol de alto nível haja cada vez mais um maior conhecimento e ocorra uma minuciosa análise de jogo das equipas e jogadores adversários, a decisão / ação do(s) jogador(es) em jogo irá ser sempre momentânea e imprevisível, fruto da sua capacidade percetiva, cognitiva/criativa ("inovadora"), técnico-motora e física (estado de fadiga/disponibilidade), das experiências e dos feedbacks / incentivos técnicos proporcionados até ao momento da sua decisão/ação.

[9] O objetivo fundamental de qualquer equipa, no que diz respeito ao jogo propriamente dito, é o de marcar mais golos que a equipa adversária e não consentir qualquer golo na sua baliza, traduzindo-se, por isso, em vitória, numa superioridade no confronto frente à equipa adversária.

[10] O jogo de futebol, atualmente, surge da ocorrência de uma cascata de distintas e sucessivas situações, instantes e fases: quando uma equipa detém a posse de bola (Organização Ofensiva); o instante em que a perde (Transição Defensiva); quando uma equipa está sem a posse bola e procura organizadamente recuperá-la (Organização Defensiva); o instante em que a recupera (Transição Ofensiva) e; por situações (paradas) ofensivas e defensivas de reposição de bola - lançamentos, cantos, infrações/livres diretos e/ou indiretos e pontapés de baliza.

[11] A componente tático-estratégica, na prática, surge da interação/combinação entre a dimensão tática (organização estrutural e funcional do *jogar* de uma equipa: sistema de jogo, dinâmicas, princípios de ação, funções e posicionamentos em jogo associados às ideias e modelo de jogo adotado e sistematizado pelo treinador) e a dimensão estratégica (análise e noção das valências/fragilidades e dos padrões comportamentais,

interligado conjunto de relações, posicionamentos e movimentações que ocorrem nos sucessivos instantes e fases que são parte integrante da sua natureza/lógica interna e que emergem no seu decurso, uma partida de futebol apresenta-se como um fenómeno de variáveis aspetos, princípios de ação e relações posicionais, espaciais e numéricas (Amieiro, 2004). Na qual, as situações, cenários e eventos de jogo se desencadeiam, sequencialmente, uns atrás dos outros e correlacionados uns com os outros (Garganta, 1998; Garganta & Gréhaigne, 1999).

Por exemplo, quando uma equipa tem a posse da bola, no instante que a perde, os jogadores devem adotar uma imediata e distinta intencionalidade e ação individual (defensiva), no sentido de recuperar a posse da mesma, por meio da (re)organização setorial e/ou da (re)constituição no menor tempo possível de linhas de cobertura e de oposição à linha de progressão da bola. Isto é, a (re)ocupação de espaços vitais do terreno de jogo, ao redor da zona e posição da bola, do corredor central e, não obstante, dos espaços frontais à grande área e da baliza a defender. Pelo que, o estilo de jogo pronunciado por uma equipa pode ser constrangido e condicionado pelo posicionamento e número de jogadores adversários nos diferentes espaços e zonas do terreno de jogo (Travassos & Malta, 2014).

Tudo isto pressupõe que, as equipas em confronto, necessária e inevitavelmente, tenham que atuar como entidades coletivas — grupos coesos e sincronizados, onde o "todo" é maior que a soma das "partes" — organizadas e que se auto-organizam (Amieiro, 2004; Araújo & Davids, 2016), posicional e funcionalmente, de acordo com uma lógica e modo de atuação (Garganta & Gréhaigne, 1999). Mais concretamente, em função de intencionalidades, princípios e subprincípios (comportamentos) definidos e sistematizados à priori, desde o início da época desportiva ou da apresentação/entrada de um novo e determinado treinador.

Como tal, as ações dos jogadores da mesma equipa deverão ser as mais convergentes, articuladas e sincronizadas possível, na medida que as decisões e ações individuais deverão ser efetuadas, respeitando e satisfazendo intencionalidades, comportamentos e posicionamentos (coletivos, setoriais e grupais) desenvolvidos ao longo do processo de treino, no decurso do período pré-competitivo e competitivo. Ou seja, cada jogador, perante uma determinada situação

---

posicionais e espaciais da equipa adversária). Traduzindo-se, no jogo, em processos, intenções e ações individuais e coletivas ajustadas e parcialmente modificadas face ao confronto entre ambas as equipas.

de jogo, deverá privilegiar determinadas ações em detrimento de outras, estabelecendo uma relação hierárquica decisional, detendo um conjunto de soluções/ações adequadas, indo causar implicações (i.e., vantagens ou desvantagens) em cada instante do jogo no comportamento da equipa enquanto sistema[12] (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Em sentido estrito, no domínio da sua prática, o futebol é uma atividade desportiva que implica e que está relacionada, em boa medida, com o uso em grau elevado do intelecto (i.e., da componente cognitiva), numa escala temporal reduzida (em frações de segundos), por parte dos jogadores (Garganta, 1997; Garganta, 2006; I.T. Costa et al., 2009; J.C. Costa et al., 2002). Tal como Garganta e colaboradores (2013) referem, pressupõe a manifestação de uma inteligência em ato por parte dos seus executantes/praticantes. Mais especificamente, é uma modalidade desportiva que se particulariza pela expressão de inúmeras decisões individuais em tempo real:

i. na aplicação e execução de habilidades motoras articuladas entre as demais estruturas/regiões corporais, as extremidades inferiores, o objeto e a perceção/ interpretação de jogo;

ii. na ocupação, cobertura e gestão racional e intencional de espaços — perto e longe da posição e zona da bola, próximo e distante da baliza a defender e a atacar;

iii. na antecipação, perceção e noção dos posicionamentos e das distâncias entre colegas, adversários e a baliza, face à linha/posição da bola no terreno de jogo;

iv. na criação de sucessivas variações no ritmo dos processos e ações de jogo, de permanentes estados de estabilidade e de instabilidade (equilíbrios e desequilíbrios), de movimentos de atração, desordem e/ou rutura no alinhamento e na organização defensiva — setorial e coletiva.

Sendo, concomitantemente, uma atividade desportiva que acarreta uma considerável sobrecarga fisiológica periférica (fadiga, dano muscular e incapacidade neuromuscular[13]), como também de origem central (fadiga e saturação mental/psicocognitiva) (Coutinho et al., 2018; Coutts, 2016; Lago-Peñas, 2019a;

[12] De acordo com Garganta (2006), cada equipa comporta-se como um sistema dinâmico que se rege pela sua organização ao longo de todo o jogo.

[13] A incapacidade neuromuscular, no decorrer da competição, traduz-se numa diminuição significativa do organismo dar continuidade ao ciclo muscular: contração-relaxamento, de gerar contração muscular e, consequentemente, de produzir força.

Lago-Peñas, 2021; Mohr et al., 2005; Russell et al., 2019). Tudo isto devido à quantidade de informação percetiva, visual e tácita[14] de jogo, às distâncias necessárias a percorrer em largura e profundidade, à quantidade repetida e à natureza das ações musculares implícitas nos movimentos e gestos com e sem bola — acelerações, travagens, aterragens, mudanças de direção e sentido, impulsões a um e/ou a dois pés, entre outras —, realizadas a alta velocidade (Martín-García, 2018).

Por outras palavras, sobrecarga e desgaste esse que é gerado e é consequência do ritmo, da intensidade e da densidade dos acontecimentos de jogo — número de ações/solicitações musculares (contrações) e cognitivas (cognições) por instante de jogo, de perdas e ganhos da posse de bola —, da deteção, processamento e seleção da informação associada às perceções, decisões e movimentações ofensivas e defensivas (individuais, setoriais e coletivas), sem nunca perder de vista as ideias e o modelo de jogo adotado e operacionalizado pelo treinador/equipa técnica. Tal como Santos e Soares (2001) referem, do ponto de vista fisiológico, o futebol é um jogo extremamente complexo, que requer um padrão de esforço característico e específico, que tem subjacente um tipo de contração muscular e um perfil de solicitação metabólica de grande diversidade, implicando mecanismos neuromusculares e fontes energéticas verdadeiramente distintas (i.e., anaeróbias e aeróbias).

Nesse sentido, e de acordo com Guilherme e colaboradores (2014), as evidências do quotidiano de jogadores e treinadores de futebol têm deixado entender que os contextos de jogo têm vindo a tornar-se cada vez mais exigentes. Consequência da maior e intensa pressão que os jogadores de ambas as equipas exercem, desde logo a partir do meio-campo defensivo e/ou junto da baliza adversária. Originando uma redução considerável do espaço e do tempo para jogar ao portador da bola e às linhas de passe mais próximas no centro do jogo[15] ou até em zonas pré-estabelecidas do terreno de jogo. Acarretando, por isso, um maior grau de rigor e exigência (Brito et al., 2009), de dificuldade e complexidade ao portador da bola, no que diz respeito à manifestação e ao sucesso das suas

[14] A informação percetiva, visual e tácita de jogo caracteriza-se pela deteção de indicadores que surgem no seu decurso, a emergência de sinais, de posicionamentos e formas de deslocamentos, ações e comportamentos, pela apreciação de trajetórias aéreas, de tempos de salto e de interceção/desarme.

[15] O centro de jogo (CJ), por norma, define-se como sendo a zona e o espaço em redor do terreno de jogo onde o objeto/móbil de jogo (bola) se encontra (Guilherme et al., 2014).

decisões/ações ofensivas. Isto, porque, a realização de uma habilidade motora, ação e comportamento com bola, num determinado instante de jogo emerge da interação entre o meio envolvente (perceção) e as competências (capacidades e características) do jogador que a executou (Guilherme et al., 2014).

Exigindo-se, assim, aos jogadores do futebol de hoje uma maior capacidade adaptativa, de antecipação e de identificação rápida e prévia das possíveis intencionalidades, comportamentos e posicionamentos adversários (Ruiz, 2022), como também uma variabilidade motora para que possam expressar um maior número de possibilidades de ação e, consequentemente, lhes permitam lidar com a variedade dos eventos de jogo, em proveito da própria equipa, de um modo efetivo e perante o ritmo e o grau de complexidade e dificuldade que surge no jogo (Guilherme et al., 2014).

Assim sendo, o futebol caracteriza-se por ser uma modalidade desportiva coletiva, que envolve a confluência de inúmeras e constantes interações e relações interindividuais (ofensivas e defensivas, de cooperação e oposição), bem como de distintas dimensões e de múltiplos fatores relativos ao desempenho do(s) jogador(es) que o pratica(m), não só táticos, técnicos, psicológicos e físicos, mas também genéticos, ambientais, culturais, sociais, organizacionais e metodológicos. Sendo requisitado ao jogador, que o pratica e nele se insere, a expressão em simultâneo de diferentes capacidades. Mais especificamente, a manifestação de um conjunto de qualidades: uma clara e rápida compreensão e interpretação tática do jogo, uma aperfeiçoada relação com bola (capacidade técnica), uma predisposição mental e forma de agir centrada no seu rendimento e, para além disso, um perfil aeróbio e anaeróbio específico desenvolvido (Santos & Soares, 2001; Soares & Rebelo, 2013). Uma vez que o jogo, para além de ter uma duração oficial de noventa minutos, apresenta uma intensidade (máxima e/ou submáxima) de esforço e um ritmo sequencial de jogo elevado, de modo oscilante/intermitente (i.e., com sequências de esforço e de repouso aleatórias, variáveis e situacionais). No qual, a complexidade e os problemas que se levantam aos jogadores de ambas as equipas são de natureza tática (Garganta, 1998).

Por exemplo, quando uma equipa, na competição, pretende apresentar-se inicialmente e jogar com 3 defesas, 5 médios e 2 avançados, irá naturalmente gerar e causar um grau de complexidade e um conjunto problemas ofensivos e defensivos — posicionais, numéricos e espácio-temporais —, à equipa adversária e distintos de

uma outra equipa que joga e se apresenta estruturalmente na competição com 4 defesas, 3 médios e 3 avançados. Ainda que, algumas das configurações setoriais, movimentações e comportamentos, nalguns instantes e fases do jogo, possam assemelhar-se.

Como, também, quando uma equipa pretende, a defender, posicionar/acomodar-se no seu meio-campo defensivo, situar-se entre a linha da grande área e a linha do meio-campo (em bloco médio-baixo), perfilando todos os jogadores (defesas, médios e avançados) atrás da linha da bola, com 5 defesas, 4 médios e 1 avançado, e adotando uma atitude defensiva passiva, de espera pela equipa que ataca, que detém a posse de bola irá gerar, acarretar e colocar distintos problemas ofensivos à equipa contrária e, não obstante, um maior grau de complexidade em termos de tempo, espaço e número, aos seus jogadores mais adiantados, com funções mais ofensivas. Particularmente, na fase de criação de situações de finalização, nos instantes de circulação e progressão da posse de bola no meio-campo defensivo adversário, na ligação entre setores: defensivo-intermédio e/ou defensivo-ofensivo. Já que, face ao constante e concentrado posicionamento dos jogadores a defender, aos seus dinâmicos reajustamentos posicionais, juntamente com a lei do fora-de-jogo, o espaço efetivo de jogo, tanto em largura como em profundidade, tornar-se-á bastante reduzido, condicionando seriamente as decisões e ações individuais com bola, do portador da bola e dos sucessivos e possíveis portadores da bola em profundidade, "entrelinhas" e/ou em largura, no meio-campo defensivo adversário.

Nessa perspetiva, os respetivos problemas que surgem no jogo pressupõem, por um lado, contornar/ultrapassar os comportamentos, os posicionamentos, as relações de oposição (linhas de cobertura defensiva) e intenções adversárias (ocupação/fechos dos espaços e superioridade numérica junto da posição/zona da bola). E, por outro lado, pressupõem uma constante capacidade seletiva e uma clara compreensão percetivo-cognitiva de informação e particularidades tácitas de jogo — "quandos", "comos", "ondes" e "porquês" — aos jogadores que atacam. Sendo, por meio:

i. de uma ocupação racional, intencional e dinâmica de espaços em profundidade e em largura — por entre, ao redor e/ou por detrás dos jogadores adversários;

ii. do aumento das distâncias entre oponentes;

iii. da sucessiva geração de espaços, para e por ocupar;

iv. de uma identificação e noção precisa dos jogadores livres (sem marcação adversária, com tempo e espaço para receber e jogar), e;

v. de uma rápida deteção e interpretação das intenções, funções e movimentações/posicionamentos revelados pelos jogadores nas distintas posições que compõem a(s) disposição(ões) tática(s) do *jogar* coletivo da equipa contrária, adotada(s) pelo seu treinador, que possibilitará, aos jogadores que atacam, uma resoluta expressão de respostas aos sucessivos problemas e/ou dificuldades ofensivas que emergem no confronto com uma determinada equipa. Mais precisamente, a realização e o seguimento de ações individuais e coletivas, de comportamentos e interações perto e longe da posição/zona da bola, eficazes e ostentadas sob um sentido e uma coordenação coletiva, setorial e intersetorial, envolvendo todos os jogadores da equipa — tal como se de uma orquestra[16] se tratasse.

a.2. Organização do jogar coletivo - *O ponto de partida e o "itinerário" para atuar em equipa*

Face às características[17] e particularidades que revestem o jogo de futebol, as ações e as situações na competição, é cada vez mais usual, no Futebol de hoje, o(s) treinador(es) pretender(em) que a(s) sua(s) equipa(s) expresse(m) um conjunto de comportamentos e determinados padrões coletivos, por si idealizados/definidos, durante o jogo/competição (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Com isso, não só as equipas de futebol têm vindo a apresentar tendencialmente uma maior organização tática de jogo (Guilherme, 2004), mas também leva a que, no seio de uma competição, exista uma maior competitividade, capacidade e qualidade de jogo por parte de cada equipa participante.

Desse modo, e uma vez que a(s) ideia(s) de jogo do(s) treinador(es) é um aspeto essencial na organização de jogo de uma equipa de Futebol (Guilherme, 2003), impõe-se, inevitavelmente, ao Treinador Principal e a toda a sua equipa

[16] A noção de orquestra nasceu da experiência de ter observado e presenciado, em 2016, um jogo de futebol de uma equipa de alto rendimento, de topo mundial - FC Bayern Munich -, a partir da bancada do recinto desportivo. Em que, ao descentrar-me da zona da bola (centro de jogo), rapidamente me apercebi que, quando essa mesma equipa detinha a posse de bola, em ataque posicional / organizado, todos os jogadores atuavam e interagiam, se movimentavam em função de indicadores e referências espaciais bem definidas e, mais que tudo isso, todos em simultâneo, sob "tempos" de "intervenção"/atuação bem demarcados.

[17] As características referidas foram tratadas no subponto anterior, de uma forma mais aprofundada.

técnica a necessidade constante de imaginarem, traçarem e (re)moldarem a organização dinâmica (posicional e funcional) da sua equipa em jogo/competição. Isto é, definir e aprimorar ao longo do tempo, da competição e da(s) época(s) desportiva(s), o conjunto de ideias de jogo, de noções táticas e nuances ofensivas e defensivas representativas da sua conceção e forma de pensar/perspetivar o jogo, coletivamente e no seu todo.

Assim, numa primeira instância[18] e antes de qualquer tarefa metodológica, importa ao treinador/equipa técnica de uma equipa, refletir sobre as suas ideias, convicções e visões que tem do jogo de futebol. Nomeadamente, como imagina e perspetiva que, ao longo de uma época desportiva, a sua equipa jogue e como o conjunto de jogadores se disponha e atue em cada instante/situação, no terreno de jogo (Guilherme, 2003).

Como tal, é através desse ato reflexivo que, o respetivo treinador/equipa técnica transfere do plano abstrato/mental para o plano concreto, os traços gerais e específicos do *jogar* coletivo (Guilherme, 2003), isto é, a "arquitetura" e a "mecânica" do "todo" e das "partes". Surgindo a partir desse momento um conjunto de ideias mais claro e preciso quanto à organização tática de jogo a privilegiar e, inerentemente, uma noção do modelo/conceção de jogo a definir e a desenvolver, por parte do treinador/equipa técnica, junto da sua equipa. Com isso, é o instante a partir do qual, o ato de conceber e de modelar o *jogar* coletivo da respetiva equipa, se inicia. E, dessa forma, que o treinador/equipa técnica define, organiza e esquematiza as ideias e os conceitos que são o ponto de partida, que "guiam" e sustentam o *jogar* coletivo da sua equipa, no terreno de jogo:

i. as intencionalidades, as finalidades[19], os requisitos/solicitações e as particularidades que assentam na conceção e estilo de jogo do treinador/equipa técnica, a atacar e a defender;

ii. a disposição e a organização tática do "todo" e das "partes", e;

iii. o conjunto de ações individuais, de posicionamentos e comportamentos setoriais, intersetoriais e coletivos.

---

[18] Entenda-se, antes do iniciar de uma época desportiva.

[19] As finalidades que assentam numa conceção de jogo, de acordo com Silva (2008), dizem respeito à forma como se quer jogar, que se traduz na(s) ideia(s) de jogo que o treinador determina para a sua equipa e que se vão desenvolvendo, a pouco e pouco, ao longo do tempo.

Tudo isso, para que se possa estabelecer uma ordem e um sentido às múltiplas interações e relações grupais, setoriais e intersetoriais inerentes ao *jogar* coletivo (Lopes, 2005; Silva, 2008) e ao estilo de jogo que se perspetiva e pretende alcançar/manifestar a cada instante, situação e cenário que a competição apresenta, com e sem a posse de bola. E, não obstante, em cada jogo do calendário competitivo.

É nessa perspetiva que, nos dias de hoje, se invoca a expressão e o conceito de Modelo de Jogo. Isto, porque, o modelo de jogo de uma determinada equipa, como refere Guilherme (2003), define-se como um conjunto de ideias de jogo que assenta num leque de princípios, de subprincípios e de sub dos subprincípios, que se relacionam entre si e que são representativos das diferentes fases e momentos do jogo.

Princípios[20] e subprincípios de jogo esses que, essencialmente, consistem em dinâmicas coletivas e múltiplas sub-dinâmicas à escala setorial, grupal e individual/posicional. É com base nos princípios de jogo definidos/propostos pelo treinador/equipa técnica, que se procura induzir e promover um conjunto de regularidades comportamentais nos jogadores. E, por via disso, que se expresse e revele uma organização de jogo (posicional e funcional) por parte da respetiva equipa, no dia de jogo/competição.

Nesse sentido, o desenvolvimento do modelo de jogo do treinador/equipa técnica junto de uma equipa possibilitará:

i. os jogadores regularem as suas ações ofensivas e defensivas, em qualquer terreno de jogo;

ii. "suportar" e elevar o desempenho/atuação do(s) jogador(es), no decurso da competição (Guilherme, 2003);

iii. que as ações dos respetivos jogadores sejam (re)conhecidas entre todos em cada lance e numa qualquer posição da bola, no espaço de jogo;

iv. gerar uma coordenação interindividual e múltiplas soluções (possibilidades) de decisão/ação, a cada instante/situação de jogo;

[20] Os princípios táticos de jogo de uma equipa, segundo Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva (2012), dizem respeito a um conjunto de padrões de jogo que um treinador quer que a sua equipa manifeste nos quatro momentos do jogo . Isto é, em Organização Ofensiva, em Transição Defensiva, em Organização Defensiva e em Transição Ofensiva.

v. adequar um conjunto de respostas/comportamentos individuais e setoriais aos eventos e situações que emergem nos distintos instantes e espaços do terreno de jogo, quando a equipa possuí ou não a posse de bola.

vi. o(s) jogador(es) lidar(em) e fazer(em) frente à imprevisibilidade da competição (Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva, 2012), às dificuldades e às relações de superioridade numérica ofensivas e defensivas que a(s) equipa(s) adversária(s) gera(m) (Garganta et al., 2013);

vii. e, por tudo isso, causar um conjunto de problemas ofensivos e defensivos à(s) equipa(s) adversária(s).

Desse modo, e para tal se manifestar efetivamente numa competição/época desportiva, a criação, organização e adoção de um modelo/conceção[21] de jogo para uma equipa, além da ideia/modelo de jogo ideal[22] do treinador/equipa técnica (Garganta et al., 2013; Guilherme, 2003), deverá ter por base a consideração, articulação e adaptação por parte do treinador/equipa técnica a distintos aspetos:

A - ao conjunto de jogadores que tem (ou vai ter) à sua disposição (Guilherme, 2003), ou seja, às características (i.e., capacidades, conhecimentos e compreensões de jogo) dos jogadores (Azevedo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme, 2003);

B - ao meio envolvente, cultural, social e histórico do clube, da cidade e/ou do país onde está ou vai estar inserido (Azevedo, 2009; Garganta et al., 2013);

C - aos objetivos definidos para a equipa e para os jogadores (Azevedo, 2009; Garganta et al., 2013);

E - às condições de prática, materiais e humanas disponíveis para a equipa ou existentes na Organização Desportiva (Garganta et al., 2013);

F - aos propósitos, investimentos e à política de contratações da entidade desportiva que o treinador/equipa técnica representa (Garganta et al., 2013);

G - ao contexto e nível competitivo que é parte integrante da(s) competição(ões) onde a sua equipa vai estar inserida.

Por exemplo, contextualizando com a minha prática, pelo que fui aferindo na entidade acolhedora do processo de estágio, a equipa de Sub-19 que acompanhei,

---

[21] O conceito de conceção de jogo de uma equipa representa também o conceito de modelo de jogo, no entanto, corresponde, ao modelo de jogo adaptado pelo treinador/equipa técnica e que se traduz no estilo/forma de jogar que a respetiva equipa expressa ou tenta colocar em prática, no dia da competição (Garganta et al., 2013).

[22] Segundo Garganta e colaboradores (2013), o modelo de jogo ideal consiste num conjunto de referências táticas transversais a várias culturas, que traduzem as tendências do futebol jogado ao mais alto nível.

por norma, reúne os jogadores mais capazes da cidade local e dos concelhos limítrofes. Ora, numa época desportiva a nível regional/distrital, num determinado campeonato face ao nível competitivo que a competição apresenta, permite que se assuma um modelo e uma forma de jogar, onde a iniciativa e o controlo de jogo através do domínio da posse de bola e da imposição da sua organização ofensiva são o cerne do seu *jogar* coletivo. Contudo, numa época desportiva posterior, ao ascender/enquadrar-se numa nova competição (de âmbito nacional e de grau superior), ainda que o conjunto de jogadores permaneça praticamente o mesmo, surge com frequência a necessidade de se remodelar o modelo e a forma de jogo dessa equipa por parte do treinador/equipa técnica. Não tanto pela entrada e/ou saída de alguns jogadores que transitam de escalão etário, mas sobretudo pelo envolvimento competitivo futuro, face ao nível competitivo da competição, das equipas/clubes adversários que a compõem, torna-se difícil assumir-se e colocar em prática um modelo de jogo construído na(s) época desportiva(s) transata(s), pautado pelo domínio ofensivo, pela qualidade da posse de bola, da sua circulação e/ou da sua Organização Ofensiva, perante a(s) equipa(s) adversária(s).

No entanto, importa salientar que, mesmo com a existência de um modelo de jogo ou até mesmo de um plano específico para um jogo, o(s) jogador(es) e toda a equipa necessitam de percecionar e de explorar o contexto de jogo (Araújo, 2009). Isto é, de observá-lo e processá-lo e, sequentemente, interagir e se relacionarem coletivamente, perto e longe da bola, perante: o número, os posicionamentos e os deslocamentos dos adversários, no sentido de se resolver eficazmente os problemas/situações que emergem no decurso do jogo. Por esses motivos, o(s) jogador(es) deverá(ão) ter a liberdade de decidir/agir em cada instante/situação da competição. Devendo, no seu decurso, desenvolver(em) decisões e ações que beneficiem e confiram vantagens à equipa, isto é, ações que vão ao encontro dos propósitos e intenções do *jogar* coletivo (Garganta et al., 2013).

Nesse sentido, a criação e a definição de um modelo de jogo não deverá ser de todo compreendida como algo que conduza os jogadores a atuar sem liberdade/autonomia, como de "robôs" se tratassem (Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva, 2012). Com isso, os comportamentos e os padrões de comportamento definidos pelo treinador/equipa técnica para os jogadores e para toda a equipa não deverão restringir a criatividade individual e coletiva na competição/jogo, devendo

haver espaço para ações e comportamentos criativos que se enquadrem nos padrões de comportamento coletivo pretendidos (Guilherme, 2003).

Como tal, e embora o respetivo modelo de jogo proposto/adotado represente uma ampla conjetura de jogo estabelecida e a desenvolver pelo treinador/equipa técnica junto da sua equipa ao longo de uma época desportiva, o mesmo deverá estar aberto a possíveis alterações e/ou a acréscimos individuais e coletivos (Guilherme, 2003). Estando, dessa forma, em permanente construção e aperfeiçoamento durante a época desportiva e/ou nas épocas desportivas subsequentes, nunca se constituindo como um feito adquirido. O que quer dizer que, o modelo de jogo final e o respetivo *jogar* coletivo de uma equipa nunca esteja alcançado/acabado, pois está em constante remodelação/evolução (Azevedo, 2009; Guilherme, 2003; Silva, 2008).

Na prática, a organização de um *jogar* coletivo e a consequente criação/definição do modelo/conceção de jogo de uma equipa advém, por um lado, da decisão do treinador/equipa técnica pela organização estrutural — o(s) sistema(s) tático(s) — a adotar. Por outro lado, advém da decisão e determinação em termos coletivos, setoriais e individuais/posicionais, como pretende defender e atacar (Guilherme, 2003; Silva, 2008). Ou seja:

i. as "referências-alvo" (jogadores ou espaços) a marcar, pressionar e/ou condicionar, mais intensamente;

ii. os indicadores/sinais de jogo que regem a coordenação interindividual no constrangimento/encurtamento do tempo e do espaço ao portador da bola adversário;

iii. os modos de ocupar e fechar os espaços no terreno de jogo, a gestão e o controlo dos mesmos em largura e em profundidade;

iv. a disposição e a abordagem defensiva a efetuar nas situações de bola parada — livres, cantos e lançamentos;

v. o "quando" ocupar e que espaços a libertar e a atacar, assim que a equipa recupera e/ou detém a posse de bola;

vi. os comportamentos dos jogadores perto e longe da zona/posição da bola;

vii. os posicionamentos e as soluções/linhas de passe a estabelecer;

viii. as permutas posicionais a realizar em função da zona/posição da bola no espaço de jogo;

x. as zonas da grande aérea adversária a atacar e ocupar, em instantes/lances nas imediações da baliza/grande aérea adversária, sobretudo, quando a bola está nos corredores laterais e/ou junto da linha de fundo (possibilidade de cruzamento e/ou de passe recuado);

xi. o modo de atuar, ofensivamente, em situações de bola parada, em livres nos corredores laterais e/ou no corredor central, em cantos do lado esquerdo e/ou direito, como também em lançamentos de linha lateral, e;

xii. Entre outros aspetos e comportamentos de jogo valorizados e/ou considerados válidos para um treinador/equipa técnica.

Assim, e por tudo até referido, o Modelo de Jogo de uma equipa, além de se consubstanciar num "documento" orientador (itinerário) coletivo e num referencial que possibilita cada jogador, individualmente, agir sob um sentido dentro do "todo", é algo especifico/particular da respetiva equipa e que lhe confere uma identidade única (Azevedo, 2009; Silva, 2008), isto é, uma organização funcional própria. Organização funcional essa que advém da articulação entre princípios de jogo (Azevedo, 2009; Lopes, 2005; Guilherme, 2003; Silva, 2008), ou seja, das abordagens e configurações ofensivas e defensivas expressadas pela equipa: (i) do modo de ocupar, de criar e/ou de fechar espaços nas distintas zonas do terreno de jogo, e; (ii) dos posicionamentos, dos comportamentos e das ações individuais, setoriais e coletivas que se privilegiam, nos vários momentos e situações de jogo.

Sendo que, e embora o modelo de jogo delineado e proposto por um treinador/equipa técnica esteja em aberto e sempre em construção/evolução, constitui-se como o ponto de partida do trabalho do treinador/equipa técnica junto dos seus jogadores. Tornando-se, por isso, como a "bússola" e a referência de todo o processo de treino da respetiva equipa, do seu planeamento e da sua periodização ao longo da época desportiva (Azevedo, 2009; Lopes, 2005; Guilherme, 1991). E, inerentemente, de direcioná-lo, estruturá-lo, organizá-lo e de controlá-lo (Guilherme, 2003).

a.3. Organização do Processo de Treino - *o "pormaior" no futebol que desencadeia tudo ou quase tudo*

No desporto em geral e maioritariamente no futebol, quando se observam atuações desportivas superiores e distintas de tantos outros jogadores é recorrente invocar-se por parte de quem assiste, analisa e comenta as competições desportivas

o conceito de: talento. Fomentando-se, não raras vezes, a ideia de que as excecionais prestações e ações de um determinado jogador/atleta são possíveis graças ao facto de ter nascido "dotado" e "apetrechado" de capacidades e qualidades exclusivas, tal como de um "privilégio" da natureza se tratasse.

Ainda assim, o "talento desportivo" que se vê e se fala, por vezes, não é mais do que a capacidade do jogador, em prol da sua equipa, realizar distintivamente ações, habilidades e comportamentos, e dar resolução às situações que surgem na competição com uma taxa de eficácia notável, traduzindo-se num desempenho diferenciado e superior. No entanto, cada vez mais, se sabe que os desempenhos desportivos superiores são algo que é desenvolvido ao longo do tempo, fruto da qualidade e da quantidade de prática a que esteve exposto, dedicado e empenhado na tarefa/modalidade desportiva (Coutinho & Mesquita, 2017; Garganta et at., 2013; Guilherme, 2004).

Nessa perspetiva, a manifestação de um desempenho superior no jogo pelo(s) jogador(es) é alcançada através de um processo de preparação/treino que é pensado, planeado e desenvolvido periodicamente para induzir uma efetiva melhoria/otimização das capacidades para jogar (Carvalhal et al., 2015; Castelo, 2005; Guilherme, 2004).

Desse modo, e partindo da ideia de que a organização do treino no futebol se caracteriza por ser um complexo processo metodológico e pedagógico (Santos et al., 2011) e, consequentemente, que se traduz num conjunto ponderado e organizado de: sessões, exercícios e tarefas de exercitação, disposto e extensível ao longo de um determinado tempo. Importa evocar-se o conceito de prática sistemática (treino) e compreender-se qual o seu papel e o contributo efetivo quer nos jogadores, quer no desenvolvimento da forma como uma equipa pretende jogar e atuar na competição.

a.3.1. ***O "porquê existencial" do treino e a sua relevância à escala coletiva e individual***

Orientar e treinar uma equipa de futebol implica, por parte do treinador/equipa técnica, assumir um conjunto de perspetivas e convicções sobre o treino e o jogo (Guilherme, 2003; Silva, 2008) e, naturalmente, adotar um leque de decisões

técnicas e metodológicas[23] que irão estruturar e encaminhar todo o percurso de treino e competição da sua equipa ao longo de uma época desportiva (Guilherme, 2003). Decisões essas que, por consequência, irão de certo modo estar na base do sucesso ou insucesso da sua equipa ao longo de período competitivo e no seu desfecho. Mas também, os "efeitos" que o respetivo processo de treino pode proporcionar junto dos seus jogadores, mais concretamente, nas "aquisições" e melhorias que poderá promover nos jogadores, na elevação da sua capacidade e qualidade a jogar na(s) sua(s) função(ões) e posição(ões) dentro de um coletivo organizado.

Nesse sentido, segundo Garganta (2005), o processo de treino no futebol procura induzir/desenvolver alterações positivas que se possam verificar na performance dos jogadores e das equipas, em que a expressão dos seus comportamentos durante a competição representa de certa forma o resultado das respetivas vivências de treino. Com isso, atualmente, o treino assume cada vez mais um papel determinante, por um lado, na formação de crianças e jovens jogadores para futuros contextos e níveis de prática/competição mais exigentes e complexos. E, por outro lado, no que diz respeito à preparação dos jogadores de escalões etários e/ou de níveis de competição superiores, para lidarem com as exigências da competição (Garganta et al., 2013), nomeadamente com o ritmo, a complexidade e as dificuldades colocadas pelos padrões de comportamento dos jogadores e das equipas adversárias, com e sem a posse de bola.

Desse modo, o processo de treino deve contemplar situações e cenários de prática que exponham os jogadores e toda a equipa ao surgimento permanente de constrangimentos relacionados com as exigências de jogo (Garganta et al., 2013; Travassos, 2014). Ou seja, devem conter os elementos/informações próprias do jogo de futebol que geram e regulam as possibilidades de ação do(s) jogador(es), no sentido de se promover o maior *transfer*[24] possível das situações vivenciadas no treino para o domínio da competição (Garganta et al., 2013; Vilar et al., 2016). E,

[23] A seguir à decisão pelo modelo de jogo a desenvolver, uma das iniciais decisões metodológicas a adotar, por exemplo, é a definição do período de preparação da equipa antes do 1º momento competitivo (jogo/competição), bem como a respetiva definição da frequência (dias) e duração das sessões de treino semanalmente ao longo da época desportiva.

[24] O conceito de *transfer* diz respeito à noção de transferência de uma situação para uma outra por efeito/resultado de aprendizagens e/ou experiências por meio da prática de uma tarefa efetuada (Passos, 2013). Ou seja, é o reconhecimento de uma situação/evento vivenciado, traduzindo-se num melhor ajustamento e ação "dentro" da circunstância vivenciada.

para além disso, possibilitar a aquisição e a consolidação de interações e comportamentos individuais e coletivos inerentes ao *jogar* coletivo (Guilherme, 2004; Silva, 2008). Favorecendo, com isso, a prestação por parte dos jogadores e da equipa, revelando-se uma maior capacidade de resposta/ação e qualidade na tomada de decisão, a cada instante e lance da competição.

Por exemplo, uma das tendências que se constatam no decurso futebol atual, e que também fui constando no decurso do processo de estágio a acompanhar a II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, é a de: uma equipa na maioria das situações de jogo pretende pressionar e condicionar logo a equipa contrária, e vice-versa, de modo rápido e intenso em qualquer zona do terreno de jogo e em toda a sua extensão. Nesse sentido, uma das possibilidades a considerar no desenho e na organização dos exercícios de treino poderá ser a de: realizar deliberadamente exercícios em espaços mais reduzidos ao invés de aplicá-los sob um espaço de prática mais amplo, no sentido de todos os jogadores "conviverem" com a constante aproximação e pressão defensiva e, por via disso, equacionarem possibilidades de ação e desenvolverem decisões perante situações de jogo sob sucessivos encurtamentos do tempo e do espaço para pensar, decidir e agir.

Dessa forma, a orientação e organização de todo o processo de treino de uma equipa deverá ter por base, para além do conhecimento da lógica interna e das características próprias da modalidade[25] (Castelo, 2005), o modelo de jogo definido e proposto pelo treinador/equipa técnica (Azevedo, 2009; Guilherme, 2004; Silva, 2008), juntamente com a informação extraída semanalmente da competição, o tipo de exigências impostas e a atividade manifestada pelos jogadores (Dias, 2015; Garganta, 2005).

Assim, todos esses aspetos são determinantes para o treinador/equipa técnica quanto à orientação e organização do processo de preparação dos seus jogadores e da(s) sua(s) equipas. Por um lado, para replicar, gerar e estruturar o(s) treino(s) numa escala diária e semanal e, naturalmente, levar os jogadores que nele se inserem a desenvolverem e estabilizarem[26] comportamentos individuais e interações grupais, setoriais e intersetoriais perante as exigências, situações e

[25] Algumas das características/propriedades do futebol foram referidas anteriormente no subponto 1 do Macrocontexto Conceptual do respetivo documento.

[26] Ao nível mais elevado da prática desportiva, segundo Passos & Barreiros (2013), um dos objetivos mais importante do processo de aprendizagem/treino é a estabilidade da performance dos atletas/jogadores.

instantes, de jogo recriadas (Garganta, 2005). Por outro lado, até para a própria evolução e aperfeiçoamento do respetivo processo de treino da equipa, ao longo de uma ou mais épocas desportivas (Dias, 2015).

Nesse sentido, o treino deverá revestir-se como uma forma especial de ensino (Meinberg, 2002). Isto é, como um processo de ensino-aprendizagem, que tem como "programa" não apenas o *jogar* coletivo pretendido (Guilherme, 2004), mas também promover intencionalmente um saber-fazer e um conhecimento sobre o saber-fazer[27] (Garganta, 2015). Uma vez que, o conhecimento específico expresso por um jogador na competição, dentro da sua posição e função definida no seio da equipa, é um dos aspetos mais relevantes da qualidade da sua prestação (Guilherme, 2004).

Desse modo, um dos objetivos em que o processo de treino deverá assentar é a possibilidade de transmitir e consequentemente propiciar a aquisição por parte dos jogadores de conhecimentos específicos, individuais e coletivos, no sentido de se promover a qualidade de desempenho (de jogo), coletiva e individual (Guilherme, 2004). Com isso, o treino no futebol, fundamentalmente, deverá ser visto e entendido, por um lado, como um espaço que a partir do qual se estimula e se faz desenvolver qualitativamente os jogadores (Rosado & Mesquita, 2009), que lhes propicia novos entendimentos táticos e princípios de jogo relativos a um *jogar* coletivo (Guilherme, 2004) e, não obstante, inerentes à natureza tática do futebol — princípios gerais e específicos (Garganta et al., 2013).

Por outro lado, o treino deverá ser perspetivado como o meio para o(s) jogador(es), individualmente, desenvolver(em) novas ações, modificar(em) e/ou adequar(em) decisões/comportamentos e, consequentemente, desenvolver(em) novos automatismos[28]/hábitos de ação inerentes à forma de jogo pretendida (Campos, 2008; Lopes, 2005; Guilherme, 2004) e/ou ajustada à competição/equipa adversária que se aproxima (Carvalhal et al., 2015). Devendo os exercícios e as sessões de treino, por tudo isso, incitar e fomentar constante e intencionalmente nos

[27] Segundo Guilherme (2004), o conhecimento sobre o saber-fazer implica dois tipos de conhecimentos, um mais amplo que representa a cultura/conhecimento tático de jogo do jogador e um outro relacionado com a compreensão/interpretação que tem do modelo de jogo coletivo. Enquanto que, o saber-fazer representa os conhecimentos e as capacidades para realizar com sucesso uma determinada ação de jogo.

[28] Segundo Passos (2013), um automatismo define-se por ser uma ação expressa que é o efeito/resultado de uma aprendizagem e que exige reduzidos recursos atencionais para ser realizada.

jogadores: aprendizagens[29], novas perceções/compreensões e/ou melhorias táticas, técnicas, fisiológicas, motoras e psicológicas.

Desse modo, é da acumulação resultante da prática continuada de exercícios e sessões de treino ao longo de um certo período de tempo, que é possível "moldar" e potenciar de forma consistente as características, capacidades e conhecimentos do(s) jogador(es) e, paralelamente, a qualidade e as possibilidades de sucesso de uma equipa (Castelo, 2005). Assim, no futebol, o treino nunca deverá afastar-se do "todo" que é o coletivo, devendo consistir na criação e realização de um conjunto de exercícios que deverão orientar-se sistematicamente para a organização do jogo. Ainda que, por vezes, possam incidir de modo mais direcionado para as diferentes escalas que compõem esse "todo", isto é, nos aspetos individuais, grupais, setoriais, intersectoriais e coletivos (Garganta et al., 2013).

Devendo os momentos de exercitação/treino ter em consideração os diferentes momentos de jogo e a sua articulação, os princípios e os subprincípios do *jogar* coletivo que os representam, na procura de uma regularidade coletiva (Guilherme, 2003) e o que a mesma implica. Isto é, não devem apenas procurar incidir e desenvolver a dimensão/organização tática inerente ao modelo de jogo definido e proposto, mas também por inerência os demais fatores e dimensões do rendimento (Guilherme, 1991), através da prática sistemática (treino) das interações e dos princípios de jogo pretendidos para os jogadores, nas diferentes posições/funções, e para toda a equipa.

Por exemplo, quando se pretende melhorar a capacidade de pressão defensiva do(s) avançado(s) de uma equipa, através de um ou mais exercícios de treino em escala reduzida, em espaço e em número, perto e ao redor da grande aérea — GR+2x1, GR+3x2 e/ou GR+4x2 — em que durante um determinado período de tempo de forma contínua se procura que o(s) avançado(s) intercete(m) ou recupere(m) o maior número de bolas possíveis e, com isso, procure(m) rapidamente visar(em) a baliza por meio da finalização, não se está unicamente a incidir/estimular a dimensão tática, defensiva e/ou ofensiva, do(s) jogador(es). Estar-se-á, de igual modo, a desenvolver a dimensão psicológica, a perceção e decisão de quando pressionar mais intensamente/rapidamente, a sua capacidade volitiva e de

[29] A aprendizagem, segundo Barreiros & Passos (2013), é um processo de mudança particular. Ou seja, uma modificação na natureza de resposta de um sistema, que se traduz numa mudança e/ou adaptação comportamental.

superação quando a equipa não tem a posse de bola juntamente com o aumento da sua capacidade de aceleração e deslocamento, bem como da capacidade aeróbia para resistir ao esforço.

Quer isto dizer que o treino no futebol, em contextos de competição[30], existe e serve para que o treinador/equipa técnica possa intervir instantemente e/ou oportunamente junto dos jogadores, tanto a nível individual como coletivo. Criando e envolvendo os jogadores, nos diferentes dias da(s) semana(s) de treino, sob contextos de prática, de simulação e de identificação de problemas/constrangimentos que são intrínsecos ao que é o jogo. Isto é, realizando tarefas e exercícios sob variadas formas jogadas — em inferioridade, igualdade e/ou superioridade numérica — que acarretem a emergência e resolução de problemas ofensivos e defensivos, à escala individual/posicional, setorial e/ou coletivo, tendo por base as exigências competitivas, táticas e próprias da equipa (Azevedo, 2009; Guilherme, 1991; Silva, 2008). Tendo em vista a aquisição e a respetiva estabilização do desempenho de toda a equipa ao longo do calendário competitivo e, não menos importante, o desenvolvimento e aperfeiçoamento das diferentes capacidades e competências dos jogadores e, paralelamente, do seu conhecimento e da sua inteligência de jogo (Guilherme, 2004) — o tal conhecimento sobre o saber-fazer.

a.3.2. *O planeamento e a periodização do treino no futebol*

O planeamento e a periodização do treino, de acordo com Dias (2015), têm como propósito adaptar e/ou desenvolver novas formas de equacionar, organizar e orientar o processo de treino e, com isso, procurar induzir momento a momento uma regularidade de níveis elevados de desempenho, individuais e coletivos, ao longo de uma época desportiva.

Nessa perspetiva, a procura pela constante melhoria do desempenho desportivo no domínio do treino das modalidades coletivas, com o passar do tempo, levou ao aparecimento de diferentes conceções metodológicas (Pons et al., 2020). Embora a periodização do treino cientificamente seja uma temática pouco suportada

[30] Quando se alude a contextos de competição, faz-se a referência a envolvimentos desportivos, níveis e/ou escalões etários, em que os quadros competitivos implicam: a subida e/ou a descida de campeonato/divisão, o acesso a fases de apuramento de campeão ou de manutenção na respetiva competição, ou ainda o acesso a competições de clubes de carácter nacional (p.e., Taça de Portugal) e/ou internacional (p.e.,Champions League, Europe League).

(Afonso, 2018), é possível encontrar-se, na literatura, a existência e a referência a várias tendências, conceções e modelos de periodização de treino (Fortunato, 2021; Martins, 2003; Reis, 2020; Guilherme, 2004) e que de algum modo poderão traduzir a própria "tendência evolutiva" da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Santos et al., 2011). Nesse sentido, na evidência relativa ao treino de futebol sobressaem-se, essencialmente, duas a três conceções ao nível do planeamento e periodização do treino (Fortunato, 2021).

Uma que coloca o foco metodológico nos aspetos da dinâmica das cargas de treino (volume e intensidade) e que centra todo o planeamento e periodização do treino na dimensão "física" do rendimento desportivo (Carvalhal, 2001; Carvalhal et al., 2015; Santos et al., 2011) ao longo de uma época desportiva — Periodização Convencional. Uma outra que, em linha oposta, coloca a ênfase de todo o planeamento e a periodização do treino nos aspetos e processos táticos da equipa, onde as demais dimensões do rendimento surgem em interação, paralelamente e por arrastamento, fruto do desenvolvimento de uma determinada forma de jogar coletiva (Carvalhal, 2001; Guilherme, 1991; Silva, 2008) — Periodização Tática. E, por último, uma outra que é a base conceptual e metodológica do FC Barcelona e que, na sua essência, considera e se debruça nas múltiplas estruturas que compõem o ser humano que "reside" no jogador de futebol e, por tudo isso, coloca o individuo/jogador no centro de toda a estruturação e orientação do treino (Fortunato, 2021; Lago-Peñas, 2019b; Tarragó et al., 2019) — Treino Estruturado.

Ainda assim, mais do que adotar e/ou seguir acerrimamente uma metodologia ou um modelo de conceção de treino, o planeamento[31] efetuado pelo treinador/equipa técnica constitui-se como um procedimento metodológico fundamental e particular de um processo de treino, que estabelece um propósito e uma direção específica a todo o processo de preparação da equipa a dinamizar (Cunha et al., 2021). Isto porque, como refere Braz (2006), o planeamento do treino representa toda a organização do treino.

Nesse sentido, devido à variedade de objetivos de treino, ao volume de treino e de competição e, particularmente, à extensão e duração do calendário/período competitivo no futebol (Pons et., 2020), a criação de um planeamento devidamente

[31] O planeamento, ainda que possa ser algo que projeta no tempo um "trajeto" a percorrer, pode ser alterado no decorrer do tempo, com o suceder da competição e do processo de treino (Cunha et al., 2021). Servindo, de igual modo, como um meio de avaliação e reflexão para o treinador/equipa técnica.

periodizado coloca ao treinador/equipa técnica desafios únicos e próprios da sua equipa (Gamble, 2006).

Desse modo, qualquer treinador no futebol, particularmente no contexto de alto rendimento, deverá constantemente, ao longo da época desportiva, definir prioridades metodológicas na organização, gestão e condução do processo de treino da sua equipa (Dias, 2015). Ou seja, priorizar e hierarquizar conteúdos de treino (Silva, 2008), mais concretamente o ênfase, dominância e grau/regime de solicitação, dos exercícios e sessões ao longo da semana(s) de treino. Devido, fundamentalmente, a alguns aspetos e fatores que são parte integrante e característicos do período/calendário competitivo:

i. ao curto intervalo de tempo (em dias e/ou em horas) que dista o último jogo da equipa do próximo jogo a realizar;

ii. o tempo disponível para a recuperação/descanso dos jogadores (tempo entre o jogo efetuado, o próximo evento/momento competitivo e a 1.ª sessão de treino da semana);

iii. a intensidade/exigência do(s) jogo(s) efetuado(s) no curto prazo;

iv. as eventuais falhas e/ou a ausência de certos princípios e ações coletivas e individuais no(s) jogo(s) anterior(es) realizado(s);

v. a densidade competitiva, isto é, a quantidade de jogos a efetuar numa escala semanal e/ou mensal.

Tudo isso, para que a organização e orientação do processo de treino da equipa se adeque o mais possível a cada momento vivenciado da época e/ou do período competitivo. E, com isso, que os exercícios e as respetivas sessões de treino concebidas e realizadas possibilitem o sucesso da equipa semanalmente na competição (Dias, 2015). E, não menos importante, que promovam continuamente o crescimento do *jogar* coletivo pretendido (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008), juntamente com a evolução do(s) jogador(es), isto é, que façam deles mais e melhores jogadores (Guilherme, 2004). Ou seja, que a organização e orientação do treino adotada pelo treinador/equipa técnica induza e desenvolva permanentemente adaptações, aquisições e aprendizagens nos jogadores.

Desse modo, o planeamento e a periodização do treino no futebol atual implica, cada vez mais, que sejam realizados de modo consciente, rigoroso e preciso (Oliveira, 2005). Em que, tudo o que é pensado realizar e desenvolver nos momentos de treino (i.e., exercícios, sessões e semanas) deva ser devidamente

refletido e, não menos importante, que considere o estado de fadiga acumulada[32] e o estado de ânimo[33] dos jogadores e, não obstante, vá ao encontro das necessidades reais da equipa, do momento e da densidade competitiva[34] vivenciados pelos jogadores/equipa (Oliveira, 2005; Pons et al., 2020).

Sendo cada vez mais necessário, nos dias que correm, por parte do treinador uma maior sensibilidade e atenção pelos momentos de recuperação dos jogadores (i.e., pós-jogo, pós-treino e intra-treino), como também pela natureza, dominância e dinâmica dos conteúdos e estímulos de treino traçados ao longo de uma semana (microciclo) de treino (Carvalhal, 2001, 2014; Carvalhal et al., 2015).

Por exemplo, uma equipa que, na reta final do calendário competitivo, irá realizar uma série de jogos decisivos e que, nos últimos 5 jogos realizados, sofreu derrotas pesadas, tendo sido até "contestada" por parte dos seus adeptos, sócios e simpatizantes devido à não expressão de um grande desempenho coletivo, faz com que o planeamento e a periodização de treino efetuada pelo treinador/equipa técnica considere verdadeiramente os exercícios e as sessões de treino a realizar pelos jogadores, após esses jogos e antes dos respetivos jogos a efetuar. Ou seja, atendendo ao momento vivenciado da equipa, mais do que “dar duras” e “carregar” os jogadores com elevadas cargas de treino, importa que os respetivos treinos possam, de algum modo, "desanuviar", recuperar, motivar e dar confiança aos jogadores e os capacite/prepare para o(s) jogo(s) que se avizinha(m). Através da realização de exercícios sob formas jogadas com uma menor intervenção e correção do treinador/equipa técnica e/ou até mesmo a prática de pequenas tarefas/exercícios de treino com uma vertente mais lúdica/recreativa. Mas que, ainda assim, levem à melhoria dos princípios do *jogar* coletivo e das interações individuais e setoriais menos conseguidas e/ou inexistentes nos jogos últimos efetuados.

Nessa perspetiva, o planeamento e a periodização do treino constituem-se como dois aspetos metodológicos essenciais, que se relacionam e que interferem na

---

[32] Em contextos amadores, onde não existem instrumentos tecnológicos de medição e controlo da atividade dos jogadores (GPS e/ou Cardiofrequencímetros), o estado de fadiga acumulada dos jogadores poderá ser averiguado pelo volume (quantidade de minutos) em jogos e treinos realizados. Por outro lado, em contextos profissionais e de alto rendimento, o estado de fadiga acumulada dos jogadores poderá ser medido e avaliado: pela quantidade distâncias totais percorridas, a baixa, média e alta intensidade em treinos e jogos; por análises sanguíneas e à urina dos jogadores.

[33] O estado de ânimo dos jogadores poderá ser alterado/influenciado, positiva ou negativamente, consoante: o(s) resultado(s) do(s) jogo(s) disputado(s) no curto prazo; os padrões/horas de sono; a alimentação; a hidratação; o grau de tensão e dor muscular; estados psicológicos; entre outros fatores.

[34] Na literatura, a densidade competitiva é tratada como: períodos congestionados.

eficácia e estabilidade/regularidade da qualidade de jogo dos jogadores e das equipas (Santos et al., 2011). A periodização do treino, para além de ser um aspeto particular da programação[35] do treino (Oliveira, 2005), implica dividir a época desportiva em partes, isto é, em períodos/ciclos de treino sob escalas temporais variáveis (Cunha et al., 2021; Fortunato, 2021). O que quer dizer que, a periodização do treino constitui-se como um ato metodológico que decompõe e tenta distribuir ao longo do tempo o planeamento/processo de treino (Braz, 2006) e estabelecer-lhe, previa e continuamente, um encadeamento ou uma sequência lógica (Cunha et al., 2021). Ou seja, que possibilita ao treinador/equipa técnica conferir uma ordem progressiva dos conteúdos, dos estímulos/exigências e do grau de complexidade das situações de treino a propor ao longo da época desportiva, mais concretamente, do calendário competitivo e do período que o antecede. Tendo em vista, com isso, induzir novas aquisições e/ou consolidar adaptações e comportamentos na equipa e em todos os jogadores e, não obstante, promover a contínua evolução das suas capacidades subjacentes ao seu desempenho na competição (Oliveira, 2005).

Com isso, uma das tendências atuais da periodização do treino no futebol é a organização temporal do processo de treino pelas ideias do jogo do treinador, pela forma como pretende que a sua equipa se organize e atue na competição (Braz, 2006; Carvalhal et al., 2015). Desse modo, face ao regime semanal das competições/jogos, a periodização do treino manifesta-se a partir da divisão da temporada desportiva em escalas temporais mais reduzidas e da organização do planeamento/processo de treino no curto prazo, ou seja, em semanas (microciclos) de treino (Braz, 2006; Silva, 2008). Sendo caracterizadas pela presença: (i) de objetivos gerais e específicos, que se relacionam com os comportamentos de jogo da equipa; (ii) dos momentos/dias de prática, e; (iii) dos conteúdos e respetivos aspetos (processos e princípios) específicos de jogo a incidir/sistematizar nas sessões e exercícios de treino por parte do treinador/equipa técnica.

Periodização essa que, por um lado, tenta facilitar a construção, a orientação e a própria evolução do *jogar* coletivo (modelo de jogo adotado) e, paralelamente, de todo o processo de treino ao longo de toda a época desportiva, desde o seu inicio ao

[35] A programação do treino diz respeito ao ato específico do treinador programar um período/ciclo de treino (Cunha et al., 2021). Ou seja, está relacionada com a seleção e hierarquização de conteúdos e estímulos de treino (Braz, 2006), com o modo específico como um dado período/momento de treino será tratado pelo treinador/equipa técnica, através da criação, definição e desenvolvimento de determinados aspetos a incidir na(s) sessão(ões) de treino(s).

seu término (Carvalhal, 2001; Carvalhal et al., 2015). Por outro, possibilita desenvolver e estabilizar, num curto espaço de tempo, uma rentabilidade competitiva nos jogadores e na equipa (Carvalhal, 2001; Oliveira, 2005). O que quer dizer que, o ato de planear, periodizar e programar o treino no futebol, constituem-se procedimentos metodológicos que estão na base da organização, do alcance e dos efeitos gerados pelo processo de treino, quer no período preparatório, quer sobretudo no período competitivo, isto é, que estão na origem da capacidade e qualidade do desempenho individual e coletivo que se expressa na competição.

Assim, se numa modalidade desportiva individual, o planeamento, a periodização e a programação do treino se constituem como processos metodológicos basilares do seu processo de treino/preparação. Nas modalidades coletivas, como é o futebol, são de importância máxima (Faria, 1999). Por um lado, devido às suas características e especificidades, à complexidade que é o "jogar" em equipa e à multiplicidade de fatores e aspetos que envolvem o alcançar e a estabilização de uma prestação individual e coletiva superior na modalidade (Gamble, 2006). Por outro lado, devido à longa extensão e duração de uma época desportiva (cerca de 10 a 11 meses), à quantidade elevada de jogos a realizar, ao modo variável como as distintas competições e respetivos jogos, bem como as paragens / interrupções competitivas surgem no calendário competitivo, ao curto espaço de tempo disponível para treinar semanalmente antes de cada jogo e ao pouco período de tempo destinado à preparação dos jogadores e da equipa antes do 1.º momento competitivo (início do calendário competitivo) de uma época desportiva — período pré-competitivo[36].

a.3.3. ***A jovem tendência teórica e prática no treino de futebol*** *- que ao início se "estranha", mas depois "não sai da consciência"*

Ao longo do tempo, o evoluir das práticas e das experiências empíricas, da ciência e da tecnologia tornaram-se numa constante. Nesse sentido, o processo de treino — conceções, métodos e meios — e o ato propriamente dito de treinar no futebol têm vindo a modificar-se, substancialmente (Guilherme, 2004; Martins, 2003; Tojo, 2018).

[36] O período pré-competitivo no futebol, habitualmente, é denominado por: Pré-Época, e tem uma duração normalmente de 6 a 7 semanas, dos primeiros dias do mês de Julho até aos meados do mês de Agosto.

Evolução essa que se deveu, essencialmente, às sucessivas partilhas de experiências de treinadores/equipas técnicas sobre perspetivas e práticas em determinados contextos desportivos, nomeadamente quanto aos acertos e desacertos, sucessos e insucessos numa dada competição/época desportiva. Bem como aos progressos do conhecimento e da quantidade de evidência científica que tem vindo a ser divulgada pelas instituições académicas (i.e., universidades, laboratórios e centros de investigação) nas disciplinas/áreas científicas ao redor do desporto (Fortunato, 2021; Garganta, 2006; Lago-Peñas, 2020; Pol et al., 2020), tal como ao redor das dimensões social e humana que envolvem conhecimentos e novas descobertas sobre o Ser Humano. Isto é, sobre a(s) forma(s) como se desenvolve, aprende e se relaciona com o meio envolvente e cultural (Damásio, 2017).

Nesse sentido, os modos como as tendências de treino existentes[37] ao longo dos tempos consideravam e direcionavam o processo de treino, os efeitos[38] que promoviam nos jogadores (Carvalhal, 2000, 2014) e as poucas respostas que forneciam (Braz, 2006; Carvalhal, 2000; Martins, 2003) relativamente à complexidade tática da modalidade e associadas à preparação das equipas/jogadores para as exigências dos jogos das diversas competições que surgiam intercaladas no calendário competitivo de alto rendimento ao longo das épocas desportivas. E, por isso, ao pouco tempo disponível para recuperar, treinar e capacitar devidamente os jogadores para cada jogo do calendário competitivo em dias muito próximos, ao fim-de-semana e ao meio da semana, houve a necessidade de se refletir profundamente e de se realizar uma mudança substancial relativamente aos entendimentos e às formas de se olhar, considerar e organizar o treino dos jogadores e das equipas de alto rendimento (Guilherme, 1991; Faria, 1999; Martins, 2003).

---

[37] O treino no futebol ao longo do tempo foi passando por diferentes tendências, isto é, orientações teóricas e práticas, desde: a Tendência do Leste da Europa, que direcionava o treino unicamente para as capacidades físicas dos jogadores; a Tendência da América e da Europa do Norte que se direcionava para as exigências fisiológicas e metabólicas especificas do futebol, e; a Tendência Latino-Americana que o treino deveria integrar todos os fatores e dimensões do rendimento e ter presente a bola (Carvalhal et al., 2015; Guilherme, 1991, 2004; Lopes, 2005, Martins, 2003).

[38] Face à natureza e/ou ao volume de treino que as equipas e os jogadores eram sujeitos no passado, era recorrente os jogadores sofrerem frequentes lesões e/ou apresentarem-se mais fadigados do que capazes para encarar um novo jogo na semana. Com jogos ao meio da semanas, as equipas e os jogadores, por norma, no jogo ao fim-de-semana (passados 3/4 dias) sucumbiam, mostravam uma incapacidade de competir/jogar aos níveis que eram exigidos pelo jogo (Carvalhal, 2014).

Foi nessa perspetiva que, a partir da década de 90 do século XX e dos primeiros anos do século XXI em Portugal, começou a insurgir, a "levitar" e a firmar-se uma nova tendência/abordagem teórica e prática relativa ao treino das equipas e dos jogadores de futebol (Faria, 1999; Martins, 2003), fruto do emergir, da compreensão e articulação, de novos olhares, conhecimentos e entendimentos sobre o futebol, o treino e o jogo (Guilherme, 1991, 2004).

Desse modo, o ato de treinar e o processo de treino no futebol em Portugal, é hoje uma realidade distinta e é encarado/tratado de forma diferente (Fortunato, 2021) do que se verificava outrora nas décadas de 70, 80 e/ou de 90 (Carvalhal, 2000, 2014; Faria, 1999; Guilherme, 2004), ou nos primeiros anos do século XXI (Lopes, 2005; Santos et al., 2011). Observando-se cada vez mais uma preocupação conceptual dos treinadores direcionarem o mais possível os conteúdos de treino para a dimensão tática, para a compreensão do jogo (Farias, 2018; Garganta et al., 2013) e/ou para o que a competição e o confronto com as equipas adversárias solicitam (Carvalhal et al., 2015; Tojo, 2018). E, por isso, a organização e implementação de sessões e práticas de treino mais próximas e fidedignas do ato de jogar e do jogo de futebol (Fortunato, 2021). Ou seja, sessões e exercícios de treino que envolvem a presença/manipulação da bola, em cenários de cooperação/oposição e sob formas jogadas (modificadas, em escala reduzida e/ou com constrangimentos — espaciais, numéricos e/ou temporais).

Mudança paradigmática essa que, por um lado, culminou na realização de trabalhos de campo/investigação efetuados por alunos universitários (e verdadeiros curiosos e entusiastas pelo futebol) junto de treinadores e/ou de organizações/clubes desportivos de alto rendimento (Campos, 2008; Carvalhal, 2000; Faria, 1999; Guilherme, 1991; Lopes, 2005; Martins, 2003; Silva, 2008). Por outro lado, que se deveu em grande parte ao "engenho e arte" do professor Vítor Frade[39] (Arjol, 2012; Braz, 2006; Carvalhal et al., 2015; Reis, 2020), consequência do seu vasto conhecimento e da sua extensa experiência no domínio do treino e da competição (Daniel, 2020; Fortunato, 2021).

[39] O professor Vítor Frade foi docente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), que durante largos anos lecionou disciplinas relacionadas com a metodologia do treino desportivo e, mais concretamente, com a modalidade de futebol onde introduziu uma nova forma de olhar para os conceitos de Periodização e de Táctica (Fortunato, 2021). Tendo sido responsável pelo gabinete de futebol da respetiva instituição. Além disso, assumiu a função de Coordenador Técnico durante vários anos no FC Porto, bem como a função de treinador-adjunto em algumas equipas portuguesas profissionais de futebol.

Nesse sentido, em Portugal e mais concretamente nesta "casa" que é a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, nasceu a Periodização Táctica (Braz, 2006; Carvalhal, 2000; Carvalhal et al., 2015; Faria, 1999; Fortunato, 2021), que além de ser uma forma de conceber o treino de futebol, é uma forma de ver, de estar/intervir[40] e pensar todo o fenómeno que é a modalidade, o jogo e o treino, de futebol. Isto porque, através de diversos ramos da ciência[41] (Frade, 2017), procura elucidar e ir ao "âmago" do que é (e requer) o futebol, o jogo e o treino. Por outro lado, contempla-o e respeita-o em toda a sua essência e, por isso, o trata como um fenómeno inteiro, complexo e específico (Braz, 2006; Carvalhal, 2000), tal como ele é.

Com isso, no domínio do processo de treino e da competição procura aproximar-se e ajustar-se "à medida" do que é a natureza[42], a lógica interna do jogo e a calendarização do futebol: coletiva, eminentemente tática e prolongada no tempo. Possibilitando aos treinadores direcionarem e guiarem todo o seu trabalho diário e semanal, na preparação das suas equipas e dos seus jogadores ao longo de toda uma época desportiva, de um modo mais lógico, concreto e específico. Isto porque, além de ter por base a construção e o desenvolvimento das ideias e pretensões de jogo assumidas por cada treinador/equipa técnica (Silva, 2008), constitui-se uma fonte de conhecimentos de diversa ordem e, por isso, proporciona-lhe um conjunto de aspetos e preocupações, particularmente táticas e fisiológicas/biomecânicas[43], a ter em consideração cada dia da semana de treino.

Por essas razões, e face à complexidade e densidade dos distintos conhecimentos que a Periodização Táctica envolve, é uma tendência/abordagem ao treino de futebol que ao início se "estranha", mas depois não "sai da consciência". Nessa perspetiva, e contextualizando com a prática e com a toda a atividade

---

[40] No domínio da Periodização Táctica, a forma de intervir do treinador junto dos seus jogadores é especifica e relativa ao modelo/conceção da equipa (Azevedo, 2009; Campos, 2007). Intervenção essa que tem por base um estilo de intervenção/ensino particular: a descoberta guiada, que assenta na realização de pequenas perguntas e/ou no fornecimento de pequenas "pistas" junto do(s) jogador(es) (Mesquita et al., 2021). E, com isso, envolvê-lo(s) cognitivamente nas suas ações e decisões no domínio do treino e do jogo, no sentido de gerar(em) respostas/soluções mais eficazes diante de cada situação/problema de jogo a resolver.

[41] Segundo Arjol (2012) a Periodização Táctica assenta na teoria da complexidade, do pensamento sistémico e dos sistemas dinâmicos. Contudo, a Periodização Táctica vai muito para além disso, tem por base diferentes ciências: a didática, a pedagogia, a biomecânica, a neurociência, a epigenética, a cibernética, entre outras (Frade, 2017).

[42] No subponto 1 deste capítulo, a natureza do futebol é esclarecida mais detalhadamente.

[43] Referentes aos parâmetros quantificáveis das contrações musculares (Tojo, 2018), isto é, à forma/grau como se manifestam as contrações musculares em contexto de treino e de competição: em duração, tensão e/ou velocidade.

enquanto treinador de futebol, é aquela que me entusiasma e desafia a compreender, olhar e a pensar o treino e o jogo mais aprofundadamente. E, por isso, a que persigo e que tenho em vista quanto ao planeamento e periodização do processo de treino ao longo do tempo, designadamente ao nível da conceção, organização e orientação do treino — sessões e exercícios.

Contudo, e antes de abordar e descrever o que é e — no que consiste — a Periodização Táctica, é importante salientar que existem diversas formas de encarar e perspetivar o futebol, bem como de organizar e direcionar todo o seu processo de treino. E, portanto, nenhuma visão e conceção metodológica se sobrepõe e/ou é melhor do que outra; ou, por outro lado, proporciona mais resultados (vitórias) do que outra (Casarin & Oliveira, 2010). Todas elas proporcionaram (e deverão continuar a proporcionar) vitórias e títulos em competições nacionais e/ou internacionais nos vários pontos e regiões do mundo e, por isso, poderão ser todas válidas, desde que devidamente definidas, ajustadas e fundamentadas.

Periodização Táctica (PT)

No futebol, é costume ouvir-se: "o jogo joga-se com ideias", "o jogo é o reflexo do treino" e/ou "joga-se como se treina". Se assim é, o treinar e o treino das equipas e dos jogadores não poderá ser, senão, a jogar e assente em ideias — ser representativo e específico (Fortunato, 2021) — do jogo que se quer jogar e do "ritmo" de como se quer jogar. Ou seja, o treino de uma equipa deverá consistir na maior ligação possível entre os conteúdos e estímulos de treino propostos/desenvolvidos e o que se pretende efetivamente manifestar na competição. Isto é, que os momentos do treino propiciem e promovam o modo como se pretende que, na competição, os jogadores interajam, como ajam e o ritmo (velocidade e/ou intensidade) a que o fazem nos distintos momentos do jogo, ofensiva e defensivamente.

O que dizer que, em condições normais[44], o foco do treino e de todo o seu processo deverá incidir no *jogar* coletivo que se pretende ostentar na competição. Mais concretamente, nos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios que são representativos dos distintos momentos e fases do jogo, que se articulam entre si e que dão "vida" a esse *jogar*. Para que, face à imprevisibilidade e à constante

[44] As condições normais que se faz referência são: semanas de treino que apenas contêm 1 jogo de uma determinada competição e/ou semanas de treino "limpas", em que não há competição(ões) oficial(is) para a equipa.

alteração dos cenários/contextos da competição (jogo), o treino se traduza num "ganho" percetivo/cognitivo (Savelsbergh & Van der Kamp, 2005), decisional e funcional para o "todo" e para as "partes" e, por isso, que resulte numa capacidade superior (e regular) da equipa realizar os comportamentos e as interações pretendidas (e necessárias) a cada instante e situação de competição/jogo.

Foi com esse intuito que a Periodização Táctica (PT) foi conceptualizada e apareceu no "universo" do treino de futebol. Uma vez que a PT é uma metodologia de treino que, fundamentalmente, se foca no "todo" que é a equipa (Carvalhal, 2000; Martins, 2003) e, por isso, centra a periodização e a operacionalização do seu treino na dimensão tática (Santos et al., 2011). Mais concretamente, na aquisição/assimilação das interações e dos princípios individuais e coletivos de um *jogar* pretendido/proposto por um treinador/equipa técnica (Carvalhal, 2000; Silva, 2008). Por essa razão, a PT considera e trata o processo de treino de uma equipa, como um processo de ensino-aprendizagem (Carvalhal et al., 2015; Guilherme, 2004; Lopes, 2005).

Com isso, a PT é uma metodologia de treino que se "autossustenta" e auto-organiza por meio de: conceitos e princípios conceptuais e metodológicos, por si definidos (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Reis, 2020). Deste modo, em termos conceptuais, a Periodização Táctica contempla a dimensão tática[45] como uma "supradimensão" (Afonso et al., 2020; Carvalhal et al., 2015) e, por isso, todas as dimensões e fatores do rendimento — técnicos, físicos e psicológicos — surgem devido a essa dimensão, mas também contribuem para o desempenho tático dos jogadores/equipa (Afonso et al., 2020). Dessa forma, é uma metodologia que possibilita o treinador/equipa técnica rentabilizar e catalisar o tempo disponível de treino da equipa/jogadores. Ou seja, permite-lhe desenvolver as restantes dimensões e fatores de rendimento referentes às capacidades e competências dos jogadores, sem nunca perder de vista a dimensão tática/organização de jogo da sua equipa e, não obstante, cada jogo/competição que se avizinha.

Por outro lado, assenta no conceito de especificidade, que está intimamente relacionado com a dimensão tática, com a organização funcional e estrutural de jogo de uma equipa. Nesse sentido, a especificidade é o conceito nuclear e norteador da PT (Carvalhal, 2000; Reis, 2020), constituindo, por isso, um elemento que o

[45] De acordo com Guilherme (2004), a dimensão tática por si só não existe, necessita da existência das restantes dimensões/fatores de rendimento e da interação entre eles para se manifestar.

treinador/equipa técnica não deverá perder de vista quanto ao planeamento/periodização do treino da sua equipa. Pois, é o elemento para a PT que regula e endereça todo o processo de treino da equipa para um sentido concreto (Carvalhal et al., 2015; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012) — o *jogar* coletivo que se almeja alcançar.

Nessa perspetiva, é uma metodologia que possibilita o treinador/equipa técnica desenvolver progressivamente o modelo de jogo da equipa (Arjol, 2012; Carvalhal, 2000; Silva, 2008). Ou seja, que lhe permite preparar os jogadores/equipa na resolução dos problemas da competição/jogo mediante o modelo de jogo por si definido/proposto. E, com isso, preparar a equipa para jogar desde o 1.º dia e a cada dia da época desportiva (Carvalhal, 2001; Guilherme, 1991; Silva, 2008). Por essa razão, é uma metodologia de treino que pressupõe a existência de um modelo de jogo no seio da equipa (Faria, 1999). Isto porque é o modelo de jogo pretendido/proposto para a equipa que confere um sentido (especificidade) ao treino dos jogadores/equipa e, por isso, o "ingrediente" que regula e direciona os dias de treino da equipa ao longo de toda a época desportiva (Carvalhal, 2001; Guilherme, 1991, 2004; Silva, 2008).

Por esses motivos, no domínio da PT, entende-se que o treino dos jogadores/equipa deve ser específico (Guilherme, 1991; Silva, 2008). Ou seja, que as situações de treino devem promover/incidir numa escala (macro, média e/ou micro) da equipa e nos princípios de jogo relativos a um dos momentos do jogo (Carvalhal, 2001) e, por inerência, relacionadas com o padrão de solicitação metabólica e de contração muscular subjacentes ao modelo de jogo definido/proposto. Pretendendo-se, através da prática sistemática de exercícios (e por isso dos princípios de jogo) em intensidade[46], que:

I. a equipa jogue melhor de dia para dia (Carvalhal, 2001);

II. se provoquem adaptações e aprendizagens específicas nos jogadores (Guilherme, 1991, 2004);

III. as restantes dimensões e fatores do rendimento se desenvolvam, em simultâneo (Carvalhal, 2001; Guilherme, 1991);

[46] Na Periodização Táctica, a intensidade de um exercício/esforço é considerada elevada/máxima, se existir a presença da concentração mental do(s) jogador(es) (Carvalhal, 2000). Sendo que, de acordo com o mesmo autor, quanto maior for o número de informações/dados a processar e a articular num envolvimento de treino ou de competição, mais concentração se exige ao(s) jogador(es) e, por isso, maiores níveis de intensidade que estão implicados a cada ação/movimento do(s) jogador(es).

IV. se revele uma regularidade na interação/articulação entre os princípios e subprincípios de jogo dos vários momentos do jogo (Silva, 2008);

V. se manifeste uma estabilização da forma dos jogadores a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (Carvalhal, 2001);

VI. os comportamentos e ações dos jogadores se transformem em automatismos/hábitos de ação (Campos, 2008; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Lopes, 2005);

VII. e, não menos importante, se crie e estabeleça um padrão de esforço-recuperação no organismo dos jogadores, isto é, que o organismo dos jogadores fique "habituado" (e por isso adaptado) ao tipo de esforço/solicitação requisitada no *jogar* da equipa, possibilitando os jogadores recuperarem mais rápido após cada esforço/intensidade solicitada no treino ou na competição (Carvalhal, 2000).

Assim, para se compreender e colocar a PT em uso/prática devidamente, no contexto do treino e da competição, importa que o treinador/equipa técnica, semanalmente, reconheça e tenha em vista três princípios metodológicos que a sustentam e dinamizam: o Principio das Propensões, o Principio da Progressão Complexa e o Principio da Alternância Horizontal em especificidade (Campos, 2008; Reis, 2020).

O *Princípio das Propensões*

Realça a necessidade de se criarem cenários de treino em que determinado(s) princípio(s) de jogo(s) seja(m) realizado(s) com uma frequência superior à do próprio jogo/competição (Carvalhal et al., 2015; Fortunato, 2021; Guilherme, 2004; Reis, 2020). Esta característica permitirá que, no decurso dos exercícios de treino, o(s) jogador(es) através de perceções e conhecimentos:

i. transforme(m) esses(s) comportamento(s) de jogo em hábito(s) e, por isso, surja(m) com regularidade na competição (Campos, 2008; Carvalhal, 2001; Guilherme, 2004), e;

ii. percecione(m) / reconheça(m) o mais rápido possível determinada situação em jogo e, com isso, haja a capacidade de agir(em) e decidir(em) eficaz e rapidamente (Guilherme, 2004).

Fundamentalmente, o que este princípio metodológico nos indica é que a configuração das situações/cenários de treino: o espaço, o número de jogadores, a orientação/posição dos alvos/balizas, devem "de forma natural" conduzir os

jogadores a determinadas possibilidades de ação. E, desse modo, os leve a efetuar um elevado número de vezes os princípios de jogo desejados (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Campos, 2008; Carvalhal et al, 2015; Fortunato, 2021). E, por todas essas razões, os induza a adquirir os princípios/conhecimentos de jogo e expressar com uma regularidade: decisões, intencionalidades e interações de jogo, nas diferentes escalas ("partes") da equipa (Fortunato, 2021; Guilherme, 2004), mas também a desenvolver adaptações específicas (Guilherme, 1991) mediante as particularidades do dia da semana de treino. Isto é, que os cenários de prática/preparação também façam aparecer o plano/dimensão fisiológica desejada, uma sub-dinâmica/regime de esforço em particular. Mais concretamente, um determinado parâmetro de contração muscular — tensão, duração e/ou velocidade — e, paralelamente, um mecanismo bioenergético/metabólico associado (Fortunato, 2021).

Por exemplo, contextualizando com a prática de treino, a equipa que acompanhei, ofensivamente tinha como forma de jogar: explorar a profundidade[47] através de passes longos/diretos, de ataques rápidos e/ou da solicitação dos jogadores do setor atacante pela velocidade. E, assumindo-se que 2 dias antes do jogo/competição a predominância/incidência do treino deverá ser: em esforços de curta duração, na componente da velocidade da contração muscular e nos subprincípios individuais, setoriais, grupais e/ou intersectoriais do modelo de jogo.

Um cenário de treino que foi proposto e, posteriormente, conduzido da minha parte (à 5.ª Feira, 2 dias antes do jogo) e que poderá ser uma possibilidade para esse dia de treino, é o de: utilizar-se as situações de bola parada (livres e/ou cantos) e dar-lhe uma sequência de jogo mais real/aberta. E, com isso, direcioná-las para os "alvos"/pressupostos conceptuais desse dia de treino. Ou seja, nesses momentos de treino poder-se-á dispor-se/posicionar-se: 1, 2 ou 3 jogadores do setor ofensivo na linha do meio-campo (ou um pouco antes), e após a conquista da bola pela equipa a defender esse momento de jogo, através de um dos defesas e/ou da reposição de bola a partir do Guarda-Redes (bola na mão) procure-se colocar a bola no meio-campo ofensivo para que um dos respetivos jogadores procure recebê-la (no espaço e em movimento) e, dessa forma, possa progredir aceleradamente para a baliza contrária e finalize (desejavelmente em golo) frente a um outro Guarda-Redes

[47] Representa-se como o espaço do terreno de jogo por detrás da linha defensiva da equipa adversária até à sua baliza/linha de fundo.

presente na baliza contrária. No sentido de, por um lado, se esteja a estimular/desenvolver a capacidade de os solicitar rapidamente e com uma maior taxa de acerto e, por outro lado, para conferir uma sequência de jogo coletivo após esses momentos, como também face a outros instantes de jogo/competição — um "alívio" do setor defensivo, um passe da equipa adversária para trás, entre outros. E, portanto, que os comportamentos ofensivos (subprincípios) pretendidos se possam manifestar com uma maior qualidade, regularidade e eficácia na competição/jogo.

O *Princípio da Progressão Complexa*

Está relacionado com a distribuição e/ou evolução da complexidade dos princípios e subprincípios de jogo da equipa ao longo da semana de treino e da época desportiva (Carvalhal et al., 2015). Como tal, que está relacionado com o modo (não-linear) como o processo evolutivo da equipa (*jogar* e de treino) se vai desenrolando ao longo de toda a época desportiva e, inerentemente, como vai sendo gerido pela equipa técnica (Fortunato, 2021).

Quer isso dizer que, é o princípio metodológico que se relaciona com a forma como se hierarquiza/prioriza, seleciona e se sequencia determinados conteúdos e estímulos de treino junto dos jogadores/equipa (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Gaiteiro, 2006), face e em função da evolução, das incapacidades/problemas, dos avanços e recuos do *jogar* coletivo que se vão revelando e emergindo num dado momento do seu trajeto competitivo (Carvalhal et al., 2015; Fortunato, 2021; Lopes, 2005; Silva, 2008).

Tendo isso em conta, tem como finalidade facilitar/catalisar sustentadamente a aquisição e/ou a melhoria da forma de jogar da equipa a cada exercício, sessão e semana de treino, tendo por base uma priorização/progressão das tarefas e exercícios de dia para dia de treino. Pois, assenta e considera a construção e desenvolvimento do *jogar* coletivo numa sequência e lógica didático-metodológica particular: dos princípios mais simples para os princípios mais complexos (Campos, 2008; Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). Isto é, de processos de jogo com um nível de complexidade menor (escala individual, grupal e/ou setorial) para processos de jogo com um nível de complexidade maior (escala intersetorial e/ou coletiva).

Nesse sentido, possibilita indiretamente que o treino dos jogadores/equipa, não "caía" na monotonia. Ou seja, é um princípio que conduz o treinador/equipa técnica a criar/organizar e a apresentar uma variedade e/ou novas tarefas e

exercícios de treino junto dos jogadores/equipa no decorrer de uma semana e/ou a cada semana. Isto é, que o possibilita envolver os jogadores/equipa nos aspetos/conteúdos de jogo da equipa — princípios, subprincípios e sub dos subprincípios — e nas sub-dinâmicas de esforço perspetivadas/pretendidas, no entanto, de maneiras diferentes.

Como tal, está associado à ênfase e à articulação dada pelo treinador/equipa técnica, num dado momento do processo de treino e de competição da sua equipa, a um ou mais princípios e/ou subprincípios de jogo da equipa representativos dos diferentes momentos de jogo (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). Isto é, aquele(s) que se pretende(m) desenvolver, melhorar e/ou interligar num determinado dia e/ou ao longo de uma semana de treino. E, por outro lado, que está relacionado com: a sub-dinâmica / regime de solicitação muscular e metabólica de um dado dia de treino e o grau de evolução da relação esforço-recuperação dos jogadores (Reis, 2020). Isto é, as capacidades musculares e bioenergéticas/metabólicas que vão apresentando e/ou adquirindo a cada momento do seu processo de preparação. Por essas razões, é um princípio metodológico que se relaciona com o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade (Campos, 2008; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Gaiteiro, 2006).

Desse modo, e ainda que possa existir uma padronização estrutural da(s) semana(s) de treino e um grau de exigência/intensidade e de concentração elevado na realização dos cenários de treino, através da organização/prática de diferentes tarefas e exercícios de treino, o ato de treinar a cada dia/semana pode constituir-se como um "promotor" de boas sensações junto dos jogadores/equipa e, por isso, promover a satisfação e motivação dos jogadores a cada momento do processo de treino e de competição da equipa.

Constata-se, assim, que é um princípio metodológico que apela à atenção e à sensibilidade do treinador/equipa técnica (Fortunato, 2021), quanto à complexidade, à dificuldade e ao ritmo/densidade de esforço que se pretende conferir aos exercícios dos dias de cada semana de treino (Campos, 2008). Ou seja, que nos alerta enquanto treinadores quanto ao modo como se organiza/manipula as características do(s) exercício(s) — espaço, tempo/duração, número de jogadores envolvidos e de repetições na(s) tarefa(s) — com o regime de contração e de esforço implícitos a cada dia da semana de treino. Desta forma, é um princípio que interage e se associa intimamente com o Princípio das Propensões, isto é, que se relaciona

com a conceção/configuração dos cenários de prática mediante a(s) prioridade(s) de treino diárias e da equipa/jogadores (Fortunato, 2021).

Nesse sentido, é o princípio metodológico que nos elucida que é necessário existir uma periodização e programação do treino constante e consoante os problemas e/ou a evolução de jogo apresentada pela equipa. E, por isso, apela a uma análise/reflexão e a um ajustamento permanente por parte do treinador/equipa técnica perante as respostas dos jogadores/equipa aos conteúdos/estímulos que vivenciam ao longo dos exercícios, das sessões e da(s) semana(s) de treino, mas também face ao que manifestaram no jogo/competição no final de cada semana de treino.

Por essas razões, "reaviva" junto do treinador/equipa técnica que, por um lado, é necessário ter-se em vista dois níveis de planeamento e de periodização do treino (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Fortunato, 2021): a curto prazo ("jogo a jogo") e a médio-longo prazo (o estilo e a forma de jogo que se pretende alcançar). Por outro, que é preciso dar "tempo ao tempo", que é necessário um espaço temporal para que a equipa possa alcançar e expressar um crescimento e uma consolidação/estabilização efetiva da forma como se quer jogar na competição.

O que quer dizer que, o progresso da aquisição/compreensão do modelo de jogo por parte dos jogadores/equipa deverá ser pensado, observado e avaliado em diferentes domínios: ao longo de cada sessão/dia de treino, ao longo da semana de treino, em função do que aconteceu no(s) jogo(s) anterior(es) e o que poderá acontecer no(s) seguinte(s) e, não menos importante, ao longo de toda a época desportiva (Fortunato, 2021; Silva, 2008).

Por isso, é um princípio metodológico que alude ao facto de que a respetiva aquisição do *jogar*, nas suas diferentes escalas e nos momentos de jogo, é complexa e variável ao longo do tempo (Silva, 2008). E, com isso, que nos relembra que a aprendizagem/retenção[48] dos princípios e subprincípios de jogo da equipa por parte dos jogadores é distinta, de jogador para jogador. Isto porque, as capacidades cognitivas e psicológicas, bem como as competências e conhecimentos de jogo que os jogadores apresentam é de diversa ordem (Guilherme, 2004) e, não obstante, as

[48] Retenção, segundo Passos (2013), funciona como medida/critério da ocorrência de aprendizagem. Sendo que, de acordo com o mesmo autor, significa também a capacidade de um praticante manter os efeitos da prática, passado um certo tempo sem realizar uma determinada ação/comportamento.

suas experiências/vivências passadas, os clubes e as realidades competitivas por onde passaram e se formaram como jogadores é, também, heterogénea.

Logo, e nessa perspetiva, é o princípio que, consoante a evolução e/ou os problemas de jogo apresentados pela equipa, nos "consciencializa" que o processo de treino e o *jogar* da equipa é um processo dinâmico, com altos e baixos (Carvalhal et al., 2015) e que envolve a atenção/sensibilidade a múltiplas variáveis, fatores e acontecimentos. Pois, os jogadores e o jogar da equipa com o decorrer do processo de treino e de competição, por vezes, durante um certo tempo irão expressar, alcançar e estabilizar em níveis de desempenho superiores aqueles que alcançaram e/ou que se encontravam no início do processo de preparação e, outras vezes, inferiores aos patamares pretendidos ou ao nível do que manifestaram num outro momento da época desportiva (Carvalhal et al, 2015; Fortunato, 2021; Silva, 2008).

Assim, por todas as razões até aqui referidas, o Princípio da Progressão Complexa alude-nos que, o processo de treino de uma equipa deverá conter e partir de um determinado grau/nível de complexidade (Afonso et al., 2020; Campos, 2008), bem como ao longo do tempo apresentar uma ordem de ajustamento e/ou de aumento (progressão) da complexidade e das exigências dos conteúdos/estímulos de treino (Arjol, 2012) — tarefas e exercícios. Para que, o processo de treino seja o mais aquisitivo, evolutivo e "performativo" possível para a equipa/jogadores dentro de uma época desportiva.

O *Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade*

É o princípio metodológico que faz emergir e rege todos os outros princípios metodológicos numa semana de treino. Isto porque, como nos refere Silva (2008), o Princípio da Alternância Horizontal salvaguarda a permanente relação esforço-recuperação de cada de dia da(s) semana(s) de treino. E, por isso, permite o treinador/equipa técnica conferir um sentido concreto à definição/distribuição do que pretende estimular/incidir junto da equipa/jogadores ao longo da(s) semana(s) de treino (Reis, 2020). Isto é, que o possibilita atender e ter por base as sub-dinâmicas de esforço e de contração muscular envolvidas nos diferentes princípios de jogo a abordar/desenvolver em cada dia de treino da semana (Carvalhal et al., 2015).

Por essas razões, possibilita-lhe equacionar e propor distintos conteúdos e estímulos de treino ao longo de uma semana de treino (Campos, 2008). Mais concretamente, estabelecer e optar por diferentes níveis/escalas de organização da

equipa em cada dia da semana (Silva, 2008), nunca perdendo de vista o plano fisiológico, a recuperação[49] dos jogadores a cada dia de treino e a exigência da competição que se aproxima (Arjol, 2012; Fortunato, 2021; Reis, 2020). Ou seja, é o princípio metodológico que permite o treinador/equipa técnica "dosear" e "repartir" os conteúdos/aspetos táticos de jogo e a sub-dinâmica de esforço e de contração muscular em cada dia de treino e, com isso, respeitar a distância temporal de cada um deles à competição na respetiva semana (Campos, 2008; Fortunato, 2021; Reis, 2020; Silva, 2008).

Nessa perspetiva, é o princípio metodológico que permite ao treinador/equipa técnica direcionar e desenvolver todos os dias do processo de preparação da equipa e diversificá-lo ao longo da(s) semana(s) de treino(s) (Fortunato, 2021). E, por essa razão, possibilita que a qualidade do jogar da equipa/jogadores não desvaneça, nem se perca a partir de um dado momento da época desportiva (Silva, 2008). Isto porque, tem em vista induzir até ao dia de cada competição/jogo (horizontalmente) a forma e as dinâmicas do *jogar* da equipa e, por isso, a manifestação dos padrões de jogo coletivos e individuais e ao "ritmo" propostos e pretendidos, na competição/jogo.

Com isso, é o princípio metodológico que se associa e intervém em 3 níveis distintos do processo de preparação da equipa/jogadores: na relação entre princípios e subprincípios, nos padrões e sub-dinâmicas de esforço, bem como na relação esforço-recuperação. Sendo através da definição/manipulação das características das tarefas de treino — espaço, número de jogadores, tempos parciais e totais de prática e dos intervalos de repouso entre as tarefas práticas —, que possibilita o treinador influenciar as diferentes escalas da equipa de um modo alternado e específico ao longo da(s) semana(s) de treino (Fortunato, 2021). E, por isso, o princípio metodológico que interage e se relaciona estritamente, tanto com o Principio das Propensões, como com o Principio da Progressão Complexa.

No fundo, é o princípio metodológico que nos alerta quanto à importância de alternar e distribuir a predominância de um tipo de contração muscular — tensão, duração e velocidade — bem como do tipo de solicitações metabólicas a cada sessão da semana de treino (Fortunato, 2021). No sentido de, por um lado, se respeitar e promover a relação entre esforço-recuperação dos jogadores ao longo da semana (Arjol, 2012). Por outro, que as estruturas musculares e vias metabólicas

[49] No domínio da Periodização Táctica, para a recuperação dos jogadores/equipa se concretizar é necessário, no mínimo, passar 3 a 4 dias (72 a 96 horas) após o último jogo/competição (Reis, 2020).

solicitadas e implicadas, na promoção dos princípios e subprincípios da equipa, não sejam sobrecarregadas da mesma forma (tempo de exercitação, quantidade e frequência de repetições) nos diferentes dias da(s) semana(s) de treino (Carvalhal et al., 2015; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). E, por isso, o princípio metodológico que nos faz ter uma maior consciência quanto à decisão metodológica relativamente à incidência/foco dos exercícios e sessões de treino ao longo dos dias, em determinados aspetos/conteúdos do *jogar* coletivo (princípios, subprincípios e/ou sub dos subprincípios).

Assim sendo, é o princípio metodológico que possibilita que, por um lado, os jogadores/equipa possam praticar/adquirir a especificidade tática nas suas diferentes escalas e níveis de organização coletiva em cada dia da semana de treino (Fortunato, 2021; Silva, 2008). Por outro, que possam vivenciar diferentes graus de exigências/solicitações musculares e metabólicas ao longo da semana, sob distintos regimes de dominância metabólica e de contração muscular (Fortunato, 2021). Procurando-se que, os jogadores/equipa possam chegar nas melhores condições físicas, psicológicas/cognitivas e táticas para jogar (Fortunato, 2021). E, não menos importante, que possam treinar sempre em intensidade (Fortunato, 2021; Reis, 2020) e, desse modo, exista qualidade e empenhamento por parte dos jogadores/equipa nas diversas sessões e exercícios de treino.

Por todas as razões referidas, é o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade que invoca junto do treinador a necessidade de, num espaço temporal de treino entre dois jogos, se conceba/estabeleça um padrão semanal de treino para a sua equipa. Para que, as adaptações e aquisições perspetivadas em cada momento do processo possam ser desenvolvidas da melhor forma possível nos seus jogadores e, não obstante, a equipa alcance uma estabilização do patamar de rendimento desejado pelo treinador (Carvalhal et al., 2015).

Desse modo, no âmbito da PT, para que o treino e todo o processo de treino conflua para o *jogar* da equipa e seja aquisitivo, ainda que por vezes os jogadores estejam a recuperar de uma competição/jogo, pretende-se que ao longo da época desportiva haja uma padronização/estabilização da(s) semana(s) de treino em termos de objetivos, conteúdos e estímulos de treino a visar a cada dia da semana (Fortunato, 2021).

É nessa perspetiva que, surge o conceito de: *Morfociclo Padrão*, que representa e sintetiza condensadamente a articulação dos princípios metodológicos,

as particularidades e os "alvos" de cada dia da semana de treino, nunca perdendo de vista a organização de jogo da equipa e, não menos importante, a sua recuperação. E, com isso, se respeite a relação esforço-recuperação dos jogadores/equipa de dia para dia e, particularmente, para o dia da competição/jogo que se avizinha (Fortunato, 2021; Reis, 2020; Silva, 2008).

O *Padrão Semanal de treino* - "***Morfociclo Padrão***"

O Morfociclo Padrão[50], no âmbito da Periodização Táctica (PT), constitui-se como o núcleo do processo de treino de uma equipa ao longo de toda a época desportiva (Reis, 2020), isto porque, diz respeito ao espaço de tempo de treino estabelecido entre dois momentos de competição — jogos (Carvalhal et al., 2015, Fortunato, 2021; Reis, 2020). E, por isso, representa uma lógica e uma periodicidade metodológica subjacente ao processo de preparação e de competição de uma equipa em cada momento da sua época desportiva. Daí que, se caracterize e manifeste-se como um padrão semanal de treino para a equipa (Reis, 2020; Silva, 2008).

Desse modo, a distância entre os dois jogos é determinante para a forma/estrutura do padrão semanal (Morfociclo) de treino e, não obstante, para a decisão/organização metodológica do treinador/equipa técnica quanto ao que pretende incidir e promover em cada um dos dias que o compõe (Reis, 2020). Além disso, a competição/jogo no domínio da PT é um outro aspeto que assume um papel determinante na configuração do Morfociclo (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). Já que, é o momento no qual, por um lado, se manifesta toda a complexidade do *jogar* coletivo (Silva, 2008) e, por outro, a exigência e o desgaste fisiológico e psicológico/cognitivo dos jogadores e de toda a equipa é de elevada ordem.

Nesse sentido, a organização cronológica e metodológica do Morfociclo Padrão, por um lado, tem por base o tempo mínimo/necessário para a total recuperação/regeneração metabólica e muscular dos jogadores (Reis, 2020) e,

[50] A designação conferida ao padrão semanal de treino no domínio da Periodização Táctica, de: "Morfociclo Padrão", nasce da articulação do significado de cada conceito/termo. O termo "morfo" diz respeito à ideia de forma e, portanto, neste caso específico refere-se à forma de jogar da equipa (Fortunato, 2021). Já, o termo "ciclo" reporta-se à noção de: um evento ou um conjunto de eventos que ocorrem de forma periódica durante um certo espaço de tempo e, portanto, no âmbito do treino e da competição no futebol, ao tempo disponível para treinar entre dois momentos de competição (Fortunato, 2021; Reis, 2020). Por último, o termo "padrão" que representa a noção de norma, algo que serve de referência e/ou de modelo e, por isso, no contexto do treino e da competição representa a ideia de assentar/estabilizar o processo de treino da equipa ao longo do tempo, num conjunto de alvos e de referências metodológicas a cada dia entre dois momentos competitivos (Fortunato, 2021).

dessa forma, que possam estar em condições para jogar/competir, novamente. Isto é, que os jogadores e toda a equipa cheguem ao próximo jogo/competição nas suas plenas capacidades metabólicas, musculares e psicológicas/cognitivas. Por outro lado, a sua organização assenta nos princípios metodológicos da Alternativa Horizontal em Especificidade, da Progressão Complexa e das Propensões (Afonso et al., 2020; Arjol, 2012).

Por essas razões, o Morfociclo Padrão constitui-se como uma referência conceptual e metodológica, uma vez que através da articulação dos princípios metodológicos, estabelece e sistematiza toda a lógica que deverá estar subjacente ao processo de periodização, de programação e de operacionalização do treino de uma equipa durante uma semana de treino (Fortunato, 2021). Nesse sentido, durante um Morfociclo procura-se que, tendo em conta o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte, o treinador/equipa técnica possa desenvolver/melhorar as dinâmicas (interações, princípios e subprincípios) da equipa, de forma a potenciar a organização das diferentes escalas/níveis do coletivo nos vários momentos do jogo (Afonso et al., 2020; Arjol, 2012; Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). E, com isso, os jogadores e toda a equipa possam ficar devidamente preparados e capacitados para cada competição/jogo que se avizinha.

Dessa forma, em termos metodológicos, através do Morfociclo Padrão pretende-se que: (i) se respeite a progressão complexa dos princípios de jogo da equipa, isto é, se equacione e "doseie" o nível de complexidade dos princípios e dos subprincípios e da sua articulação/ligação (Carvalhal et al, 2015; Fortunato, 2021; Silva, 2008) e, por isso, o treinador pondere a complexidade e a exigência das tarefas e exercícios ao longo de cada dia da semana de treino; (ii) haja a possibilidade de se alternar e incidir nas distintas escalas da equipa e momentos de jogo nos diferentes dias da semana; (iii) e, não menos importante, se respeite o binómio esforço-recuperação dos jogadores ao longo do espaço temporal/semanal entre os dois jogos (Reis, 2020) e, com isso, se conjugue os aspetos/conteúdos táticos — níveis/escalas do *jogar* e da equipa — a incidir e a desenvolver com a relação entre as sub-dinâmicas de esforço e a recuperação dos jogadores (Fortunato, 2021).

Como tal, o Morfociclo (padrão semanal) de treino estabelece-se num espaço temporal de 7 dias — de Domingo a Domingo —, e que por norma contempla apenas 1 momento competitivo (jogo). Representando, por essa razão, a

calendarização e periodização do treino e da competição a considerar no curto prazo. Ou seja, é onde se apresenta no espaço de uma semana: o jogo realizado, o próximo jogo a realizar pela equipa e o espaço cronológico existente entre estes dois eventos (dias de treino e de descanso da equipa) — que no futebol de alto rendimento, normalmente, se traduzem em 6 dias de treino e 1 de descanso (pós-jogo).

Apesar disso, um Morfociclo pode apresentar várias configurações. Mais precisamente, pode comportar 2 ou 3 jogos e, não obstante, contemplar a presença de mais ou menos sessões de treino e/ou de 1 ou mais dias sem qualquer sessão de treino. Ou seja, a presença de dias sem atividade programada e, por isso, possam ser encarados/aproveitados como uma forma de recuperação (passiva) que os jogadores têm ao seu dispor (Fortunato, 2021). Por essas razões, a lógica metodológica e a natureza de cada sessão/dia de treino ao longo do Morfociclo, vai ser substancialmente diferente.

Por exemplo, uma equipa que jogue de 3 em 3 dias, de forma sucessiva, como é o caso em equipas de rendimento superior[51], que são parte integrante e disputam mais do que uma competição, o espaço para treinar é escasso e muito curto face à proximidade temporal (aproximadamente 72 horas) dos eventos competitivos. Nesse sentido, caso não haja viagens que impliquem percorrer distâncias muito longas, é possível a equipa treinar. Desse modo, os dias de treino da equipa não poderá ser, senão, a recuperar e bastante modificados face à pouca recuperação psicológica/cognitiva e regeneração fisiológica/muscular alcançada. Ou seja, as sessões de treino vão ter que ser muito descontinuadas, com muitas pausas entre e dentro dos exercícios e, não obstante, com uma intensidade e uma tensão muscular muito baixa, permitindo apenas que os jogadores percecionem/captem e compreendam as correções/melhorias dos princípios e dos subprincípios (comportamentos e ações implícitas) no *jogar* da equipa e/ou na estratégia de jogo face à equipa adversária.

Ainda assim, independentemente de qual a configuração do Morfociclo de uma equipa num dado momento do seu processo de preparação e competição na época desportiva, a operacionalização do Morfociclo Padrão possibilita ao treinador/equipa técnica ter sempre em vista a aquisição e o desenvolvimento do

[51] Particularmente no Brasil, mas também na Inglaterra (nalguns períodos da época desportiva), é muito frequente as equipas estarem sujeitas a sucessivos jogos de 3 em 3 dias, e por vezes para competições diferentes.

jogar da sua equipa nos diversos momentos de jogo e nas várias escalas/partes da equipa (Carvalhal et al., 2015; Fortunato, 2021), mesmo que os seus jogadores e toda a equipa estejam a recuperar. O que quer dizer que, a estruturação/organização e a operacionalização do Morfociclo Padrão tem em vista a otimização e estabilização do desempenho (de jogo) coletivo e individual (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Silva, 2008).

Nesse sentido, para o treinador/equipa técnica promover e desenvolver o modelo de jogo da sua equipa é essencial respeitar permanentemente a lógica e a estrutura metodológica subjacente ao Morfociclo Padrão (padrão semanal) de treino durante toda a época desportiva e, inclusive, durante o período preparatório (Fortunato, 2021; Siilva, 2008). Por esse motivo, pressupõe-se que, desde o 1.º dia de treino da equipa e ao longo de todo o seu processo de treino, se equacione e implemente uma periodização e uma configuração/dinâmica metodológica semanal (padrão) que tenha por base (Fortunato, 2021): (i) os conteúdos e estímulos de treino a incidir e desenvolver em cada dia/sessão de treino junto dos jogadores/equipa; (ii) a sub-dinâmica de esforço predominante em cada dia; (iii) como e de que forma a cada dia se realiza a recuperação fisiológica dos jogadores, e; (iv) o número e a duração de cada sessão de treino.

Nessa perspetiva, por meio da replicação constante e sistemática do Morfociclo Padrão ao longo da época desportiva, procura-se que, por um lado, desde o início da época desportiva ocorra uma habituação dos jogadores a um padrão de treino semanal e relativo ao modelo de jogo da equipa (Carvalhal et al., 2015). E, por essa razão, exista uma atenção e uma adaptação da relação esforço-recuperação em cada dia da semana, possibilitando que os jogadores/equipa possam "vivenciar" os princípios e subprincípios do *jogar* coletivo sem nunca colocar em risco a sua recuperação pós e pré-jogo e de dia para dia do Morfociclo. Por outro lado, procura-se também que, em cada dia de competição/jogo, se manifeste uma regular e estabilizada organização de jogo da equipa, mais concretamente dos princípios e subprincípios vivenciados e promovidos ao longo do(s) Morfociclo(s).

Para tal, cada dia do Morfociclo Padrão tem um conjunto de aspetos e particularidades metodológicas distintas e que se deverão ter em consideração. Com isso, para facilitar e promover a plena compreensão do treinador/equipa técnica quanto à periodização e operacionalização do processo de treino da sua equipa em cada dia do Morfociclo, cada dia assenta numa simbologia própria. Ou seja, cada dia

de treino possuí e representa uma determinada cor (Fortunato, 2021; Reis, 2020; Silva, 2008). Sendo da correta "dosagem" por parte do treinador/equipa técnica relativamente às cores de cada dia de treino, que se concretiza devidamente a operacionalização do Princípio Metodológico da Alternância Horizontal em Especificidade ao longo de um Morfociclo (Maciel, 2008).

De salientar que, a referida coloração (analogia das cores) nasce, fundamentalmente, da distinção e atribuição/designação de cores primárias (2) para as sub-dinâmicas de esforço que o jogo de futebol evidencia: a sub-dinâmica de tensão (representada pela cor Azul), e a sub-dinâmica de velocidade (expressa pela cor Amarela). Sendo que, quando ambas as cores (sub-dinâmicas de esforço) são conjugadas resulta a cor Verde, que exprime o jogo em toda a sua globalidade (e que, no plano fisiológico, se traduz na sub-dinâmica de duração assente nas sub-dinâmicas de tensão e velocidade).

Assim, para se facilitar a compreensão da lógica do Morfociclo Padrão, das particularidades e das cores designadas para cada dia, assume-se que o Morfociclo Padrão apresenta uma organização/dinâmica temporal de Domingo a Domingo e com apenas 1 momento competitivo associado:

Domingo (Verde)

Representa o dia da competição/jogo, constituindo-se por isso no dia mais importante do Morfociclo Padrão (Silva, 2008). Sendo o dia do Morfociclo Padrão que tem implícito a complexidade total do *jogar* da equipa (Fortunato, 2021; Reis, 2020; Silva, 2008). Com isso, e devido à imprevisibilidade que o jogo contém e às dificuldades, problemas e exigências colocadas pela(s) equipa(s) adversária(s), é o dia do Morfociclo Padrão que representa uma exigência fisiológica e psicológica/cognitiva aos jogadores de elevada ordem e, portanto, tem um grande desgaste físico e psicológico/cognitivo associado.

Nesse sentido, o Verde atribuído ao dia de jogo, por um lado, advém da conjugação da complexidade das distintas escalas do *jogar* coletivo referentes aos diferentes dias do Morfociclo (Silva, 2008), surgindo com isso da junção de todas as outras cores (Fortunato, 2021; Reis, 2020): do branco de 2.ª Feira, do Verde Claro de 3.ª Feira, do Azul de 4.ª Feira, do Verde Escuro de 5.ª Feira, do Amarelo de 6.ª Feira e do Amarelo Claro de Sábado. E, por outro lado, advém do facto da

competição/jogo invocar junto dos jogadores as sub-dinâmicas de esforço da tensão e da velocidade, ao longo do tempo (efetivo/útil) de jogo[52].

2.ª Feira (Branco)

Diz respeito ao 1.º dia após o jogo e representa a recuperação passiva (folga/descanso) dos jogadores/equipa. Numa organização/dinâmica temporal de domingo a domingo no dia pós-jogo/competição, normalmente, não existe qualquer sessão de treino[53] (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008).

Desse modo, por não ter associada qualquer atividade de treino programada, representa a cor Branca (Reis, 2020; Silva, 2008). Por esse motivo, neste dia cada jogador é responsável de o "preencher" como queira, isto é, fazer neste dia o que "bem entender" (Reis, 2020).

Dia de descanso/folga esse que, possibilita que jogadores após uma competição/jogo "desliguem" temporariamente da sua atividade profissional enquanto jogadores de futebol — ainda que no alto rendimento nunca se desligue a 100% perante o mediatismo e a importância que o futebol tem globalmente no seio da sociedade de hoje, dos *media* e das redes sociais.

3.ª Feira (Verde Claro)

É o 2.º dia após o jogo realizado e, por isso, sensivelmente 48 horas após esse momento o(s) jogador(es) ainda está(ão) a recuperar fisiológica, psicológica e cognitivamente. Nesse sentido, o grande foco do treino assenta na recuperação (ativa) dos jogadores. É ativa[54], no sentido de se promover no seu organismo uma remoção mais célere de metabólitos ainda presentes do dia da competição/jogo e, por isso, promover e facilitar/acelerar a recuperação metabólica e muscular junto dos jogadores.

---

[52] É um aspeto/fator que pode "acentuar" ou "atenuar" a duração/solicitação dessas sub-dinâmicas nos jogadores, mediante o tempo útil que o jogo apresenta num determinado dia de competição. Quanto maior for o tempo útil de jogo, maior será a solicitação das sub-dinâmicas de tensão e velocidade, que se traduz numa sub-dinâmica de duração mais prolongada e, por isso, que pode resultar num maior desgaste muscular, fisiológico e psicológico/cognitivos dos jogadores. Um outro aspeto relacionado com o referido, diz respeito à qualidade, às capacidades e ao estilo de jogo da(s) equipa(s) adversária(s) enfrentada(s) e, portanto, quanto mais dificuldades e problemas de jogo a(s) mesma(s) fizerem emergir a uma determinada equipa, maiores serão os níveis de fadiga que se irá "instalar" nos jogadores dessa equipa.

[53] Ainda que, é cada vez mais comum após a realização de um jogo, os jogadores menos utilizados no jogo efetuado e os jogadores que não foram convocados, sejam chamados para realizar uma sessão de treino com características similares ao próprio dia de jogo.

[54] É cada vez mais consensual e sabido que, no domínio do desporto, a recuperação ativa promove uma mais rápida recuperação fisiológica ao organismo do atleta/praticante após um esforço/ação ou um conjunto de esforços/ações com uma determinada intensidade (submáxima e/ou máxima).

Nesse sentido, embora seja necessário que as situações/exercícios de treino não sejam exigentes, complexos e intensos, nem provoquem um desgaste psicológico significativo/elevado, neste dia de treino pretende-se incidir nas estruturas musculares e metabólicas que a competição e o *jogar* da equipa solicita (Carvalhal et al., 2015) e, por isso, poder-se-á incidir em diferentes escalas da equipa e de princípios e subprincípios de jogo (Silva, 2008).

Contudo, para que a recuperação não fique comprometida, as situações de treino deverão apresentar uma descontinuidade considerável (existência de muitas paragens e extensas/completas), uma duração e um espaço de realização reduzido (Reis, 2020), no sentido dos jogadores não sejam "obrigados" a realizar grandes deslocamentos. E, por isso, não produzam uma grande tensão, velocidade e/ou duração nas contrações musculares (Silva, 2008). Apenas que, ativem e exercitem as estruturas musculares e as vias metabólicas solicitadas/implícitas na competição e no *jogar* da equipa.

Além disso, entre exercícios e/ou em cada paragem intra-exercício poder-se-á realizar um conjunto de alongamentos (estiramentos) ativos e/ou dinâmicos para que se possa promover uma maior ativação e agilização muscular-esquelética. Ainda assim, sem uma elevada/máxima amplitude e/ou velocidade de execução/realização, para não se aumentar o risco de lesão nos músculos implícitos/envolvidos nas ações de jogo e que ainda estão fatigados.

Desse modo, é o dia que é representado com o Verde Claro, que resulta da junção do Verde do dia de competição/jogo com o Branco da recuperação (Silva, 2008) e, não obstante, das características que a sessão de treino neste dia apresenta. Isto é, não só por envolver pouco desgaste tanto fisiológico/muscular, como psicológico/cognitivo (Reis, 2020) devido à constante intercalação de curtos períodos de exercitação com períodos de recuperação superiores, mas também de se incidir em diferentes níveis de complexidade relativas aos princípios de jogo e às diferentes escalas da organização estrutural da equipa.

O que significa que, a cor Verde Claro representa e advém do foco e da preocupação metodológica da sessão/dia de treino direcionar-se e assentar na recuperação dos jogadores/equipa. Mais concretamente, de ser realizada e ter por base o padrão de esforço do *jogar* coletivo e do jogo efetuado (i.e., gestos,

comportamentos e ações com e sem bola), no entanto, com uma intensidade e densidade de esforço[55] muito mais reduzidas/diminutas.

4.ª Feira (Azul)

É o 3.º dia após o jogo e, com isso, os jogadores ainda não se encontram totalmente recuperados, particularmente em termos psicológicos/cognitivos (Reis, 2020). Desse modo, é um dia de treino que, pressupõe que exista, durante a sessão de treino, ainda uma atenção da parte do treinador/equipa técnica quanto à recuperação dos jogadores relativamente ao jogo realizado.

Por esse motivo, as situações de treino devem ter: uma descontinuidade entre esforço-recuperação bem demarcada, tempos e espaços de exercitação reduzidos. Nesse sentido, pressupõe-se que haja longos períodos de recuperação (descanso) intra-exercícios e entre exercícios, mas também que os exercícios de treino contenham um baixo número de jogadores e, particularmente, que propiciem contrações musculares em elevada tensão e velocidade — mudanças de direção e sentido, acelerações e travagens, saltos e aterragens — mas de reduzida duração (Silva, 2008). Já que, neste dia de treino, para além de $\frac{2}{3}$ da sessão de treino serem direcionados para a recuperação dos jogadores, o foco e a dominância das situações de treino é ao nível da tensão muscular (Reis, 2020).

Por outro lado, a sessão de treino serve para incidir/visar diferentes escalas de subprincípios ou na articulação de subprincípios (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). Com isso, torna-se num dia de treino mais exigente, não só por envolver um intermédio grau de complexidade e, por isso, uma maior proximidade à dinâmica/organização coletiva nos exercícios de treino, mas também pela configuração e intensidade/exigência muito elevada que os exercícios envolvem (Silva, 2008). Dessa forma, constitui-se no 1.º dia de treino aquisitivo do Morfociclo Padrão (Carvalhal et al., 2015; Reis, 2020; Silva, 2008).

Por essas razões, é o dia do Morfociclo Padrão que apresenta a cor Azul (Reis, 2020). Pois, para além de apresentar uma dominância na sub-dinâmica da tensão muscular (representada pela cor Azul), que se traduz numa alta densidade de ações musculares excêntricas, apresenta/envolve de igual forma um nível de complexidade intermédio da organização e do *jogar* da equipa (Silva, 2008). Isto é,

[55] Traduz-se na relação entre: tempo de prática/repetição e tempo de recuperação de um exercício/tarefa de treino.

aspetos e pormenores táticos individuais, setoriais, grupais e/ou intersetoriais que dizem respeito a subprincípios que são inerentes ao *jogar* da equipa.

Por todos os aspetos e particularidades referidas, constitui-se no 1.º dia de treino do Morfociclo Padrão que apresenta uma maior exigência muscular, metabólica e psicológica/cognitiva junto dos jogadores.

5.ª Feira (Verde Escuro)

Caracteriza-se por ser o 4.º dia após o jogo e de estar a 3 dias (72 horas) do próximo jogo. Com isso, é o dia do Morfociclo Padrão que maior distância temporal (em horas) está das competições, da anterior e da que se aproxima (Silva, 2008). Desse modo, a sessão de treino tem como ênfase a organização e a dinâmica global/total da equipa, mais concretamente os princípios de jogo da equipa (Reis, 2020). Nesse sentido, é o dia de treino do Morfociclo Padrão em que se acentua mais a adquisição do *jogar* e que maior desgaste psicológico/cognitivo apresenta (Silva, 2008).

Nessa perspetiva, é o dia de treino que pressupõe um padrão de desempenho e uma sub-dinâmica de esforço mais próximos da competição (Silva, 2008) e, por isso, que apresenta uma maior duração e uma menor tensão e velocidade nas contrações musculares realizadas pelos jogadores do que o dia de treino anterior (Carvalhal et al., 2015). Dessa forma, as tarefas e os exercícios de treino apresentam uma maior continuidade, tempo de duração, um espaço de prática de maiores dimensões (Silva, 2008) e, não obstante, um elevado número de jogadores envolvidos. Promovendo-se, com isso, as dinâmicas e as interações coletivas e intersetoriais do *jogar* coletivo pretendidas/propostas pelo treinador/equipa técnica.

Por outro lado, os exercícios poderão ser fracionados em tempos de prática menores, no sentido de se garantir uma maior duração do padrão bioenergético implicado no dia anterior e no seguinte (Reis, 2020) — na sub-dinâmica de tensão e na sub-dinâmica de velocidade, respetivamente — e, não menos importante, a expressão da intensidade (qualidade de desempenho) que sustenta o *jogar* coletivo e que é desejada pelo treinador/equipa técnica (Carvalhal et al., 2015).

Em virtude disso, este dia do Morfociclo Padrão é representado pela cor Verde Escuro. Já que, além de envolver o maior nível de complexidade e de escala

da equipa, envolve a "mistura" das sub-dinâmicas[56] de esforço dos dias de 4.ª (Azul) e 6.ª Feira (Amarelo). Ou seja, é a cor que resulta da combinação entre: o Azul de 4.ª Feira, o Amarelo de 6.ª Feira (Reis, 2020; Silva, 2008) e o "Escurecer" (acentuação/ênfase conferida) pelo treinador/equipa técnica sobre determinados princípios e aspetos do "jogo" coletivo e intersetorial da sua equipa.

6.ª Feira (Amarelo)

Constitui-se como o 5.º dia após o jogo efetuado e que está a 2 dias antes do próximo jogo. Desse modo, é o último dia do período aquisitivo do Morfociclo Padrão, pretendendo-se, por via disso, a organização/realização de exercícios de treino com um menor nível: de complexidade, de desgaste psicológico/cognitivo e de exigência fisiológica, com um tempo de duração reduzido, com pausas constantes intra-exercícios e sob várias repetições (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). De modo a que se possa garantir a recuperação dos jogadores das sessões de treino anteriores, mas também para a competição/jogo que se aproxima (Reis, 2020).

Procurando-se, com tudo isso, que haja uma aquisição dos jogadores ao nível dos subprincípios relacionados com a transição ofensiva e/ou defensiva e, por isso, que se promovam nos jogadores contrações musculares com uma elevada velocidade, alguma tensão e uma curta duração (Silva, 2008). O quer dizer que, os exercícios de treino, neste dia, devem dirigir-se para comportamentos/ações[57] de jogo realizadas pelos jogadores a uma elevada/máxima velocidade, de deslocamento e de execução (Reis, 2020) e, portanto, que apelem à velocidade do pensamento em movimento — à rápida perceção do envolvimento e de tomada de decisão.

Desse modo, face às exigências e características da sessão de treino, este dia é representado pela cor Amarela. Pois, além de se incidir numa pequena escala do *jogar* e da equipa, isto é, nos subprincípios individuais, grupais, setoriais e/ou intersetoriais, o "alvo"/preocupação metodológica referente ao plano fisiológico predominante para este dia do Morfociclo de treino é a sub-dinâmica de velocidade (que é representada pela cor Amarela).

---

[56] Por vezes, quando se trata de abordar as sub-dinâmicas de esforço, poderá ouvir-se alguns treinadores ou verificar-se nalguma literatura, o conceito de: padrão/regime de contração muscular, que, no fundo e no domínio da Periodização Táctica (PT), se traduz no mesmo.

[57] Desejavelmente, sem mudanças de direção e sentido, travagens e acelerações, apenas deslocamentos com e sem bola "lineares", isto é, em "linha reta" e sem "estorvo" (obstáculos/defesas pela frente).

Sábado (Amarelo Claro)

É o 6.º dia após o jogo efetuado e situa-se a 1 dia do próximo jogo. Nessa perspetiva, é o dia do Morfociclo em que se manifesta uma ativação fisiológica e psicológica/cognitiva para a competição/jogo no dia seguinte (Carvalhal et al., 2015; Silva, 2008). Por esses motivos, o foco do treinador/equipa técnica é treinar e, ao mesmo tempo, recuperar os jogadores (Fortunato, 2021). Ou seja, é o dia de treino onde existe uma preocupação efetiva com a recuperação dos jogadores, também devido ao treino/desgaste que foi proporcionado junto dos jogadores/equipa nos dias/sessões de treino nos dias anteriores ao mesmo, sobretudo no dia de 5.ª Feira (Silva, 2008).

Nesse sentido, os cenários de treino passam muito por relembrar/incidir no que foi treinado/promovido ao longo da semana e, para além disso, poderão assumir uma incidência sobre o lado estratégico (Carvalhal et al., 2015). Onde, a exigência física e psicológica/cognitiva é bastante reduzida e, não obstante, procuram promover um nível de organização da equipa — intersetorial e/ou coletivo — que o treinador procura incidir e "reavivar" em determinado(s) exercício(s) (Carvalhal et al., 2015; Fortunato, 2021).

Perspetivando-se para o efeito, exercícios bastante descontinuados, com contrações musculares de curta duração, mas de velocidade e tensão elevada (Carvalhal et al., 2015). E, por isso, são realizados/implementados em espaços de jogo com uma dimensão variável face ao número de jogadores implicados nos exercícios, mas não muito amplos. Com isso, face ao facto das situações promoverem uma densidade entre esforço-recuperação muito baixa e, nesse sentido, apresentarem um grau residual de fadiga/desgaste para os jogadores, este dia de treino tem uma natureza não aquisitiva (Silva, 2008).

Desse modo, a cor que representa este dia é um Amarelo Claro, que é resultante da junção do Amarelo do dia de 6.ª Feira com o Branco da recuperação evidenciada (traduzida na descontinuidade dos exercícios) no decurso desse dia de treino (Fortunato, 2021; Silva, 2008). O quer isto dizer que, o Amarelo Claro atribuído ao referido dia de treino (antes do jogo) advém e representa o tipo de esforço idêntico à sub-dinâmica de velocidade do anterior dia de treino, no entanto, com uma menor acentuação (densidade) conferida a essa sub-dinâmica de esforço junto dos jogadores. Uma vez que, o principal objetivo neste dia, essencialmente, é o de recuperar e relembrar nos jogadores o que foi trabalhado (desenvolvido e

sistematizado) ao longo da semana de treino, no sentido de reforçar e deixar presente na "consciência" dos jogadores algumas nuances táticas — comportamentos, movimentações e posicionamentos — a ter em consideração na competição/jogo do dia seguinte.

Domingo (Verde)

Representa o dia de uma nova competição/jogo e, portanto, tem implícito as mesmas características/exigências e a cor de um dia de competição, como referido anteriormente.

Referidas as particularidades e os "alvos" de cada dia referentes ao Morfociclo Padrão de treino, e para compreender-se melhor toda a dinâmica e estrutura subjacente ao Morfociclo Padrão, na página seguinte apresenta-se a Figura 1, no sentido de se ilustrar todos os aspetos, conceitos e particularidades metodológicas até aqui apontados e tratados.

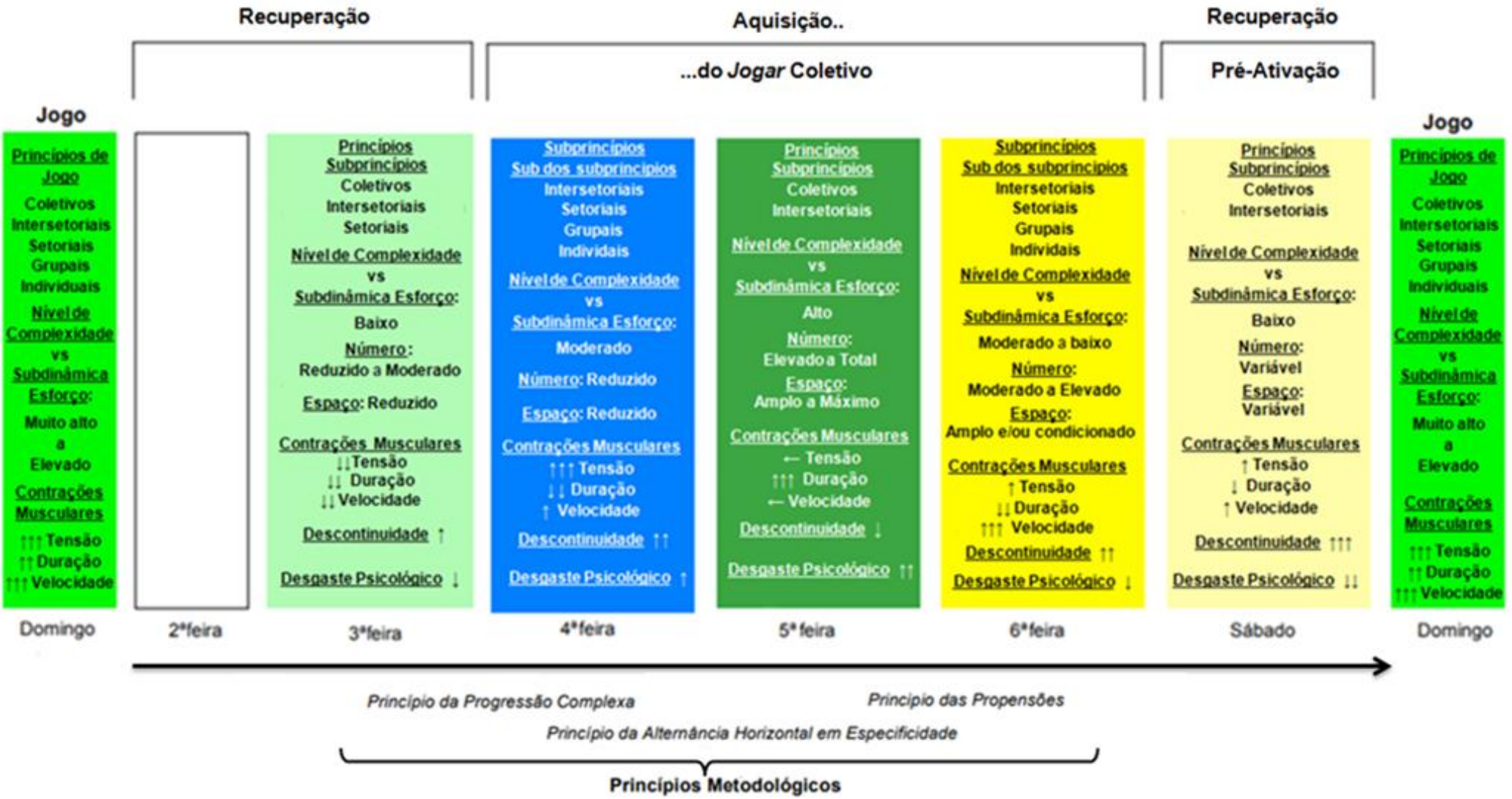


Figura 1 - Morfociclo Padrão - Domingo a Domingo - Particularidades e características de cada dia de treino.

Em síntese, a Periodização Táctica (PT) é uma metodologia de treino que assenta em conceitos, princípios e procedimentos metodológicos próprios e, por isso, possibilita o treinador/equipa técnica perspetivar e tratar, didática e metodologicamente, o(s) conteúdo(s) de treino e referente(s) à preparação da equipa de forma propensa, progressiva e alternada ao longo do tempo e face às capacidades e/ou necessidades dos jogadores e de toda a equipa que surjam no decurso do processo de treino e de competição.

Onde, a organização/periodização do processo de treino, em contextos competitivos, ao longo de uma semana de treino e de toda a época desportiva, fundamentalmente, é perspetivada e orientada para a construção/expressão de uma "cultura de jogo" (Carvalhal et al., 2015; Lopes, 2005; Guilherme, 2004; Silva, 2008). Em que, todos os exercícios de treino (ou na sua maioria), desde o 1.º dia de treinos até ao último, têm como propósito modelar e sistematizar um *jogar* coletivo, de expressão coletiva e individual, que se tenciona e se ambiciona manifestar na competição (Carvalhal, 2001; Lopes, 2005; Guilherme, 2004; Silva, 2008). Mais concretamente, que os cenários de treino incidam num conjunto de ideias, processos e de princípios, de jogo referentes a uma modelo/conceção de jogo de uma dada equipa. Pretendendo-se que, em cada competição/jogo, os mesmos se expressem regularmente e que, por isso, se traduzam num estado dinâmico de prontidão do "todo" e das "partes" (Garganta, 2015) e, não obstante, revelem uma identidade própria da equipa (Silva, 2008).

a.4. *Observação e análise do jogo* *- para que te queremos?*

No futebol, tal como noutras modalidades desportivas, grande parte da atividade dos treinadores é desencadeada e "alimentada" por meio da observação (Sarmento et al., 2014). Nesse sentido, e embora existam poucos estudos relacionados com o modo como os treinadores de futebol observam e analisam/interpretam o jogo no seu decorrer (Sarmento et al., 2014), a observação e análise/interpretação do jogo/competição por parte do(s) treinador(es) é uma tarefa/ação inerente ao desempenho da sua atividade profissional, no contexto real de prática.

Contudo, hoje face à exigência, à intensidade/dinâmica e à complexidade/variabilidade tática que as equipas de alto rendimento no futebol vão

apresentando na(s) competição(ões)/jogo(s), a observação e análise do jogo em tempo real constitui-se cada vez mais como uma competência/ação vital e determinante para a eficácia e êxito da atividade profissional do treinador junto dos seus jogadores/equipa (Dias, 2015; Lago-Peñas, 2022). Não só para o treinador procurar intervir/atuar situacionalmente no jogo/competição de uma forma mais incisiva/pertinente junto da equipa (Santos et., 2015; Sarmento et al., 2014), de modo a garantir e/ou melhorar a compreensão e a organização tática dos seus jogadores/equipa em determinada(s) situação(ões) do jogo e, com isso, favorecer a sua qualidade de desempenho (Sarmento et al., 2015). Mas também, para o treinador, no decorrer do jogo/competição, ser proactivo na sua atuação/intervenção profissional. Ou seja, possibilita-lhe, face aos acontecimentos e às necessidades/dificuldades que a sua equipa revela frente a uma determinada equipa no decorrer do jogo/competição, efetuar eventuais retificações/mudanças táticas e/ou estratégicas no cerne do jogo da equipa ao seu cargo, por meio de: (i) possíveis trocas de jogadores (substituições); (ii) correções e/ou alterações nos posicionamentos, nas funções e/ou nos movimentos/comportamentos dos jogadores; (iii) ou até, em última instância, alterar circunstancialmente a organização estrutural (sistema de jogo) da equipa, sem nunca desvirtuar e hipotecar o modelo (princípios e subprincípios) de jogo e todo o trabalho por si desenvolvido junto dos jogadores/equipa.

Desse modo, e ainda que a(s) observação(ões) e análise(s) do(s) treinador(es) possa(m) revestir-se de subjetividade (Afonso et al., 2017), no contexto do jogo/competição, a observação, análise/interpretação e consequente atuação/intervenção do(s) treinador(es) tem por base: (i) o seu conhecimento tático-estratégico do jogo e a sua experiência acumulada na prática (Dias, 2015; Sarmento et al., 2014); (ii) e, essencialmente, o modelo de jogo da equipa ou o plano (estratégia) de jogo definido (Sarmento et al., 2013). Ou seja, todo o trabalho desenvolvido ao longo da(s) semana(s) de treino junto dos jogadores (Dias, 2015; Santos et al., 2015).

Daí que, no decurso do jogo/competição, não raras vezes, se encontre o(s) treinador(es) a olhar para espaços afastados e/ou contrários ao centro de jogo (Sarmento et al., 2013), no sentido de perceber as ações/intencionalidades da

equipa adversária e, não menos importante, transmitir indicações aos jogadores para que permaneçam "sintonizados e não desligados". Isto é, que os jogadores estejam continuamente em alerta/concentrados em determinados aspetos táticos e a possíveis eventos de jogo e, que, por via disso: (i) ocupem determinados espaços do terreno de jogo; (ii) aclarem o espaço de jogo e/ou aproximem-se do centro de jogo, (iii) estabeleçam coberturas ofensivas (em apoio) e/ou defensivas, (iv) garantam o equilíbrio defensivo da equipa, ainda que esta esteja a atacar, (v) entre outros comportamentos e ações de jogo.

Contextualizando com a minha prática, nalgumas situações de jogo, o meu foco atencional era direcionado para os jogadores que se encontravam afastados ou no "lado contrário à bola" — defesas centrais, defesas laterais e/ou os médios centro —, particularmente quando a equipa se encontrava a defender, posicionada no seu meio-campo defensivo e orientada para um dos corredores laterais, de modo a perceber se esses jogadores se encontravam no sítio "certo". Isto é, posicionados perto dos colegas, estabelecendo linhas de cobertura defensiva. E, portanto, caso fosse necessário, intervir/dar indicações, garantir que, no decurso dessa situação de jogo, o setor defensivo e intermédio da equipa estavam organizados, juntos e "preparados" para uma eventual bola/passe em profundidade ou um possível cruzamento (longo ou atrasado) para o interior da grande área e, dessa forma, que os jogadores/equipa conseguisse, defensivamente, resolver e/ou impossibilitar uma ação ofensiva adversária (finalização), nas imediações da grande área e/ou perto da baliza a defender.

Nesse sentido, a observação e análise do jogo pelo(s) treinador(es) traduz-se num processo de perceção, de notação e de análise/interpretação dos comportamentos dos jogadores/equipas perante os cenários e situações de jogo/competição que ocorrem. E que se constitui como um processo que lhe permite, ao longo e após a competição/jogo, identificar e compreender as regularidades e a variação das decisões/ações realizadas pelos seus jogadores/equipa perante as exigências, os posicionamentos, as orientações corporais e as distâncias dos jogadores adversários e/ou dos jogadores da própria equipa que surgiram em cada instante da situação/lance de jogo (Garganta, 1997). Por tudo isso, a observação e análise do jogo/competição revela-se num aspeto

importante a considerar cada vez mais pelo treinador/equipa técnica na procura constante da melhoria do desempenho competitivo dos seus jogadores/equipa (Garganta, 2001; Lago-Peñas, 2008; Sarmento et al., 2015).

Dessa forma, perante a relevância e o impacto que a observação e análise do jogo/competição tem vindo a apresentar no seio do futebol (Ventura, 2013), como também devido à dificuldade do(s) treinador(es) compreender(em) tudo o que está a acontecer ao longo jogo/competição e percecionar todas as informações que suportam/guiam a sua intervenção/atuação (Garganta, 2001; Sarmento et al., 2015), é cada vez mais comum verificar-se, em contextos de alto rendimento, a existência de 1 a 2 pessoas (treinadores-analistas) a colaborar e a ser parte integrante da equipa técnica liderada pelo treinador principal. Para se proceder, não só à visualização e à filmagem do jogo/competição a partir de um determinado ponto/local do recinto desportivo[58] onde esta irá ocorrer, possibilitando *a posteriori* a visualização, observação e análise do jogo/competição realizada, por parte do treinador/equipa técnica. Mas também, para em tempo real se captar, registar/assinalar e comunicar com a equipa técnica, presente no banco de suplentes, o que se perceciona/constata quanto: (i) às alterações/"novidades" táticas que a equipa adversária apresenta e/ou que introduz no decurso do jogo/competição; (ii) e, particularmente aos comportamentos da sua equipa e dos seus jogadores, posicional e setorialmente, menos conseguidos ou a corrigir nos diversos momentos do jogo.

Por essas razões, a observação e análise da competição/jogo é uma tarefa/procedimento metodológico que, cada vez mais, tem vindo a assumir influência no planeamento e preparação das equipas (Garganta, 1997; Travassos & Malta, 2014). Uma vez que, a competição, para além da componente do resultado que lhe é intrínseca e de ser uma atividade que implica a realização de inúmeras decisões/ações por parte dos jogadores perante a emergência de sequências de lances e eventos imprevistos e aleatórios (Garganta, 1997), constitui-se como um elemento/momento que é parte integrante do processo de construção do modelo de jogo coletivo (Guilherme, 2004). Pois, é o momento que permite a perceção e a

[58] Por norma, no jogo/competição a atividade profissional do(s) treinador(es)-analista(s) numa equipa técnica ocorre num ponto do recinto desportivo com um campo de visão amplo e num plano mais elevado e perpendicular ao terreno de jogo.

avaliação do "estado/condição" dos jogadores e de toda a equipa quanto às aprendizagens e compreensões acerca do modelo de jogo proposto e desenvolvido pelo treinador/equipa técnica. Por esses motivos, a competição/jogo propriamente dito assume-se como um momento relevante para todo o processo — de treino e do jogar — de uma equipa (Guilherme, 2004; Silva, 2008).

Como tal, é com base na observação e análise realizada durante e após a competição/jogo que, por um lado, o treinador/equipa técnica perceciona e obtém um conjunto de indicadores/informações qualitativas (Guilherme, 2004; Silva et al., 2011), tendo por base as decisões/ações dos jogadores/equipa face aos múltiplos problemas em cada instante que a competição/jogo apresenta. Sendo a partir dela que, o treinador/equipa técnica constrói/tem uma imagem/noção mais concreta semanalmente acerca do domínio/compreensão do modelo de jogo por parte dos seus jogadores. Por outro lado, que permite ao treinador/equipa técnica regular e direcionar a construção semanal do processo de treino para determinados objetivos, processos e aspetos de jogo a incidir e a desenvolver/"afinar" (Travassos & Malta, 2014; Sarmento et al., 2015; Silva et al., 2011), designadamente ações e comportamentos (princípios de jogo) da equipa que, na competição/jogo realizado, não se expressaram e/ou que se manifestaram debilmente (Silva, 2008).

Além disso, a observação e análise da competição/jogo, para além de poder ser realizada num plano qualitativo, poderá também ser efetuada numa perspetiva quantitativa (Sumpter, 2021). Perspetiva essa que poderá assentar na observação e análise do treinador/equipa técnica sobre um registo/contagem de determinados eventos no decorrer da competição/jogo, tais como: (i) o número total de passes efetuados, (ii) a percentagem de posse de bola, (iii) o número de cantos ofensivos, (iv) número de remates efetuados, (v) número de foras-de-jogo, (vi) entre outros.

No entanto, mais do que olhar para ou registar quantos remates à baliza a equipa realizou no total, a percentagem de posse de bola da equipa, quantos foras-de-jogo a equipa teve na competição/jogo, entre muitos outros indicadores, talvez seja mais ajustado/útil a observação e análise de um registo/contabilização de determinados eventos/indicadores em função do modelo de jogo da equipa (Sumpter, 2021). Mais concretamente, efetuar-se um registo/contabilização ao longo de toda a competição/jogo de um leque de eventos/indicadores que têm por base

determinadas ações e comportamentos (princípios de jogo) coletivos e/ou individuais relativos ao modelo de jogo da equipa.

Por exemplo, se uma equipa tiver um modelo de jogo que: com a posse de bola, assente a sua atuação em organização ofensiva/ataque posicional, pretendendo dominar o jogo através da posse de bola no meio-campo ofensivo e chegar ao último terço ofensivo através de sucessivas combinações curtas, de pé para pé; e, defensivamente, pretender que a atuação da equipa, sem a posse de bola, se consubstancie numa marcação zonal com rápidas recuperações/conquistas da posse de bola logo a partir do meio-campo ofensivo através de uma forte pressão ao portador da bola, não fará sentido, registar/contabilizar-se e analisar-se, após a competição/jogo, eventos/indicadores de jogo mais relativos a essa mesma equipa ? Não será antes adequado registar e observar/analisar o número de vezes que essa equipa conseguiu/teve de conquistas de bola no meio-campo ofensivo — conquistas de bola diretas[59] e/ou indiretas[60] —, como também o número de passes efetuados e/ou que conseguiu realizar no seu meio-campo ofensivo com a posse de bola controlada[61], ou até mesmo o número de remates realizados dentro ou perto da grande área e em que espaços ocorreram com mais frequência, entre outros aspetos/indicadores ofensivos e defensivos ?

Ainda que, os primeiros dados referidos (i.e., número total de eventos registados/contabilizados numa competição/jogo) possam fornecer alguma informação ao treinador/equipa técnica, face à especificidade que o futebol vai assumindo e às singularidades que o *jogar* de determinada equipa apresenta, talvez, interesse "extrair" e fornecer dados/registos de cada competição/jogo ao treinador/equipa técnica de um modo mais proveitoso e específico/relativo à sua equipa e não de uma forma genérica e abstrata. Mais precisamente, indicar/fornecer-lhe dados/registos de eventos de acordo e em função do modelo de jogo definido/proposto para a equipa.

Por outro lado, a observação e análise do jogo também está relacionada com a observação e análise da(s) equipa(s) adversária(s) a enfrentar, numa dada

[59] Por exemplo, desarme e/ou interceção de passes adversários no seu meio-campo defensivo.
[60] Tais como, passes adversários para fora, faltas (diretas ou indiretas) e lançamentos laterais, a favor.
[61] A circular entre jogadores e a variar o centro de jogo pelos diversos corredores do terreno de jogo.

semana, bem antes do respetivo dia da competição/jogo (Lago-Peñas, 2008). Esta constitui-se como uma tarefa/ação metodológica que se reporta ao "estudo" antecipado e criterioso da forma de jogar de uma dada equipa, num determinado número de jogos/competições. Em que se procura a identificação dos padrões de comportamento coletivos e individuais nos diversos momentos do jogo, como atua/aborda ofensiva e defensivamente as situações de bola parada, o(s) sistema(s) de jogo adotado(s)/preferencial(is), o(s) jogador(es) mais influente(s)/preponderante(s) na equipa, as substituições/alterações efetuadas em função dos cenários de jogo (Ventura, 2013). E, desse modo, a deteção e compreensão dos pontos fortes e menos fortes da equipa adversária, dos espaços do terreno de jogo a explorar e/ou a condicionar no dia da competição/jogo (Lago-Peñas, 2008; Sarmento et al., 2015; Silva et al., 2011).

Com isso, e face à extensão e minúcia que envolve a referida tarefa/ação metodológica, é recorrente, ao nível da competição de alto rendimento, um elemento da equipa técnica ficar responsável pela observação e análise de diferentes jogos/ competições da(s) equipa(s) adversária(s) (Silva et al., 2011). Sendo os respetivos jogos a analisar cada vez mais selecionados em função do que se perspetiva vir a ser o jogo a realizar (Leal, 2019), ou seja, observar-se a(s) equipa(s) adversária(s) frente a outras equipas que apresentem/contenham características/traços de jogo similares ao da própria equipa, tais como: a forma de jogar/atuar ofensiva e defensivamente na competição/jogo, o sistema tático, como aborda o jogo e gere o seu ritmo, entre outros aspetos.

Para além disso, nos dias que correm, com os clubes/equipas técnicas de alto rendimento a terem acesso a uma panóplia de meios e métodos de observação e análise do jogo[62], que têm vindo a ser aperfeiçoados ao longo dos anos (Garganta, 2001), a observação e análise do jogo/competição não se esgota apenas na análise da própria equipa e/ou da(s) equipa(s) adversária(s), estende-se também à observação e análise de jogadores. Quer isto dizer que, também é utilizada no que

[62] Face à crescente proliferação da tecnologia no mundo em geral, à profissionalização das práticas de alta competição, aos recursos financeiros disponíveis e à utilização do desporto como terreno de investigação/aplicação da tecnologia faz com que, atualmente, exista uma gama de softwares informáticos/computacionais disponíveis para o(s) treinador(es)/equipa(s) técnica(s): o *InStat*, o W*yscout*, *LongoMatch*, entre outros, que se destinam para a análise da competição/jogo (Garganta, 2001; Sacristán, 2022; Silva et al., 2011; Ventura, 2015).

diz respeito à prospeção, identificação e deteção de potenciais e possíveis jogadores a recrutar/contratar (Ventura, 2013), tendo por base a avaliação/constatação de um conjunto de indicadores de desempenho em jogo (táticos/posicionais), mas também atributos e aspetos técnicos, cognitivos, psicológicos, físicos, morfológicos, entre outros, no(s) jogador(es) observados ou a acompanhar.

Assim, face à sofisticação tecnológica, à influência e à amplitude de que presentemente se reveste a observação e análise do jogo/competição no seio do futebol, esta possibilita, por um lado, que o treinador/equipa técnica de um modo célere e eficaz represente os dados registados/obtidos num determinado jogo/competição em informação e detalhes úteis para a sua equipa e para toda a sua atividade profissional, diária e semanal. E, por outro lado, permite-lhe identificar e compreender melhor o tipo e a origem dos acontecimentos/comportamentos que ocorreram durante a competição/jogo (Barreira et al., 2013; Lago-Peñas, 2008). Propiciando-lhe, com tudo isso, não só o aumento dos seus entendimentos acerca do jogo e dos jogadores, mas também a possível melhoria da qualidade do desempenho dos seus jogadores/equipa (Garganta, 2001). Quer através da organização e programação semanal do processo de treino, quer através de apresentações em vídeo, de pequenas interações/conversas com os jogadores e/ou de curtos relatórios/documentos partilhados e entregues a cada jogador (Ventura, 2013).

b. **Contexto Institucional**

A entidade-acolhedora eleita para a realização do processo de estágio foi o Despertar Sporting Clube (DSC) (Figura 2).

Figura 2 - Símbolo da entidade-acolhedora.

A opção pelo DSC deveu-se, por um lado, ao facto de ser uma organização/clube desportivo que, em tempos, integrei enquanto jovem jogador e, por isso, considerei que, agora como treinador, poderia contribuir de algum modo para o desenvolvimento e formação dos jovens jogadores do respetivo clube. Colaboração essa que assentaria, em dois domínios:

i. na intervenção/experiência como treinador (ainda que em formação), isto é, na partilha de conhecimentos e noções pessoais acerca do jogo e do que envolve a prestação e o treino de alto rendimento no futebol, adquiridos ao longo da formação académica e da experiência no contexto do treino e da competição;

ii. bem como, através da "passagem do testemunho" da "mística", dos valores e princípios do clube[63] (DSC, 2021), por meio da partilha de vivências enquanto ex-jogador do clube e da modalidade.

Por outro lado, deveu-se ao facto de considerar que esta escolha me poderia possibilitar lidar e atuar junto de jogadores que competem/participam habitualmente em competições nacionais e, por isso, me permitiria experienciar situações de competição próximas do alto rendimento no futebol. Mais concretamente, que me possibilitaria, enquanto jovem treinador (e ainda em formação), acompanhar e vivenciar, de perto e ao longo de uma época desportiva, uma competição de âmbito nacional[64] e de etapas desportivas/faixas etárias mais avançadas — Juniores (Sub-18 e 19). E, portanto, enquanto treinador, poderia proporcionar-me novas e diferentes experiências, no domínio do processo de treino e de competição, às quais não tinha tido acesso até ao início de estágio. Pois, até ao momento do respetivo processo de estágio, apenas tinha tido a oportunidade enquanto treinador, de acompanhar e intervir no treino e na competição de jovens jogadores de etapas/faixas etárias mais baixas e/ou intermédias — Petizes (Sub-6 e 7) a Iniciados A (Sub-15).

Desse modo, também considerei que seria um local, no decurso do processo de estágio, onde poderia deter e usufruir de um maior grau liberdade na atuação/intervenção enquanto treinador no contexto real de prática. E que poderia

---

[63] O DSC tem como valores: a cidadania, a tolerância, o "fair-play", o respeito e a aceitação pelo próximo, pela diferença e pelas suas capacidades intelectuais, éticas e físicas (DSC, 2021).

[64] Mais adiante, neste ponto deste capítulo e no capítulo 3 do presente documento, incidir-se-á com uma maior profundidade sobre a competição vivenciada.

traduzir-se numa possibilidade de um maior e efetivo desenvolvimento pessoal e profissional em diversas áreas relativas à função de treinador no futebol, nomeadamente: (i) na intervenção/atuação junto dos jogadores/equipa durante o treino e a competição; (ii) na observação e análise da competição/jogo e do treino; (iii) no desenvolvimento do pensamento/compreensão tática e estratégica do jogo; (iv) e na capacidade de criar, implementar e conduzir exercícios de treino.

Como, também, e não menos importante, considerei que poderia ter também uma influência/intervenção mais direta junto dos jogadores da respetiva equipa ao longo de todo o processo de estágio e da época desportiva. Aspeto esse que se veio a concretizar e que também foi possibilitado pelos treinadores ao longo de todo o processo.

Por exemplo, numa fase intermédia do processo de acompanhamento (meados de março) ocorreu uma situação que vai precisamente ao encontro ao que refiro quanto à possibilidade de influenciar/intervir de forma mais direta junto dos jogadores e que se traduziu no seguinte: havia um jogador na respetiva equipa de Sub-19, que jogava na posição de médio-ala esquerdo e que tinha como característica/ação preferencial com bola vir para "dentro", isto é, driblar os adversários/defesas adversários no sentido do corredor central, para visar a baliza. Contudo, a forma como finalizava/rematava era algo que fazia com que a trajetória da bola, em grande parte das ações ofensivas com finalização, fosse para fora e que a mesma não atingisse a baliza. Dizia-me ele que "era para fugir do guarda-redes", algo que eu até compreendia e visualizava plenamente qual a sua intenção e o que procurava fazer. No entanto, o deslocamento da bola após sair do(s) drible(s), juntamente com o modo como colocava o pé (parte de cima) na bola e como orientava o corpo no momento do contacto do pé com a bola, fazia com que esta assumisse uma trajetória muito lateral/desviante da baliza. Era algo para o qual, num outro momento do processo de estágio, o havia alertado, mas sem sucesso.

Como no 5.º jogo referente à 2.ª Fase — Fase de Manutenção ou Descida — frente ao SC Farense, o respetivo jogador realizou um gesto/ação idêntica à descrita anteriormente, só que dessa vez o remate saiu bem distante da baliza adversária, mais precisamente para a linha lateral oposta ao local do remate, dando origem a um lançamento lateral para a equipa adversária (por norma, os jogadores quando têm

este tipo de situação de jogo ficam bastante resignados/embaraçados). No final do treino, que se seguiu ao referido jogo, dialoguei/intervim junto dele, novamente. Nesse momento, após lhe ter relembrado o resultado da sua ação ofensiva com bola no jogo em questão, mostrei-lhe um vídeo[65] de um jogador de alto rendimento que, naquela altura, tinha confirmado a vitória do seu clube com um golo, por meio de uma ação ofensiva com bola semelhante ao que o supracitado jogador pretendia executar/realizar. Fi-lo "olhar" e refletir atentamente para a sua ação/execução propriamente dita, particularmente para a forma (técnica) de finalizar/rematar e para a trajetória que a mesma assumia após o pé contactar a bola. Após tudo isso, disse-me que ia tentar melhorar no próximo treino. No treino seguinte, numa sessão conjunta com a equipa principal/sénior do clube, o referido jogador, num par de ações ofensivas com bola como as referidas anteriormente, marcou 2 golos (aos que procurava fazer: a fugir do guarda-redes e junto ao 2º poste), levando os próprios jogadores seniores a dizer: "grande golo!". No final do respetivo treino, dirige-me a ele, numa tentativa "desapercebida" de confirmar o que tinha percecionado: "Foi impressão minha ou aqueles golos surgiram de ações/remates que tínhamos conversado na 2.ª feira passada!?", "Foi sim, mister!".

b.1. Caracterização da entidade/organização acolhedora - *Localização, "filosofia" e propósitos da mesma face ao futebol e à formação desportiva*

O DSC é uma organização/clube desportivo pertencente à zona sul e região interior de Portugal, mais concretamente, ao Baixo Alentejo — Beja (Figura 3). Tendo sido criado, a 24 de Junho de 1920, para proporcionar aos seus membros e associados — praticantes e atletas, sócios e simpatizantes — a prática de atividades desportivas, recreativas e culturais.

[65] Disponível em: https://vsports.pt/vsports/vod/golo-sporting-cp-edwards-90-8-vitoria-sc-1-3-sporting-cp-75477



Figura 3 - Identificação geográfica da localidade da entidade-acolhedora, em Portugal Continental

Nos dias de hoje, o DSC firma-se como uma centenária instituição desportiva de carácter privado e de utilidade pública, sob a forma de associação sem fins lucrativos, que tem como principal finalidade proporcionar condições e oportunidades de prática de modalidades desportivas, predominantemente fomentar a prática de futebol: (i) participando, com as diversas equipas do clube de diferentes etapas/faixas etárias, nas competições organizadas e asseguradas pela Associação de Futebol de Beja (AFB) e pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), e; (ii) marcando presença e organizando eventos — jogos, torneios e convívios — de carácter informal/amigável. Caracterizando-se como a entidade/clube desportivo que, na região interior (Baixo Alentejo), tem um histórico sólido e contínuo quanto à presença em competições nacionais de jovens — Sub-15, 17 e 19 —, e que possibilita pontualmente a transição de crianças e/ou jovens jogadores para entidades e realidades desportivas/competitivas superiores (i.e., de referência nacional e de alto rendimento).

Por exemplo, na época desportiva de 2019/20, antes de emergir a pandemia de Covid-19, teve a chamada de um jogador (Sub-14) aos quadros/convocatórias da Seleção Nacional de Sub-15 (FPF, 2019), em dezembro de 2019. Já na época

desportiva de 2018/19, no escalão de Iniciados A, tinha conseguido alcançar o 2.º lugar na 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-15, feito que permitiu a presença na 2.ª Fase da respetiva competição, tendo tido a possibilidade de defrontar equipas de referência nacional ao nível do futebol de formação em Portugal — SL Benfica, Sporting CP e CF Belenenses. Curiosamente, proeza conseguida pela geração de jogadores (Sub-18), uma parte da qual, tive o privilégio de conhecer e acompanhar de perto, no presente ano do processo de estágio. Uma outra parte desses jogadores encontravam-se, na presente época desportiva de 21/22, noutros clubes/contextos desportivos — Académica OAF (3), Estoril Praia (1), Naval 1893 (1) e SC Farense (1). A par de tudo isso, é a entidade desportiva na região/distrito que, no escalão de Sub-14, que consegue ter/colocar mais jovens jogadores na convocatória final da seleção distrital, para o emblemático torneio de futebol juvenil de futebol 11, em Portugal, organizado pela FPF — Torneio Lopes da Silva (AFB, 2018; FPF, 2019, 2022).

Para além disso, é um dos poucos clubes da região que tem um protocolo/acordo estabelecido com uma instituição de ensino superior — Instituto Politécnico de Beja (IPB). Possibilitando, com isso, que os estudantes do 3.º Ano do curso de Desporto, dessa instituição, integrem e acompanhem as equipas técnicas e os jovens jogadores de futebol de 7 do clube e, dessa forma, possam complementar a sua formação académica e dar início aos primeiros contactos com o contexto real de prática do treino e da competição. Mas também, em sentido inverso, permite que possam aportar algum conhecimento e qualidade à atividade de ensino e treino de futebol proporcionada pelo clube e, por via disso, contribuírem para uma mais qualificada formação e desenvolvimento de crianças e jovens no futebol. Desse modo, no futebol jovem, até ao escalão de juniores, constitui-se como a principal referência desportiva, a nível distrital/regional, no que diz respeito ao desenvolvimento e formação de jovens jogadores.

Paralelamente a tudo isso, é uma entidade desportiva que, dentro das suas possibilidades económicas[66], tenta fornecer todas as condições de prática aos seus jogadores (jovens e seniores), garantindo inclusive, a alimentação no dia dos jogos

[66] Ao longo do processo de estágio à medida que ia interagindo/conversando com treinadores, dirigentes e elementos da direção do clube, foi-me apercebendo que o clube estava num momento de contenção financeira, pois o clube até à chegada da atual direção apresentava défices orçamentais e dívidas por saldar.

(antes, durante e após), o equipamento de treino e/ou de jogo, bem como o seu transporte até ao local de treino e, posteriormente, até ao seu local de residência, para que possam dedicar-se da melhor forma à prática desportiva e federada de desporto/futebol. É também um clube que se preocupa e preza pela aceitação e inclusão/integração de jovens provindos de bairros sociais/problemáticos da cidade na sua base formativa. E, com isso, que possam desenvolver-se de um modo mais integrado e associado à comunidade local (fora das circunstâncias de crime/ações policiais que, por vezes, ainda ocorrem infelizmente), juntamente com a criação de ligações afetivas e de amizade com outros pares/agentes intervenientes do clube — jogadores, treinadores e diretores/dirigentes.

Preocupação essa que, curiosamente, se veio a traduzir de um modo mais evidente, no ano civil de 2021, ainda em pleno período pandémico em Portugal, por meio da ação de um treinador/representante do clube, que dinamizava periodicamente ao fim-de-semana atividade lúdicas — futebol de rua/situações de futebol de 5 — no bairro mais problemático da cidade, num pequeno espaço desportivo ao ar livre que lá existe. Levando consigo algum material desportivo do clube — bolas e coletes — para que as crianças e jovens do bairro jogassem futebol e, principalmente, se divertissem entre todos, pondo de parte o seu quotidiano e, até mesmo as suas circunstâncias de vida e dificuldades socioeconómicas. Inclusive, na última iniciativa/atividade em Outubro de 2021, teve a presença de alguns jovens jogadores (Sub-16 e 17), bem como de um elemento da equipa principal do clube.

Na sua essência, o DSC, no futebol, tem como prioridade e expoente máximo a formação e desenvolvimento pessoal, sociocultural e desportivo através, por um lado, da aceitação e integração/inclusão de crianças e jovens jogadores, desde do escalão de Petizes — Sub-6 e 7 —, até às idades mais avançadas (i.e., até ao escalão de Juniores A — Sub-19), oriundos da cidade, dos bairros e do concelho local, bem como de concelhos adjacentes e limítrofes, nos seus quadros formativos. E, por outro lado, procura a implementação/promoção de regras de conduta junto dos jovens jogadores (DSC, 2021). Além disso, tem como propósito a sua ascensão e integração na equipa principal (sénior) do clube, e/ou possibilitar a sua mudança/deslocação para outras instituições desportivas enquadradas em realidades desportivas mais elevadas, de dimensão nacional e/ou internacional.

Sendo que, a nível sénior (equipa principal), tem como objetivo principal a continuação da formação desportiva dos jogadores que foram parte integrante dos seus quadros formativos através da inclusão e ascensão de jogadores do escalão de juniores para a equipa sénior — realizando treinos e jogos; ou daqueles, que ultrapassaram a idade/escalão etário de júnior (Sub-19), e que são convidados a fazer parte e a compor a respetiva equipa principal (desde que os mesmos apresentem, claro está, qualidade e acrescentem algo à equipa). Por outro lado, e a nível de resultados, a respetiva equipa sénior tem como meta: estar e consolidar a sua posição na principal competição de clubes a nível distrital — 1.ª Divisão Distrital de Seniores —, no curto prazo, e; no médio-longo prazo, a sua ascensão às competições nacionais de futebol, de nível superior, regidas pela FPF — Campeonato de Portugal e Taça de Portugal.

Nessa perspetiva, é uma organização desportiva que tem como visão estabelecer-se enquanto referência no futebol de formação a nível local, distrital e regional. Mais precisamente, pretende constituir-se como um clube de futebol de excelência, que presta à comunidade local e envolvente, nomeadamente aos seus praticantes/jogadores uma prática/formação pessoal e desportiva com qualidade, ainda que esteja situada numa região cada vez mais despovoada (DSC, 2021).

Com isso, tem como missão e máxima: "afirmar o passado, construindo o futuro" (DSC, 2021). Quer isto dizer que procura promover e difundir o nome do clube através: (i) da formação/potenciação e, se possível, da transição de jovens jogadores para clubes nacionais de referência no paradigma do futebol; (ii) da afirmação e da sua consolidação no plano competitivo em termos distritais e, especialmente, nacionais; (iii) e, não menos importante, do estabelecimento de parcerias estratégicas com entidades, não só do futebol[67] e/ou do desporto em geral, mas também de outras áreas da sociedade e do meio envolvente, tais como, empresas, comércio local e/ou distrital e instituições de ensino (DSC, 2021).

[67] No início do ano de 2022, houve uma deslocação de membros da direção/estrutura do clube (incluindo o Presidente) à cidade de Coimbra, no sentido de afirmar um protocolo/ligação oficial entre a Associação Académica de Coimbra OAF (clube com uma estrutura profissional e uma história/renome no futebol nacional) e a entidade-acolhedora (Despertar Sporting Clube).

b.2. *Recursos humanos, materiais e condições de prática*

Institucionalmente, a respetiva organização desportiva, em termos estruturais, é constituída por diferentes órgãos sociais e departamentos (Figura 4). Sendo, por isso, composta por distintas pessoas que se dedicam, diária e semanalmente, à sua dinâmica, organização e desenvolvimento. Mais precisamente, desde o presidente e vice-presidente ao massagista e, não menos importante, das pessoas que se encarregam de recolher/retornar aos locais de residência os jovens jogadores até às que tratam dos equipamentos de treino e de jogo das diferentes equipas do clube. Tendo todas elas um papel crucial na orgânica e dinamismo da supracitada instituição desportiva.

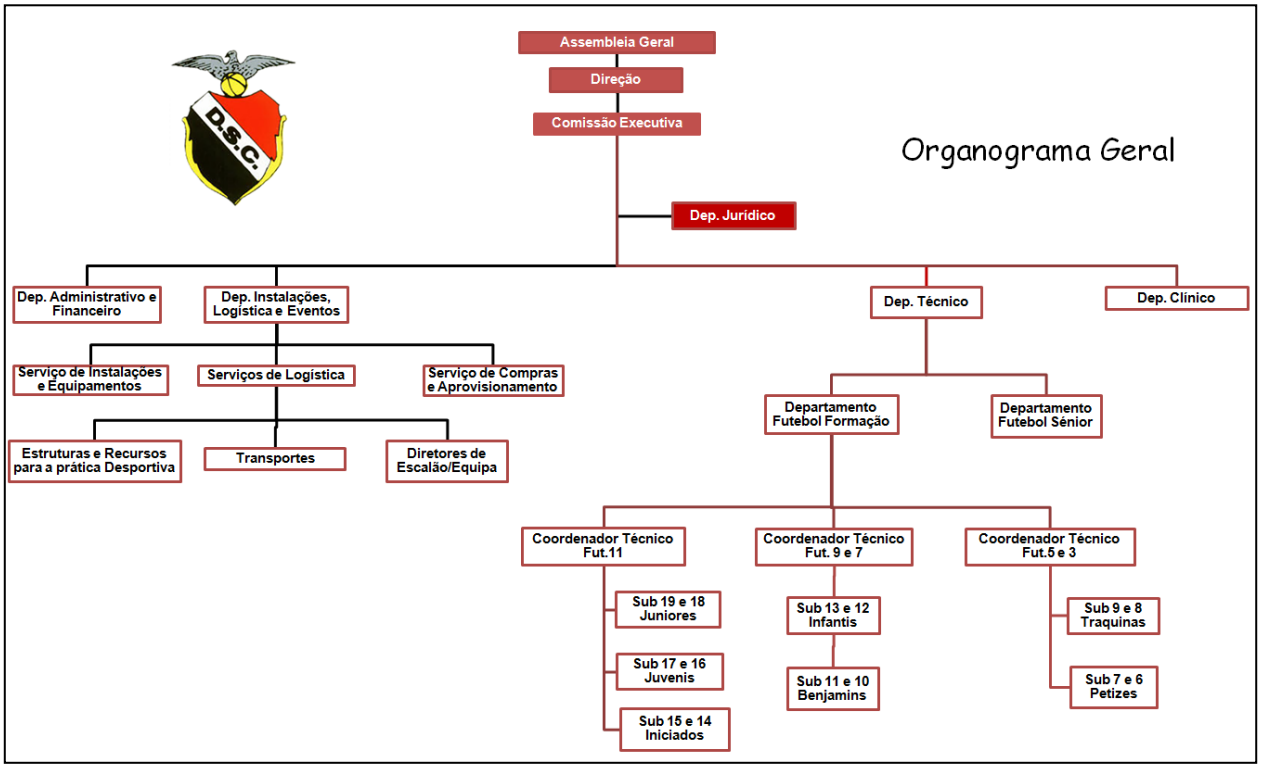


Figura 4 - Esquematização gráfica da composição e estrutura interna da entidade-acolhedora (DSC).

Além disso, esta é igualmente uma entidade desportiva que tem destinados e à sua disposição 3 espaços — infraestruturas e instalações desportivas — para a prática de futebol, de treino e competição. Nesse sentido, toda a atividade desportiva — treinos e jogos —, desenvolvida semanalmente pelos diversos escalões — de Petizes a Seniores — da entidade de acolhimento, acontece no Complexo Desportivo Fernando Mamede, que é composto por 3 campos de futebol (Figura 5):

- 1 de relva natural, que é destinado à equipa sénior e que tem uma dimensão de 105 x 68m, e;

- 2 de relva sintética, que se destinam às equipas de formação do clube, quer de futebol de 3, 5 e 7 (de iniciação), quer de futebol de 11 (de desenvolvimento e aprimoramento) com uma dimensão de 100 x 68m.



Figura 5 - Representação aérea dos espaços de prática desportiva destinados à entidade-acolhedora

Condições essas que, relativamente ao futebol, possibilitam a atividade essencial de treino, de preparação e otimização das capacidades dos jogadores, isto é, permitem a realização de treino(s) de campo. Ou seja, sessões de treino a incidir e estimular as componentes táticas, técnicas e/ou físicas — capacidade aeróbica, anaeróbia e/ou coordenativa. Por outro lado, são espaços que, caso se tenha ao dispor a totalidade do terreno de jogo para a sessão de treino de uma equipa de futebol de 11, possibilitam a criação e a realização de exercícios de treino por diferentes espaços do terreno de jogo e em simultâneo.

Por exemplo, possibilita que, num ou em mais espaços do terreno de jogo, se esteja a treinar/incidir em aspetos e comportamentos de jogo mais de escala individual, grupal e/ou setorial e, por sua vez, noutro(s) espaço(s) se esteja a desenvolver/sistematizar processos e princípios de jogo, intersetoriais e/ou coletivos. Ou até mesmo, possibilitam a criação/implementação de exercícios em circuito/por estações. Inclusive, uma vez que são espaços de prática (principalmente os campos sintéticos), apetrechados de vários tipos de balizas (de futebol 5, de 7 e de 11)

possibilitam que se possa utilizar diferentes alvos/balizas, num só exercício. Mais especificamente, se se pretender desenvolver a 1.ª Fase de Construção, poder-se-á utilizar as balizas de futebol de 5 "deitadas" (a servirem de "caixa"), possibilitando que sirvam de "mini-balizas" e, assim, a equipa/jogadores escolhidos para estar a incidir na 1.ª Fase de Construção do modelo de jogo proposto pelo treinador/equipa técnica, possam ter um ou mais "alvos" em determinados espaços e direcionados como se pretenda. E, com isso, que possam "finalizar" em passe (vertical, na diagonal e/ou lateral), ao invés de condução.

Para além disso, são condições de prática que, caso uma das equipas de futebol de 11 defronte uma equipa adversária, cujo terreno de jogo seja de relva natural, possibilita que, com o devido consentimento do Coordenador Geral de futebol do clube, se possa pelo menos realizar uma das sessões de treino no campo principal do respetivo complexo (campo de relva natural). Aspeto esse que, foi proposto por mim ao Treinador Principal no decorrer da 2.ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, na sequência do facto de a equipa que acompanhei ir defrontar, a 12 de março, o Lusitano GC, cujo terreno de jogo era de relva natural, o que lhe permitia tirar algum partido face às restantes equipas da respetiva série da competição. Esta possível vantagem advinha, não só das dimensões que o terreno de jogo apresentava (dimensões oficiais máximas — 105 x 68 m), mas principalmente, da tipologia do terreno de jogo, isto é, das diferenças ao nível do ressalto e velocidade da bola no solo, bem como ao nível do impacto mecânico e muscular comparativamente à relva sintética.

Contudo, são espaços de prática que não possibilitam a realização de aquecimento(s) indoor, resguardado(s) do frio, do vento e/ou da chuva, que eventualmente se faça sentir num determinado momento no outono ou no inverno, ou até mesmo a realização de cenário(s) de treino complementar, tais como, exercícios e tarefas de treino a incidir na capacidade de produção de força e/ou de refortalecimento muscular dos jogadores com cargas adicionais. Particularidade essa que "obriga" a que, caso uma equipa técnica pretenda realizar exercícios e tarefas complementares, mais direcionadas para o desenvolvimento de uma ou mais capacidades físicas/musculares, haja a necessidade de o fazer no terreno de jogo, com o próprio peso do corpo dos jogadores, sem cargas adicionais.

Para além de tudo isso, salientar que, as respetivas infraestruturas desportivas são geridas pela autarquia local, a Câmara Municipal de Beja, que assume todos e quaisquer custos de manutenção, de limpeza e/ou de investimento na melhoria e qualificação dos espaços, equipamentos e estruturas relativas à prática desportiva. Aspeto esse que, por um lado, "liberta" o clube de quaisquer encargos financeiros quanto a eventuais gastos/investimentos de manutenção, de reparação e/ou de melhoria de um dos espaços de prática ou até mesmo dos equipamentos e/ou das infraestruturas que compõe o respetivo complexo. Mas, por outro lado, é um fator/aspeto que interfere com a periodização/realização das sessões de treinos, isto porque, por exemplo, aquando do surgimento de feriados — nacionais, municipais e/ou religiosos — implica a alteração ou a não-realização das sessões de treino. Ou, caso se pretendesse realizar uma sessão de treino adicional com a equipa ao fim-de-semana, particularmente quando há/surge uma interrupção da competição por qualquer motivo — estágios das seleções nacionais, ocorrência de outras competições, etc —, tal não era possível.

Inclusive, poderá também ser um fator motivador de eventuais situações caricatas, desentendimentos e/ou de conflitos entre clube e a autarquia local. Como, por exemplo, o apagamento das luzes das torres de iluminação, quando se atinja determinado horário, mesmo que os jogadores estejam ainda a treinar, implicando, por isso, a interrupção e não permitindo a conclusão da respetiva sessão de treino. O que pode causar/originar circunstâncias de desrespeito, de frustração e/ou de mal-estar no decurso do treino entre: funcionário das instalações desportivas e o(s) treinador(es), dirigentes/diretores e/ou jogadores do clube.

Portanto, o facto de ser a autarquia local a detentora e a gestora dos referidos espaços é um fator/aspeto que, pode ter as suas vantagens, porém também tem as suas desvantagens na atividade diária e semanal da referida entidade-acolhedora e que interferem diretamente no processo de treino, de preparação e desenvolvimento dos jogadores e das suas equipas.

b.3. *Caracterização da Equipa Técnica*

A equipa técnica da respetiva equipa de Sub-19, ao longo da época desportiva/processo de estágio, em determinados momentos, foi sofrendo alterações/oscilações.

Logo no decorrer da pré-época, face a motivos profissionais/laborais, o Treinador Principal teve que renunciar ao cargo técnico da equipa de Sub-19. Posteriormente, até o clube solucionar essa situação, o grupo de jogadores, durante uma semana, foi liderado por um treinador interino designado para o efeito — treinador do clube que acompanhava o referido Treinador Principal. Nesse sentido, após o 1.º jogo do campeonato (21/08/2021), a direção/estrutura do clube confirmou e apresentou um novo treinador aos jogadores. Treinador Principal esse que ficou grande parte da época desportiva, até à 3.ª semana de janeiro, tendo saído por alguns desacordos/desentendimentos que surgiram entre a estrutura/direção do clube e o próprio Treinador. Após isso, até o clube encontrar a melhor solução, foi o Treinador Interino, juntamente comigo, que conduzia e operacionalizava as sessões de treino da respetiva equipa. Em fevereiro, o clube tinha chegado a acordo com um novo Treinador que, inclusivamente, chegou a orientar os jogadores/equipa de Sub-19 em 2 sessões de treino, porém, por razões pessoais, que emergiram naquele momento, foi forçado a renunciar ao cargo técnico. Por último, em março, face à impossibilidade do anterior Treinador, foi escolhido/apresentado um novo treinador, para assumir/conduzir a equipa de Sub-19 até ao final do campeonato da II Divisão Nacional de Sub-19, cerca de 9 jornadas.

No entanto, e colocando de parte todas as alterações/oscilações que ocorreram, a equipa técnica era liderada por um treinador com o Grau II (UEFA "B") de treinador de futebol, que em termos gerais era o responsável pela planificação e operacionalização do processo de treino. Sendo, mais precisamente, o responsável pela organização, periodização e condução do processo de treino, bem como pela liderança do grupo de jogadores e dos restantes elementos da equipa técnica (Quadro 1), e quer em situações informais — treinos —, quer em situações formais — jogos.

Quadro 1 - Caracterização geral de cada treinador principal da equipa de Sub-19 do DSC.

Designação	Idade	Nível de Treinador	Experiência como treinador (em anos)	Experiência como jogador	Posição enquanto jogador	Contexto(s) de prática como jogador	Formação Académica
Treinador Principal 1	38	Uefa "B" - Grau II	2	Sim	Defesa	Amador - nível distrital/regional	Não

Treinador Principal 2	43	Uefa "B" - Grau II	10	Sim	Guarda-Redes	Amador - nível local/distrital	Sim
Treinador Principal 3	48	Uefa "B" - Grau II	10	Sim	Defesa Central	Profissional - nível nacional	Não
Treinador Principal 4	49	Uefa "B" - Grau II	9	Sim	Médio	Amador - nível local/distrital	Não
Treinador Principal 5	49	Uefa "B" - Grau II	11	Sim	Guarda-Redes	Amador - nível local/distrital/	Não

Para além disso, a respetiva equipa técnica era composta por:

> 1 a 2 treinadores-adjuntos, que se ocupavam de coadjuvar o treinador-principal na organização e condução das sessões e exercícios de treino, mais concretamente em determinadas partes da(s) sessão(ões) de treino — parte inicial e final. Ou seja, ficavam encarregues do aquecimento dos jogadores de campo e dos guarda-redes e do seu retorno à calma no final, como também de preparar e organizar o material desportivo: bolas, marcas, barreiras, coletes e outros adereços, para as sessões de treino e para a competição/jogo;

> 1 treinador-estagiário, que exerceu determinadas funções no seio da equipa técnica ao longo do processo de estágio, que serão adiante explicadas;

> 2 diretores, que se encarregavam de acompanhar a equipa, semanalmente, ao longo das sessões de treino e dos respetivos jogos de preparação e/ou de competição. Sendo estes os responsáveis por organizar e tratar dos equipamentos de treino, de jogo e/ou de aquecimento dos jogadores, da organização e preparação da alimentação antes, durante e pós-jogo, bem como da resolução de eventuais problemas, pedidos e/ou necessidades técnicas e, não menos importante, de recolher/levar os jogadores até ao local de treino, de jogo e/ou de concentração e após o treino, o jogo e/ou a viagem de jogo até ao seu local de residência, e;

> 1 massagista, cuja função primordial era diagnosticar eventuais lesões que surgissem nos jogadores, quer no decorrer do treino, quer no decorrer da competição. E, nesse sentido, tinha como tarefa acompanhar e tratar/recuperar terapeuticamente os casos de lesão e/ou problemas musculares e articulares dos jogadores.

b.4. *Caracterização da Equipa de Sub-19*

A equipa de Sub-19 do DSC, na época desportiva 2021/22, foi composta por 26 jogadores, no total: 4 guarda-redes e 22 jogadores de campo. No entanto, durante grande parte da época desportiva, o número de jogadores na equipa foi de cerca de 19 a 20 jogadores — 2 Guarda-Redes, 4 Defesas Centrais, 4 Defesas Laterais, 7 Médios-Centro, 2 Médios-Ala e 2 Avançados —, pois, ao longo $\frac{1}{3}$.º do processo de estágio (setembro, outubro e novembro), ocorreram algumas saídas de jogadores. Alguns, por circunstâncias pessoais, escolares e académicas, outros motivados por convites de clubes da região (a nível sénior), os quais já englobavam o auferimento de algum retorno financeiro, mais concretamente prémios de jogo, em caso de vitória.

Desse modo, a base da equipa de Sub-19, que se apresentava na competição (1.ª Fase e metade da 2.ª Fase), era maioritariamente constituída por jogadores Sub-18, isto é, jogadores de 1.º ano do escalão etário de Júnior (Quadro 2). Sendo, na última metade da 2.ª Fase, também complementada pela presença de alguns jogadores mais jovens (Sub-16 e 17). No entanto, era uma equipa que, face aos objetivos da entidade-acolhedora para o futebol, apresentados anteriormente no subponto b.1., estava intimamente associada/ligada à equipa sénior (principal) do clube, pelo que era muito comum, no decurso da época, a presença/convocatória de alguns jogadores (4 a 5 e, por vezes, até mais, 7 a 8) não só para determinadas sessões de treino, mas também para competição(ões)/jogo(s) oficial(is) da respetiva equipa — Campeonato e/ou Taça Distrital. O que fazia com que, algumas sessões de treino, tivessem a presença de um menor número de jogadores.

Quadro 2 - Dados gerais do grupo de jogadores/equipa de Sub-19 do DSC.

Nome	Posição (ões)	Pé Dominante	Altura (Cm)	Peso (Kg)	Escalão Etário	Jogador Preferido	Clube Época Anterior	Experiência enquanto atleta (Anos)	Nº de Jogos Oficiais (min jogados) Sub-19	Nº de Jogos Oficiais (min jogados) Equipa Principal
Jogador 1	GR	Direito	190 cm	66 kg	Sub-18	Neuer	Portimonense SC	11 anos	16 (1395 min)	18 (1620 min)
Jogador 2	GR	Esquerdo	182 cm	78 kg	Sub-17	Oblak	Despertar SC	12 anos	11 (473 min)	-

Jogador 3	Defesa Direito	Direito	175 cm	69 kg	Sub-19	Renato Sanches	Despertar SC	12 anos	21 (1806 min)	10 (740 min)
Jogador 4	Defesa Central	Direito	174 cm	73 kg	Sub-18	Pepe	Portimonense SC	12 anos	25 (2226 min)	16 (936 min)
Jogador 5	Defesa Central	Direito	183 cm	74 kg	Sub-16	Rúben Dias	Despertar SC	10 anos	13 (1110 min)	-
Jogador 6	Defesa Central	Direito	186 cm	78 kg	Sub-17	Bruno Fernandes	Despertar SC	11 anos	21 (349 min)	-
Jogador 7	Defesa Esquerdo	Esquerdo	185 cm	76 kg	Sub-18	Maldini	Despertar SC	12 anos	19 (1509 min)	1 (25 min)
Jogador 8	Defesa Esquerdo	Esquerdo	169 cm	59 kg	Sub-17	Marcelo	SC Cuba	12 anos	24 (750 min)	-
Jogador 9*	Médio-Ala Direito	Direito	170 cm	50 kg	Sub-19	Mbappé	Despertar SC	13 anos	26 (1223 min)	14 (447 min)
Jogador 10	Médio-Ala Esquerdo e direito	Direito	183 cm	64.5 kg	Sub-18	Mbappé	Despertar SC	13 anos	23 (1672 min)	22 (697 min)
Jogador 11	Médio Defensivo; Defesa Central	Direito	180 cm	74 kg	Sub-18	Cristiano Ronaldo	GD Amarelejense	11 anos	25 (2250 min)	18 (1241 min)
Jogador 12	Médio Centro	Direito	172 cm	66 kg	Sub-17	Kimmich	Despertar SC	9 anos	27 (2291 min)	-
Jogador 13	Médio Centro	Direito	178 cm	60 kg	Sub-17	Son Heung-min	Despertar SC	10 anos	25 (715 min)	-
Jogador 14	Médio Centro	Direito	176 cm	67 kg	Sub-19	Iniesta	Lusitano VRSA	13 Anos	11 (137 min)	1 (90 min)
Jogador 15	Médio Ofensivo; Médio-Ala Direito	Direito	173 cm	63 kg	Sub-19	Kevin De Bruyne	Despertar SC	13 anos	21(1347 min)	7 (112 min)
Jogador 16	Médio Ofensivo; Avançado Centro	Esquerdo	175 cm	70 kg	Sub-18	Messi	Portimonense SC	12 anos	18 (1368 min)	14 (789 min)
Jogador 17	Médio-Ala Esquerdo, Defesa Esquerdo	Esquerdo	183 cm	70 kg	Sub-18	Jack Grealish	Despertar SC	12 anos	20 (1055 min)	9 (337 min)
Jogador 18	Médio Ala Esquerdo; Médio Centro	Direito	180 cm	68,5 kg	Sub-19	Kanté	Despertar SC	13 anos	26 (2201 min)	25 (1746 min)
Jogador 19	Avançado Centro	Direito	174 cm	68 kg	Sub-18	Haaland	Despertar SC	11 anos	21 (914 min)	-

Jogador 20	GR	Direito	181 cm	76 kg	Sub-19	Neuer	Despertar SC	10 anos	5 (450 min)	-
Jogador 21	GR	Direito	180 cm	78 kg	Sub-19	Rui Patrício	Despertar SC	11 anos	9 (292 min)	1 (0 min)
Jogador 22	Defesa Central	Direito	174 cm	kg	Sub-18	Pepe	Moura AC	10 anos	2 (42min)	-
Jogador 23	Defesa Central	Direito	175 cm	67 kg	Sub-19	Puyol	Despertar SC	11 anos	1 (90 min)	-
Jogador 24	Médio Centro	Direito	178 cm	72 kg	Sub-19	João Mário	GDC Oriolenses	14 anos	10 (739 min)	-
Jogador 25	Defesa Esquerdo; Médio-Ala Esquerdo	Esquerdo	173 cm	65 kg	Sub-19	Marcelo	Despertar SC	9 anos	6 (61 min)	1 (27 min)
Jogador 26	Avançado	Direito	168 cm	62 kg	Sub-18	Kun Agüero	Despertar SC	4 anos	6 (63 min)	-

b.5. ***Caracterização da competição*** *- o envolvimento competitivo da equipa Sub-19*

A equipa de Sub-19 masculina, que acompanhei ao longo da época desportiva 21/22, em termos competitivos, esteve inserida na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, mais precisamente, na Série E, que por norma é composta por 10 equipas de entidades desportivas representativas de diferentes distritos / regiões de Portugal Continental — Centro-Sul e Sul. Designadamente, equipas referentes ao escalão etário de juniores (Sub-18 e/ou 19) masculinos, pertencentes às regiões e associações de futebol do Algarve, do Baixo Alentejo (Beja) e Alentejo Central (Évora), de Setúbal e margem sul do Tejo, e parte da região de Lisboa.

Dessa forma, na época desportiva de 21/22, a Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 foi composta por 2 clubes/equipas da associação/região do Algarve: SC Farense e Portimonense SC, 1 clube/equipa da associação/região do Baixo Alentejo (Beja): Despertar SC, da associação/região central do Alentejo (Évora): Lusitano GC, 3 clubes da associação/região da margem sul do Tejo (Setúbal): FC Barreirense, CD Cova da Piedade SAD e o Clube Olímpico do Montijo Futebol SAD —, e 3 clubes da associação/região de Lisboa: AD Oeiras, Casa Pia AC e o SC Linda-a-Velha (Figura 6).

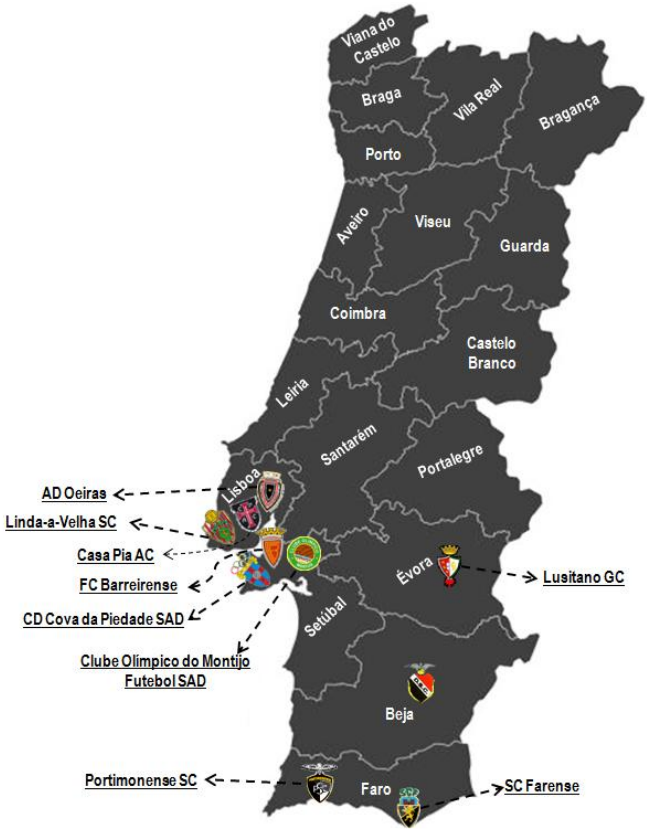


Figura 6 - Distribuição territorial das equipas pertencentes à Série E da1.ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Nessa perspetiva, ainda que cada série da respetiva competição seja organizada em função do raio de distância entre equipas/clubes, que fazem parte do leque de equipas/clubes (50) que têm acesso à inscrição/participação na respetiva competição nacional de Sub-19 masculinos (FPF, 2021), foi uma série competitiva, que "exigiu" à equipa de Sub-19, que acompanhei, que percorresse diferentes tipos de distâncias geográficas, desde 80 km (até Évora) a 190 km (até Oeiras). E, que, por isso, pressupôs uma organização logística e preparação distintas em função de cada viagem/deslocação. Com isso, cada deslocação implicava que se considerassem horários de concentração, a duração/tempo médio em viagem, possíveis paragens no decurso da viagem, a alimentação (pré-jogo) dos jogadores/equipa e, não obstante, o tempo mínimo de "digestão" dos jogadores até ao iniciar do respetivo aquecimento pré-jogo (50 a 45 minutos antes do início do jogo).

Na maioria dos jogos, na condição de equipa visitante, como implicavam percorrer grandes distâncias (Figura 7), a concentração dos jogadores/equipa dava-

se 7 horas antes do jogo (a maior parte das vezes às 8 horas da manhã — horário de Inverno), efetuando-se sempre uma breve paragem, no decorrer da respetiva viagem, de 10 a 15 minutos, para que os jogadores/equipa "libertasse" a tensão muscular e interrompesse o tempo de inatividade muscular e fisiológica (apatia/moleza) que a própria deslocação/viagem de autocarro acarreta. Mas também, para que o organismo de alguns jogadores, cujo despertar matinal era mais tardio, se "começasse" a desenrolar. E, com isso, se conseguisse que os jogadores/equipa pudessem chegar o mais predispostos, fisiológica e psicologicamente, possível ao respetivo jogo a realizar, na parte da tarde do dia de Sábado (maior parte das vezes às 15 horas).

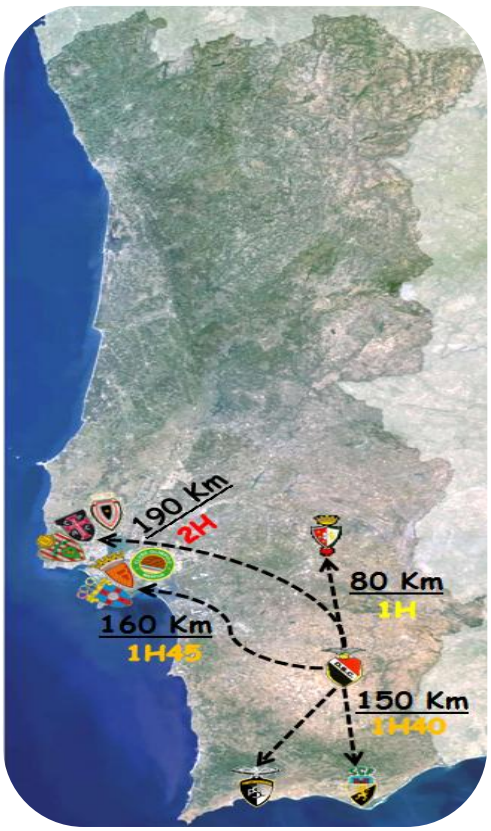


Figura 7 - Representação gráfica das distâncias a percorrer na Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

A supracitada competição é organizada e tutelada pelo organismo máximo do futebol em Portugal, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Trata-se de uma prova organizada em três fases. Uma fase regular, a primeira, que é disputada em 2 voltas, implicando a cada equipa a realização de 18 jogos (1620 minutos). Sendo que, os dois primeiros classificados de cada série competitiva dessa 1.ª Fase ficam apurados para uma nova fase (2.ª fase) — Fase de Subida —, que é composta por

12 equipas, que se distribuem por duas séries — Série Norte e Série Sul. Enquanto isso, as restantes 8 equipas de cada série, da 1.ª Fase, compõem uma outra fase da competição — Fase de Manutenção ou Descida. Já a 3.ª Fase — Apuramento de Campeão — é destinada exclusivamente às equipas que alcancem o 1.º lugar de cada série da 2.ª Fase da competição — Fase de Subida (FPF, 2021).

Desse modo, é uma competição extensa (da 3.ª ou 4.ª semana de agosto a meados de maio do ano civil seguinte) e que, ao longo de uma época desportiva, compreende várias interrupções/paragens competitivas, face aos estágios e às convocatórias/chamadas de jogadores Sub-18 e 19 às seleções nacionais de Portugal ou de outra nação. Com isso, devido ao início da competição no mês de agosto, pressupõe-se que as equipas, que nela participem, deem início ao planeamento da sua época e da sua atividade desportiva logo a partir do mês de julho — idealmente, logo desde dia 1, que é o 1º dia de uma nova época desportiva. E, por tudo isto, subentende que, os jogadores de cada equipa tenham que antecipar ou dispensar as suas férias/viagens de verão e, portanto, se dediquem, comprometam e concentrem na sua preparação pré-competitiva e, não menos importante, da equipa que representam, tal como se de verdadeiros jogadores de alto rendimento/profissionais se tratassem.

Como tal, devido a esses aspetos, foi uma competição que fez com que a equipa de Sub-19 da entidade-acolhedora desse início a sua época/atividade desportiva no dia 19 de julho de 2021, tendo realizado apenas 3 semanas de treino e 2 jogos de preparação/amigáveis (frente ao Lusitano GC e ao SC Farense). Uma vez que, após o 2.º jogo de preparação/amigável a 7 de agosto, em Faro, foram detetados 3 casos de Covid-19 no seio do grupo, o que fez com que toda a equipa, incluindo treinadores, ficasse em isolamento profilático durante 14 dias. E, dessa forma, não só a preparação pré-competitiva da equipa tivesse que ser suspensa/interrompida, como também levou a que a 1.ª Jornada da competição, agendada para 21 de agosto de 2021, frente ao Lusitano GC, fosse adiada para dia 4 de setembro, no surgimento da 1.ª paragem/interrupção competitiva.

c. **Contexto de natureza funcional**

O processo e a atividade de estágio iniciou-se a 23 de agosto de 2021, 2 semanas mais tarde do que o previsto e acordado com o Coordenador de futebol de

11 da entidade acolhedora — 9 de agosto —, devido a um surto de Covid-19 que surgiu no seio do grupo de jogadores, após a realização de um jogo de treino/amigável frente ao SC Farense (a 7 de agosto).

Este processo decorreu ao longo da época desportiva 2021/2022, até 23 maio de 2022, nas instalações e infraestruturas da entidade acolhedora — Complexo Desportivo Fernando Mamede. No entanto, disponibilizamo-nos também junto da coordenação/estrutura do respetivo clube para, até ao dia 30 de Junho de 2022 (data final da época desportiva 2021/22), continuar a prestar uma ajuda/colaboração técnica em sessões de treino da equipa principal (sénior) e/ou da equipa de Sub-17, que terminavam a sua época/atividade desportiva posteriormente a 23 de maio. Isto também porque, na parte final do processo de estágio (em maio), me foi solicitada, pelo treinador da equipa principal (sénior), a minha presença e colaboração num jogo oficial da respetiva equipa. E também pelo facto do Treinador Principal da equipa de Sub-17, me solicitar, a observação e a reunião de algumas informações de um conjunto de jogadores Sub-16 a jogar/atuar no Campeonato Distrital de Juvenis.

Semanalmente, o respetivo estágio, de forma geral, decorreu nos dias das sessões de treino — 2.ª, 4.ª e 5.ª feiras —, assim como nos dias de competição/jogo oficial ao fim-de-semana — Sábado —, não tendo existido qualquer jogo de treino/amigável ou treino de preparação complementar ao final da semana, aquando do surgimento de uma interrupção/paragem competitiva. Contudo, no início do processo e atividade de estágio, o acompanhamento/atuação no contexto real de prática ocorria semanalmente às 2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª feiras, devido à disponibilidade e existência de um espaço de treino, uma vez que as equipas de competição da entidade-acolhedora ainda não tinham dado início à sua atividade desportiva.

Por outro lado, devido ao surgimento de feriados no calendário do ano civil — por norma à 2.ª feira — a sessão de treino referente a esse dia era alterada para o dia seguinte — 3.ª feira —, fazendo com que a equipa de Sub-19 treinasse conjuntamente com a equipa principal (sénior) da entidade-acolhedora. E, por arrastamento, levava a que o respetivo processo de estágio decorresse no referido dia (3.ª feira).

c.1. *Funções assumidas como treinador-estagiário*

Embora tenha estado a representar a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, como estudante/treinador-estagiário, na prática (i.e., contexto e atividade de estágio), assumi a função de treinador-assistente. Em que, o propósito fundamental da minha atuação, intervenção e atividade diária e semanal era o de colaborar e ajudar o Treinador Principal, bem como toda a equipa técnica, ou seja, cooperar e realizar as tarefas que me eram distribuídas/atribuídas, solicitadas e/ou que eram essenciais à organização, realização e condução das sessões e situações de treino. Mais concretamente, desde a organização e disposição do material desportivo pelo espaço de treino e montagem/marcação dos exercícios/cenários de treino à intervenção e criação de exercícios/tarefas de treino para a equipa em geral e/ou para um jogador em particular. Contribuindo e influenciando, com tudo isso, a preparação, o desenvolvimento e o desempenho de jogo efetivo dos jogadores/equipa a cada instante da época desportiva.

Nesse sentido, ainda que tivessem ocorrido alterações/mudanças técnicas no seio da equipa de Sub-19, no decorrer da época desportiva, na primeira semana de estágio foi-me solicitado pelo Treinador-Interino (Treinador Principal 2) que me encarregasse de preparar e dinamizar a parte inicial de cada sessão de treino — aquecimento da equipa/jogadores. Mas também, que na parte principal de cada sessão dessa semana de treino ficasse encarregue de acompanhar e exercitar, durante um certo tempo, jovens jogadores que tinham regressado de férias e outros (2) que regressavam, após período de confinamento devido à testagem positiva para Covid-19.

Essas tarefas consistiram em programar e dinamizar junto desses jogadores exercícios de treino com a duração de 25 a 30 minutos da parte principal da sessão, com vista ao desenvolvimento das suas aptidões anaeróbia/aeróbia, muscular e funcional "perdidas" pela infeção respiratória e pela paragem forçada de 14 dias. Tudo isto também para facilitar a sua integração na atividade — exercícios/tarefas de treino — da restante equipa, isto é, que os respetivos jogadores tivessem nas "mínimas condições" para "suportar" a exigência e intensidade dos exercícios e das ações realizadas pelos jogadores que tinham efetuado e estado desde o início do

período preparatório (cerca de 3 semanas) a treinar e/ou que não foram afetados pelo contágio do respetivo vírus no surto que surgiu nessa altura.

Além disso, já na 2.ª semana do processo e atividade de estágio e com um novo treinador, ainda que tenha dinamizado o aquecimento/parte inicial da sessão de treino da equipa de Sub-19, após o 1.º jogo oficial da época desportiva, foi-me solicitado, no final desse treino, pelo Treinador Principal 3 que me encarregasse, na parte inicial de cada sessão de treino — primeiros 30 minutos —, que organizasse exercícios, acompanhasse e interviesse junto dos guarda-redes da respetiva equipa. Mais concretamente, que tratasse do aquecimento, preparação e desenvolvimento específico dos guarda-redes em cada sessão de treino. Isto porque, o respetivo treinador se fazia acompanhar de um treinador-adjunto, que se encarregava de ativar/aquecer os jogadores de campo, bem como de dinamizar momentos de alongamentos, no decorrer e no final da sessão de treino.

Nesse sentido, e embora tivesse apenas 30 minutos por sessão de treino, o meu foco/propósito era desenvolver e aperfeiçoar, o mais possível, as capacidades técnicas dos guarda-redes — posicionamentos, "jogo de mãos", rapidez nas ações de defesa da baliza — e físicas — coordenativas, capacidade de impulsão vertical e horizontal, velocidade de reação e de deslocamento. Mas também, o desenvolvimento da sua compreensão do jogo, em termos de visão, análise/antecipação e tomada de decisão em múltiplos cenários de jogo, no posicionamento/anulação da profundidade defensiva, de cruzamentos (aéreos, pelo solo e/ou atrasados) e de situações de bolas paradas defensivas (livres e cantos). Particularmente, através de questões e/ou de interações/elucidações, tendo como pano de fundo determinados cenários/ações de jogo ocorridas num determinado jogo, que ocorriam no momento de treino ou que haviam acontecido noutras sessão/exercícios de treino sob formas jogadas (Figura 8).

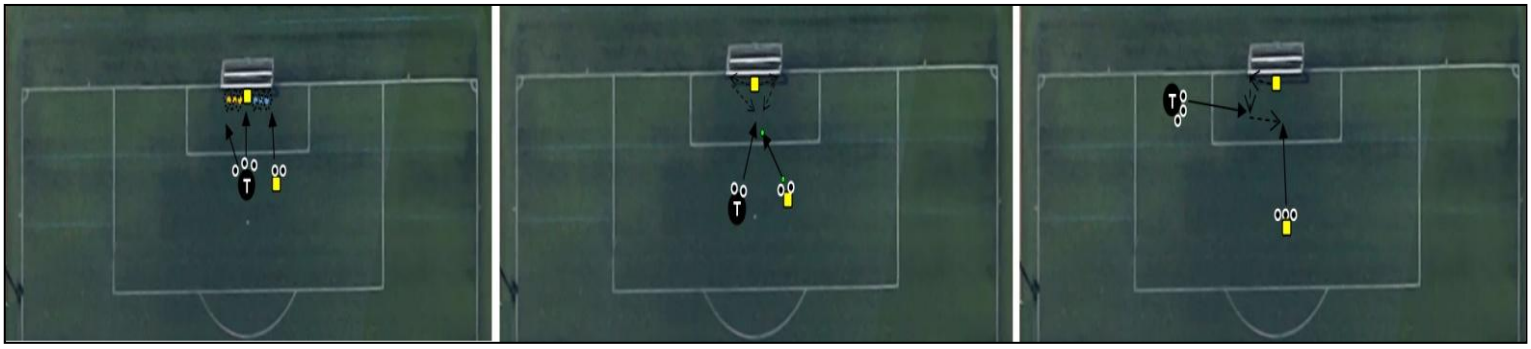


Figura 8 - Exemplo de tarefas/exercícios realizados junto dos Guarda-Redes, nos primeiros 30 minutos de cada sessão de treino.

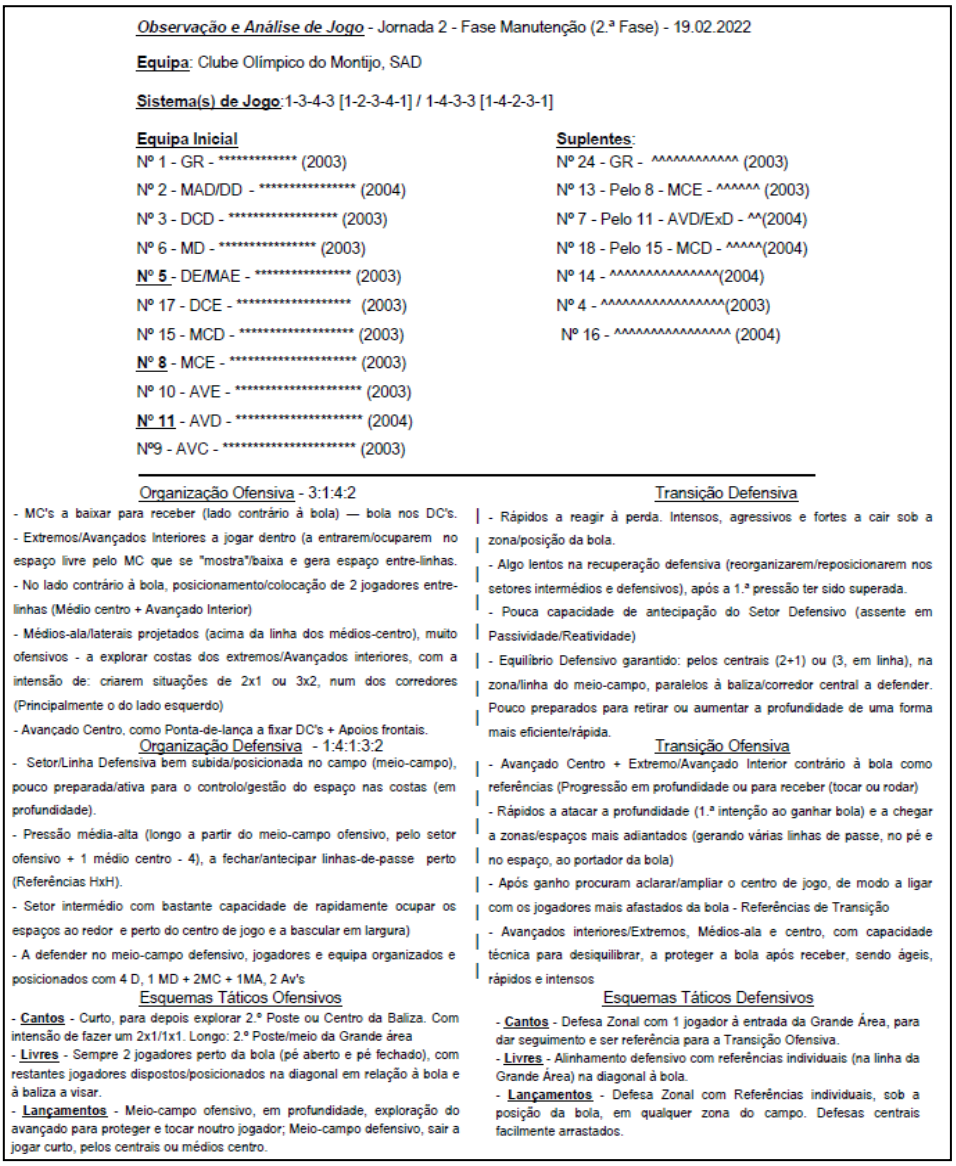
Desse modo, após os 30 minutos de cada sessão, acompanhava de perto os guarda-redes, ou seja, posicionava-me durante o tempo de duração de um determinado exercício numa baliza, próximo de um guarda-redes (por vezes, dentro da baliza e por detrás do guarda-redes), para depois dirigir-me para perto de outra baliza onde estava um outro guarda-redes.

Para além disso, como estava encarregue de acompanhar os guarda-redes mais de perto, e como considero que são parte integrante do Setor Defensivo de uma equipa, a par dos defesas, o meu foco atencional também se dirigia para os defesas centrais e laterais, nunca perdendo de vista o que era a ideia/modelo de jogo proposto pelo Treinador Principal. Com isso, procurava compreender como abordavam/atuavam, se posicionavam e se orientavam em cada instante/lance defensivo quando a bola se encontrava a uma distância perto e/ou longe da baliza. E, portanto, intervinha junto dos jogadores de campo (defesas), particularmente em e/ou após situações (que se constituíam como invariantes/padrões de jogo, na competição vivenciada): (i) quando a bola estava num dos corredores laterais perto da baliza a defender (antecipação de uma possível situação de cruzamento ou passe longo/direto na diagonal); (ii) quando a bola estava num dos defesas/jogadores adversários e não estava pressionada por um jogador da própria equipa (bola descoberta — antecipação de um passe em profundidade); (iii) e, não menos importante, quando a bola estava no corredor central e próxima da baliza (últimos 20/25 metros do terreno de jogo — ocupação rápida do espaço/corredor central, protegendo a baliza).

Como ainda, no final do treino, supervisionava, acompanhava e controlava de perto o número de repetições e séries (volume), bem como a intensidade/velocidade

de execução dos jogadores que permaneciam no espaço de treino a realizar algum treino complementar — de fortalecimento muscular e de prevenção de lesões. Ainda que sem cargas adicionais, isto é, apenas com o próprio peso do corpo, sem pesos — halteres e bolas medicinais — e/ou outro tipo de material que possibilitasse o reforço muscular. Corrigindo-os, de igual forma, quanto à execução dos exercícios propriamente ditos, ou seja, tendo em conta a posição dos segmentos, o alinhamento corporal e/ou desvios ocorridos em cada execução.

Paralelamente, nessa função e fase do processo de estágio, no dia da competição/jogo, para além de ficar encarregue da dinamização do aquecimento pré-jogo dos guarda-redes, no decorrer do respetivo jogo/competição a partir do banco de suplentes, encarregava-me de compreender e anotar os padrões de comportamentos individuais e coletivos, bem como o(s) sistema(s) de jogo adversário adotado(s). Elaborando, a partir da informação recolhida/registada, relatórios de observação sobre os vários momentos do jogo da equipa adversária — em organização ofensiva e defensiva, transições ataque-defesa e defesa-ataque, quer também ao nível dos esquemas táticos (bolas paradas) e das alterações efetuadas no decurso do jogo (Figura 9). Tudo isto para que, mais tarde na competição — 1.ª e 2.ª Fases —, quando a equipa de Sub-19 defrontasse novamente uma qualquer equipa adversária observada, existisse um conjunto de informações (de jogo) concretas acerca das suas dinâmicas e princípios de jogo. Aspeto esse que, mais tarde no processo de estágio/época desportiva (fevereiro a maio de 2022), veio a revelar-se importante e bastante valorizado pelos Treinadores Principais 2 e 5, relativamente à programação e organização do processo de treino ao longo de uma semana.



Observação e Análise de Jogo - Jornada 2 - Fase Manutenção (2.ª Fase) - 19.02.2022

Equipa: Clube Olímpico do Montijo, SAD

Sistema(s) de Jogo:1-3-4-3 [1-2-3-4-1] / 1-4-3-3 [1-4-2-3-1]

Equipa Inicial

Nº 1 - GR - ********** (2003)
Nº 2 - MAD/DD - ********** (2004)
Nº 3 - DCD - ********** (2003)
Nº 6 - MD - ********** (2003)
Nº 5 - DE/MAE - ********** (2003)
Nº 17 - DCE - ********** (2003)
Nº 15 - MCD - ********** (2003)
Nº 8 - MCE - ********** (2003)
Nº 10 - AVE - ********** (2003)
Nº 11 - AVD - ********** (2004)
Nº9 - AVC - ********** (2003)

Suplentes:

Nº 24 - GR - ^^^^^^^^^^ (2003)
Nº 13 - Pelo 8 - MCE - ^^^^^^ (2003)
Nº 7 - Pelo 11 - AVD/ExD - ^^(2004)
Nº 18 - Pelo 15 - MCD - ^^^^^(2004)
Nº 14 - ^^^^^^^^^^^^^^(2004)
Nº 4 - ^^^^^^^^^^^^^^^^(2003)
Nº 16 - ^^^^^^^^^^^^^^^ (2004)

Organização Ofensiva - 3:1:4:2

- MC's a baixar para receber (lado contrário à bola) — bola nos DC's.
- Extremos/Avançados Interiores a jogar dentro (a entrarem/ocuparem no espaço livre pelo MC que se "mostra"/baixa e gera espaço entre-linhas.
- No lado contrário à bola, posicionamento/colocação de 2 jogadores entre-linhas (Médio centro + Avançado Interior)
- Médios-ala/laterais projetados (acima da linha dos médios-centro), muito ofensivos - a explorar costas dos extremos/Avançados interiores, com a intensão de: criarem situações de 2x1 ou 3x2, num dos corredores (Principalmente o do lado esquerdo)
- Avançado Centro, como Ponta-de-lança a fixar DC's + Apoios frontais.

Organização Defensiva - 1:4:1:3:2

- Setor/Linha Defensiva bem subida/posicionada no campo (meio-campo), pouco preparada/ativa para o controlo/gestão do espaço nas costas (em profundidade).
- Pressão média-alta (longo a partir do meio-campo ofensivo, pelo setor ofensivo + 1 médio centro - 4), a fechar/antecipar linhas-de-passe perto (Referências HxH).
- Setor intermédio com bastante capacidade de rapidamente ocupar os espaços ao redor e perto do centro de jogo e a bascular em largura)
- A defender no meio-campo defensivo, jogadores e equipa organizados e posicionados com 4 D, 1 MD + 2MC + 1MA, 2 Av's

Esquemas Táticos Ofensivos

- **Cantos** - Curto, para depois explorar 2.º Poste ou Centro da Baliza. Com intensão de fazer um 2x1/1x1. Longo: 2.º Poste/meio da Grande área
- **Livres** - Sempre 2 jogadores perto da bola (pé aberto e pé fechado), com restantes jogadores dispostos/posicionados na diagonal em relação à bola e à baliza a visar.
- **Lançamentos** - Meio-campo ofensivo, em profundidade, exploração do avançado para proteger e tocar noutro jogador; Meio-campo defensivo, sair a jogar curto, pelos centrais ou médios centro.

Transição Defensiva

- Rápidos a reagir à perda. Intensos, agressivos e fortes a cair sob a zona/posição da bola.
- Algo lentos na recuperação defensiva (reorganizarem/reposicionarem nos setores intermédios e defensivos), após a 1.ª pressão ter sido superada.
- Pouca capacidade de antecipação do Setor Defensivo (assente em Passividade/Reatividade)
- Equilíbrio Defensivo garantido: pelos centrais (2+1) ou (3, em linha), na zona/linha do meio-campo, paralelos à baliza/corredor central a defender. Pouco preparados para retirar ou aumentar a profundidade de uma forma mais eficiente/rápida.

Transição Ofensiva

- Avançado Centro + Extremo/Avançado Interior contrário à bola como referências (Progressão em profundidade ou para receber (tocar ou rodar)
- Rápidos a atacar a profundidade (1.ª intenção ao ganhar bola) e a chegar a zonas/espaços mais adiantados (gerando várias linhas de passe, no pé e no espaço, ao portador da bola)
- Após ganho procuram aclarar/ampliar o centro de jogo, de modo a ligar com os jogadores mais afastados da bola - Referências de Transição
- Avançados interiores/Extremos, Médios-ala e centro, com capacidade técnica para desiquilibrar, a proteger a bola após receber, sendo ágeis, rápidos e intensos

Esquemas Táticos Defensivos

- **Cantos** - Defesa Zonal com 1 jogador à entrada da Grande Área, para dar seguimento e ser referência para a Transição Ofensiva.
- **Livres** - Alinhamento defensivo com referências individuais (na linha da Grande Área) na diagonal à bola.
- **Lançamentos** - Defesa Zonal com Referências individuais, sob a posição da bola, em qualquer zona do campo. Defesas centrais facilmente arrastados.

Figura 9 - Exemplo de um relatório de observação e análise da competição/jogo efetuado no decorrer do processo de estágio.

Por outro lado, posteriormente à competição/jogo, como não era possível a gravação audiovisual de cada jogo efetuado pela equipa, abordava e intervinha junto de alguns jogadores, após tomarem banho e/ou no autocarro na viagem de regresso pós-jogo (quando as situações de jogo ainda estavam bem presentes cognitivamente), no sentido de os corrigir e/ou alertar para determinadas ações, ofensivas e defensivas, ocorridas/realizadas em jogo. Tudo isso, para que fosse possível a manifestação, primeiro em treino e depois em jogo, de um desempenho futuro mais eficiente e eficaz e, não obstante, uma melhoria e aperfeiçoamento da sua qualidade e compreensão tático-técnica enquanto jogador(es).

No entanto, com a saída do Treinador Principal 3, em meados de janeiro de 2022, levou a que surgissem diferentes responsabilidades nas tarefas/ações desempenhadas, quer em treino, quer particularmente na competição/jogo. Isto porque, em reunião com o Coordenador do futebol de 11 e a estrutura/direção do clube, foi-me anunciado que, a partir da chegada do novo treinador (Treinador Principal 4) que iria iniciar funções no mês de fevereiro, passaria a assumir um novo papel/função no seio da equipa técnica, ou seja, como treinador-adjunto. E, a par disso, fosse o elemento de ligação/contextualização de toda a atividade da equipa de Sub-19 junto do novo treinador, particularmente quanto ao modelo/forma de jogar, ao(s) sistema(s) tático(s) e à caracterização/descrição individual de cada jogador da respetiva equipa. A partir desse momento, e até ao final do processo de estágio e época desportiva, mesmo com a vinda de um outro treinador (Treinador Principal 5), mantive a referida função/papel, como treinador-adjunto na equipa de Sub-19.

Em virtude disso, fiquei responsável por orientar e conduzir os jogadores da equipa de Sub-19, tanto no início, como no final de cada sessão de treino. Mais concretamente, de os ativar/preparar fisiológica e muscularmente, para as características e exigências de cada sessão de treino. E, posteriormente, no final de cada sessão promover, por um lado, pequenos exercícios/tarefas de reforço muscular e, por outro, o seu retorno à calma, através de ligeiros alongamentos/estiramentos ativos/dinâmicos, ainda que parados e no mesmo espaço de exercitação. Fiquei também responsável pela organização e condução das situações ofensivas e defensivas de bola parada da equipa — livres e cantos — e, não menos importante, em conjunto com o Treinador Principal, tinha a possibilidade de planear e organizar cada sessão de uma semana de treino. E, portanto, a possibilidade de me permitir propor exercícios e/ou tarefas de treino, como também eventuais mudanças/alterações nas rotinas/processos de treino da equipa de Sub-19.

Além disso, e ainda que o(s) Treinador(es) Principal(is) assumisse(m) maioritariamente a supervisão, condução/liderança e gestão dos respetivos exercícios de treino, na parte principal das sessões de treino, observava e analisava atentamente, as tarefas e os exercícios sob formas jogadas realizados pelos jogadores. Mais precisamente, observar as ações, abordagens e/ou

comportamentos técnicos e táticos dos jogadores em termos ofensivos e/ou defensivos, durante os exercícios e, não obstante, intervir naturalmente junto dos mesmos. Fazia-o no sentido de, os questionar, consciencializar, incentivar e/ou motivar, quer ainda no decorrer do(s) mesmo(s), quer posteriormente ao exercício ou sessão de treino.

Com isso, no decorrer das sessões, dos exercícios e tarefas de treino, pontualmente, e percebendo que era necessário, fornecia feedback(s) mais de natureza — prescritiva(s) ou corretiva(s) — a um determinado jogador, principalmente caso o treinador principal não tivesse intervindo e/ou se tivesse dirigido verbalmente para todo o grupo de jogadores. Pois, caso assim interviesse ao mesmo tempo e/ou "por cima" da intervenção do Treinador Principal, era algo que, a meu ver, estaria a sobrepor-me ao Treinador Principal. E, desse modo, a faltar-lhe ao respeito na sua atuação/liderança enquanto Treinador Principal da equipa. Por outro lado, faria com que existisse um cruzamento/sobreposição de feedbacks, comprometendo a qualidade e a receção dos mesmos por parte do(s) jogador(es) visado(s).

Nesse sentido, numa ou noutra paragem (interrupções ou pausas) dos exercícios, aproveitava para intervir junto de algum(ns) jogador(es), através de pequenas questões, no sentido de alertá-lo(s), direcioná-lo(s) e/ou consciencializá-lo(s) sobre alguns aspetos técnicos que poderiam realizar melhor. Mas, também, para alertá-lo(s) para determinados pormenores táticos e decisionais, que ocorriam e emergiam no decorrer dos exercícios/tarefas de treino, que com a exigência e ritmo acelerado com que atualmente se desenrola a competição de Sub-19 acabam por ser "pormaiores" prejudiciais para a sua prestação na competição. Algumas dessas questões eram, por exemplo: "naquela situação, quando o defesa central te passou a bola como é que estavas posicionado e para onde estava direcionado o teu corpo? E os teus apoios?"; "Quando recebeste a bola, naquele instante, para onde foi a tua receção?" "Para a frente, fora/dentro ou na diagonal? E, porquê?"; "Quando tinhas a bola no teu domínio e tinhas espaço livre à tua frente porque é que remataste longe da baliza e não progrediste com bola para fixar um ou mais defesas/jogadores adversários?"

3. Desenvolvimento da Prática

O presente capítulo, e como indicado no ponto 1.2 do respetivo relatório, destina-se a evidenciar as expectativas/perspetivas iniciais e os objetivos definidos para o todo o processo de estágio realizado, como também as atividades e as dificuldades/barreiras subjacentes ao longo do mesmo, no meio envolvente — geográfico, cultural e social — relativo à entidade-acolhedora. Mas também, simultaneamente, incidir e refletir sobre as mesmas, os aspetos/fatores e os resultados conseguidos ao redor da prática enquanto treinador de futebol, ainda que envolvido num processo de formação.

Nesse sentido, um aspeto relevante a ter em consideração na realização e no desenvolvimento da prática de um treinador no futebol em particular, mas também em modalidades coletivas em geral, além da natureza/dimensão da(s) competição(ões) no qual a sua ou a possível equipa a orientar vai estar inserida, é a qualidade/nível e a faixa etária/etapa desportiva dos jogadores que se vão encontrar (FPF, 2018; Guilherme, 2004). Pois, tal como nos elucida Guilherme (2004), treinar uma equipa sénior não é o mesmo que treinar uma equipa de formação, tal como assumir uma equipa cujo jogadores são (ou foram), em determinados escalões etários, parte integrante das seleções nacionais dos seus países de origem é diferente de orientar-se uma equipa cujos jogadores raramente ou dificilmente são (ou foram) considerados para representar as seleções nacionais dos seus países, quer em idades jovens, quer em idades adultas.

Nesta linha de raciocínio, em Portugal, e ainda que sejamos um país de pequena dimensão, treinar uma equipa de um clube desportivo que se localize/insira num meio envolvente/geográfico com uma densidade populacional por km^2 na ordem dos milhares de habitantes é distinto de treinar e orientar uma equipa de um clube desportivo que se localize/esteja inserida num meio envolvente/geográfico onde a densidade populacional por km^2 seja na ordem das dezenas de habitantes[68]. Tal como, treinar e conduzir uma equipa de Sub-19 é totalmente diferente de se estar a treinar uma equipa de Sub-13 / 14 que está a iniciar o seu contacto com o futebol 11 (formato de origem e formal da modalidade). Como, também, por mais

[68] Consultar anexo 4 referente às estimativas acerca densidade populacional, ao longo dos últimos 10 anos, em cada concelho/local de residência em Portugal, realizadas pelo Instituto Nacional de Estatística (INE).

qualidade, competência e conhecimentos que os jogadores/equipa, treinadores e demais elementos/colaboradores de uma organização desportiva possam ter, assumir uma equipa que se enquadre em competições distritais não é o mesmo que assumir uma equipa que esteja inserida em competições de âmbito nacional que, por norma, envolvem a presença de equipas/clubes históricos, com uma forte tradição e/ou reputação no panorama do futebol em Portugal.

Desse modo, e tendo em conta o referido anteriormente, o respetivo desenvolvimento da prática desenrolou-se numa equipa de uma entidade-desportiva que, além de ter estado enquadrada numa competição de âmbito nacional referente a uma etapa desportiva e faixas etárias avançadas — II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 —, está inserida num meio envolvente/geográfico que cada vez mais é pautado, particularmente em idades jovens adultas (dos 17 aos 30 anos), pelo fenómeno do: êxodo rural[69], cujo índice populacional tem vindo a decrescer (Pordata, 2021).

Nessa perspetiva, ainda que possa parecer à 1ª vista um aspeto/fator irrelevante, é um aspeto que faz com que, até a própria intervenção e atuação profissional de um treinador junto dos jogadores/equipa, por si só, deva ser o mais ponderada, cuidada e flexível possível no que diz respeito ao grau de exigências, de "pressões" e aos "conteúdos" de treino e de jogo que apresenta/propõe aos seus jogadores. Já que, caso não se tenha esse fator/aspeto em conta, diária e semanalmente, e face aos dias que correm com uma maior diversidade de "ofertas"/distrações — passatempos e atividades de entretenimento — na sociedade em geral, o risco de desinteresse/abandono desportivo é cada vez maior. E, portanto, corre-se o risco de, em última instância, "ficar-se sem jogadores" de uma determinada faixa etária para treinar ou jogar, especialmente os de etapas desportivas e de escalões etários avançados, como é o caso dos Juniores e/ou Seniores.

Por outro lado, é um fator/aspeto que também interfere na composição/dimensão de uma equipa masculina de Sub-19, quer como na

[69] Nesta região é muito frequente adultos e jovens adultos (com 17/18 anos e de idades superiores) rumarem para meios/locais geográficos mais desenvolvidos e densamente povoados, que apresentam uma maior "oferta" de condições e possibilidades laborais e financeiras, quer uma variabilidade educativa/académica distinta e com outra dimensão.

composição/dimensão da equipa principal (sénior) da entidade-acolhedor, levando a que, por norma, alguns ou uma parte dos jogadores que compõem uma equipa/escalão etário de Juniores (Sub-18 e 19) tenham que ascender à equipa principal do respetivo clube, quer para treinos, quer para jogos em determinados momentos da época desportiva.

Além disso, é um aspeto que, no futebol, face à natureza coletiva que o mesmo representa, tem a sua influência no desenvolvimento qualitativo (de jogo) de um jogador em particular, mas também da equipa em geral. Uma vez que, pode levar a que haja pouca ou nenhuma "competitividade" dentro da equipa (Dias, 2015), em determinadas posições e/ou setores da sua organização estrutural. Como tal, é um aspeto que faz até com que possa não existir a "disputa" natural que normalmente ocorre entre jogadores da mesma posição ou setor por um lugar no 11 titular de uma equipa.

Concretizando com a prática, a equipa de Sub-19 que acompanhei apenas tinha um jogador para a posição de defesa direito. Assim, por mais qualidade que o respetivo jogador tivesse (que até tinha alguma), por mais que estivesse motivado, com o desejo e o interesse em desenvolver-se mais como jogador daquela posição, como não existia um outro jogador na equipa para a mesma posição que o "levasse" a superar-se diária e semanalmente ao longo da época desportiva, ainda que pudesse ter melhorado ligeiramente o seu desempenho e qualidade tático-técnica enquanto jogador/defesa direito, essa circunstância não lhe permitiu que desse um salto qualitativo considerável.

E, portanto, é até um fator que pode interferir/condicionar a própria construção e organização das sessões/exercícios de treino de uma equipa, pois ao pretender-se desenvolver/incidir-se na organização funcional/dinâmica da equipa, tanto ofensivamente e como defensivamente, através de exercícios sob formas jogadas (de ataque vs defesa), faz com que toda a dinâmica dos exercícios, a escolha dos jogadores e das relações numéricas sejam uma problemática constante em todo o planeamento e programação da sessão e dos exercícios de treino por parte do treinador/equipa técnica.

3.1. Expectativas Iniciais

Em primeiro lugar, perspetivei que o respetivo processo de estágio me poderia aumentar o leque de experiências enquanto treinador de futebol, uma vez que, enquanto treinador até ao momento apenas tinha tido a oportunidade e a experiência de ter estado diante e a acompanhar escalões etários mais baixos: Petizes (Sub-6 e 7), Traquinas (Sub-8 e 9), Benjamins (Sub-10), Infantis B (Sub-12), Iniciados B e A (Sub-14 e 15). E, portanto, de ter estado apenas próximo de jogadores e de processos de treino e de competição referentes a etapas desportivas mais de iniciação e desenvolvimento e não tanto de rendimento e aperfeiçoamento desportivo (FPF, 2018).

Nesse sentido, perspetivei que a atividade de estágio poderia ser um desafio e uma boa oportunidade para promover o crescimento profissional enquanto treinador de futebol. Particularmente no que diz respeito à condução, motivação e relação com jogadores de idades adultas ou próximos delas, ao longo de uma época desportiva, bem como ao nível dos ajustes e reajustes que o processo de treino/preparação coletiva e individual e de competição acarreta. Mais concretamente, modificar ou retificar conteúdos/exercícios de treino num ou mais determinados momentos de treino, como também a correção/alteração de posicionamentos, funções e/ou determinadas dinâmicas táticas individuais e coletivas em competição/jogo.

Tudo isto porque, como iria estar integrado e a acompanhar uma equipa de Juniores (Sub-18 e 19) inserida desportivamente numa competição de âmbito nacional, numa série com a presença de equipas de clubes históricos e com uma tradição/nome firmado no panorama do futebol nacional — SC Farense, Portimonense SC, FC Barreirense, Casa Pia AC —, que por si só levanta e coloca maiores dificuldades ao nível da competição no domínio da prestação coletiva e individual, exige a um treinador/equipa técnica um grau de conhecimento do jogo e uma capacidade de intervenção/atuação profissional notável, perspicaz e proativa/dinâmica. Já que, para além de se constituírem como organizações desportivas "mais apelativas" para jovens jogadores, são entidades que se enquadram em contextos geográficos peculiares e com uma densidade populacional maior, levando a que consigam ter uma base mais alargada de recrutamento e de

seleção de jogadores de uma ou mais faixas etárias, com um outro nível de desempenho, qualidade e potencial. Assim, e por essas razões, mais facilmente formem equipas/grupos de jogadores competitivos e, consequentemente, se tornem referências quer na participação constante em competições de nível de dificuldade superior (competições nacionais), quer na formação, desenvolvimento e projeção de jovens jogadores no panorama do futebol profissional.

Devido a esses fatores/aspetos, perspetivei que iria ser um processo de estágio exigente, com um grau de dificuldade acrescido e, portanto, que iria implicar um nível de seriedade, rigor e concentração total, na atividade prática enquanto treinador. Não só pelos aspetos e características acima referidas acerca da dimensão da competição e dos clubes/equipas que nela se enquadravam, mas também por ocorrer num meio envolvente particular que é marcado pelo êxodo rural como referido anteriormente e, não obstante, desenrolar-se numa faixa etária e etapa do percurso desportivo avançada. Pois, para além dos jogadores de Sub-19 terem no seu domínio um conjunto de experiências acumuladas ao nível do treino e da competição que se traduzem em determinados hábitos de prática "incorporados", comportamentos e automatismos de ação, já se constituem jogadores/seres humanos que têm a sua personalidade/identidade quase desenvolvida, bem como o desejo de se afirmarem/superiorizarem socialmente perante outros, nomeadamente perante indivíduos da mesma faixa etária[70] (FPF, 2018). Aspeto/fator este que leva a que a intervenção e atuação de um treinador junto dos respetivos jogadores tenha que ser convincente e, não menos importante, que todo o processo de treino e competição dos jogadores e a sua condução, gestão e motivação seja marcante e diferenciadora.

Deste modo, considerei também que, durante todo o processo e atividade de estágio poderia estar numa posição privilegiada para presenciar e perceber as decisões, intervenções e atuações do treinador principal junto dos respetivos jogadores e, não menos importante, como organizava, conduzia e intervinha em todo o processo de treino e de competição. E, por via disso, que poderia desenvolver uma maior noção quanto às possíveis ações e indicações a ter enquanto treinador

[70] Aspeto esse que pude testemunhar junto da equipa/grupo de jogadores de Sub-19 da entidade-acolhedora.

no decorrer do treino e/ou da competição/jogo, como também quanto às palestras e diálogos junto dos jogadores no balneário antes, durante e após a mesmo. Ou seja, que no final de todo o processo/atividade de estágio poderia ter uma capacidade e consciência mais ampla enquanto treinador. Mais precisamente, na ponderação, adequação e/ou flexibilização da postura, atuação e intervenção tanto na(s) sessão(ões) de treino como na competição/jogos, sem perder de vista os propósitos, os valores e os princípios que me regem enquanto pessoa e treinador, tais como: a exigência, o rigor, o respeito pelo outro, a ajuda ao próximo e "não deixar ninguém para trás" (i.e., não desprezar/desistir de nenhum jogador no processo de treino por mais dificuldades e/ou poucas capacidades que ele manifeste).

Por último, perspetivei colocar em prática, não só os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica (licenciatura e mestrado), principalmente os conhecimentos referentes ao ano anterior que eram direcionados para a vertente do alto rendimento (i.e., recuperação, sono, intensidade dos exercícios e desenho dos mesmos, tempos de exercitação e descanso em atividade), mas também de os partilhar no contexto real de prática junto da equipa técnica e, particularmente, dos jogadores. Assim como, confrontar as minhas conceções, premissas e pensamentos acerca do processo de treino e de jogo que tenho vindo a construir, tanto através do percurso académico, como das experiências enquanto ex-jogador da modalidade e, mais recentemente, como treinador há cerca de 5 anos.

3.2. Objetivos pessoais e profissionais para o processo de estágio

1. Melhorar e consolidar as competências e capacidades enquanto treinador de uma modalidade coletiva que é o Futebol. Mais concretamente:

1.1. as competências de planeamento, organização e sistematização do processo de treino, bem como da sua periodização e operacionalização ao longo de uma semana/microciclo e, não menos importante, a cada momento (semana) de uma época desportiva;

1.2. as capacidades de observação, análise e interpretação da competição/jogo, em tempo real. Nomeadamente, na perceção, identificação e deteção dos aspetos e princípios da organização estrutural e funcional da própria equipa a retificar, alterar e/ou a melhorar, dos pontos fortes/fracos da equipa

adversária, bem como os espaços a explorar, a condicionar/controlar e/ou a criar/ocupar pelos respetivos jogadores/equipa;

1.3. as capacidades de intervenção durante o treino e a competição. Mais precisamente, a qualidade e precisão da emissão de feedbacks nas suas diversas formas — prescritas, corretivas e/ou interrogativas —, na adequação de um estilo comunicacional, de liderança e ensino capaz de induzir aprendizagens, de estimular e melhorar o pensamento, compreensão e inteligência tática dos jogadores, e por fim;

1.4. as competências de gestão, condução e motivação de uma equipa/grupo de jogadores de idades e etapas desportivas avançadas, respeitantes ao rendimento desportivo, juniores e/ou seniores.

2. Cooperar e ajudar permanentemente o treinador principal/equipa técnica no alcançar dos objetivos de treino/preparação diária e semanalmente e, em particular, no alcançar dos objetivos de resultados estabelecidos para a equipa de Sub-19: manutenção e consolidação da equipa do respetivo escalão etário nas competições nacionais. Quer através da partilha de pensamentos, observações qualitativas ou de sugestões de treino e/ou de jogo referentes à equipa/grupo de jogadores Sub-19, quer através da obtenção e apresentação de informações/dados acerca das equipas e jogadores adversários a enfrentar a cada semana;

3. Contribuir para a melhoria efetiva da qualidade tático-técnica dos jogadores e do seu desempenho em competição, conduzindo-os a um maior domínio dos seus conhecimentos e capacidades:

3.1. táticas, ao nível da perceção, da compreensão e/ou da improvisação, e;

3.2. técnicas, ao nível do saber-fazer e do aplicar eficazmente as diferentes ações e gestos técnicos, com e sem bola, sob distintos constrangimentos espácio-temporais dinâmicos e situacionais.

4. Estabelecer relações interpessoais respeitosas e positivas com todos os elementos da estrutura da entidade-acolhedora, sobretudo com os jogadores, treinadores e demais elementos pertencentes à equipa masculina de Sub-19;

5. Desenvolver um relatório de estágio informativo, com pertinência e sentido que:

5.1. incidisse sobre as boas-práticas ao nível técnico, metodológico, didático e pedagógico, que são referidas na literatura e/ou na comunidade científica como aquelas que mais se adequam e se aproximam de uma melhoria efetiva na performance desportiva dos jogadores no futebol, e;

5.2. desse a conhecer, na íntegra, a entidade desportiva acolhedora do processo de estágio (DSC), mais concretamente as abordagens, missões e pretensões ao nível do futebol[71];

6. Aproximar, se possível, a comunidade académica e científica da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto da realidade empírica da organização desportiva acolhedora, não só através da partilha de conhecimentos apresentados e adquiridos no ano anterior do ciclo de estudos em causa junto dos jogadores, treinadores e equipa técnica a acompanhar, mas também (e idealmente) a ligação entre ambas as instituições por meio da assinatura de um protocolo de cooperação.

3.3. As ideias e o Modelo de Jogo da Equipa de Sub-19

A equipa de Sub-19 que acompanhei tinha como objetivo principal a manutenção na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19. Com isso, qualquer que fosse a equipa adversária, tinha como intenção entrar e abordar cada jogo com o foco de conquistar, pelo menos, 1 ponto.

Desse modo, na parte inicial da época, as ideias/princípios referentes ao modelo de jogo da equipa (com o Treinador Principal 1 e 2), em termos gerais, eram: (i) assentar o seu *jogar* maioritariamente em organização ofensiva (ataque posicional); (ii) deter e circular a posse de bola em largura e profundidade, e; (iii) construir o processo ofensivo de "trás para frente", isto é, da sua baliza/grande área até às zonas de finalização. Mais precisamente, a partir do guarda-redes e/ou do Setor Defensivo até ao Setor Ofensivo.

No entanto, na 1.ª fase do processo ofensivo (Fase de Construção), quando a bola se encontrava no guarda-redes e/ou num dos defesas centrais, caso a equipa adversária realizasse pressão alta, a solução (opção) tática proposta e a privilegiar, coletiva e individualmente, era a de "procurar" um dos avançados através de passe

[71] Este sub-objetivo está intimamente associado ao ponto b) do Capítulo 2 do respetivo relatório.

longo/direto (pelo ar). Mais especificamente, recorrer ao avançado esquerdo que assumia a função de "ponta-de-lança". Isto é, o jogador do Setor Ofensivo que se encarregava de "dar profundidade" ("estender" o espaço de jogo) à equipa, de fixar os defesas centrais adversários e, não obstante, de ser a referência ofensiva para "ligar jogo", caso a equipa fosse pressionada perto da sua grande área/baliza.

Defensivamente, a equipa tinha como ideias/princípios de jogo estar organizada de forma coesa (em bloco médio-alto), tendo por base uma defesa à zona[72] e ter uma atitude defensiva proativa. Isto é, pressionar a equipa/jogadores adversários, em zonas pré-estabelecidas, através de ações/deslocamentos intensos e gerar relações defensivas de superioridade numérica na tentativa de recuperar/conquistar a posse de bola, quando a bola se encontrava e/ou entrava nessas respetivas zonas. Particularmente, no corredor lateral e/ou após uma variação do centro de jogo (de central para lateral) da equipa adversária, respetivamente.

Com isso, a equipa de Sub-19, ofensivamente, organizava-se estruturalmente num 1:3:5(1-2):2. Isto é, dispunha-se posicionalmente no terreno de jogo em profundidade e largura com: um Setor Defensivo composto pelo guarda-redes e 3 defesas centrais, um Setor Intermédio configurado/ocupado por 5 médios (1 médio defensivo, 2 médios centro e 2 médios ala) e um Setor Ofensivo constituído por 2 avançados. Sendo que, em termos defensivos, dispunha-se de igual modo num 1:3:5(1-2):2, quando a bola estava no guarda-redes adversário. E que se transformava: ou, num 1:3:3:4, face às iniciais interações ofensivas adversárias que se estabeleciam após a saída/passe do seu guarda-redes e, particularmente, devido às ideias/princípios de jogo (defensivos) acima referidos; ou, num 1:5:3(1-2):2, por força da qualidade individual e/ou das dinâmicas de jogo da equipa adversária (Figura 10).

[72] Carateriza-se por ser um método de jogo defensivo com referência: à ocupação/fecho de espaços em equipa, tendo por base a posição da bola no terreno de jogo, uma pressão constante ao portador da bola , a posição e a proximidade dos jogadores da própria equipa -perto e ao redor da posição da bola - e a distância da baliza a defender (Amieiro, 2004).

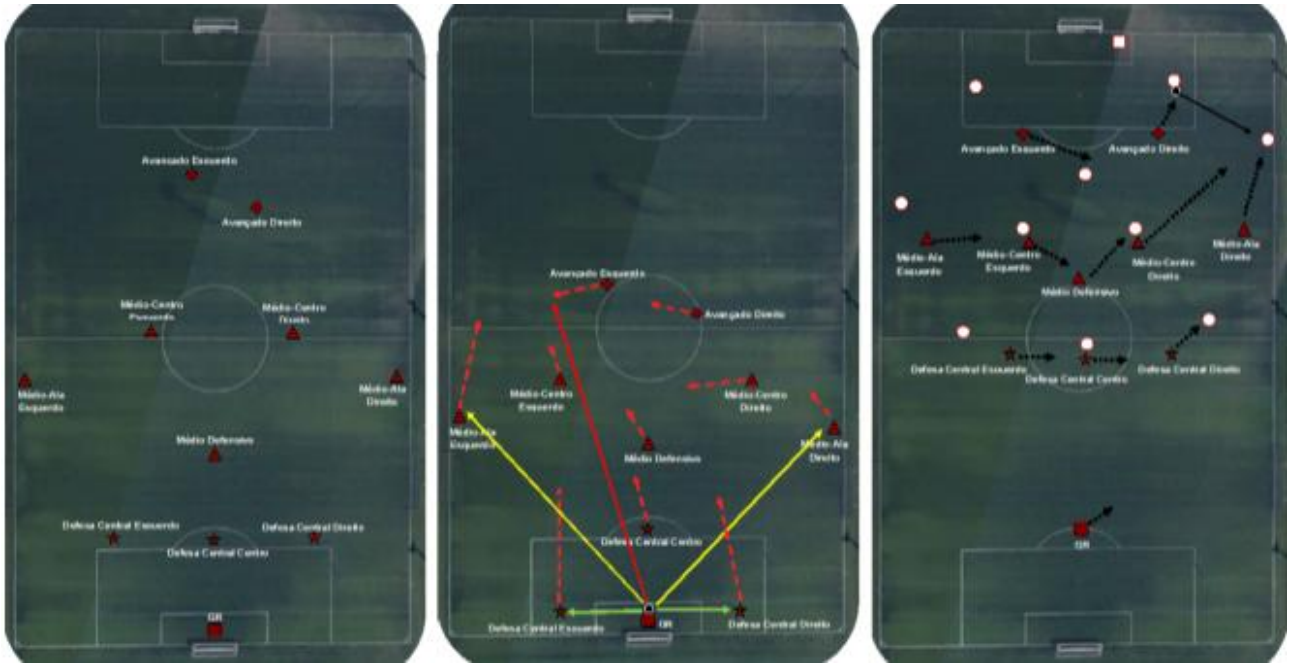


Figura 10 - Representação das configurações táticas gerais - estruturais e funcionais - da Equipa de Sub-19, acima referidas.

Por outro lado, com a chegada de um outro treinador (Treinador Principal 3), já na 2.ª semana de competição (a 30 de Agosto de 2021), as ideias/princípios referentes ao modelo de jogo da equipa de Sub-19 passaram a ser substancialmente outras/os. Ao invés da equipa ter como ideias e intenções assumir o seu *jogar* coletivo a partir da sua organização ofensiva e por meio da manutenção e circulação/progressão da posse de bola ao longo do terreno de jogo, procurava-se que, em termos gerais, assentasse predominantemente o seu *jogar* num processo defensivo forte e em transições ofensivas em progressão — ataques rápidos e/ou contra-ataques.

Mais concretamente, "à espera da equipa adversária" no seu meio-campo defensivo, tendo por base uma sólida organização/coesão e entreajuda defensiva num bloco baixo (perto da sua grande área/baliza) e sob referências individuais[73]. E, por via disso, ofensivamente tentasse "aproveitar"/explorar: (i) os desequilíbrios/desposicionamentos defensivos adversários; (ii) as falhas decisionais e/ou técnicas da equipa/jogadores adversários; (iii) eventuais espaços livres em profundidade ("por detrás" da linha defensiva), tendo por base as características/capacidades dos jogadores do Setor Ofensivo e/ou Intermédio —

[73] Isto é, a marcação Homem-a-Homem, ou o adversário direto ou o jogador que "entrasse" no raio/área de ação de cada jogador.

movimentos em apoio, de passe longo e de percorrer distâncias rapidamente —, e; (iv) tirar o maior "proveito" das situações/lances de Bola Parada, a seu favor, livres e/ou cantos.

Ainda assim, quando a equipa se encontrava em alguns períodos do jogo em Organização Ofensiva, com a bola no seu meio-campo defensivo, no Setor Defensivo ou no guarda-redes, e caso a equipa adversária iniciasse a pressão defensiva sobre o portador da bola ou pressionasse mais alto no terreno de jogo, a intenção/opção individual e coletiva a manifestar era a de explorar/procurar através de um passe longo/direto, ou o avançado, ou um dos médios-ala/extremos no espaço entre defesa central e defesa lateral (DC-DL) adversários. Idealmente, o do lado contrário à bola.

Nessa perspetiva, a equipa de Sub-19, em termos ofensivos, dispunha-se estruturalmente num 1:4:2:3:1. Isto é, dispunha-se posicionalmente no terreno de jogo em profundidade e largura com: um Setor Defensivo composto pelo guarda-redes mais 2 defesas centrais e 2 defesas laterais, um Setor Intermédio constituído por 5 médios (2 médios centro, 2 extremos/médios ala e 1 médio-ofensivo) e um Setor Ofensivo constituído apenas por 1 avançado.

Sendo que, defensivamente organizava-se num 1:4:4:2, quando a bola se encontrava no último terço do meio-campo ofensivo e/ou no guarda-redes adversário. Transformando-se em grande parte das situações de jogo num 1:4:4:1:1, face às ideias/intenções de jogo (defensivas) acima referidas, ou num 1:5:3:1:1, pelas ações/dinâmicas ofensivas individuais e coletivas da equipa adversária, particularmente no(s) corredor(es) lateral(is) (Figura 11).



Figura 11 - Representação das configurações táticas gerais - estruturais e funcionais - da Equipa de Sub-19, acima referidas.

Ideias e nuances táticas (estruturais e funcionais) essas que foram, de grosso modo, tidas em consideração e, por isso, mantidas mais tarde (pelo Treinador Principal 2 e por mim) após o Treinador Principal 3 ter saído do cargo técnico da equipa de Sub-19 e até à chegada de um novo treinador (Treinador Principal 5). Pois, na altura, considerou-se que: (i) face ao período de tempo (treino e competição) que o Treinador Principal 3 esteve encarregue do processo de treino/preparação e de condução da equipa Sub-19 (aproximadamente 5 meses); (ii) ao facto de se estar num período de transição (a aguardar-se pela vinda/apresentação de um novo treinador), e; (iii) com o período competitivo (2.ª fase da competição) em decurso, não seria de todo benéfico para o desempenho dos jogadores e de toda a equipa, estar-se a efetuar profundas/repentinas alterações estruturais/funcionais e/ou a adicionar-se novas/diferentes intenções ou princípios de jogo. Também, porque, a frequência de treino da equipa (3 sessões por semana) e o tempo disponível para a sistematização, aquisição e consolidação de novos comportamentos coletivos, setoriais e individuais/posicionais, ao longo de uma semana até ao dia da competição/jogo, era muito curto.

Por todas essas razões, modificou-se apenas o modo como a equipa abordava e se organizava/posicionava nas situações/lances de bola parada

defensivas (cantos e livres) e como encarava, agia e se posicionava no processo defensivo (em organização defensiva). Ou seja, de marcações/referências individuais e sob um bloco baixo para marcações/referências zonais e sob um bloco médio, respetivamente (Figura 12).



Figura 12 - Representação esquemática das configurações/alterações táticas da equipa Sub-19, acima referidas.

Posteriormente, com a chegada de um novo e último Treinador Principal (a 15 de março), numa primeira instância (1.ª semana) manteve-se as ideias/princípios referentes ao modelo de jogo acima referidos, quer estruturais, quer funcionais.

No entanto, após essa semana e com uma paragem/interrupção competitiva (a 26 de março) perspetivou-se introduzir-se algumas alterações, ideias e nuances ao modelo de jogo e, com isso, tentar tornar a equipa mais competitiva e até surpreender de alguma forma as equipas que compunham a 2.ª fase da competição (Fase de Manutenção ou Descida) da série E — AD Oeiras, CD Cova da Piedade, FC Barreirense, Lusitano GC, Olímpico Montijo Futebol SAD, SC Farense e SC Linda-a-Velha.

Isto, porque, por um lado, a equipa de Sub-19 em competição/jogo revelava algumas ineficiências ofensivas. Isto é, face às ideias/princípios ofensivos maioritariamente desenvolvidos ao longo da época desportiva (de 30 de Agosto a meados de Janeiro de 2022), existia uma certa tendência ("vertigem") por parte dos jogadores/equipa pelo ataque/exploração da profundidade e, inerentemente, pela aceleração do ritmo de jogo, sempre que tinha ou conquistava a posse de bola. O

que fazia com que, demasiadas vezes a equipa perdesse a posse de bola, no decorrer de um jogo. E, por isso, voltasse novamente a ter que defender (e a "correr atrás da bola"), levando a que, ao longo do jogo: (i) surgisse uma momentânea frustração entre jogadores após uma perda de bola (o que é natural quando uma equipa passa muito tempo sem bola no decorrer do jogo); (ii) e, sobretudo, começasse a surgir um estado de fadiga acumulado nos jogadores[74]. Por outro lado, porque à chegada/entrada do respetivo treinador ainda restavam 9 jornadas (27 pontos em disputa) até ao final da competição/época desportiva. Onde, ainda existia a possibilidade em aberto (e a "esperança") de conseguir-se alcançar o objetivo traçado inicialmente, a manutenção da equipa de Sub-19 em competições nacionais (Figura 13).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Barreirense	38	5	3	1	1	8	6	+2	+
2	CD Cova Piedade	34	5	1	2	2	4	7	-3	+
3	Farense	33	5	3	1	1	10	8	+2	+
4	Oeiras	29	5	2	1	2	5	6	-1	+
5	Lusit. Évora	28	5	1	2	2	3	3	0	+
6	Linda-a-Velha	23	5	1	2	2	5	8	-3	+
7	Olímpico Montijo	22	5	2	1	2	8	6	+2	+
8	Despertar SC	20	5	1	2	2	7	6	+1	+

Despromoção - 3 Piores 5°s Classificados
Despromoção

Figura 13 - Classificação da equipa de Sub-19 à chegada/entrada (a 15 de março) do Treinador Principal 5.

Nessa perspetiva, procurou-se propor e desenvolver um *jogar* coletivo (modelo de jogo) que possibilitasse à equipa deter um maior domínio sobre o jogo. Isto é, que não só pudesse contribuir para reduzir a aleatoriedade e imprevisibilidade, mas também pudesse diminuir o desgaste fisiológico e muscular que um jogo de sucessivas transições/acelerações, de constantes ganhos e perdas de bola e/ou de permanentes passes longos/diretos e "bolas" pelo ar, acarreta. Pretendendo-se que, a equipa com bola tivesse a iniciativa e pudesse gerir e "ditar" o ritmo de jogo num

[74] Era frequente na 2.ª Parte de jogos referentes à 1.ª Fase, frente a equipas que tinham uma boa capacidade técnica e uma capacidade tática de circular e fazer progredir rapidamente a bola pelo terreno de jogo - Casa Pia AC, Portimonense SC, AD Oeiras, SC Farense - surgirem cãibras e/ou incapacidade fisiológica/muscular nalguns jogadores.

maior número de vezes no decurso do jogo e que, sem bola, pudesse ter um maior controlo/influência sobre o processo ofensivo adversário, isto é, "convidá-lo"/orientá-lo deliberadamente para determinadas soluções/decisões táticas e zonas do terreno de jogo. E, portanto, que pudesse favorecer os jogadores a colocar em prática e a expressar um *jogar* coletivo, com e sem bola, mais racional, intencional e "pautado" nos 4 momentos de jogo, em Organização Ofensiva e Defensiva, e em Transições Ofensivas (após ganho da posse de bola) e Defensivas (após perda da posse de bola) e, paralelamente, que pudesse contribuir para a melhoria do desempenho (qualitativo) e potencial dos jogadores, através do desenvolvimento de um maior número de aprendizagens, capacidades e perceções/compreensões sobre o jogo.

Com isso, procurou-se desenvolver a organização funcional da equipa de Sub-19, assente numa organização estrutural de 3 defesas, 5 médios e 2 avançados — 1:3:5(1-2):2. Uma vez que, considerou-se que, seria um tipo de organização estrutural (sistema de jogo) que poderia ajudar/beneficiar a equipa aquando da posse de bola (processo ofensivo). Ou seja, que a equipa poderia circular e variar o centro de jogo em largura e profundidade, de uma forma mais apoiada e interligada entre-setores, tendo desde logo "a garantia" de ter relações de superioridade numérica nos setores defensivo e intermédio frente a equipas que se organizavam em sistemas de jogo, como 1:4:3:3, 1:4:4:2 e/ou 3:4:3. E, desse modo, que o portador da bola, no meio-campo defensivo ou ofensivo, poderia ter à sua "disposição" e "perto de si", no mínimo, 4 linhas de passe (curtas), em largura (à direita e à esquerda) e em profundidade (à sua frente e nas suas costas) (Figura 14).

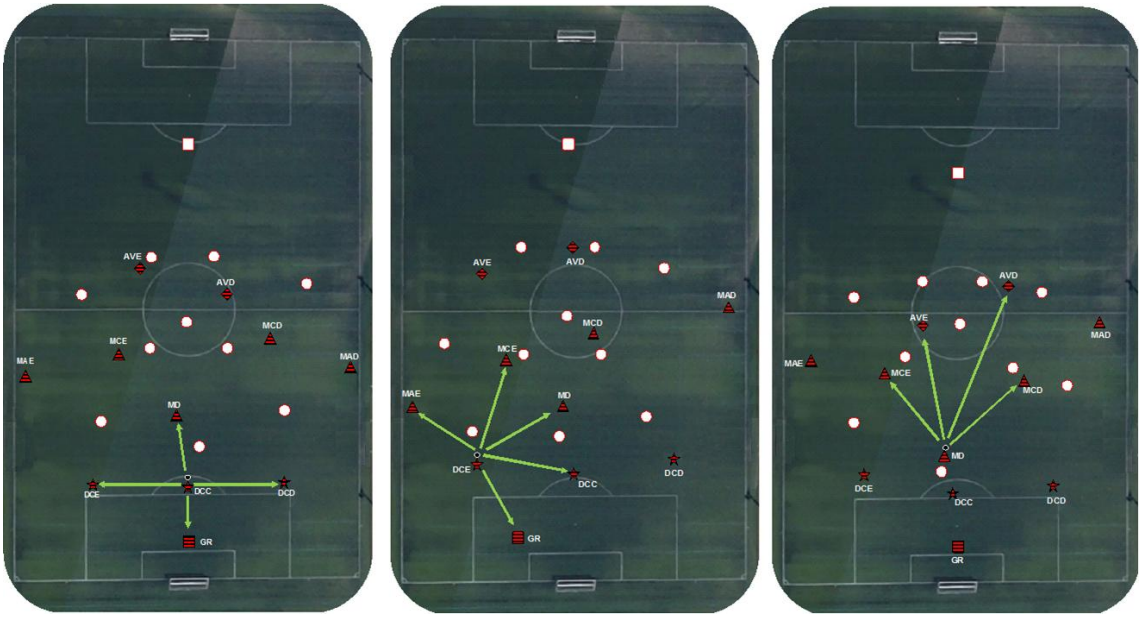


Figura 14 - Exemplificação de possibilidades de ação (soluções de passe) que o portador da bola tem no sistema tático, acima referido.

Também, porque, possibilitaria que, em Organização Ofensiva (mais precisamente em ataque posicional) no meio-campo ofensivo, o equilíbrio posicional e defensivo da equipa estivesse, grande parte das situações de jogo, estabelecido. Ou seja, na eventualidade da equipa estar posicionada/"projetada" no meio-campo ofensivo e de perder aí a posse de bola, teria "naturalmente" posicionados 4 jogadores (3 defesas e 1 médio defensivo), no corredor central e atrás da posição da bola (Figura 15). O que poderia "oferecer" à equipa a capacidade de anular/resolver ou, no mínimo, dificultar eventuais transições ofensivas adversárias (contra-ataques ou ataques rápidos), com uma maior taxa de acerto/eficácia, caso a reação à perda da posse de bola por parte dos jogadores no, e perto do, centro de jogo não se manifestasse de forma rápida e intensa.

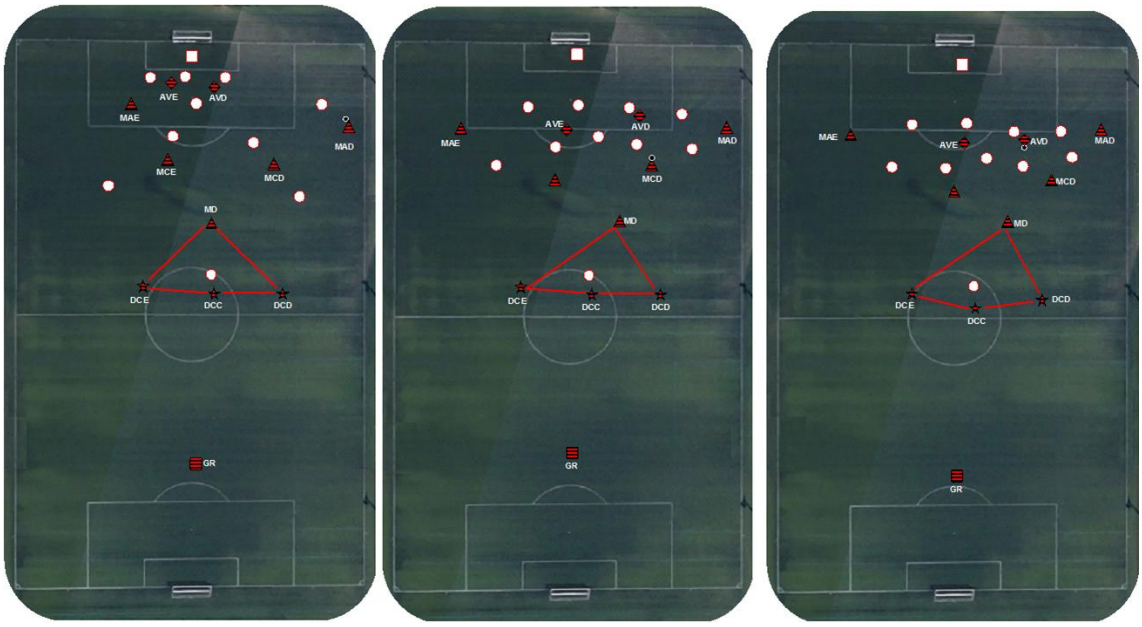


Figura 15 - Representação do equilíbrio posicional e defensivo, em Organização Ofensiva, no meio-campo ofensivo, acima referidos.

Além disso, em termos defensivos, considerou-se também que permitiria à equipa condicionar/restringir a 1.ª Fase de Construção adversária com maior critério e efetividade e, com isso, que poderia favorecer a conquista da posse de bola no meio-campo ofensivo. Levando a que, dessa forma, a equipa pudesse "mirar"/atacar a baliza adversária, de forma rápida e perante um menor número de jogadores adversários pelo "caminho" (entre a bola e a baliza). Ou, por outro lado, caso a equipa não conseguisse recuperar a posse de bola no meio-campo ofensivo, que poderia enviesar/forçar o jogo ofensivo adversário, para decisões e ações técnicas infrequentes e/ou deficientes. Ou seja, o recurso pela equipa/jogadores adversários ao passe longo, para fora e/ou para qualquer direção do terreno de jogo (sem critério/intenção prévia associada)[75].

Isto, porque, com o Setor Ofensivo composto por 2 avançados, poderia condicionar-se o "jogo interior" (pelo e no corredor central), a(s) ligação(ões) intersetorial(is) da equipa adversária (entre setores defensivo-intermédio e defensivo-ofensivo) de um outro modo. E, por outro lado, que poderia promover-se um menor grau de desgaste (fadiga) fisiológico e muscular aos jogadores no decorrer do jogo.

[75] Um aspeto/padrão de jogo que fui denotando ao longo de toda a competição de Sub-19, nas equipas pertencentes à Série E, é que todas elas pretendiam sair a jogar/construir o seu processo ofensivo a partir do seu meio-campo defensivo, assumir um estilo de jogo ofensivo curto (de pé para pé) e que "à mínima hipótese" tentavam explorar a profundidade através de um passe longo (no sentido da baliza - vertical - ou na diagonal) mesmo que a linha defensiva adversária estivesse bem posicionada e preparada para baixar no terreno de jogo.

Pois, permitiria que as distâncias a percorrer e a quantidade de deslocamentos defensivos — pressionar e/ou a fechar o corredor central — por cada jogador/avançado fosse muito inferior ao invés de se ter apenas 1 jogador/avançado a realizar ações defensivas sobre o Setor Defensivo e/ou Intermédio adversário — de pressão sobre o portador da bola e/ou a condicionar/fechar espaços ou linhas de passe curtas (Figura 16).

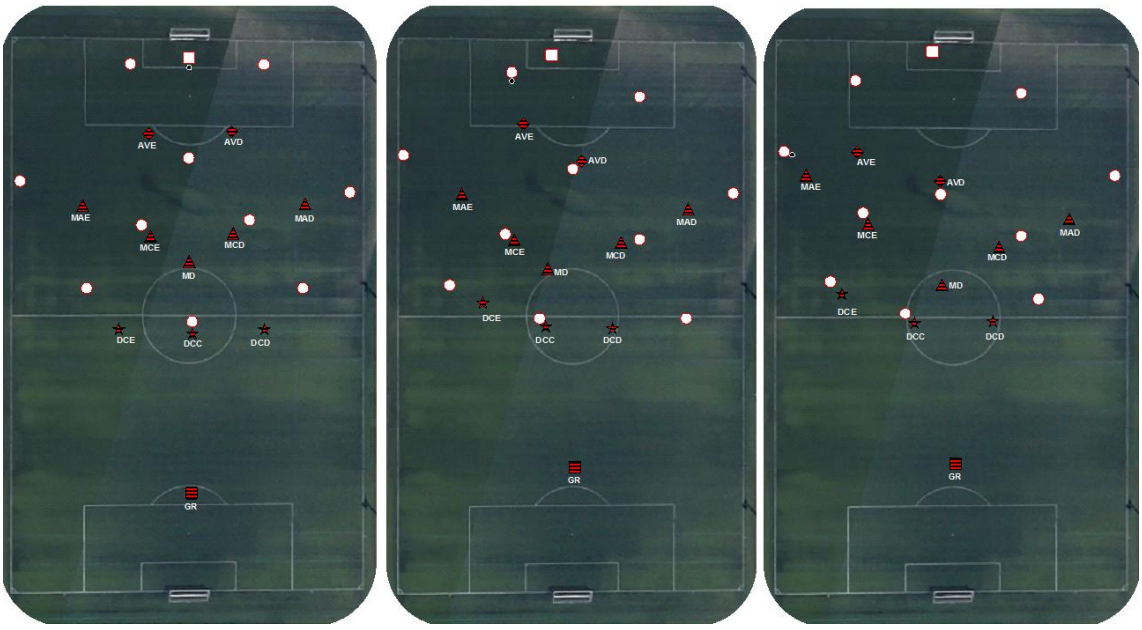


Figura 16 - Representação das possibilidades de ação defensivas setoriais e intersetoriais, no meio-campo ofensivo, acima referidas.

Por todas essas razões, definiu-se e propôs-se um modelo de jogo coletivo assente em diferentes princípios[76] e subprincípios[77] para os vários momentos que o jogo de futebol contém e apresenta (Guilherme, 2004; Guilherme, 2003). Ou seja, tanto para os momentos de Organização Ofensiva e Defensiva, como para as situações/instantes de Transição Ofensiva e Defensiva e, por último, para as situações/lances Ofensivos e Defensivos de Bola Parada — cantos, livres e lançamentos.

[76] Representam os aspetos/traços gerais (padrões de comportamento) que uma equipa no seu todo manifesta em qualquer competição e ao longo de um ou mais jogos.

[77] Definem-se como os comportamentos/ações que sustentam os aspetos/traços gerais (padrões de comportamento) do *jogar* coletivo definido e, portanto, expressam-se pelas dinâmicas coletivas, com e sem bola, de uma equipa.

*Em **Organização Ofensiva***[78]

Pretendia-se que a equipa de Sub-19, com a posse de bola, tivesse como grandes princípios de jogo, a:

I. Circulação da bola de forma dinâmica e apoiada em largura e profundidade, por dentro e por fora da organização estrutural adversária (pelo corredor central e pelos corredores laterais). Com a finalidade de atrair e/ou fixar/juntar os jogadores adversários, abrindo espaços (aumento da distância) entre jogadores e setores da equipa adversária.

II. Manutenção do domínio da posse de bola o maior tempo possível através de combinações táticas e da variação do centro de jogo (posição da bola) de jogador para jogador ou de um corredor para outro, e sob distintos ritmos/velocidades (lento-rápido e rápido-lento). No sentido de gerir/"ditar" o ritmo de jogo e, paralelamente, originar um maior desgaste muscular e psicológico à equipa e aos jogadores adversários.

Como tal, procurava-se através do processo de treino que a equipa revelasse como subprincípios de jogo:

i. Ocupar e dispor-se no terreno de jogo em toda a sua dimensão (em profundidade e largura) e de forma assimétrica (jogadores à frente da posição/linha da bola posicionados na diagonal, uns em relação aos outros);

ii. Numa 1.ª fase de construção, o guarda-redes e/ou o Setor Defensivo procurar sair a jogar, a circular a bola em largura e, se possível, a "ligar" jogo em profundidade com o Setor Intermédio. Ou, caso emergissem/houvessem "condições" (espaço em profundidade aclarado, com jogadores adversários afastados uns em relação aos outros), "ligar" jogo com o avançado do lado da bola através de um passe vertical (idealmente pelo chão), que tinha a função de aparecer sobre o espaço "entrelinhas" (por detrás do Setor Intermédio e à frente do Setor Defensivo);

iii. Médio defensivo posicionado um pouco à frente da grande área, a "aclarar" o espaço ao Setor Defensivo e ao guarda-redes, de forma a poder receber nas costas

[78] Este momento de jogo define-se quando a equipa detém a posse de bola e procura marcar golo, tendo por base comportamentos e interações individuais, setoriais e intersetoriais com a finalidade de: desequilibrar a organização defensiva adversária e, com isso, criar/possibilitar situações/ações de finalização perto da área/baliza adversária Guilherme, 2004).

da 1.ª linha de pressão adversária (ExDireito-AVC-ExEsquerdo) e, se possível, a enquadrar com a baliza adversária ("olhar para a frente" após receber).

iv. Médios-centro posicionados em profundidade, afastados e de forma assimétrica (na diagonal, um em relação ao outro e ao médio defensivo), tendo por base o lado da bola, de modo que os médios centros adversários ficassem afastados, perdessem a noção do corredor central e fosse gerado espaço nas suas costas. Como, também, poderem criar "condições" para que o avançado do lado da bola pudesse receber e, se possível, de seguida encarar o Setor Defensivo adversário "de frente" (pelo corredor central), de modo a fixar/juntar os defesas laterais adversários e, com isso, "libertar" espaço nos corredores laterais para os médios ala poderem atacar/entrar em movimento/velocidade (de trás para a frente) no espaço em profundidade (meio-campo ofensivo).

v. Médios ala posicionados junto à linha lateral (em largura máxima), posicionados na linha do médio-defensivo com o corpo/apoios orientados, de forma a poderem ter um campo de visão "aberto";

vi. Avançados, numa primeira instância, em profundidade (para lá do meio-campo), de forma a aumentar o espaço efetivo de jogo em profundidade para a equipa e a fixar/"prender" o Setor Defensivo/defesas centrais da equipa adversária. Posteriormente, pretendia-se que o avançado do lado da bola "baixasse", procurando receber: ou "entrelinhas", ou nas costas do médio defensivo adversário (caso existisse), e o avançado do lado contrário à bola que procurasse "arrastar" a linha defensiva adversária em profundidade por meio de movimentos de "rutura" na diagonal entre Central-Central ou pudesse receber um passe longo em movimento do Setor Defensivo (aquando de uma pressão mais rápida e intensa da equipa adversária);

vii. No meio-campo ofensivo, pretendia-se que o portador da bola tivesse várias linhas (soluções) de passe (curtas, médias e longas), tanto ao lado e à frente, como na diagonal. No sentido de, não só facilitar a tomada de decisão do jogador/portador da bola, mas também para existir possibilidade ("condições") para o respetivo jogador criar/adicionar uma decisão de natureza individual ao que a situação/contexto de jogo "oferecia". Sendo que, sempre que o portador da bola não tivesse pressão defensiva adversária e estivesse direcionado para a baliza

adversária ("com a bola descoberta") os jogadores mais distantes e/ou à frente da linha da bola deveriam procurar "romper" a linha adversária para, ou receberem um passe e ficar de "caras" com a baliza/guarda-redes adversário, ou para "arrastar"/afundar a linha defensiva adversária, de modo a "oferecer" aos jogadores sem bola, em largura e em profundidade, tempo e espaço para receberem.

viii. No último terço ofensivo, particularmente no(s) corredor(es) lateral(is), procurava-se que a equipa pudesse criar um maior número de situações de finalização através de cruzamentos (passes em curva, atrasados e/ou em linha) para o interior da grande área adversária. Para tal, definiram-se 3 zonas da grande-área adversária que deveriam ser atacadas/ocupadas em movimento ("de trás para a frente"): 1.º Poste (entre defesas centrais adversários) pelo avançado do lado da bola), centro da baliza (por detrás do defesa central contrário à bola) pelo avançado oposto ao lado da bola, e ao 2.º poste (nas costas do defesa lateral adversário) pelo médio-ala contrário à bola. Em que, o médio centro contrário à bola deveria aparecer/ocupar o espaço à entrada da área para poder recuperar/finalizar uma eventual 2.ª bola (interceção/cabeceamento adversário), ou para surgir num eventual cruzamento atrasado (passe para trás e na diagonal, para a direção da marca do penálti/entrada da área) (Figura 17).

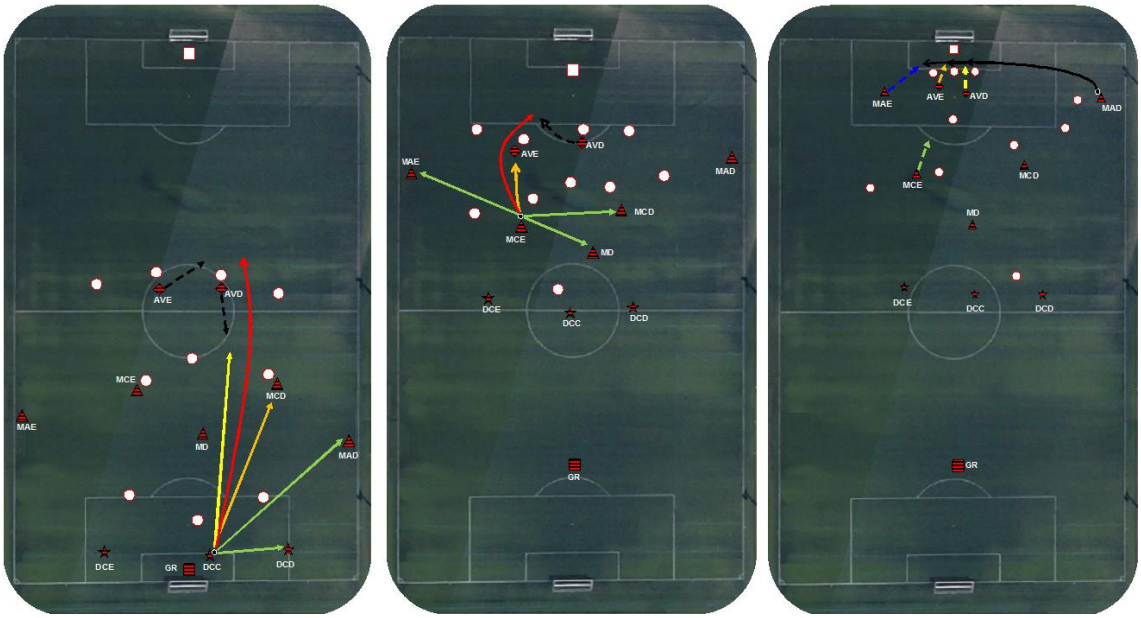


Figura 17 - Representação esquemática de algumas dinâmicas (subprincípios) ofensivas da equipa Sub-19, acima referidos.

*Em **Transição Defensiva***[79]

Como grande princípio deste momento de jogo, pretendia-se que a equipa, assim que perdesse a posse de bola, procurasse recuperar o mais rapidamente possível o domínio da mesma.

Para tal, definiu-se como subprincípios:

i. exercer uma pressão (redução do tempo e do espaço) imediata e intensa sobre a zona da bola, ou seja, sobre o portador da bola e o(s) espaço(s) próximos;

ii. (re)organização e (re)posicionamento rápido dos setores intermédio e defensivos, tendo por base a ocupação rápida dos espaços afastados e contrários à posição da bola (em profundidade e na diagonal), e;

iii. obrigar o portador da bola "a errar" ou jogar para trás.

Todos estes comportamentos assentando num conjunto particular de sub dos subprincípios[80] que se pretendiam:

i. a reação rápida à perda da bola em todos os jogadores (perto e longe da bola), ou seja, a mudança rápida de pensamento e de comportamento em cada jogador (ofensivo para defensivo);

ii. os jogadores mais perto da zona/posição da bola tinham a função de pressionar e de fechar espaços/linhas de passe perto (curtas), e;

iii. os jogadores mais afastados da zona/posição da bola com a função de reorganizar os setores mais distantes da equipa (Intermédio e Defensivo) e estabelecer linhas de cobertura defensivas (Figura 18).

[79] Este momento de jogo caracteriza-se pelos comportamentos/ações individuais que devem de ser assumidos pela equipa logo após a perda da posse de bola (Guilherme, 2004).

[80] Dizem respeito aos aspetos/detalhes individuais que cada jogador confere aos princípios e subprincípios de jogo de uma equipa.



Figura 18 - Representação esquemática dos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios referentes à Transição Defensiva.

Em ***Organização Defensiva***[81]

Pretendia-se que, neste momento de jogo, a equipa de Sub-19 tivesse como grandes princípios de jogo:

I. Uma defesa zonal assente em zonas estabelecidas (Zona Pressing), de forma a "empurrar"/dificultar o processo de jogo ofensivo adversário o mais longe possível da baliza a defender, e;

II. Recuperar a posse de bola o mais próximo da baliza adversária, organizando/posicionando-se num bloco alto, sempre que possível. Ou seja, a equipa "fixar-se" no meio-campo ofensivo com o Setor Defensivo preparado e orientado para retirar profundidade ao adversário (diminuição do espaço entre a linha defensiva e a baliza a defender).

Para tal, definiu-se como subprincípios de jogo:

i. Uma movimentação em bloco (de modo setorial e intersetorial) coordenada em profundidade e rápida em largura, tendo por base as zonas e indicadores de pressão defensiva[82] definidos;

[81] É o momento de jogo que ocorre quando a equipa não tem a posse de bola e assume determinados comportamentos com a finalidade de: procurar recuperar a posse de bola, dificultando/impedindo a equipa adversária de preparar e de criar situações/ações ofensivas de finalização e, com isso, de marcar golo (Guilherme, 2004).

ii. Ocupar zonas e espaços próximos à posição da bola de forma conjunta/coesa (em bloco) com os setores defensivos e intermédios próximos, orientando e "obrigando" a equipa / portador da bola adversário a: (a) errar; (b) jogar longo; (c) ou, na pior das hipóteses, jogar para trás;

iii. Limitar a saída de bola do guarda-redes e/ou a 1ª Fase de Construção da equipa adversária, sempre que possível, "obrigando-a" a recorrer à opção (passe) longa/direta;

iv. Controlo do espaço em profundidade (espaço entre a linha defensiva e a baliza a defender), tendo por base um leque de situações/"sinais de jogo", tais como:

A - passe adversário na vertical para trás (encurtamento do terreno de jogo de forma rápida por todos os setores/jogadores até ao instante que o jogador adversário toca/receciona a bola);

B - "alívio" por parte da equipa (subida rápida pelo terreno de jogo por todos os jogadores, sem exceção, guarda-redes incluído);

C - passe adversário na diagonal para trás ou para o lado com recetor de passe "livre" (antecipação pelo Setor Defensivo de uma "bola nas costas" e consequente "baixar" no terreno de jogo - 2/3 metros - de forma orientada e alinhada), e;

D - jogador/portador da bola adversário direcionado para a frente (direção da baliza a defender) e sem linha de pressão próxima ou a chegar perto (Setor Defensivo "baixa" de forma orientada e alinhada no terreno de jogo até a zona/linha de progressão da bola ficar coberta/pressionada);

v. Gestão de situações de jogo com a bola no corredor lateral (potencial "cruzamento"/passe longo na diagonal), com os jogadores do Setor Defensivo e Intermédio posicionados tendo por base a posição da baliza, isto é:

A - defesa central lado da bola posicionado e responsável pelo espaço do 1.º poste;

B - defesa central do corredor central posicionado no "meio" da baliza e responsável pelo espaço frontal à baliza a defender;

---

[82] Traduzem-se em "sinais" que emergem no decurso do jogo face a decisões e/ou a ações da equipa/jogadores adversários, tais como: passe aéreo (longo/direto); realização de uma possível receção "difícil" ou "defeituosa"; passe para o corredor lateral; situações de lançamento, entre outros.

C - defesa central lado contrário à bola posicionado e responsável pelo espaço referente ao 2.º poste;

D - médio ala contrário à bola posicionado nas costas do jogador anterior, com a função de cobrir o espaço nas suas costas e de "controlar" o espaço para além do 2.º poste, e;

E - o médio defensivo a posicionar-se à frente do setor defensivo na zona da marca do penálti e a ficar encarregue de "gerir" o espaço da marca do penálti à entrada da grande área (Figura 19).

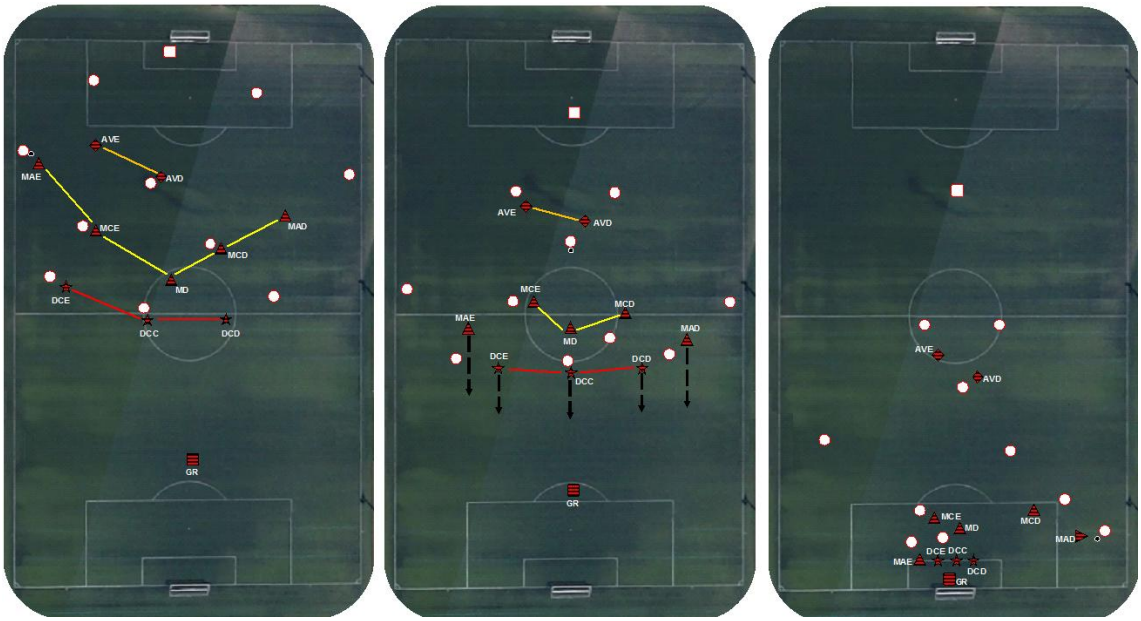


Figura 19 - Exemplo das dinâmicas de jogo (subprincípios) e posicionamentos defensivos da equipa de Sub-19, acima referidos.

Em **Transição Ofensiva**[83]

Para este momento de jogo, pretendia-se que a equipa de Sub-19 tivesse como grande princípio: a variação o mais rapidamente possível do centro de jogo. Ou seja, que retirasse a bola da zona/espaço onde se recuperou/conquistou a posse de bola.

Desse modo, este momento do jogo, tinha como subprincípios:

i. aumentar rapidamente o espaço efetivo de jogo (em profundidade e em largura);

[83] É o momento de jogo em que se assinala a conquista da posse de bola pela equipa e, com isso, caracteriza-se nos comportamentos/ações ofensivas coletivas que devem de ser assumidas logo após a recuperação da bola (Guilherme, 2004).

ii. estabelecer, no menor tempo possível, 4 linhas de passe ao recuperador/portador da bola (em profundidade e em largura);

iii. "transitar" em segurança (passe para o lado ou para trás) quando se recuperava a posse de bola, na zona do meio-campo ou em organização ofensiva perto na grande área adversária, e;

iv. "transitar" em progressão (passe em profundidade/no sentido da baliza adversária) quando se recuperava a posse de bola após ataque posicional da equipa adversária perto da baliza a defender ou após conquista/interceção da bola na 1.ª fase de construção adversária.

Tudo isto assentando num conjunto particular de sub dos subprincípios:

i. a reação imediata à conquista da bola em todos os jogadores (perto e longe da bola), ou seja, a mudança rápida de pensamento e comportamento em cada jogador (defensivo para ofensivo);

ii. os jogadores mais perto da zona/posição da bola conquistada tinham a função de "oferecer" linhas de passe (curtas) em largura (à direita e à esquerda) ao recuperador/portador da bola, e;

iii. os jogadores mais afastados (à frente e/ou atrás) da zona/posição da bola tinham a função de "oferecer" linhas de passe (em profundidade) em progressão e/ou em segurança (apoio), respetivamente (Figura 20).



Figura 20 - Representação esquemática dos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios referentes à Transição Ofensiva.

*Em **Situações/Lances de Bola Parada***

- *Cantos - Ofensivos e Defensivos*

Ofensivamente, pretendia-se que a equipa de Sub-19 tivesse como grande princípio para este momento de jogo: colocar em perigo a baliza adversária, através de movimentações em simultâneo com a execução de passes (aéreos) tensos para determinadas zonas de finalização, no interior da grande área adversária. Para tal, pretendia-se como subprincípios que:

i. o médio-defensivo atacasse rapidamente a zona do 1º poste;

ii. um dos avançados se movimentasse rapidamente para a zona do guarda-redes e o espaço nas costas do 1.º jogador;

iii. o defesa-central do corredor central (DCC) atacasse o espaço entre o meio da baliza adversária e o 2.º poste;

iv. o defesa-central do corredor esquerdo (DCE) visasse rapidamente a zona posterior ao 2.º poste;

v. 2 jogadores à entrada da área (na diagonal em relação à baliza adversária) com a função de recuperarem/finalizarem uma eventual 2.ª bola ("alívio"/cabeceamento defensivo adversário, desvio de um colega de equipa), e por fim que;

vi. 3 jogadores se posicionassem no corredor central na zona do meio-campo, com a finalidade de equilibrarem a equipa defensivamente e, não menos importante, de anularem/recuperarem a posse de bola após eventual passe longo ou uma transição ofensiva adversária.

Em termos defensivos, como grande princípio para este momento de jogo pretendia-se que a equipa de Sub-19: se organizasse, posicionasse e atuasse numa "estrutura" zonal, com 2 marcações individuais e que explorasse, posteriormente, a desorganização defensiva adversária no menor tempo possível. Pretendendo-se que, toda a equipa compreendesse os seguintes subprincípios (comportamentos e posicionamentos):

i. o médio-ala do lado da bola a ficar responsável pelo espaço do 1.º poste;

ii. o defesa central do lado da bola a ficar encarregue de posicionar-se na linha da pequena-área e na diagonal em relação ao jogador do 1.º poste;

iii. o defesa central do corredor central (DCC) posicionar-se também na linha da pequena-área, ficando encarregue de cobrir as costas do 1.º jogador na linha da pequena-área;

iv. o defesa central do lado contrário à bola posicionar-se na linha da pequena-área e na direção da marca do penálti, ficando responsável por cobrir o espaço nas costas do jogador anterior e de resolver um eventual passe para a zona entre a linha da pequena área e a marca do penálti;

v. o médio defensivo posicionar-se mais atrás e nas costas do jogador anterior, ficando encarregue do espaço entre o "meio da baliza" e o 2.º poste;

vi. o médio ala do lado contrário à bola posicionar-se nas costas do médio defensivo e encarregando-se de cobrir as suas costas, bem como de gerir toda a zona posterior ao 2.º poste;

vii. os médios centro ficassem posicionados na zona do penálti e que tivessem a função de marcar os jogadores mais altos ou, caso a equipa adversária tentasse sair curto/em apoio, um deles (o do lado da bola) ficava encarregue de sair rapidamente e anular essa possibilidade de ação adversária, e;

viii. os 2 avançados ficassem posicionados em cada corredor lateral, não só para a equipa ter duas referências de transição ofensiva (em profundidade), mas também para afastar os defesas/jogadores adversários que eram destinados a posicionar-se na zona do meio-campo pela sua vigilância/marcação (Figura 21).



Figura 21 - Representação esquemática dos situações/lances de canto, ofensivos e defensivos, acima referidos.

- *Livres - Ofensivos e Defensivos*

Para que não se estivesse a introduzir mais informações (e portanto mais complexidade) a cada jogador relativamente ao que deveria realizar em cada situação/lance de bola parada (cantos e/ou livres), decidiu-se aplicar os mesmos subprincípios (dinâmicas) ofensivos e defensivos da equipa referentes às situações/lances de canto. Ou seja, mantiveram-se as movimentações, as "zonas-alvo" a visar e as funções de cada jogador, ainda que fosse um momento/lance de jogo um pouco distinto dos cantos.

Como tal, ofensivamente, tal como nos cantos, pretendia-se que a equipa de Sub-19 tivesse como grande princípio para este momento de jogo: colocar em perigo a baliza adversária. Tendo por base um leque movimentações em simultâneo e de passes (aéreos) tensos para uma zona de finalização. Isto é, para o espaço entre a marca do penálti e a linha da pequena área (que por norma após a execução deste tipo de lances diz respeito a uma "zona/espaço de conflito" entre linha defensiva e o guarda-redes).

Defensivamente, também tal como nos cantos defensivos, a equipa de Sub-19 tinha como grande princípio: explorar a desorganização defensiva adversária, no menor tempo possível, após o livre ser resolvido/anulado pela equipa. Sendo que, para tal, organizava-se, posicionava-se e atuava numa "estrutura" zonal disposta na diagonal em relação à bola e de forma alinhada para poder ter os espaços mais valiosos (frontais e perto da baliza a defender) ocupados, após o livre adversário ser executado.

Desse modo, a equipa de Sub-19 tinha como subprincípios:

i. colocar 1, 2 e/ou 3 jogadores na barreira (dependendo da distância a que a bola se encontrava da baliza a defender);

ii. os 2 avançados posicionados e preparados para se movimentarem para a profundidade após a conquista da bola pelo guarda-redes e/ou por um dos jogadores perto da baliza a defender, e;

iii. os restantes jogadores posicionavam-se conforme a sua posição na organização estrutural da equipa e no lado contrário à bola (na diagonal e dispostos em linha e em largura) (Figura 22).



Figura 22 - Representação esquemática das situações/lances de livres, ofensivos e defensivos, acima referidos.

• *Lançamentos - Ofensivos e Defensivos*

Como grande princípio para este momento de jogo, com a posse de bola, pretendia-se que a equipa de Sub-19 pudesse dar continuidade ao processo ofensivo. Mais concretamente, ou o ataque/progressão até ataque à baliza adversária (lançamento rápido e/ou longo), ou a manutenção e a circulação da posse de bola pelo terreno de jogo (lançamento curto/perto).

Para tal, a equipa apresentava como subprincípios (comportamentos e posicionamentos):

i. a criação/disposição de 3 distâncias de lançamento e, portanto, 3 zonas de receção ao lançador — de média, longa distância/em profundidade (à esquerda e à direita) e de curta distância/em largura (à frente, no corredor central) —, e;

ii. a aproximação dos jogadores do lado da bola pertencentes aos setores defensivo, intermédio e ofensivo.

Sem a posse de bola, o grande princípio para este momento do jogo, era o de: toda a equipa posicionar-se sobre a zona da bola, para que o lançador adversário fosse "obrigado" a optar pelo lançamento em profundidade (no sentido da baliza a atacar) e, com isso, a equipa tivesse mais probabilidade de recuperar/conquistar e possuir, novamente, a posse de bola.

Para tal, tinha como subprincípios:

i. os avançados posicionarem-se rapidamente nas coberturas ofensivas (linhas de passe) dadas pelo defesa central e médio defensivo adversários;

ii. o médio ala do lado da bola posicionar-se na diagonal (no sentido da baliza a defender) de forma que a linha de passe dada pelo jogador adversário mais perto (extremo/médio ala) ficasse condicionada, e;

iii. o defesa central do lado da bola posicionar-se nas costas do médio ala (jogador anterior) de modo que estabelecesse uma cobertura defensiva e, por arrastamento, controlasse uma eventual linha de passe (em profundidade) conferida por um jogador adversário (avançado e/ou médio centro) (Figura 23).

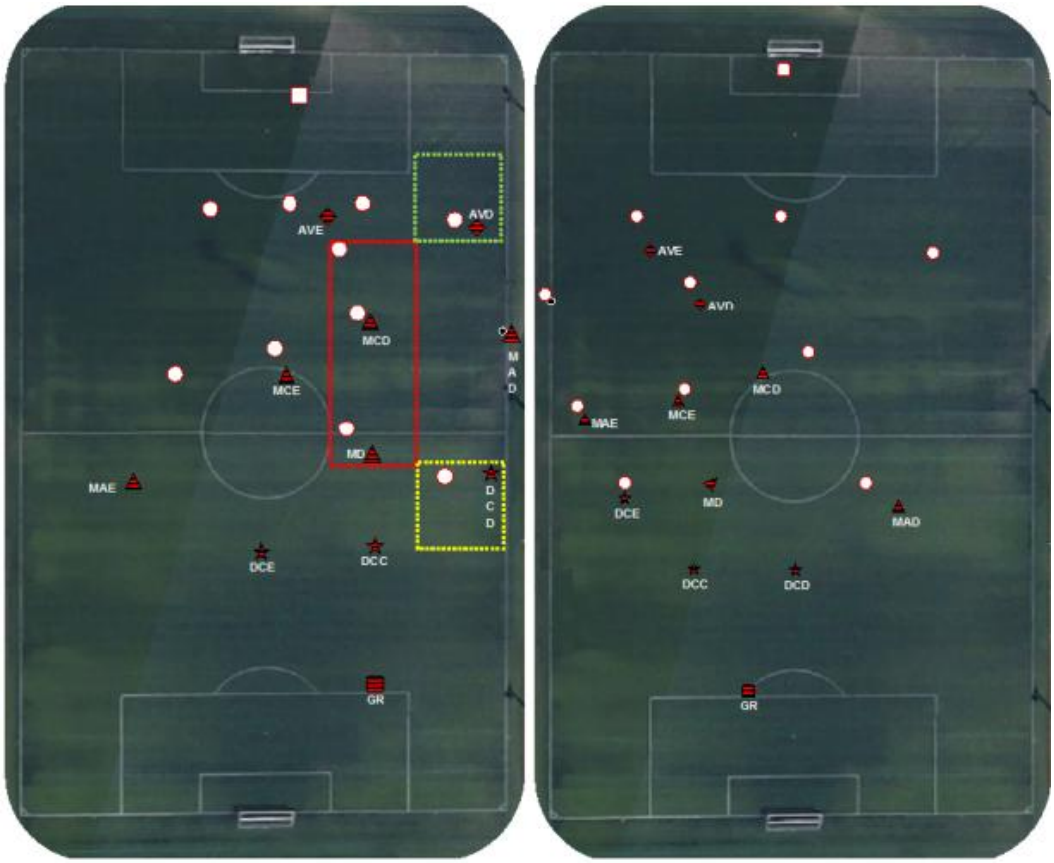


Figura 23 - Representação esquemática das situações/lances de lançamentos, ofensivos e defensivos, acima referidos.

3.4. O processo de treino da equipa de Sub-19, ao longo da época 21/22

Como referido no ponto c) do capítulo 2 do presente documento, o processo de treino da equipa de Sub-19, em termos temporais, ocorria 3 dias por semana à 2.ª, 4.ª e 5.ª Feira, ao final da tarde. Sendo que, por norma, as sessões de treino tinham uma duração de 90 minutos, aproximadamente. Nas quais, e embora existisse uma ideia e um modelo de jogo definido para a respetiva equipa, boa parte do processo de treino (exercícios e tarefas) assentava simultaneamente na estratégia para cada jogo.

Numa primeira fase (com o Treinador Principal 2), as situações de treino consistiram na preparação dos jogadores (após confinamento profilático) para o que iria ser o 1.º jogo oficial da época desportiva (a 28 de agosto de 2021). Ou seja, a realização de exercícios sob formas jogadas (de ataque vs defesa), em que um grupo de jogadores "representava" a equipa adversária (ainda que estivesse com um menor número de jogadores), dispondo-se pelo espaço dos exercícios na organização estrutural que se perspetivava, à partida, como a equipa a defrontar (FC Barreirense) iria atuar, no dia da competição — 1:4:3(1-2):3. Por outro lado, e em oposição, um outro grupo de jogadores "representava" a própria equipa de Sub-19, organizando-se estruturalmente consoante o que tinha sido inicialmente definido, proposto e desenvolvido até à data (semana de 23 de agosto) no período preparatório (pré-época) pelo Treinador Principal 1 (Figura 24).

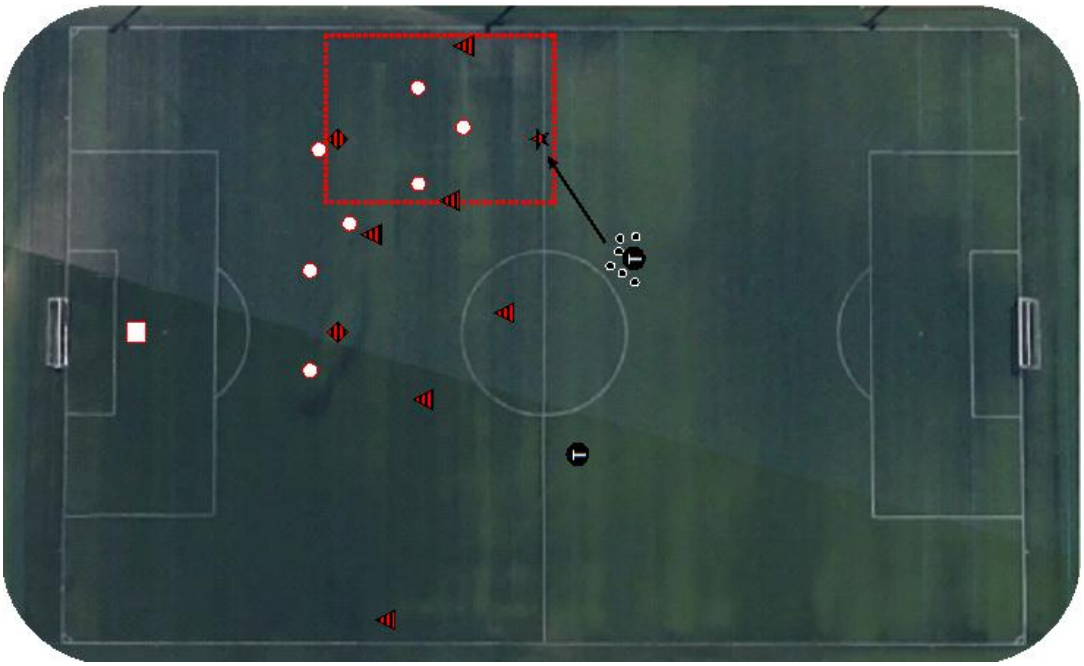


Figura 24 - Exercício (GR + 7 vs 7) realizado em estrutura com vista à consolidação da Organização Ofensiva e Transição Defensiva, perante uma situação de jogo, quando a bola "entrava" no corredor lateral tendo por base a organização estrutural adversária - 1:4:3(1-2):3.

Tudo isso, para que os cenários de treino pudessem "simular" e fazer emergir, de algum modo, possíveis eventos/cenários e problemas de jogo que os jogadores/equipa poderiam vir a "encarar" no dia da competição. E, desse modo, pudessem antecipadamente experienciar e consequentemente construir cognitivamente um conjunto de perceções, compreensões e decisões perante os

respetivos cenários/problemas de jogo para que, posteriormente, no momento real da competição as decisões/ações fossem o mais eficazes e assertivas possível.

Numa segunda fase (com o Treinador Principal 3), as sessões de treino iniciavam, maioritariamente, com uma palestra junto dos jogadores que poderia variar entre 20 a 30 minutos, consoante o que o respetivo Treinador Principal pretendia transmitir aos jovens jogadores: (i) relativamente ao jogo realizado pela equipa, quanto aos comportamentos e à "atitude" coletiva e de cada jogador no respetivo jogo, e; (ii) relativamente ao modo como a próxima equipa adversária a defrontar abordava, se organizava/posicionava e atuava na competição, em cada jogo.

Por outro lado, no que diz respeito à conceção/organização das sessões de treino, era recorrente na implementação/realização de cada exercício de treino (sob formas jogadas) referente à Parte Principal da sessão, existir a definição/"atribuição" de missões/padrões gerais de jogo por parte do Treinador Principal aos grupos de jogadores (equipas) que compunham os exercícios (Figura 25). Isto é, a indicação de um conjunto de comportamentos e ações de jogo coletivas que os jogadores dos respetivos grupos de jogadores deveriam adotar face ao delineado e proposto pelo respetivo Treinador Principal. Com isso, era muito frequente, um grupo de jogadores organizar/posicionar-se e atuar (de forma geral) conforme as informações obtidas (padrões ofensivos e defensivos) sobre a equipa adversária que se iria defrontar, e o outro grupo de jogadores a procurar desenvolver os comportamentos e ações, com e sem bola, pretendidas e a "pôr em prática" pela própria equipa, no dia da competição/jogo.

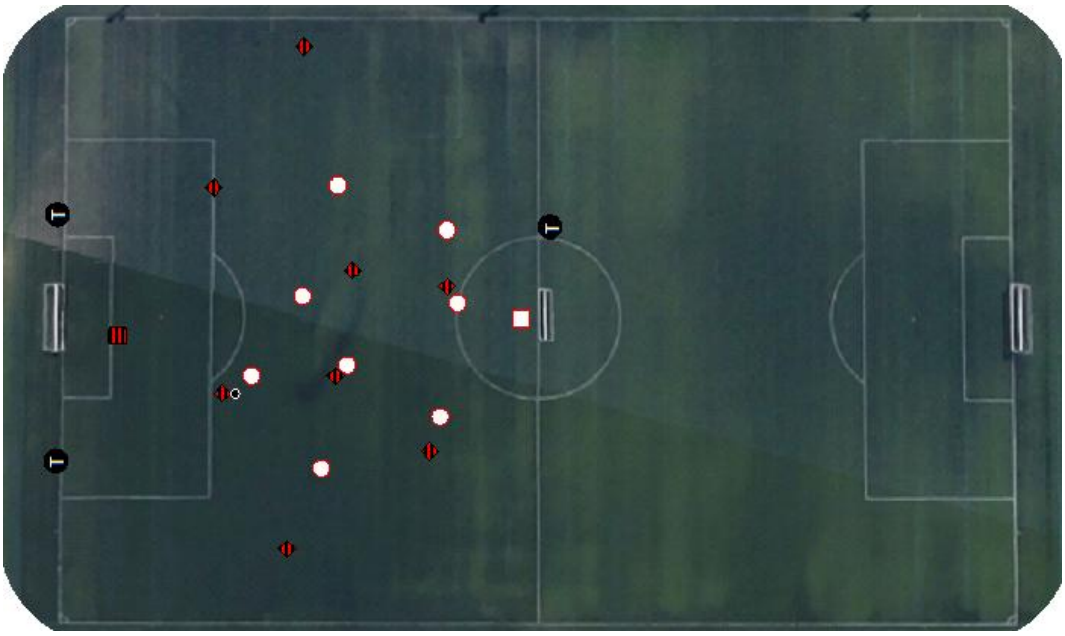


Figura 25 - Exemplo de exercício-padrão (em maior escala) realizado pela equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3.

Ainda assim, à 2.ª feira, a sessão de treino era direcionada mais para a recuperação dos jogadores/equipa, pois no decorrer do período competitivo era comum alguns jogadores serem chamados/convocados para representar a equipa principal (sénior) do clube no dia de competição/jogo da respetiva equipa (ao domingo). Com isso, os exercícios dessa sessão de treino caracterizavam-se por um volume de treino baixo, sendo descontinuados ao longo do tempo total de duração, tendo algumas paragens/interrupções durante o decorrer dos respetivos exercícios, no sentido dos jogadores poderem recuperar e, não obstante, o treinador-adjunto que acompanhava o Treinador Principal 2 poder agilizar e conduzir um leque de alongamentos estáticos durante 2 a 3 minutos junto dos jogadores (Figura 26).

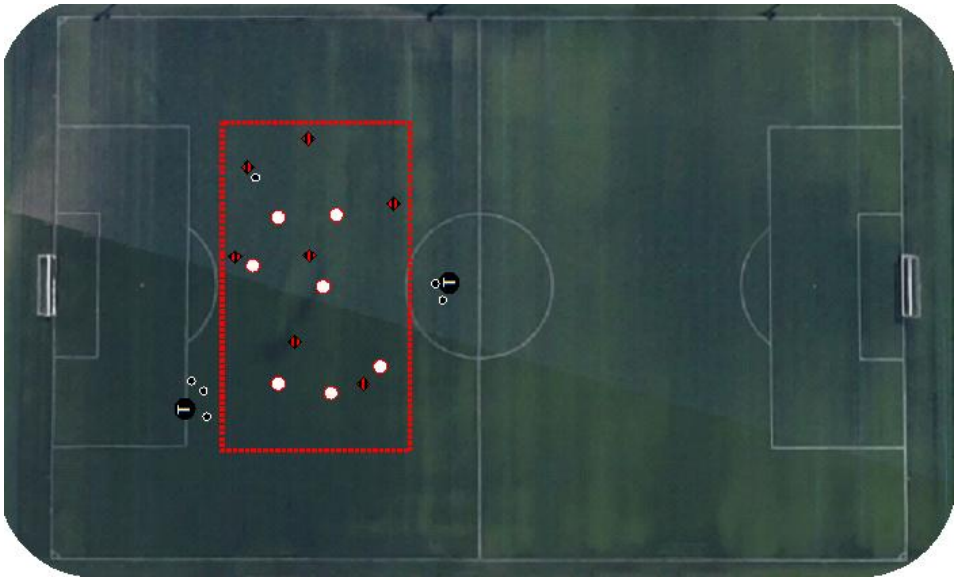


Figura 26 - Representação de exercício reduzido, normalmente, realizado no início da sessão de treino de 2.ª Feira pela equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3.

Por outro lado, à 4.ª feira, era comum na Parte Principal da sessão de treino (75/80 minutos) a existência de treino "de conjunto" com a equipa principal (sénior) do clube. Ou seja, a realização de uma situação de jogo formal (Gr + 10 vs 10 + Gr), "uma equipa frente à outra". Em que, fundamentalmente, era uma situação de treino que consistia na continuação da preparação estratégica para o jogo, que se aproximava ao final da semana. Uma vez que, numa 1.ª parte, a equipa sénior procurava organizar/posicionar-se e atuar (de forma geral) no terreno de jogo, conforme a equipa adversária que se iria defrontar no dia da competição de Sub-19 (ao sábado) e, portanto, servia para simular (parcialmente) os possíveis cenários de jogo, os posicionamentos e deslocamentos/ações defensivas adversárias. E, dessa forma, preparar e consciencializar os jogadores de Sub-19 para possíveis ações e decisões a realizar no dia da competição/jogo. Numa 2.ª parte (últimos 35/40 minutos da sessão), a equipa sénior organizava-se, estrutural e funcionalmente, como iria estar no seu dia de competição, já também com a inclusão de alguns jogadores da equipa de Sub-19, que desde o início da respetiva temporada desportiva eram parte integrante da equipa sénior. Sendo que, na equipa de Sub-19 era o momento de treino para os jogadores que não estavam em jogo e/ou que eram menos utilizados pudessem, não só prepararem-se para o respetivo jogo, mas também evidenciarem as suas capacidades e o nível de desempenho momentâneo ao Treinador Principal.

Já no dia de 5.ª feira (último dia de treino da semana), normalmente, procurava-se que, a sessão de treino proporcionasse um número considerável de situações de finalização aos jogadores (quer através de situações de cruzamento, quer através de situações de apoio frontal), mas também que, na parte final da sessão, existisse a realização e a preparação para as situações de bola parada — cantos, livres diretos e situações de penálti (em jeito de "concurso"/competição entre as equipas/grupos de jogadores definidos) (Figura 27).

Desse modo, e noutra perspetiva, era uma sessão de treino que se direcionava para a componente psicológica dos jogadores/equipa, também acentuada pela condução e pelas intervenções do respetivo Treinador Principal (feedbacks emitidos - elogios, relativização de ações individuais menos conseguidas, utilização do humor/sarcasmo). Ou seja, uma sessão de treino que pudesse proporcionar "boas sensações" — alegria, confiança, motivação, espírito de grupo e de cooperação —, em cada jogador e no seio do grupo de jogadores (equipa) e, inversamente, diminuir os níveis de ansiedade pré-competitiva, apreensão e/ou de baixa confiança eventual, em algum jogador.

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeria	6ªFeira	Sábado	Domingo
13 de Setembro	14 de Setembro	15 de Setembro	16 de Setembro	17 de Setembro	18 de Setembro	19 de Setembro
Treino 23 Objetivos Ativação Muscular + Recuperação Ativa: 8 vs 8 + J - Circulação da Bola/Pressing Defensivo (40x25m) - 30 min Construção do Processo Ofensivo pelos corredores + Criação de Situações de Finalização por Cruzamentos: GR + 8 vs 8 + GR + J (15 + 10 min) Organização Defensiva - Ocupação Espacial e Coordenação Setorial e Intersetorial: Gr + 8 vs 9 + Gr (50x60m) - 10 + 10 min	**Descanso**	**Treino 24** Objetivos Preparação Estratégica para o próximo Jogo - "Treino de Conjunto" com Equipa Sénior - GR + 10 vs 10 + GR Organização Tática (Estrutural e Funcional) da Equipa - Ocupação dos espaços (com e sem bola), Exploração dos corredores laterais e Espaço em Profundidade, Fechamento dos espaços entre a linha/posição da bola e a baliza a defender Melhoria da Transição Ofensiva e Defensiva, das referências defensivas (Homem a Homem) e individuais/posicionais	**Treino 25** Objectivos Ativação Muscular e Segmentar + Alongamentos Passivos (10 min) Organização Ofensiva - Circulação da bola + Ocupação dos Espaços próximos e afastados à bola Organização Defensiva - Restrição do espaço e tempo de jogo ao portador da bola + Estreitamento do terreno de jogo - 9x9 (40x30m) - 15 min Organização Funcional - Ofensiva e Defensiva - Gr + 9 vs 9 + Gr (50x60m) - 15 + 15 min + Situações de Finalização (sem oposição) e de Bola Parada - 30 min	**Descanso**	**Jogo 4** **II Divisão** **Campeonato Nacional - U19** **Despertar SC** **vs** **AD Oeiras** **Complexo Fernando Mamede Campo 1** 15h	**Descanso**

Figura 27 - Exemplo de uma semana (Microciclo) Padrão de treino da Equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 3 no cargo técnico.

Posteriormente, após a saída do Treinador Principal 3, e de novo com o Treinador Principal 2, em termos metodológicos, a organização e dinâmica do processo de treino (sessões e exercícios) mantiveram-se, fundamentalmente. Ainda

que, pontualmente nalgumas sessões de treino existisse uma maior variação dos cenários dos exercícios/tarefas a realizar pelos jogadores/equipa. Mais concretamente, exercícios que iniciavam num determinado formato (10 vs GR), mas que, ao longo do tempo de realização/prática, evoluíam para níveis maiores de complexidade e dificuldade. Por exemplo, à 5.ª feira, para se garantir um maior número de situações de finalização tendo por base os princípios (padrões) de jogo da equipa, num primeiro tempo, um exercício iniciava-se sem oposição e à medida que o respetivo exercício era realizado pelos jogadores introduzia-se um dado número de jogadores (ao Setor Defensivo, Intermédio e/ou Ofensivo) que serviam de oposição à equipa que iniciava o exercício com a posse de bola (em Organização Ofensiva) (Figura 28).

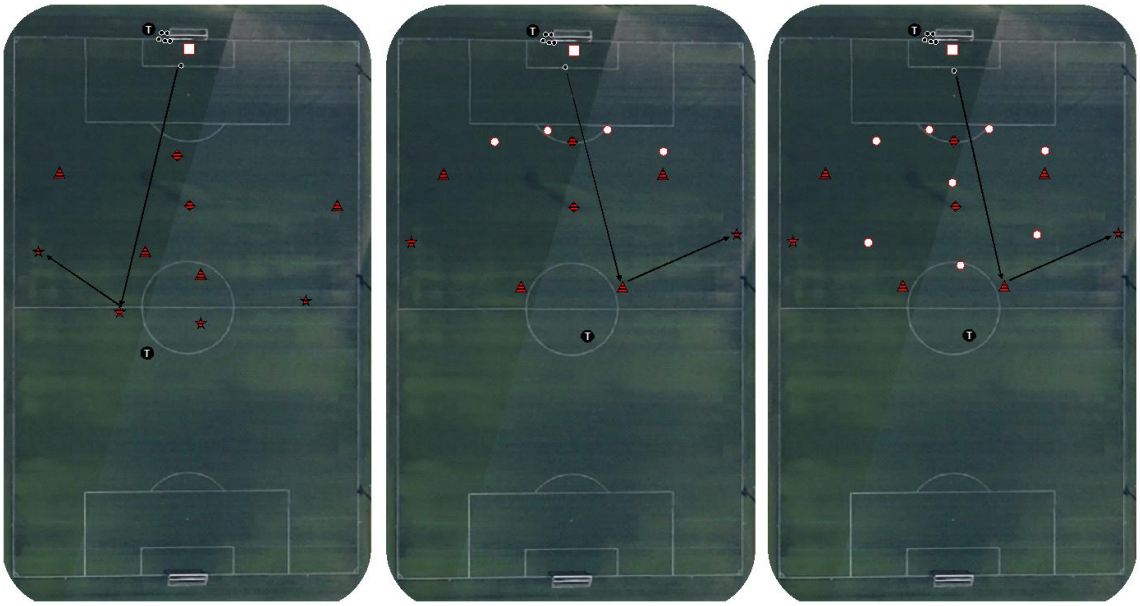


Figura 28 - Exemplo de exercício realizado, no dia de 5.ª Feira, com o Treinador Principal 2, após a saída do Treinador Principal 3.

Com a chegada do último Treinador Principal (a 15 de março), ainda que a 1.ª semana de treino se tenha mantido ao nível estrutural, existiram algumas mudanças no seio do processo de treino da equipa de Sub-19, quer em termos metodológicos e conceptuais, quer em termos de operacionalização/condução das sessões e exercícios de treino.

Em primeiro lugar, ao invés de ser o Treinador Principal unicamente a organizar, programar e a implementar/conduzir a(s) semana(s), sessão(ões) e exercícios, de treino da respetiva equipa de Sub-19, foi todo um processo efetuado

de forma partilhada/conjunta, entre Treinador-Principal e Treinador-Adjunto[84]. Com isso, a programação das sessões e exercícios de treino ocorria conjuntamente com o Treinador Principal e, por norma, na parte da manhã ou no início da tarde de cada dia de treino.

Além disso, na Parte Principal de cada sessão, caso se realizasse apenas um exercício no espaço de treino, o Treinador Principal ficava responsável pela observação e consequente instrução/intervenção junto da equipa (grupo de jogadores) que assumia a posse de bola. Enquanto o Treinador-Adjunto ficava responsável não só pela observação dos comportamentos, dos posicionamentos e/ou das distâncias individuais e setoriais da equipa (grupo de jogadores) que em cada instante não detinha a posse de bola e, portanto, que se encontrava em Organização Defensiva, mas também por intervir junto da mesma. Mais precisamente, por fornecer instruções, correções e/ou realizar questões junto do grupo de jogadores e também garantir que todos os elementos do respetivo grupo (equipa) o fizessem com intensidade, através de feedbacks motivacionais e/ou prescritivos e, principalmente, tendo por base os indicadores de pressão e "sinais" de jogo referidos anteriormente no subponto c) deste capítulo.

Com isso, era frequente para quem assistisse aos respetivos exercícios de treino constatar a intervenção de 2 treinadores em simultâneo, no decorrer dos exercícios. No entanto, intervenções estas que se complementavam e incidiam em diferentes aspetos e "conteúdos" de jogo como acima referido e, não obstante, que ocorriam de forma distinta (i.e., uma intervenção para todo o grupo, "uma voz de comando" mais audível e uma outra consubstanciada numa intervenção mais próxima, com uma comunicação mais direcionada para um jogador ou para um determinado grupo de jogadores). Sendo que, caso o respetivo Treinador Principal pretendesse intervir ou "congelar" o exercício para comunicar com todos os jogadores/grupos de jogadores, e caso estivesse a atuar junto de um jogador ou de um grupo de jogadores rapidamente interrompia a minha intervenção — instrução, correção ou questão —, no sentido dos respetivos jogadores prestassem a devida

[84] Função e responsabilidade assumida pela minha pessoa, nos últimos 5 meses do processo de estágio - da 4.ª semana de janeiro à 3.ª semana de maio.

atenção e captassem a "mensagem"/conteúdo que o Treinador Principal lhes pretendia transmitir.

Em segundo lugar, existiram mudanças relativamente ao modo como se organizavam e dinamizavam as sessões e os exercícios de treino. Uma vez que, o respetivo Treinador Principal, em termos de organização e periodização do treino, apoiava-se e guiava-se pela conceção de treino referida e abordada no subponto a.3.3., do capítulo 2 do presente documento, a Periodização Táctica.

Desse modo, pretendeu-se que, por um lado, as sessões e exercícios de treino começassem a ter uma maior ênfase na organização de jogo da equipa de Sub-19, no que era o modelo de jogo proposto e o que se pretendia que os jogadores e toda a equipa, com e sem bola, expressassem com um maior rigor e qualidade no dia da competição/jogo. Ainda que, antes do início de cada sessão de treino falássemos junto dos jogadores sobre a forma como a equipa adversária se organizava estruturalmente e sobre os padrões/traços gerais do seu jogo[85]. Por outro lado, procurou-se que as sessões de treino se debruçassem sobre o plano fisiológico, ou seja, que incidissem de um modo mais efetivo/concreto nas diferentes sub-dinâmicas de esforço que são intrínsecas às ações musculares e, portanto, que estão presentes em cada comportamento/ação de jogo de qualquer jogador/praticante — tensão, duração e velocidade.

No entanto, algo que foi efetuado de forma ligeiramente distinta ao modo apresentado no subponto 3.3., do capítulo 2 do presente documento, pois a equipa de Sub-19, para além de ter apenas a possibilidade de realizar 3 sessões de treino por semana, surgia com alguma frequência um pequeno "pormaior" que limitava, não só a conceção/organização da 1.ª sessão de treino da semana, como também levava a que o espaço dos exercícios, os tempos de duração e de recuperação dos jogadores tivessem de ser devidamente ponderados. Isto, para que não se colocasse em causa a recuperação muscular e fisiológica de alguns jogadores e, com isso, os restantes dias de treino pudessem ser de natureza mais aquisitiva. "Pormaior" esse que se caracterizava pelo facto de haver 6 a 7 jogadores que, para além de jogarem pela equipa de Sub-19 (ao sábado), eram chamados/convocados

[85] Informações essas que eram recolhidas ao longo de toda a época desportiva pela minha pessoa, a partir do banco de suplentes.

para representar a equipa principal (sénior) do clube no dia da competição/jogo (ao domingo).

Ainda assim, procurou-se que os exercícios de treino começassem a ser realizados de forma fracionada. Isto é, consoante a sub-dinâmica de esforço perspetivada e definida para o dia de treino, que os exercícios dinamizados assentassem num dado número de repetições, tendo por base um determinado tempo de duração e um tempo de recuperação em função do tempo de duração da repetição.

Com isso, procurou-se que o processo de treino da equipa de Sub-19, assentasse num padrão semanal (Morfociclo Padrão), em que:

À ***2.ª Feira*** - 1.º dia de treino da semana (51 e/ou 27 horas pós-jogo)

A sessão e todos os exercícios de treino, não só privilegiassem a recuperação muscular e fisiológica dos jogadores e de toda a equipa, mas também pudessem de algum modo promover/relembrar alguns subprincípios que estavam intimamente relacionados com o *jogar* coletivo. Tendo por base um conjunto de exercícios que pudessem ter presentes diferentes escalas da equipa (particularmente, setorial e/ou intersetorial), mas que ainda assim contivessem baixos níveis de complexidade e, não menos importante, que fossem realizados em espaços que não "obrigassem" os jogadores neles envolvidos a percorrer grandes distâncias e com tempos de prática que não implicassem períodos de exercitação prolongados. Apenas que, ativassem/solicitassem de forma breve as estruturas (músculo-esqueléticas e fisiológicas) envolvidas no *jogar* da equipa e do dia da competição/jogo, mas também, como acima referido, que levassem ao "reviver" de alguns subprincípios e indiretamente, com isso, os princípios (padrões) de jogo referentes ao modelo de jogo da equipa de Sub-19.

Tudo isso porque, o momento da entrada do respetivo Treinador Principal na época desportiva fazia com que todos os instantes de treino tivessem de ser o mais ponderados e "rentabilizados" possível de modo a que, em cada dia de competição/jogo, os jogadores e toda a equipa revelassem um nível de desempenho que lhes permitisse colocar problemas à equipa adversária, com e sem bola. E, desse modo, a equipa estivesse mais perto de conquistar uma vitória e continuar a "ter esperanças" de que era possível alcançar o objetivo traçado, inicialmente.

Como tal, a sessão de treino de 2.ª feira iniciava, normalmente, 15 a 20 minutos antes do horário de início (20 horas) com uma breve palestra, no balneário dos jogadores, quer sobre o jogo realizado no final da semana, quer ligeiramente sobre a equipa e o jogo que se avizinhava no final da respetiva semana. Mas também, iminentemente antes dos jogadores saírem para o espaço de treino, para se apresentar e explicitar a organização estrutural e dinâmica de toda a sessão de treino. Ou seja, os objetivos, os conteúdos (subprincípios) a promover/relembrar e as particularidades de cada exercício de treino (grupos de jogadores estabelecidos, o ritmo/intensidade requerida, o tempo de duração e de recuperação).

Já no espaço de treino, e ainda que por norma à 2.ª feira existisse a possibilidade da equipa Sub-19 ter à sua disposição o espaço total do terreno de jogo, a parte inicial da sessão realizava-se apenas numa parte do terreno de jogo e que tinha uma duração média de 15 minutos, em que os jogadores realizavam, como era hábito, 2 voltas a correr num ritmo ligeiro em apenas metade do terreno de jogo (2 min). Atividade/tarefa essa que foi mantida por nós treinadores, para que os jogadores pudessem dialogar entre todos e, desse modo, se libertassem um pouco da sua agenda diária. Sendo que, no final do trajeto referente à última volta, os jogadores dirigiam-se para um determinado espaço de exercício, consoante o que tinha sido programado para a respetiva parte da sessão de treino. Que, por norma, pressuponha a realização de 1 a 2 tarefas de aquecimento (durante 12 minutos), que eram subdivididas em 5 períodos de 2 minutos com 30 segundos de recuperação/descanso e que eram distribuídas por 2 grandes espaços, que se destinavam para a realização (e melhoria) de ações ofensivas, com e sem bola, a diferentes distâncias: passes, receções, condução/drible e deslocamentos "para receber" (Figura 29).

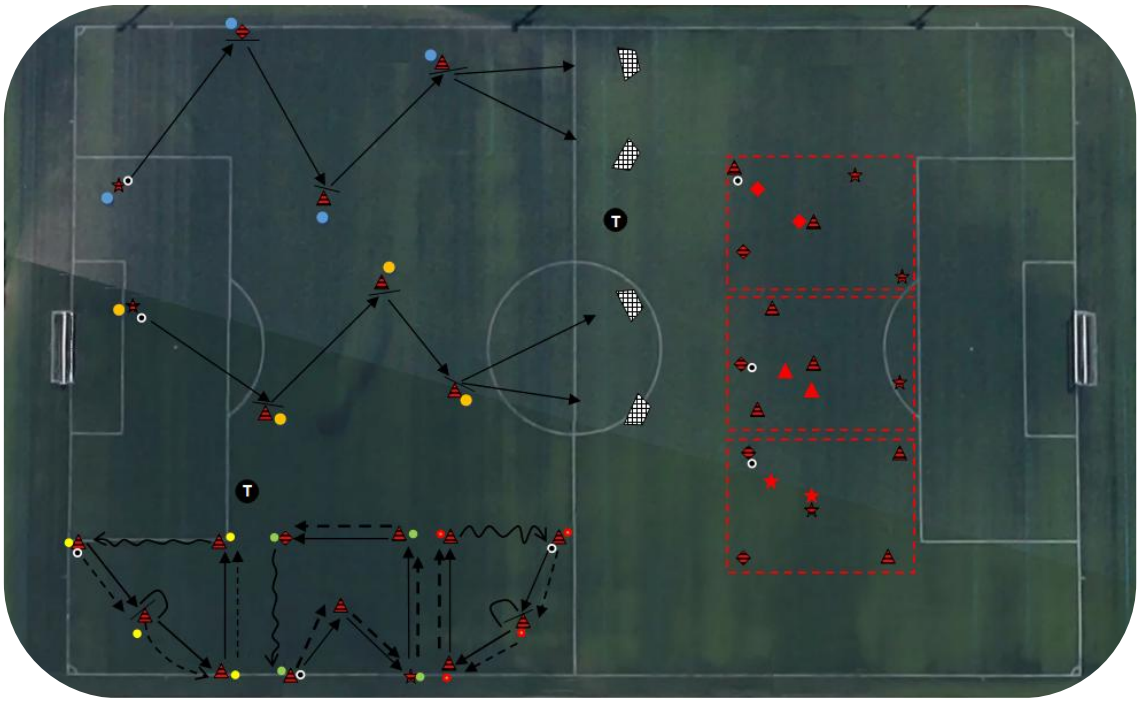


Figura 29 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Inicial da sessão de treino de 2.ª Feira.

Após a realização das referidas tarefas, os jogadores deslocavam-se para um outro espaço do terreno de jogo e dispunham-se ao meu redor (em círculo e distanciados entre si), no sentido de efetuarem, durante aproximadamente 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos, um leque de ações motoras, tais como: skippings baixos, laterais e/ou à retaguarda juntamente com um conjunto de alongamentos (estiramentos) dinâmicos e rotações coxofemorais (movimentos circulares do tronco/anca e movimentos de dentro para fora e de fora para dentro de cada membro inferior). Tudo isso, de modo que os jovens jogadores completassem a sua ativação muscular e fisiológica e, não obstante, que finalizassem a sua preparação para o que a restante sessão de treino requisitava.

Já na Parte Principal da sessão de treino, procurava-se que existisse uma complexidade e densidade de treino baixa, mas que envolvesse os jogadores a realizar situações sob formas jogadas (ataque vs defesa), em espaços não muito amplos e tempos reduzidos, mas que ainda assim durante o tempo de repetição/prática propiciassem uma intensidade (tensão e velocidade) elevada nos deslocamentos/ações dos jogadores.

Para tal, conceptualizavam-se e implementavam-se exercícios que, por um lado, tinham um tempo de duração total de 20 a 25 minutos e que eram compostos

por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos por repetição e com um tempo de pausa de 2 minutos a 2 minutos e 30 segundos. Por outro lado, que os exercícios incidissem nos momentos de Organização Ofensiva e Defensiva. Mais precisamente, que contemplassem a 1.ª Fase de Construção (saída de bola do guarda-redes e/ou do Setor Defensivo e as ligações/interações entre Setor Defensivo e Intermédio) e/ou a Fase de Criação de Situações de Finalização (ligações/interações entre médios e avançados, movimentos de rotura no sentido da baliza a atacar). Mas também, inversamente, os respetivos exercícios contemplassem situações de jogo em que a equipa se encontrava no meio-campo ofensivo num bloco alto (com o objetivo de impedir a construção adversária) e/ou situações de jogo em que a equipa se encontrava posicionada, no seu meio-campo defensivo, num bloco médio-baixo (com o objetivo de anular a criação de situações ou ações de finalização pela equipa adversária) (Figura 30).

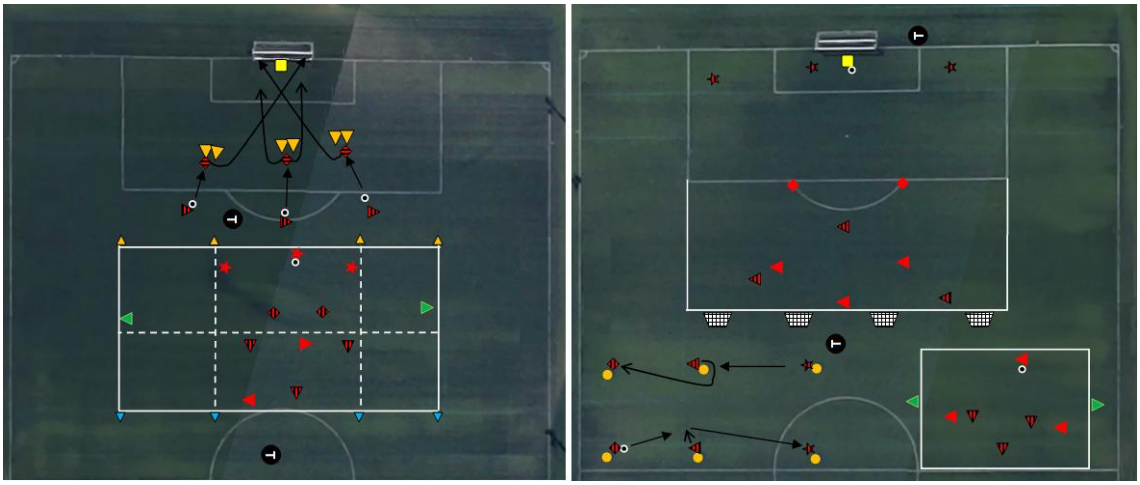


Figura 30 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Principal da sessão de treino de 2ª Feira.

Por último, na Parte Final da sessão de treino que tinha uma duração de 8 a 10 minutos, procurava-se conduzir os jogadores a "um retorno à calma" ou, que pelo menos, não existisse um desfecho "abrupto" entre a última tarefa de treino realizada pelos jogadores e o encerrar da respetiva sessão, isto é, a ida para o balneário tanto de jogadores, como dos treinadores.

Desse modo, procurava-se que os jogadores diminuíssem a sua frequência cardíaca e respiratória e, paralelamente, pudessem reduzir alguma tensão muscular existente, como também pudessem melhorar de algum modo a sua mobilidade/amplitude do movimento (lateral e frontalmente) ao nível dos membros

inferiores, através da realização (5 a 6 repetições) de pequenos movimentos a uma velocidade controlada/lenta que implicassem o alongamento (estiramento) da musculatura recrutada/solicitada nos comportamentos/ações de jogo durante a sessão de treino.

Ainda que, fosse algo que não promovesse/acelerasse propriamente a recuperação muscular e fisiológica dos jogadores, tal como a evidência cada vez mais sugere (Afonso et al., 2021; Haller et al., 2022), os jogadores dispunham-se em semicírculo e "em xadrez". Isto é, ocupando um determinado espaço e com uma distância/raio de ação mínimo em torno de cada jogador. E que se direcionavam para o Treinador-Adjunto, que prescrevia os movimentos a realizar, demonstrando-os previamente e que procurava supervisionar e acompanhar a(s) execução(ões) de cada jogador.

À ***4.ª Feira*** – 2.º dia de treino da semana (99 horas/65 horas pós-jogo e 67 horas pré-jogo)

Procurava-se que, no plano tático e fisiológico, a sessão e os exercícios deste dia de treino incidissem, tanto nos últimos 5 minutos da parte inicial — aquecimento / ativação muscular e fisiológica — como nos primeiros 5 minutos da Parte Principal da sessão na sub-dinâmica de Tensão e, não menos importante, em subprincípios (individuais e/ou setoriais) referentes aos instantes de ganho e/ou perda da posse de bola. Por outro lado, nos restantes 60 minutos da sessão de treino, procurava-se que os exercícios de treino a realizar (com um espaço e tempo de prática mais amplos) contemplassem os princípios e subprincípios (intersectoriais e coletivos) do *jogar* proposto para a equipa e, paralelamente, fizessem emergir a sub-dinâmica de Duração.

Dessa forma, nos 10 primeiros minutos da sessão, após as habituais 2 voltas ao meio-campo (2 min), procurava-se dispor os jogadores em 2 espaços/contextos de exercitação diferentes (durante 8 minutos). Um espaço/contexto que se destinava à realização de diversas ações musculares, ou seja, que apelasse à realização de sequências de movimentos com uma permanente frequência de passada: acelerações e travagens, mudanças de direção e sentido, saltos e aterragens (a 1 e/ou a 2 pés), no sentido de, não só preparar o organismo e todo o corpo dos jogadores para as exigências da 1.ª parte da sessão, mas também para desenvolver

a componente motora/coordenativa e técnica dos jogadores. E, um outro espaço/contexto de exercitação com dimensões reduzidas, que requisitasse ações e comportamentos individuais subjacentes ao *jogar* coletivo. Tudo isso, para preparar fisiológica e muscularmente os jogadores quanto às ações e sequências de ações a realizar quando "fosse a valer", isto é, nos 10 minutos seguintes.

Nesse sentido, e como os jovens jogadores ainda se encontravam no iniciar da sua atividade de treino, pretendia-se que realizassem 4 repetições (2 em cada espaço) de 1 minuto e 30 segundos numa intensidade em aumento gradual (de ligeira para moderada), e com 30 segundos de recuperação. Sendo que, nos últimos 15 segundos de cada intervalo de recuperação realizavam-se 1 a 2 alongamentos dinâmicos, no sentido de se promover um maior e mais rápido aquecimento muscular-esquelético (Figura 31).

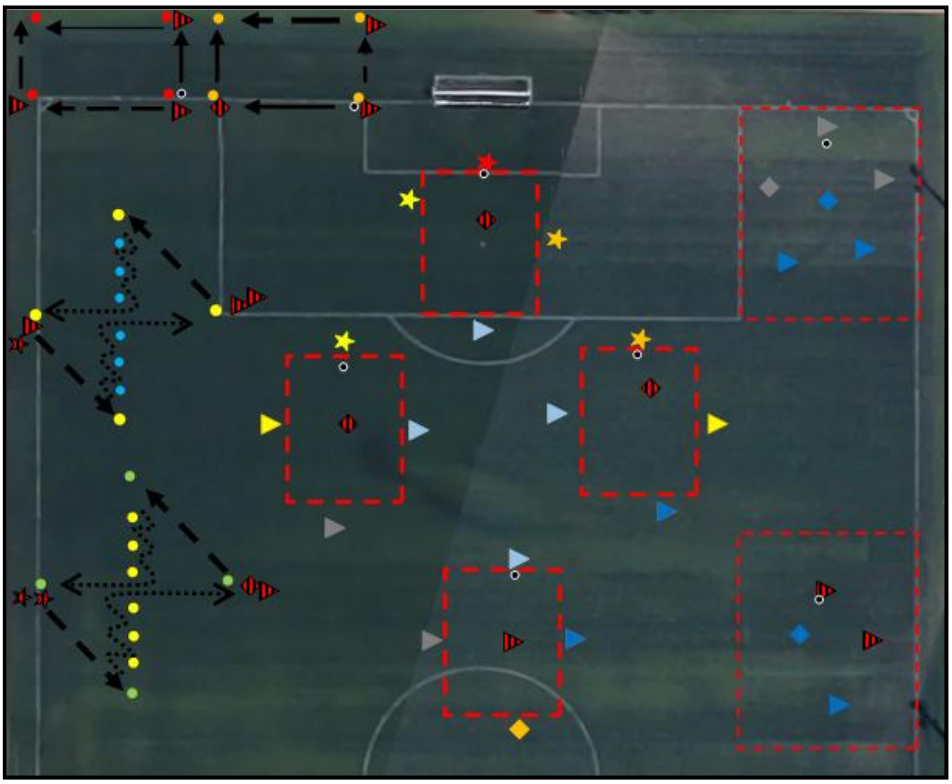


Figura 31 - Exemplo de exercícios realizados nos primeiros 10 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira.

Chegados aos segundos 10 minutos (dos 10 aos 20 minutos) da sessão, pretendia-se envolver os jogadores, ainda que "ao de leve", na sub-dinâmica de Tensão. Para o efeito, pretendia-se que cada jogador acumulasse, pelo menos, 4 repetições a alta intensidade em distâncias curtas e com durações compreendidas

entre 20 segundos a 25 segundos[86]. Como tal, procurava-se envolver os jogadores em cenários de treino (com espaço e tempo reduzido) que provocassem uma densidade considerável de ações de jogo que implicassem a realização de contrações musculares excêntricas[87], a um altíssimo ritmo. Mas que, simultaneamente, reclamassem a aplicação/realização de subprincípios de jogo referentes aos momentos de transição.

Desse modo, para se acentuar e garantir que, a sub-dinâmica de esforço (tensão), estava a ser devidamente solicitada, o(s) jogador(es) que iniciava(m) um dado exercício a defender ou em inferioridade numérica, continuava(m) na mesma condição até findar o respetivo tempo de uma determinada repetição, mesmo que recuperasse(m) a posse de bola. Sendo que, aí nesse instante, e consoante o exercício, teria(m) que rapidamente ou procurar(em) marcar golo, ou tirar(em) a bola da pressão (reação à perda) do jogador ou do grupo de jogadores que tinha perdido a posse de bola, passando-a a um outro jogador/grupo de jogadores ou a um treinador posicionado num determinado ponto/espaço do exercício.

Além disso, procurava-se que os jogadores após cada repetição realizada, por norma, tivessem ao seu dispor um tempo de recuperação superior ao tempo de repetição (cerca de 30 a 45 segundos), para que a sua recuperação (bioenergética) intra-exercício ocorresse na totalidade, ou perto de se reestabelecer. Ainda assim, após findar o tempo de recuperação, os jogadores que, durante 1 repetição, assumia(m) a função de defender ou em inferioridade numérica, passavam a estar envolvidos em funções ofensivas e, com isso, possibilitava-lhes também recuperar do esforço intenso/máximo realizado anteriormente. Designadamente, em exercícios que implicavam a manutenção e circulação da posse de bola, assente numa superioridade numérica assinalável.

---

[86] São tempos de duração demasiado curtos, no entanto, notámos na realização de um exercício direcionado para a sub-dinâmica de Tensão (meínho de 5x2) com uma duração maior (de 30 segundos), que os jogadores que assumiam a função defensiva (que estavam "no meio") entre os 20 segundos e os 30 segundos, manifestavam uma "quebra" considerável nas ações/deslocamentos. E, portanto, houve a necessidade de se diminuir o tempo de cada repetição de modo a que o(s) jogador(es) que assumia(m) a função defensiva estava(m) no seu "máximo" durante o respetivo tempo de exercitação. Além disso, também porque, o foco restante da sessão de treino iria ser exigente, fisiológica e psicologicamente.

[87] Particularmente presentes em movimentos de: aceleração ou travagem, de impulsão (a 1 ou a 2 pés) e de aterragem, de mudanças de direção e sentido.

Como, no plano tático, se procurava consolidar ou melhorar subprincípios ofensivos e defensivos (reação ao ganho e/ou à perda da posse de bola) em escalas da equipa de menor complexidade — individuais, grupais e setoriais —, os exercícios realizados (Figura 32), por norma, continham 2 ou mais grupos de jogadores (equipas de 2,3 ou 4 elementos) no espaço do(s) respetivo(s) exercício(s), organizados em função das posições referentes à organização estrutural proposta (3 defesas, 5 médios e 2 avançados) e, não menos importante, de forma a garantir que, cada jogador, estaria em realização/exercitação plena dos subprincípios pretendidos.

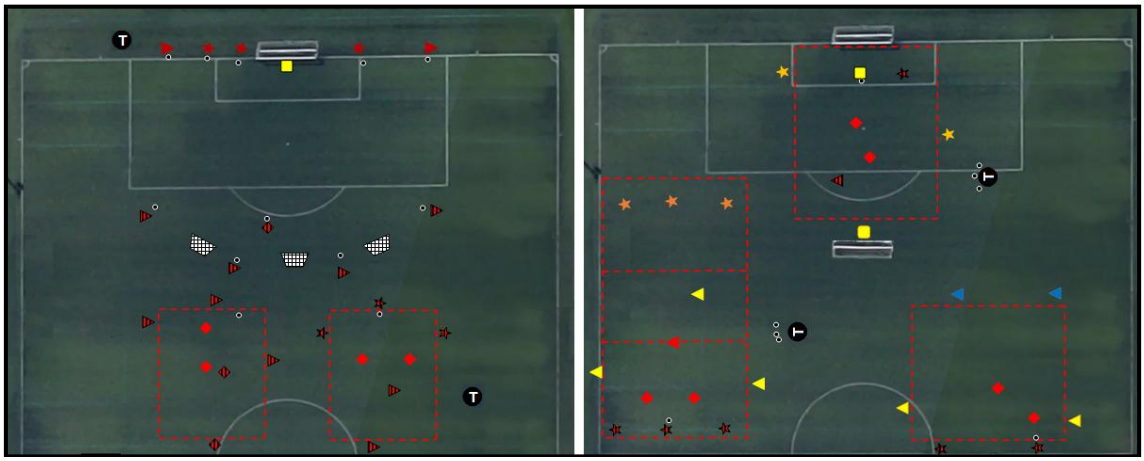


Figura 32 - Exemplo de exercícios realizados nos segundos 10 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira.

Terminados os segundos 10 minutos da sessão, procurava-se de imediato que os jogadores tivessem 2 a 3 minutos de recuperação para se hidratarem e, não menos importante, existisse uma diminuição da frequência cardíaca e respiratória, de modo a que, no último minuto de descanso, escutassem eventuais correções do Treinador Principal e, por fim, a sua explicitação do que se seguiria na restante Parte Principal (55 a 60 minutos) da sessão de treino. Ou seja, a realização de exercícios sob formas jogadas em espaços de maiores dimensões, com um maior número de jogadores e que envolvessem o desenvolvimento/melhoria de princípios (padrões) de jogo da equipa e os subprincípios (intersetoriais e coletivos), com e sem bola, que os sustentavam.

Para o efeito, procurava-se realizar exercícios que, por um lado, envolvessem uma maior continuidade (duração) dos comportamentos/ações dos jogadores, tendo por base um maior tempo total de duração (20 a 30 minutos), consubstanciado em repetições de 8 a 10 minutos e um tempo de pausa/recuperação de 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos. Por outro lado, procurava-se que os exercícios

contemplassem os 4 momentos do jogo de modo a que requisitassem, em cada instante, a organização funcional/dinâmica (de jogo) da equipa de Sub-19, particularmente: (i) a circulação da bola de forma apoiada em largura e profundidade, pelo corredor central e pelos corredores laterais e, paralelamente, a manutenção do domínio da posse de bola o maior tempo possível; (ii) a mudança de atitude individual e setorial à perca e/ou ao ganho da posse de bola, e; (iii) a recuperação da posse de bola o mais próximo da baliza a atacar, assente numa defesa zonal regida por referências/indicadores de pressão. Ou seja, a ocupação dos espaços no meio-campo ofensivo, perto e longe da zona/posição da bola de forma racional e equilibrada, intensa/rápida e coesa (em bloco) tendo por base um leque de "sinais de jogo". E, por arrastamento, se encaminhasse o processo ofensivo da equipa contrária para determinadas zonas/espaços, através do encurtamento do espaço efetivo de jogo (intersetorial e em largura). Mais concretamente, a partir da diminuição da distância entre: Setor Defensivo e Intermédio, Setor Intermédio e Ofensivo e os jogadores do mesmo setor.

Com isso, pretendia-se que os exercícios a realizar contemplassem 2 equipas constituídas por um número mínimo de 8 jogadores de forma que as escalas da equipa de maior complexidade (intersetorial e coletiva) estivessem presentes em cada equipa. Ou seja, que cada equipa contivesse jogadores que constituíssem (pelo menos, em parte) cada setor da respetiva organização estrutural — o Setor Defensivo, Intermédio e Ofensivo (Figura 33). E, com isso, que se pudesse consolidar/desenvolver de uma forma mais efetiva/acentuada os princípios e subprincípios de jogo, bem como as interações/relações entre setores, ofensiva e defensivamente, em toda a equipa e não apenas numa "parte".

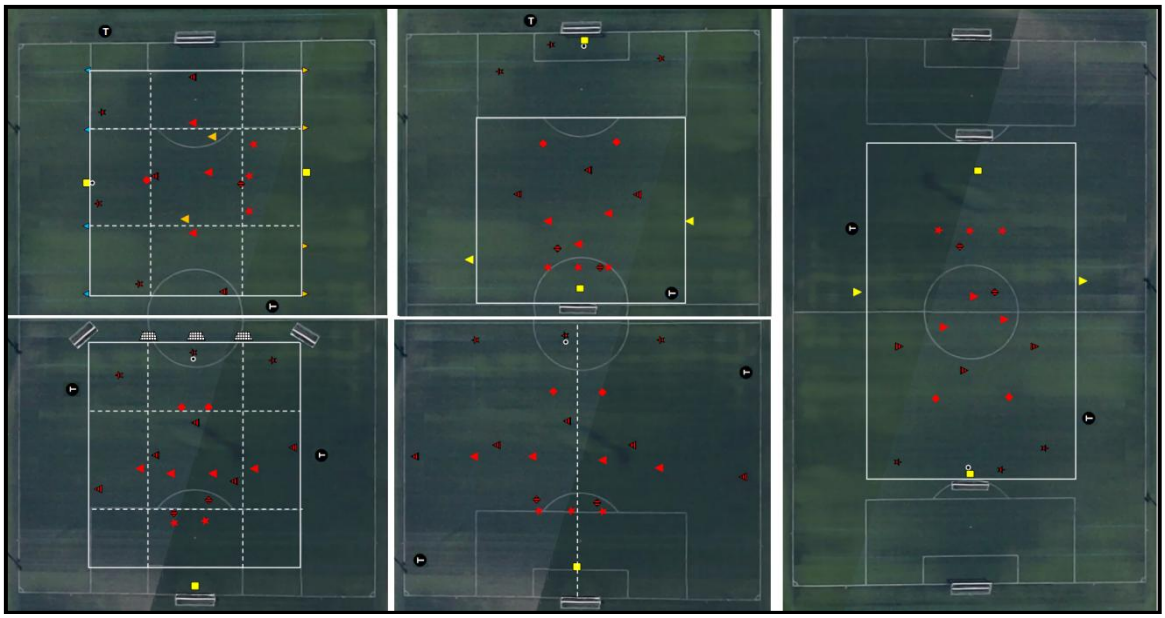


Figura 33 - Exemplos de exercícios realizados durante os restantes 55/60 minutos da sessão de treino de 4.ª Feira.

Passados os 55/60 minutos da Parte Principal da sessão, entrava-se na Parte Final da sessão de treino, que tinha uma duração de 8 a 5 minutos e onde se procurava, exclusivamente, levar os jogadores a "um retorno à calma" e ao maior relaxamento fisiológico, muscular e psicológico possível. Uma vez que face às particularidades da respetiva sessão de treino (o foco em 2 sub-dinâmicas de esforço - Tensão e Duração - bem como a complexidade inerente aos restantes 55/60 minutos da parte principal) e o desgaste fisiológico, muscular e psicológico a ela associada, assim o impunham. E, com isso, para que os jogadores depois do término da sessão de treino pudessem regressar ao balneário, num estado psicofisiológico mais calmo e próximo dos níveis basais, ou próximos daqueles com que iniciavam a respetiva sessão.

Para tal, procurava-se que os jogadores realizassem um conjunto de alongamentos (estiramentos) ativos, juntamente, com ciclos respiratórios lentos e profundos, durante 8 a 10 segundos em cada alongamento.

À ***5.ª Feira*** – 3.º e último dia de treino da semana (a 43 horas do momento competitivo)

Pretendia-se que a sessão e os exercícios de treino da equipa de Sub-19, neste dia do padrão semanal, incidissem no plano tático, num 1.º momento, na organização funcional e, num 2.º momento, na preparação da equipa para a competição/jogo que se avizinhava (a menos de 48 horas). Mais precisamente para

situações de bola parada — Cantos, Livres e Lançamentos. E, por outro lado, que incidissem no plano fisiológico — sub-dinâmica de Velocidade. No entanto, numa densidade/quantidade não tão acentuada/elevada, uma vez que, no dia de treino anterior, os jogadores eram submetidos a uma exigência/desgaste fisiológico e muscular considerável.

Com isso, procurava-se envolver os jogadores em cenários de treino que apelassem a subprincípios (individuais e/ou setoriais), particularmente referentes aos momentos de transições, ou seja, nos comportamentos/ações em situações de contra-ataque/ataque rápido, de passe na profundidade e/ou após situações de lances de bola parada: Cantos, Livres e Lançamentos. E, por via disso, invocassem a realização de comportamentos/ações de jogo, sem uma mudança de direção e sentido efetiva e com uma curta duração, mas que implicassem uma elevada velocidade — de deslocamento, de execução e de pensamento.

Nesse sentido, na Parte Inicial da sessão, após as 2 habituais voltas numa corrida ligeira a metade do terreno de jogo (2 minutos), procurava-se envolver durante 7 a 8 minutos os jogadores a um breve aquecimento/ativação fisiológica e muscular que preparasse os jogadores para as exigências fisiológicas e biomecânicas inerentes aos exercícios propostos, na Parte Principal da sessão.

Com isso, procurava-se dispor os jogadores durante 4 minutos (8 minutos no total) em dois espaços/contextos de exercitação distintos. Um espaço/contexto destinado para a realização de ações musculares e articulares sem bola, ou seja, que apelasse a deslocamentos frontais, laterais e em diagonal juntamente com a execução de outras ações, como: skippings médios e à retaguarda e rotações coxofemorais (de fora para dentro e dentro para fora), até um determinado sinalizador. E, um outro espaço/contexto que apelasse à realização de ações ofensivas individuais com bola: receções orientadas e em rotação, passes tensos, perceção (identificação visual) rápida do envolvimento (colegas e/ou adversários) e condução da bola, juntamente com a realização de ações/deslocamentos sem bola (de ataque ao espaço após passe), em velocidade crescente (Figura 34).

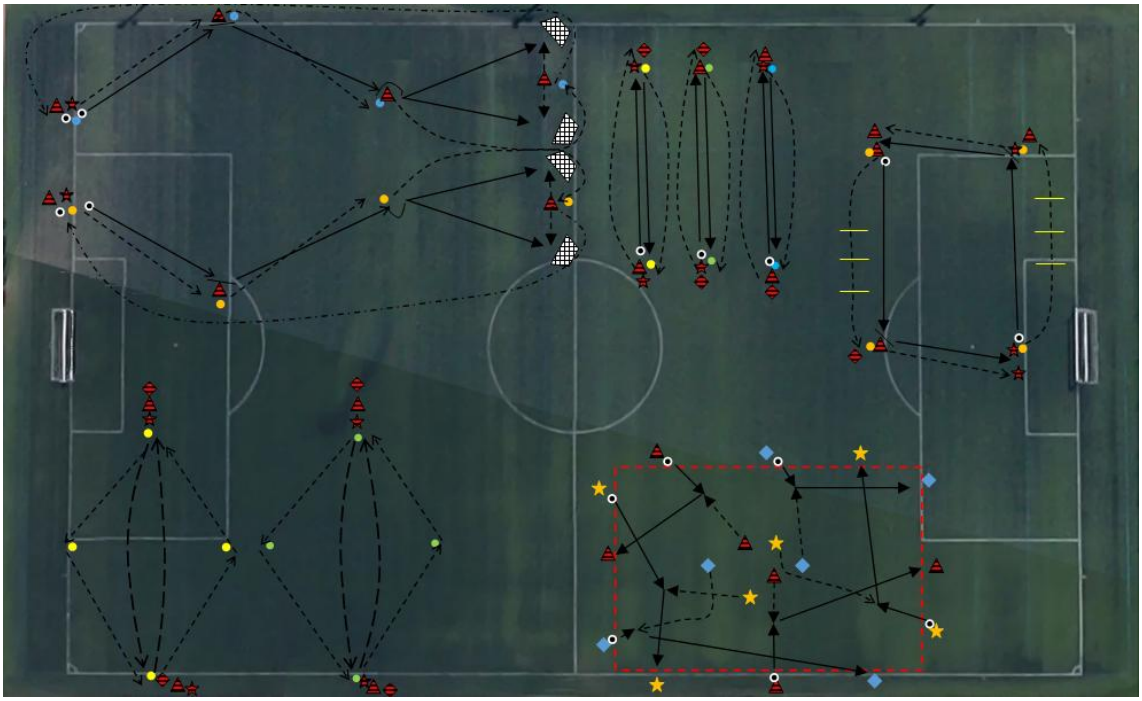


Figura 34 - Exemplo de exercícios realizados na Parte Inicial da sessão de treino de 5.ª Feira.

Passados os 10 minutos iniciais, e durante 55 minutos da Parte Principal da sessão, pretendia-se que os jovens jogadores estivessem envolvidos em cenários de treino que apelassem à organização funcional/dinâmica de jogo proposta para a equipa, nomeadamente subprincípios referentes aos instantes imediatos à conquista e/ou perda da posse de bola e onde estivessem implícitos os subprincípios defensivos referentes à Organização Defensiva da equipa (pressão ao portador da bola e à ocupação rápida dos espaços perto da zona/posição da bola, de forma coesa, em bloco).

Como tal, procurava-se realizar, por um lado, exercícios que levassem cada jogador a executar/manifestar ações/comportamentos de jogo a uma alta velocidade (com um tempo de duração muito reduzido) e que não implicassem sucessivas mudanças de direção e sentido, travagens e acelerações. Ou seja, que apelassem maioritariamente a deslocamentos (com e/ou sem bola), "em linha reta". E, com isso, não só incidissem na sub-dinâmica de Velocidade, mas também não agravassem o estado de fadiga dos jogadores resultante da sessão anterior. Por outro lado, que fossem realizados tendo por base um número de repetições (5 a 6), em que após cada repetição os jogadores que estavam sujeitos à sub-dinâmica de Velocidade mais efetivamente, eram alterados por outros jogadores. Mais precisamente, ou por

jogadores da mesma posição, ou por aqueles que poderiam dar qualidade à equipa naquela posição.

Desse modo, e consoante as características dos exercícios, isto é, se incidiam em escalas da equipa de menor ou maior dimensão/complexidade (individuais ou setoriais), o tempo total de duração dos exercícios poderia variar entre 12 a 20 minutos, bem como o tempo de cada repetição que poderia variar entre 1 minuto a 3 minutos. Em que se pretendia, ainda assim, que os exercícios de treino fossem descontinuados no seu tempo total de duração, com um tempo de recuperação igual ou inferior ao tempo de repetição (em função do exercício) e, não menos importante, que não contivessem níveis elevados de complexidade.

Para tal, procurava-se que o(s) espaço(s) do(s) exercício(s) tivesse(m) um número de jogadores médio a baixo e, por isso, que possibilitasse estabelecer relações numéricas de cooperação-oposição pequenas e/ou médias. Com isso, condicionava-se ou subdividia-se os espaços de prática e, não obstante, organizava-se grupos de jogadores (equipas) de 3 a 5 elementos, que se dispunham por esses mesmos espaços de exercitação ou em determinados pontos dos respetivos espaços.

Para além disso, procurava-se também que os jogadores após realizarem um comportamento/ação a alta velocidade, e em função do exercício, regressarem à sua posição inicial/origem, ou em velocidade para depois aí recuperarem, ou a andar que dava espaço ao(s) jogador(es) para recuperarem do esforço/ação efetuada, "à vontade".

Sendo que, nos últimos 15 minutos da Parte Principal da sessão, procurava-se submeter e preparar a equipa para situações de bola parada - Cantos e Livres -, em que uma equipa assumia a função defensiva e uma outra a função ofensiva (que dispunha de 2 jogadores posicionados perto do meio-campo, que serviam de referências de transição ofensiva em progressão). Com isso, pretendia-se que cada equipa realizasse 8 repetições (4 do lado direito e 4 do lado esquerdo), primeiro em situações/lances de canto e em segundo em situações/lances de livre. Realizadas as repetições de cada situação/lance de jogo, as equipas reversavam de funções. Em que, após 4 repetições, os jogadores que se encontravam junto ao meio-campo (com a função de atacarem rapidamente a profundidade) eram revezados, ou por

jogadores do mesmo setor, ou por jogadores que tinham características/qualidades para assumir as funções dos jogadores posicionados em profundidade — rápidos, com uma menor capacidade defensiva e/ou com alguma capacidade técnica/relação com bola (Figura 35).

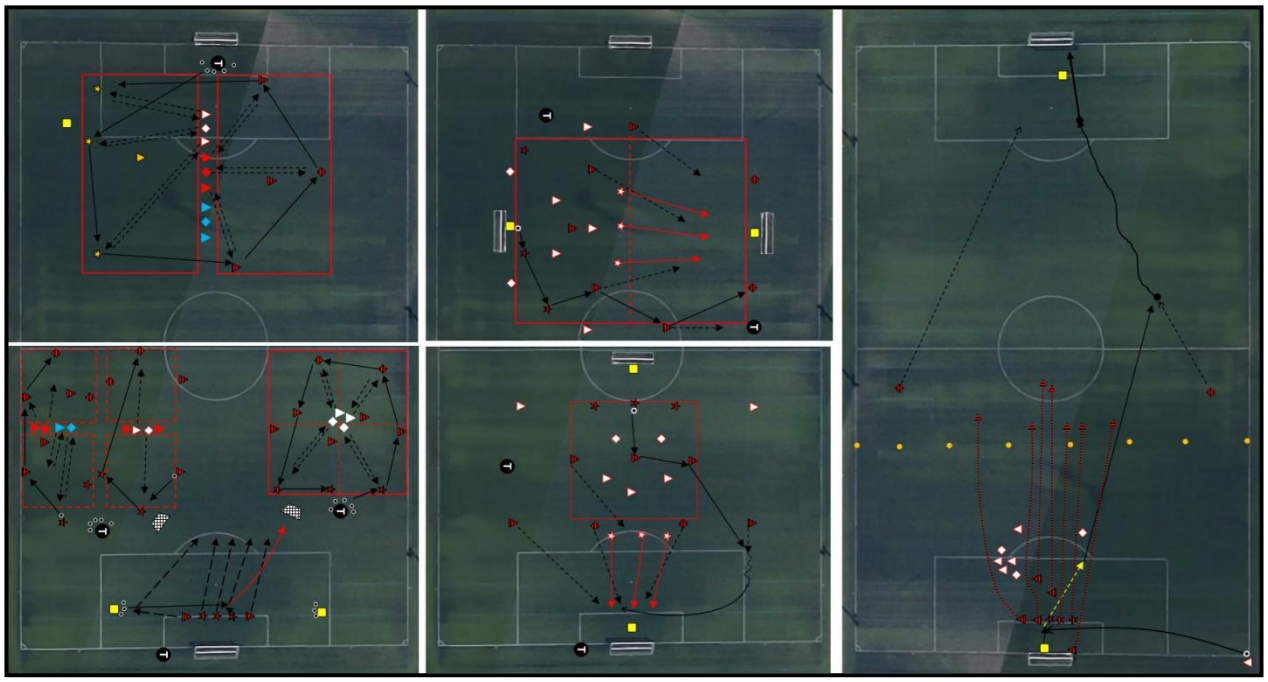


Figura 35 - Exemplos de exercícios realizados durante a Parte Principal da sessão de treino de 5.ª Feira.

Chegados aos últimos 10 minutos da sessão (Parte Final), pretendia-se que os jogadores, além do "retorno à calma", pudessem descontrair entre todos, tentando criar-se, com isso, uma maior coesão e um clima positivo dentro da equipa. Como tal, procurava prescrever e realizar alguns alongamentos ativos junto dos jogadores (durante 8 a 10 segundos), existindo a possibilidade dos jogadores interagirem/dialogarem entre todos. Sendo que, passado 1 mês da entrada do último Treinador Principal, procurava-se escolher 2 jogadores para "prescreverem" e realizarem, durante 8 a 10 segundos, um conjunto de alongamentos ativos junto dos restantes companheiros de equipa, auxiliados e supervisionados por mim, quanto à realização e escolha dos movimentos/alongamentos. Normalmente, quando este tipo de situação ocorre no seio de uma equipa, é habitual os jogadores que estão a ser liderados pelos seus companheiros e entre todos, gracejarem e/ou "provocarem-se" (tal como acontecia), no entanto, sempre de forma amigável e tendo em vista a realização dos respetivos alongamentos designados pelos jogadores escolhidos

para a respetiva tarefa. Na Figura 36, apresenta-se a organização e programação de um Morfociclo (semana padrão) de treino da equipa de Sub-19, com o Treinador Principal 5 no cargo técnico.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
04 de Abril	05 de Abril	06 de Abril	07 de Abril	08 de Abril	09 de Abril	10 de Abril
Treino 100 Objetivos **Processo Ofensivo** 1ª Fase de Construção: Ligações intersetoriais (Setor Defensivo - Intermédio e Defensivo - Ofensivo). Equilibrio Posicional da equipa, quando em posse de bola no meio-campo defensivo. Comportamentos/ações individuais perto da grande área/baliza a atacar, quando a bola está no Setor Ofensivo. **Processo Defensivo** Ocupação dos espços após variação (curta e longa) do centro de jogo - Basculação Setorial Intensificação da Pressão Defensiva após identificação dos "sinais de jogo"	**Descanso**	**Treino 101** Objetivos **Processo Ofensivo** Afastamento e ampliação rápida dos espaços perto e ao redor da posição/zona da bola, após ganho. Saída da zona de pressão, em segurança: Noção do 1º Passe. Ocupação dos espaços, coletivamente, em Profundidade e Largura - Criação constante de 4 linhas de passe ao Portador da Bola. **Processo Defensivo** Gestão dos espaços em frente à posição/zona da bola - Entre-Setores e em Profundidade - após perda da posse de bola. Reação instantânea à perda da posse de bola, perto e longe da posição/zona da bola.	**Treino 102** Objetivos **Processo Ofensivo** Circulação rápida da posse de bola em largura + Exploração/Ataque a espaços em Profundidade Saída da zona de pressão, em progressão longa, após ganho. Organização Coletiva (Posicional e Funcional) em Situações de Bola Parada - Cantos, Livres e Lançamentos **Processo Defensivo** Ocupação coordenada e antecipada (em bloco) dos espaços perto e longe da posição/zona da bola. Configuração Estrutural e Preparação Funcional face a Situações de Bola Parada - Cantos, Livres e Lançamentos.	**Descanso**	**Jogo 8 - 2ªFase** **II Divisão** **Campeonato** **Nacional - U19** **Despertar SC** **vs** **SC Linda-a-Velha** Complexo Desportivo Fernando Mamede - Campo nº 1 16h	**Descanso**

Figura 36 - Representação gráfica dos conteúdos definidos/programados de uma semana de treino (Morfociclo), com o Treinador Principal 5 no cargo técnico da equipa de Sub-19.

Salientar apenas que, em todas as sessões de treino (ou quase todas) fazia questão de ser o último ou uma das últimas pessoas a abandonar o Complexo Desportivo onde decorriam as sessões de treino, no sentido de aproveitar o tempo pós-treino para intervir junto de um ou de um número de jogadores face a uma ou mais situações de treino ocorridas, para que as suas compreensões ou novas perceções/aprendizagens acontecessem de um modo complementar e mais sustentado. Mas também, para o(s) levar a pensar/refletir nas suas ações, comportamentos e decisões em determinados instantes, a atacar ou a defender.

3.5. Barreiras encontradas e estratégias de remediação equacionadas

Apesar de ter assumido e realizado diversas funções e tarefas, assim como tenha estado envolvido num processo de formação profissional e de contacto com o contexto real de prática, como fui um membro pertencente à equipa técnica da equipa de Sub-19, ao longo do respetivo ano letivo/época desportiva de 2021/22,

fará sentido elencar e refletir nas barreiras encontradas e enfrentadas, tal como se de um treinador da equipa me tratasse. E, com isso, assinalar os impactos que as mesmas tiveram na respetiva época desportiva e que poderão ter de igual modo numa equipa de futebol direcionada para a competição, para o que é (e implica) o rendimento coletivo, no futebol de hoje.

1- Reduzido número de jogadores na equipa de Sub-19

A primeira barreira/constrangimento com que me deparei no contexto da entidade-acolhedora, e como referido de modo sucinto na parte inicial deste capítulo, foi o reduzido número de jogadores na equipa de Sub-19 que acompanhei. E, por outro lado, o número de jogadores referente ao escalão etário de júnior (Sub-18 e 19) existentes/disponíveis na região/meio geográfico circundante. Devido, designadamente, ao fenómeno de êxodo rural, que cada vez mais persiste no interior do país e, inevitavelmente, no contexto geográfico e cultural que envolve a organização desportiva da equipa de Sub-19, onde estive inserido ao longo de todo o processo de estágio.

Desse modo, o referido fenómeno fazia (e faz) com que a identificação e o recrutamento de jovens jogadores na região (principalmente do escalão de Juniores/Sub-19) se torne uma tarefa difícil e, por via disso, a constituição de um grupo de jogadores (plantel) na região se traduza num processo complexo para um clube, treinador ou equipa técnica. Como tal, face à exigência e extensão da competição (sensivelmente 9 meses), a dimensão da equipa de Sub-19 era demasiado "curta", apenas composta por cerca de 19/20 elementos. Isto, porque também, no decorrer de uma época desportiva, a probabilidade de ausência de jogadores, quer por ocorrência de lesões (qual seja o tipo e a origem), quer por eventuais expulsões e/ou pela acumulação de cartões amarelos[88], é consideravelmente alta.

Com isso, qualquer ausência individual que ocorresse no seio da equipa facilmente se constituía como um fator/aspeto que a condicionava, particularmente na competição. Sendo que, caso a respetiva ausência fosse por lesão, não só significaria a redução do número de jogadores disponíveis para o jogo, mas também

[88] Aspeto disciplinar que tem vindo a ser valorizado nos últimos 5 anos pela FPF, nas competições jovens nacionais.

afetaria todo o processo de treino da equipa. Pois, ao ter-se menos jogadores aptos "fisicamente", levava a que os exercícios de cada sessão de treino envolvessem a presença de um menor número de relações numéricas e, dessa forma, um menor alcance das tarefas de treino em incidirem em escalas e subprincípios da equipa de maior dimensão/complexidade, nomeadamente intersectoriais e coletivos. Além disso, caso existisse uma lesão e/ou suspensão de um jogador de uma posição de um Setor da organização estrutural da equipa (particularmente o defensivo), por norma, era um aspeto que fazia com que se tivesse de recorrer e adaptar (por necessidade) jogadores de outras posições às posições/funções, na organização estrutural, em carência. Tal como chegou a acontecer um par de vezes, ao longo da época desportiva, designadamente, um dos médios defensivos treinar e jogar na posição de defesa central, durante 3 semanas, devido a uma lesão muscular ocorrida no defesa central titular[89].

Para além disso, uma outra forma/estratégia que foi definida e posta em prática, mais convictamente, com a chegada do Treinador Principal 5, foi a consideração e a decisão de que se deveria aumentar o número de jogadores referentes ao grupo de jogadores (plantel) da equipa de Sub-19, recorrendo-se à chamada/integração de jogadores de idades e escalões inferiores (Sub-16 e 17). Isto, não só com a finalidade de se procurar colmatar eventuais ausências (por lesão e/ou suspensão), mas também para se procurar aumentar a qualidade e a competitividade da (e dentro da) própria equipa e, não obstante, o número de jogadores disponíveis, e alargar o leque de possibilidades de opção técnica para cada posição.

No entanto, esta foi uma estratégia que, ao nível do processo de treino, pôde ajudar na programação e até contribuir para aumentar a qualidade (exigência e complexidade) das sessões e exercícios de treino da respetiva equipa, de um outro modo. Porém, ao nível da competição, não surtiu os efeitos desejados, uma vez que, para além de serem jogadores que estavam a defrontar equipas adversárias constituídas por jogadores maioritariamente com 2 ou 3 anos acima da sua idade, detinham poucas experiências competitivas (alguns com uma participação apenas

[89] Jovem jogador da equipa de Sub-19 que, para além de ter passado em clubes como a Académica de Coimbra e o SC Portimonense, era um verdadeiro "pilar" e uma referência no Setor Defensivo.

num Campeonato Nacional — de Iniciados —, outros não) e, particularmente, a existência de poucos conhecimentos e compreensões de jogo. Com isso, não permitiu à equipa de Sub-19, no seu todo, apresentar e expressar uma maior ou manter uma qualidade e intensidade de jogo, no dia da competição.

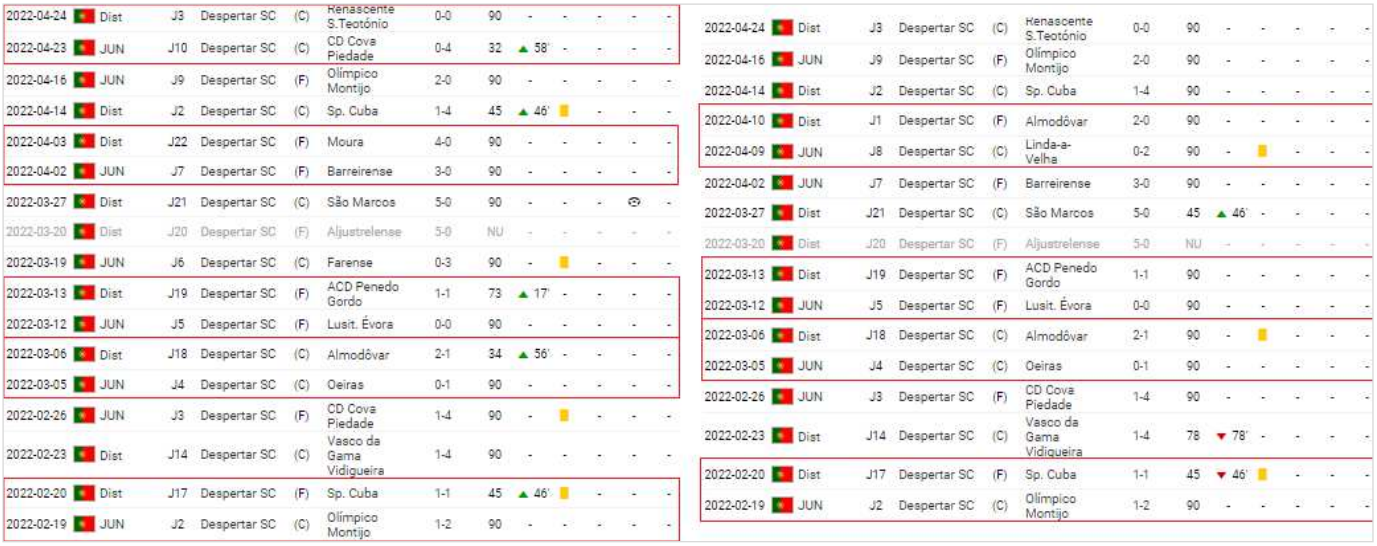
Apesar disso, importa salientar que, todos os jovens jogadores (Sub-16 e 17) que foram integrados na respetiva equipa de Sub-19, no último terço da época desportiva (na 3.ª e 4.ª semana do mês de março), tiveram uma atitude e um comportamento digno, inexcedível e irrepreensível, enfrentando as dificuldades e as exigências que a competição e as equipas/jogadores adversários colocavam, como se de verdadeiros "campeões" se tratassem. Pois, enquanto treinador considero que, quando o(s) jogador(es) se "entrega(m)" ao jogo e dá(dão) o seu máximo em prol de si e da equipa, quaisquer que sejam as suas características, limitações e/ou capacidades, só podemos, como "agentes-condutor" de um grupo de jogadores (equipa), elogiar, enaltecer e dar "alento" a esse(s) jogador(es), em particular quando o(s) resultado(s), no final de cada jogo, não é (são) o(s) desejado(s) ou perante dificuldades e exigências competitivas acima das suas possibilidades/capacidades.

Assim, referir apenas que, embora o fenómeno de êxodo rural possa ser um fator/barreira "externo" ao futebol, de origem social, política e económica, além de não estar sob o raio do meu "controlo" e/ou de qualquer treinador na região sul e interior de Portugal, é também um fator/barreira que se "intromete", pesa e interfere, quer no desenvolvimento/realização da prática profissional de um treinador/equipa técnica, quer na constituição/dimensão de um plantel (grupo de jogadores) e, consequentemente, na preparação, desenvolvimento e competitividade dentro e de uma equipa Sub-19. E, portanto, é um "pormaior" que leva a que um treinador/equipa técnica, na referida região, tenha que ponderar, refletir e traçar um conjunto estratégias/formas, quer antes do início de uma época desportiva, quer no seu decorrer, no sentido de minimizar o impacto/efeito que o supracitado fenómeno/fator tem na sua atividade profissional diária e semanal, numa época desportiva.

2- Chamadas/convocatórias sucessivas à equipa principal do clube

Uma outra barreira/fator condicionante que surgiu, ao longo da época desportiva de 21/22 (particularmente no último terço), foi a frequente necessidade

(chamada/convocatória) dos jovens jogadores (Sub-18 e 19) representarem a equipa principal (sénior) do clube. E, por isso, marcarem presença em mais do que 1 jogo, em determinadas semanas/fins-de-semana. Ou seja, um jogo ao sábado pela equipa de Sub-19 e um outro ao domingo pela equipa principal (sénior) do clube (Figura 37). Sendo que, inicialmente eram 3 a 4 os jovens jogadores que eram normalmente chamados/convocados, no entanto, posteriormente já no último terço da época desportiva (sensivelmente a partir de março), passaram a ser 6 a 7 e, às vezes mais jogadores.



2022-04-24	Dist	J3	Despertar SC	(C)	Renascente S.Teotónio	0-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-23	JUN	J10	Despertar SC	(C)	CD Cova Piedade	0-4	32	▲ 58'	-	-	-	-
2022-04-16	JUN	J9	Despertar SC	(F)	Olímpico Montijo	2-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-14	Dist	J2	Despertar SC	(C)	Sp. Cuba	1-4	45	▲ 46'	-	-	-	-
2022-04-03	Dist	J22	Despertar SC	(F)	Moura	4-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-02	JUN	J7	Despertar SC	(F)	Barreirense	3-0	90	-	-	-	-	-
2022-03-27	Dist	J21	Despertar SC	(C)	São Marcos	5-0	90	-	-	-	-	-
2022-03-20	Dist	J20	Despertar SC	(F)	Aljustrelense	5-0	NU	-	-	-	-	-
2022-03-19	JUN	J6	Despertar SC	(C)	Farense	0-3	90	-	-	-	-	-
2022-03-13	Dist	J19	Despertar SC	(F)	ACD Penedo Gordo	1-1	73	▲ 17'	-	-	-	-
2022-03-12	JUN	J5	Despertar SC	(F)	Lusit. Évora	0-0	90	-	-	-	-	-
2022-03-06	Dist	J18	Despertar SC	(C)	Almodôvar	2-1	34	▲ 56'	-	-	-	-
2022-03-05	JUN	J4	Despertar SC	(C)	Oeiras	0-1	90	-	-	-	-	-
2022-02-26	JUN	J3	Despertar SC	(F)	CD Cova Piedade	1-4	90	-	-	-	-	-
2022-02-23	Dist	J14	Despertar SC	(C)	Vasco da Gama Vidigueira	1-4	90	-	-	-	-	-
2022-02-20	Dist	J17	Despertar SC	(F)	Sp. Cuba	1-1	45	▲ 46'	-	-	-	-
2022-02-19	JUN	J2	Despertar SC	(C)	Olímpico Montijo	1-2	90	-	-	-	-	-

2022-04-24	Dist	J3	Despertar SC	(C)	Renascente S.Teotónio	0-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-16	JUN	J9	Despertar SC	(F)	Olímpico Montijo	2-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-14	Dist	J2	Despertar SC	(C)	Sp. Cuba	1-4	90	-	-	-	-	-
2022-04-10	Dist	J1	Despertar SC	(F)	Almodôvar	2-0	90	-	-	-	-	-
2022-04-09	JUN	J8	Despertar SC	(C)	Linda-a-Velha	0-2	90	-	-	-	-	-
2022-04-02	JUN	J7	Despertar SC	(F)	Barreirense	3-0	90	-	-	-	-	-
2022-03-27	Dist	J21	Despertar SC	(C)	São Marcos	5-0	45	▲ 46'	-	-	-	-
2022-03-20	Dist	J20	Despertar SC	(F)	Aljustrelense	5-0	NU	-	-	-	-	-
2022-03-13	Dist	J19	Despertar SC	(F)	ACD Penedo Gordo	1-1	90	-	-	-	-	-
2022-03-12	JUN	J5	Despertar SC	(F)	Lusit. Évora	0-0	90	-	-	-	-	-
2022-03-06	Dist	J18	Despertar SC	(C)	Almodôvar	2-1	90	-	-	-	-	-
2022-03-05	JUN	J4	Despertar SC	(C)	Oeiras	0-1	90	-	-	-	-	-
2022-02-26	JUN	J3	Despertar SC	(F)	CD Cova Piedade	1-4	90	-	-	-	-	-
2022-02-23	Dist	J14	Despertar SC	(C)	Vasco da Gama Vidigueira	1-4	78	▼ 78'	-	-	-	-
2022-02-20	Dist	J17	Despertar SC	(F)	Sp. Cuba	1-1	45	▼ 46'	-	-	-	-
2022-02-19	JUN	J2	Despertar SC	(C)	Olímpico Montijo	1-2	90	-	-	-	-	-

Figura 37 - Representação gráfica dos minutos jogados, em cada fim-de-semana, por 2 jovens jogadores da equipa de Sub-19, no último terço da época desportiva de 2021/22.

Aspeto e acontecimento esse que, levava a que as sessões de uma semana de treino da equipa de Sub-19 tivessem que ser acauteladas e ponderadas devidamente e, por isso, tivessem desde logo condicionadas relativamente ao grau de densidade de treino/esforço (em intensidade) devido à fadiga/desgaste acumulado que alguns jogadores de Sub-19 estavam sujeitos e apresentavam, nalgumas semanas. Ainda que, o Treinador Principal da equipa sénior (e Coordenador Geral do futebol da entidade-acolhedora) tentasse gerir e acautelar o esforço/volume de minutos jogados de cada jogador, tendo sempre por base o jogo da equipa de Sub-19 no dia anterior (sábado), fazendo com que nalgumas dessas chamadas/convocatórias à equipa principal (sénior), os respetivos jogadores jogassem apenas uma parte ou um pequeno período do respetivo jogo. Mais

concretamente, que entrassem apenas na 2.ª parte ou já no seu decurso, caso fosse estritamente necessário entrarem em jogo.

Desse modo, foi também um aspeto que fazia com que semanalmente os jovens jogadores chamados à equipa principal treinassem 4 vezes por semana — 2.ªs, 3.ªs, 4.ªs e 5.ªs —, o que até não era (e é) mau, de todo. Contudo, face aos momentos que ocorriam, já no decorrer do calendário competitivo da equipa Sub-19, sem a existência de nenhum dia de descanso pós-jogo (sábado e/ou domingo) e ao longo de um determinado período de tempo, foi (e é) um aspeto/fator que, além de expor/submeter os respetivos jogadores a um maior risco e probabilidade de lesão, conduz a um estado de sub-rendimento e subdesenvolvimento dos próprios jogadores. Não só tática e fisicamente, mas também psicológica/cognitiva e tecnicamente. Já que, o desgaste e a "saturação" psicológica/cognitiva e fisiológica que acarreta o treino e particularmente a competição/jogo de futebol (Ascensão et al., 2008; Silva et al., 2013) — viagens/deslocações, os horários de concentração e regulamentares a cumprir, o processamento de cada instante da competição e o envolvimento social/exterior do próprio jogo, entre outros —, por mais que os jogadores estivessem (e estejam) comprometidos a praticar, treinar e a jogar futebol, é algo que sobrecarrega (e de que maneira) os jogadores envolvidos nessas circunstâncias.

E, portanto, considero que, foi um aspeto que logicamente não possibilitou que, em determinados jogadores, se manifestasse um efetivo "discernimento" cognitivo no dia da competição/jogo, em particular. Mais precisamente, uma tomada de decisão de qualidade e, com isso, que os jogadores pudessem, de facto, ter um desempenho/aproveitamento superior em cada jogo onde estivessem inseridos, nomeadamente ao sábado em jogos da competição de Sub-19 (do seu escalão etário), em que as exigências para os jogadores e para as equipas eram (e são) completamente outras.

Como tal, a estratégia/forma estabelecida para atenuar ou procurar resolver este aspeto/acontecimento, passou muito por nós treinadores (Treinador Principal e Adjunto) recorrermos ao bom senso e, com isso, deliberadamente estabelecermos um menor número de repetições e de tempo de exercitação (por repetição) em cada exercício de treino. Tendo por base, fundamentalmente, o conhecimento obtido junto

dos jogadores envolvidos nas respetivas idas/representações pela equipa sénior, acerca do modo como se sentiam após o jogo e no dia seguinte ao mesmo. Nomeadamente, no dia seguinte ao último momento competitivo (2.ª Feira) entrava em contacto (ao início da tarde) com os respetivos jogadores por via telefónica e procurava compreender e recolher um conjunto de informações (auto perceções), quanto ao seu estado psicofisiológico, tais como: dores musculares, dores de cabeça e "sensações internas" (estados de agitação ou apatia, palpitações/frequência cardíaca percecionada alterada), numa escala de 0 (sem dor ou num estado habitual) a 10 (dor severa em estado de repouso, a andar e/ou na realização de qualquer movimento, ou num estado debilitado/invulgar).

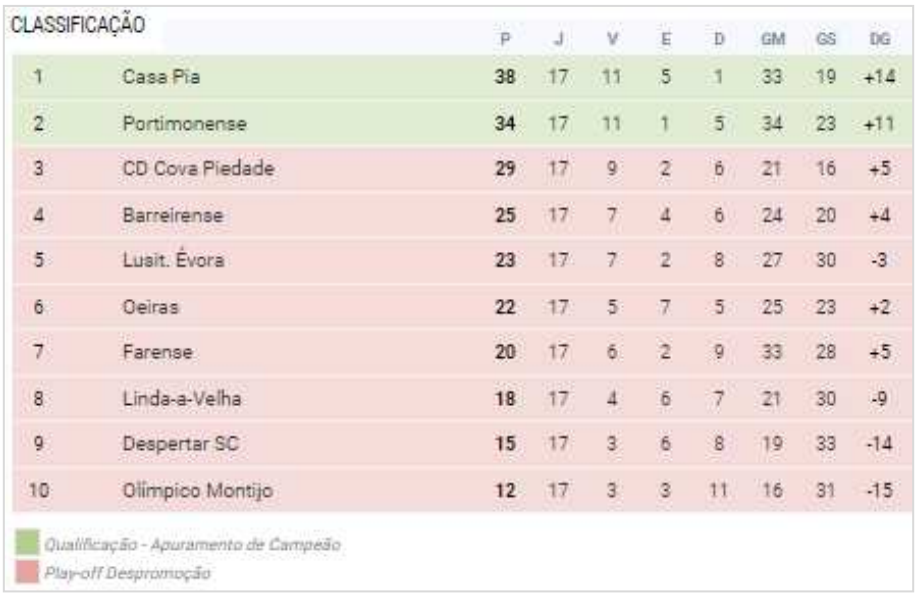
3- Interrupções do processo de treino ao longo da época desportiva por surtos de Covid-19, no seio da equipa de Sub-19

Uma outra barreira/fator condicionante que surgiu, ao longo da primeira metade da época desportiva, foi a existência de surtos de Covid-19 no seio da equipa. Não uma, nem duas, mas sim três vezes.

A primeira, logo no início da época desportiva, mais precisamente no decurso do período preparatório, como referido anteriormente no presente documento, apenas com 3 semanas de sessões de treino (12, no total). Uma outra, já no decurso da 1.ª volta da Fase Regular da competição após a Jornada 5 frente ao SC Farense (a 25 de setembro de 2021), que culminou num empate da equipa após uma desvantagem de 3 golos. A terceira e última vez[90], no final da 2.ª volta da Fase Regular da competição (3.ª semana de janeiro de 2022), que implicou que a equipa de Sub-19 tivesse que disputar a última jornada[91] maioritariamente composta por jogadores Sub-17 — sem uma experiência efetiva em campeonatos nacionais, apenas a participação num Campeonato de Sub-15, curiosamente na época desportiva 2019/20 que ficou por concluir devido ao surgimento e eclosão da Pandemia de Covid-19, em Portugal e à escala mundial. Na Figura 38 poder-se-á constatar a classificação e a distância pontual da referida equipa de Sub-19 à antepenúltima (17.ª) Jornada da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

[90] No período em que deflagrava a 5.ª vaga de Covid-19 em Portugal.

[91] Frente a uma equipa "adversária direta" - Olímpico do Montijo -, que se encontrava um lugar abaixo na classificação da Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, com menos 3 pontos.



CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Casa Pia	38	17	11	5	1	33	19	+14
2	Portimonense	34	17	11	1	5	34	23	+11
3	CD Cova Piedade	29	17	9	2	6	21	16	+5
4	Barreirense	25	17	7	4	6	24	20	+4
5	Lusit. Évora	23	17	7	2	8	27	30	-3
6	Oeiras	22	17	5	7	5	25	23	+2
7	Farense	20	17	6	2	9	33	28	+5
8	Linda-a-Velha	18	17	4	6	7	21	30	-9
9	Despertar SC	15	17	3	6	8	19	33	-14
10	Olímpico Montijo	12	17	3	3	11	16	31	-15

Qualificação - Apuramento de Campeão
Play-off Despromoção

Figura 38 - Classificação da equipa de Sub-19 antes da realização da supracitada 18.ª Jornada da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Desse modo, diante o surgimento dos casos positivos de Covid-19, particularmente no 2.º surto na respetiva equipa, a estratégia/forma equacionada e proposta, da minha parte, ao 3.º Treinador Principal, e que me propôs encarregar-me de conceber/programar e realizar planos de treino, em distintos dias da semana, que consistiam: na realização de um conjunto de exercícios de força/exercitação muscular com o próprio peso do corpo, por parte dos jogadores (que não estivessem infetados) no seu local de residência, ao longo de um período de tempo (de 25 a 30 minutos) seguidamente com a realização de um conjunto de ações técnicas (10 a 15 minutos) com bola.

Embora fosse uma estratégia perspetivada e proposta para atenuar em parte os possíveis efeitos que a respetiva paragem[92] poderia desencadear individualmente nos jogadores, a respetiva estratégia em termos coletivos não foi implementada como perspetivei, pela pouca recetividade demonstrada pelo respetivo Treinador Principal. Contudo, uma vez que, os guarda-redes, nesse período do processo de estágio, estavam sob a minha "alçada" foi uma estratégia que promovi junto dos mesmos, ponderada e definida para os dias normais de treino (2.ª, 4.ª e 5.ª Feira) e para o dia em que se teria um eventual momento competitivo/jogo (sábado). No

[92] Paragem/confinamento que, para bem dos jogadores e de toda a equipa, apenas durou 1 semana, devido às atualizações efetuadas nas normas sanitárias definidas e veiculadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

sentido de, pelo menos, garantir um estímulo fisiológico e muscular e, por isso, manter um "hábito" de treino/esforço nos respetivos jogadores (guarda-redes). Ainda que, fosse um estímulo de treino (em circuito/força em resistência) totalmente diferente ao que é a natureza, lógica e especificidade do jogo de futebol e da sua posição no terreno de jogo.

Por outro lado, no decurso do processo de estágio foi-me sendo referido por alguns dirigentes e treinadores da respetiva entidade-acolhedora que, em pleno ano de 2020 e parte do de 2021 (até maio), devido às circunstâncias e restrições pandémicas que aí imperavam, toda a atividade desportiva das suas equipas e de todos os seus jogadores foi e esteve suspensa. Com isso, levou a que os respetivos jogadores da equipa de Sub-19 estivessem demasiado tempo (aproximadamente 1 ano e 2 meses) sem uma efetiva prática de treino e de competição.

Ora, indo ao encontro do que foi mencionado e refletido no iniciar do capítulo 2 deste documento, e face ao facto de ainda a respetiva pandemia estar a deflagrar e no seu auge nos anos civis/desportivos referidos, existiram entidades desportivas em Portugal que, com base nas normas e recomendações de contingência e mitigação da propagação do vírus SARS-COV-2 emitidas pela DGS (DGS, 2020c), tentaram regressar e manter a sua atividade desportiva (formativa e de desenvolvimento dos seus jogadores). Tentando, com isso, minimizar os riscos da suspensão/paragem, iniciada a 11 de março de 2020, do processo de treino e de competição que as equipas e todos os jogadores de futebol de todas as faixas etárias e níveis de desempenho estiveram sujeitos. Ainda que essas sessões/exercícios de treino contivessem implícitos um leque de constrangimentos, referido na parte inicial do capítulo 2. Consideração e decisão essa que, possibilitou pelo menos algumas (senão a grande parte) das equipas e jogadores pertencentes à série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, na respetiva época desportiva de 2021/22, pudessem apresentar um desempenho e uma fluidez de jogo distinta do que, por exemplo, a respetiva equipa de Sub-19 e todos os seus jogadores que se encontraram parados (formalmente) durante, aproximadamente, 1 ano e 2 meses. Embora a cidade local possibilitasse (e possibilite) aos jovens jogadores/praticantes condições para jogarem/praticarem futebol de rua.

Assim, a constante mutação do vírus com a consequente propagação/circulação na comunidade e toda a situação pandémica de Covid-19 daí surgente, não só no decurso da respetiva época desportiva, mas também anteriormente à época desportiva vivenciada, foi mais uma barreira/fator que concorreu para que não fosse possível alcançar e expressar-se um elevado e regular desempenho/rentabilidade coletiva e individual, na época desportiva de 2021/22, por parte da referida Sub-19. Uma vez que, durante o supramencionado período de tempo, a acentuada inexistência de qualquer tipo de atividade desportiva (formal), isto é, de sessões de treino e de jogos (de treino/amigáveis e/ou competitivos) e com a agravante dos respetivos jovens jogadores ascenderem 1 escalão etário (de juvenis para juniores) e, posteriormente, intra-escalão (de Sub-18 para Sub-19) sem uma prática regular e uma aquisição/consolidação efetiva de novas aprendizagens, conhecimentos e/ou compreensões (ideias, nuances e/ou comportamentos) de jogo, levou a que tal não fosse possível e se manifestasse.

4- Conhecimentos e compreensões de jogo por parte dos jogadores de Sub-19

Um outro aspeto/barreira que percecionei e que identifiquei logo no início do processo de estágio (1.ª semana), após ter assistido e observado o 1.º jogo da competição[93] realizado pela respetiva equipa que acompanhei, foi a quantidade/qualidade dos conhecimentos e compreensões de jogo, por parte dos jovens jogadores (Sub-18 e 19)[94]. Ainda assim, não quer isto dizer que não existissem jovens jogadores, no seio da equipa de Sub-19, que não tivessem/evidenciassem algumas capacidades/qualidades, que até tinham, particularmente técnicas.

Contudo, no futebol de alto rendimento (ou, até mesmo, no de etapas desportivas e de faixas etárias mais avançadas — Juniores — que tive o privilégio de acompanhar no presente ano), ter uma boa "relação com bola" (i.e., uma capacidade técnica) não é sinónimo de que um ou mais jogadores estejam num patamar de

[93] II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

[94] Para uma noção mais completa acerca do referido, atenda-se ao Anexo 5, que diz respeito a um relatório/reflexão da própria equipa efetuada no dia após o 1º Jogo (28.08.2021) que presenciei, juntamente com um conjunto de aspetos/comportamentos individuais e coletivos a melhorar por parte de toda a equipa. Conjunto de aspetos e de comportamentos esse que foi partilhado junto do treinador que liderava a equipa naquele momento, para na semana de treino seguinte e nas futuras incidir-se nalguns deles.

rendimento superior ou que sejam jogadores de excelência — ajuda a "lá chegar" e/ou que possam tornar-se jogadores exímios, mas não é tudo.

Uma vez que, como tem vindo a ser referido ao longo deste documento (principalmente, no capítulo 2), o futebol é uma modalidade eminentemente tática, o que leva a que o(s) jogador(es) tenha(m) que necessariamente percecionar e compreender (i.e., processar e interpretar), instantânea e sistematicamente, o "envolvimento" do jogo/competição. Particularidade essa que, pressupõe ao(s) jogador(es) percecionar(em) e compreender(em), não só o que acontece "aqui e agora" no terreno de jogo/competição[95], mas também saberem o que fazer "à bola" em prol da sua equipa (das ideias e princípios de jogo), nesse preciso instante. Isto é, saberem o que fazer perante qualquer que seja o momento e o cenário de jogo (em superioridade, igualdade e/ou inferioridade numérica) e, não obstante, após o processamento da informação "disponível" e que "emerge" da situação/lance do jogo/competição.

Como tal, e ainda que o futebol seja praticado/jogado com os membros inferiores (particularmente, com os pés) e haja cada vez mais um modelo/conceção de jogo intrínseco a uma equipa, os conhecimentos e compreensões que um ou mais jogadores detêm do jogo, é um aspeto/fator que, ao fim e ao cabo, se vai traduzir em capacidades/competências de jogo, no(s) respetivo(s) jogador(es). E, por isso, é algo que pesa/influencia consideravelmente e que determina (ou vai determinar) a qualidade da sua tomada de decisão (ou das suas decisões). Mais concretamente, na qualidade (eficácia) e na manifestação das suas ações/comportamentos enquanto jogador, qualquer que seja a posição na organização estrutural da sua equipa: (i) como realiza e orienta uma determinada receção de bola após passe; (ii) como passa e ataca o espaço livre ou como passa e mostra-se ao portador da bola mais perto; (iii) como finta/dribla e de seguida procura finalizar/cruzar/mudar de direção e sentido; (iv) como "fixa"/atrai o(s) adversário(s) direto(s) e/ou mais próximos da zona/posição da bola e coloca a bola no(s) colega(s) de equipa que está(ão) livre(s) com tempo e espaço para receber(em) ou que está(ão) ou vai(ão) estar mais próximo(s) da baliza adversária, (v) entre outros.

---

[95] Posicionamentos, movimentos/trajetórias e "número" de jogadores adversários e dos companheiros de equipa, espaço(s) do terreno de jogo — a explorar ou libertar —, entre outras informações/sinais de jogo.

Por exemplo, um comportamento individual e que era transversal à maioria dos jovens jogadores que se verificava, quando a equipa de Sub-19 estava em organização ofensiva, era o de: os jogadores sem bola estarem imóveis e fixados "a ver o que" o jogador com bola iria fazer. Traduzindo-se, dessa forma, a pouca noção e compreensão por parte dos jogadores sobre o que fazer quando um jogador da equipa tem a bola. Mais precisamente, que deveriam expressar comportamentos perto e longe da posição/zona da bola, isto é, de aproximação e/ou de afastamento em função da situação/lance e do cenário de jogo.

Ora, não existindo qualquer "dinâmica" ou movimentos dos jogadores perto e/ou longe da bola, qualquer que sejam as ideias e princípios de jogo de uma equipa, a mesma tem grandes probabilidades de não só perder a posse de bola, mas também estar sujeita a uma transição ofensiva adversária e, consequentemente de sofrer golo. Uma vez que, devido à ausência de quaisquer movimentos/dinâmicas dos jogadores sem bola, o jogador com bola é (e era) obrigado a "desfazer-se" da mesma devido à pressão do adversário direto ou dos adversários mais próximos à zona da bola, ou o eventual passe (vertical ou horizontal) a realizar tem grandes possibilidades de ser intercetado/recuperado pela equipa adversária. E estando a equipa em organização ofensiva (com uma maior distância entre jogadores) a probabilidade de transição ofensiva adversária (contra-ataque e/ou de ataque rápido) e, consequentemente, da mesma marcar golo, é consideravelmente elevada. Além disso, era também um comportamento que fazia com que o processo ofensivo da referida equipa de Sub-19, não tivesse uma eficiente sequência/continuidade, na maioria das situações de jogo.

Com isso, um outro comportamento que se constava e que está relacionado ao referido, e que, por isso, revelava também os poucos conhecimentos e compreensões de jogo por parte dos jovens jogadores (neste caso, em particular, do Setor Ofensivo e Intermédio), era em situações de jogo em que a equipa conseguia chegar ao meio-campo ofensivo e com o Setor Defensivo adversário "exposto" ao portador da bola (com a "bola descoberta"), não existia quaisquer movimentos de desmarcação por parte dos jogadores sem bola (em largura e/ou em profundidade). Mais concretamente, de atacarem o espaço livre ("nas costas do Setor Defensivo adversário" e no sentido da sua baliza), com a intencionalidade de: ou "arrastar" a

linha defensiva e "aclarar" o espaço ao portador da bola (para progredir em condução e aproximar-se da baliza a atacar); ou para, nas melhores das hipóteses, o portador da bola realizasse um passe "em rutura" (entre defesas ou por cima dos defesas adversários), no sentido de colocar o potencial recetor do passe (jogador em movimento) numa situação "clara" de finalização/de golo — 1 vs GR.

Comportamento e poucas noções de jogo essas que, condicionaram de sobremaneira a capacidade ofensiva da respetiva equipa de Sub-19, de gerar e "aproveitar" potenciais situações de finalização e, assim, criar "perigo" à equipa adversária, junto da sua baliza. Situações/lances de jogo esses que surgiam, com alguma frequência, no decurso de um jogo, particularmente, em períodos da competição/jogo em que a equipa poderia "adiantar-se" no resultado do jogo. Noutras vezes, poderiam fazer com que a equipa empatasse, outras vezes que diminuísse a desvantagem existente no resultado do jogo.

Para além disso, um outro comportamento constatado e, por isso, que de algum modo revela conhecimentos e compreensões de jogo ainda por adquirirem e desenvolverem no futuro, era quando a equipa de Sub-19 detinha e circulava a posse de bola de um corredor lateral para um outro corredor/espaço do terreno de jogo, o jogador ao receber o passe (a "variar" o centro de jogo), por norma, a receção/1.º toque na bola era em direção para o local de onde vinha a bola (passe), ou seja, de onde vinha a pressão e a basculação defensiva adversária. Também relacionado com esse comportamento, era quando a equipa de Sub-19 conquistava a posse de bola, o jogador que a conquistou, "insistir" jogar e/ou tentar progredir (com jogadores/defesas adversários à sua frente) no corredor/espaço onde conquistou a bola, bem como os jogadores sem bola (e próximo dela) serem pouco rápidos a "afastar"/ampliar o espaço efetivo de jogo (em largura e profundidade) após a recuperação de bola, ou seja, rápidos a "oferecer" espaço e linhas de passe ao jogador que a recuperou.

Associado a tudo isso e a outras poucas compreensões/noções de jogo, fazia com que a qualidade (intensidade e continuidade) dos exercícios sob formas jogadas (ataque vs defesa), particularmente em espaços reduzidos (meínhos ou meínhos de transição), se perdesse durante o tempo de uma repetição. Não só porque a decisão de jogo elegida não era a melhor/mais adequada, mas também porque ou a bola

saía do espaço delineado para o exercício, ou porque ocorriam constantes perdas e conquistas de posse de bola por parte das equipas/grupos de jogadores definidos para um exercício. E, portanto, era um aspeto/fator que levava a que os exercícios propostos e a realizar não contivessem um grau de complexidade muito acentuado (em termos de número de jogadores por equipas — não mais do 2 a 4 —, num mesmo exercício ou outros constrangimentos — zonas interditas, realizar um número mínimo de passes para depois procurar-se jogar/explorar um outro espaço, entre outros).

Além disso, a intervenção/forma equacionada e realizada da minha parte (logo desde 1.ª semana), e sempre que era possível, não só nas paragens entre exercícios, mas também no final da sessão de treino ou após o momento competitivo (jogo), foi ter a preocupação de atuar/interagir individualmente ou reunir um conjunto de jogadores (caso o aspeto/ação de jogo a incidir fossem idênticas). Isso, no sentido de elucidar e desenvolver os conhecimentos e compreensões (táticas) de jogo no(s) jogador(es) e, por via disso, as suas decisões em jogo se traduzissem, de algum modo, em melhores comportamentos/ações (com uma maior taxa de sucesso/eficácia). Nesse sentido, houve situações em que, após atuar/interagir junto do(s) respetivo(s) jogador(es) na sessão de treino, procurava enviar/apresentar alguns vídeos de jogadores de alta competição (preferencialmente, os que os mesmos admiravam[96]), em determinados momentos de jogo, que envolvessem os conhecimentos e compreensões de jogo a visar e, com isso, compreendessem, construíssem e tivessem uma "imagem" mais concreta/significativa das informações/conteúdos transmitidos oralmente (através das pequenas interações/correções), de uma outra forma.

Por outro lado, com a entrada/chegada do Treinador Principal 5 no cargo técnico, e tendo acompanhado o grupo de jogadores de Sub-19 ao longo da respetiva época desportiva, procurei de imediato informá-lo dos poucos conhecimentos e compreensões de jogo da maioria dos jogadores e que se traduziam em incapacidades/"défices" setoriais e coletivos nos momentos de jogo,

[96] Idealmente, numa primeira instância, o mais adequado seria apresentar vídeos do(s) próprio(s) jogador(es) relativamente às suas ações/comportamentos de jogo, quer em treino/nos exercícios, quer em jogo/competição. No entanto, a não gravação/captação dos jogos da equipa de Sub-19 ou até das suas sessões/exercícios de treino não permitiam que assim fosse.

particularmente em organização ofensiva e defensiva — quando a complexidade/informação de jogo a processar/interpretar é muito maior. Com isso, procurou-se que os exercícios a programar/realizar, para além de que não contivessem um grau de complexidade elevado, fossem ao encontro das ideias e princípios do modelo de jogo proposto/definido, mas sobretudo que apelassem o(s) jogador(es) a percecionar, compreender/processar e a decidir e, assim, os levasse a adquirir / construir novos conhecimentos e compreensões de jogo, não só a defender, mas também a atacar. Tudo isso para que pudessem desenvolver-se um pouco mais como jogadores, embora sabendo nós de antemão que, até ao final da época desportiva restassem, sensivelmente, apenas 2 meses de treino e de competição.

5- *Clima do balneário/intra-equipa (entre jogadores)*

Um outro aspeto/barreira que, ao longo da primeira metade do processo de estágio, fui notando junto da equipa de Sub-19, era o clima do balneário, que existia intra-equipa, ou seja, o tipo de relações existentes entre jogadores. Mais concretamente, o "poder"/influência que alguns tinham (ou procuravam ter) internamente em todo o grupo, ou por se destacarem no terreno de jogo (pela qualidade que detinham e, por isso, serem melhores que os restantes), ou por serem os mais velhos da respetiva equipa.

Desse modo, identifiquei que existiam 3 sub-grupos dentro do grupo de jogadores. Um constituído por 2/3 jogadores mais velhos e um outro que era formado por alguns jogadores (Sub-18) que procuravam "dominar"/ter uma maior influência internamente e reger as dinâmicas, atenções e interações/conversas, dentro do seio da equipa, e por outro lado, expressar atitudes/comportamentos mais irreverentes/"excêntricos". Enquanto o restante grupo de jogadores que era formado pelos jogadores, mais jovens (Sub-17 e 16) ou por aqueles que eram mais resguardados/introvertidos. Sendo muito comum, da parte deste último grupo de jogadores, seguir os comportamentos, atitudes e perspetivas dos jogadores/grupo com um maior peso no balneário. Isto levava a que, em caso de frustração/insatisfação/desagrado, nalguns desses jogadores/grupos mais influentes, rapidamente se alastrava e generalizava por todo o grupo. Aspeto este que, pesa,

interfere e dificulta nalguns momentos a liderança/condução e atividade diária e semanal de um treinador/equipa técnica, no seio de uma equipa.

Sendo que, onde se evidenciava/verificava, de um modo mais efetivo, o que refiro, quanto ao clima no balneário, era quando a equipa, no decurso do jogo, estava com dificuldades em jogar (sempre pressionada pela equipa adversária, sem capacidade dos jogadores conseguirem terem ou circular a bola) ou quando tinha um resultado menos positivo, a forma como alguns jovens jogadores se "cobravam", "apontavam o dedo" e colocavam "pressão" uns em relação a outros, assim o indicava. Com isso, para além de demonstrar que não existia uma efetiva relação/afinidade entre alguns jogadores da respetiva equipa, também fazia com que não existisse uma relação benéfica no seio da equipa de Sub-19, que possibilitasse um vínculo/ligação forte entre todos (de união, de companheirismo e de cooperação) de modo que, todos, estivessem em prol de "uns pelos outros", no decorrer do jogo. E, não menos importante, uma ligação/visão direcionada/focada unicamente para a tarefa (treinar e o *jogar* da equipa) e, por via disso, que propiciasse uma efetiva melhoria individual e coletiva.

Nesse sentido, e ainda que se esteja a falar de jogadores de idades jovens e que se conheciam todos minimamente, era algo que advinha, grande parte, dos "traumas" e vivências que alguns desses jogadores tiveram no decurso do seu desenvolvimento infantil/juvenil ou com origem no meio circundante onde viviam. Já que, e não colocando em causa a identidade destes jovens jogadores – embora tivessem uma personalidade particular, não eram de todo jovens de má índole, em que o futebol se constituía como algo que os levava a "libertar" e a esquecer essas circunstâncias vividas e, sobretudo, de onde obtinham alguma "satisfação" e felicidade das suas prestações e, mais particularmente, das vitórias aí alcançadas –, alguns deles, para além de viverem ou serem oriundos de bairros sociais/problemáticos, eram/foram criados e educados e/ou estavam à "guarda" de apenas um progenitor (pai ou mãe) ou dos seus familiares "não-diretos" — avós ou tios.

Ora, crianças e jovens estarem envolvidos, em pleno período de infância/de desenvolvimento enquanto Ser(es) Humano(s), em situações de divórcio/conflitos conjugais, perdas/afastamento de progenitores, de violência doméstica ou até

rodeados de um meio circundante (bairro) onde há violência/crime/intervenções policiais, naturalmente, com o passar do tempo, ao atingirem idades mais avançadas (jovens adultas, neste caso em concreto), irão estar "carregados" de situações/questões internas/psicológicas "não-resolvidas". O que leva a que, a sua personalidade, enquanto Ser(es) Humano(s), apresente traços, comportamentos, reações e/ou pensamentos mais irreverentes, incompreendidos, agressivos ou impulsivos.

Apesar de tudo isso, e à medida que ia conhecendo a sua história pessoal através de conversas com alguns elementos da entidade-acolhedora que os conheciam há mais tempo, a estratégia/forma mais apropriada que equacionei, ou o que poderia fazer no mínimo, era diariamente procurar dialogar/interagir, incentivar e/ou dar novos conhecimentos/ações a esses jovens jogadores. De modo que os referidos jogadores, por um lado, tivessem sempre (ou na maioria dos treinos) alguém que os pudesse ajudar, lhes desse confiança e conselhos (comportamentos/ações a realizar) e pudessem estar continuamente motivados nas sessões/exercícios de treino ao longo de uma semana. Por outro lado, que pudessem aumentar o seu repertório de conhecimentos (de possibilidades de ação) para que em treino e, consequentemente, em jogo pudessem expressar e evidenciar a todas as pessoas, que acompanhavam/assistiam aos jogos, a sua capacidade/qualidade enquanto jogador(es). Relacionado com esta estratégia de intervenção, e até para melhorar as relações entre-jogadores, procurei conversar de forma individual, junto daqueles que tinham um "maior peso" no balneário, ao longo do tempo, e particularmente caso ocorresse algum comportamento/atitude mais desviante. Além disso, procurava falar com o capitão de equipa para que pudesse também conversar/intervir junto de um ou mais jogadores.

Já com a chegada/entrada do Treinador Principal 5 (e que conhecia boa parte dos jovens jogadores Sub-19), para além de lhe referir o que perspetivava, quanto ao que notava existir dentro da equipa em termos relacionais, propus que a equipa ao invés de ter apenas 2 capitães, que a equipa de Sub-19 tivesse 4 a 5 elementos como capitães, de modo que eles próprios pudessem contribuir para a existência de uma melhor e maior relação intra-equipa. Mais concretamente, que fosse possível direcionar-se o foco de todo o grupo de jogadores para a tarefa (treinar e jogar

futebol), mas também houvesse a capacidade/"poder" internamente na equipa (entre-jogadores), de se resolver eventuais conflitos e/ou atitudes/comportamentos desviantes por parte de algum jogador.

6- *Inexistência da gravação audiovisual de cada jogo realizado na competição nacional de Sub-19*

Um outro aspeto/barreira que me deparei também logo no início do processo de estágio, foi a ausência de se proceder à gravação semanal do momento competitivo (jogo) por parte de um elemento da estrutura do clube ou da equipa técnica designado para o efeito/tarefa.

Cada vez mais, no futebol dos dias de hoje, considero que é uma tarefa metodológica imprescindível. Não só porque nos possibilita enquanto treinadores compreender e desenvolver uma noção/imagem mais lata, após cada jogo realizado, sobre a(s) evolução(ões) ou involução(ões) que a toda equipa e os jogadores manifestam em cada semana do calendário competitivo, tendo por base a análise/apreciação de cada jogo realizado e, com isso, poder-se intervir e comunicar junto de toda a equipa na 1.ª sessão de treino da semana quanto aos aspetos táticos positivos/negativos manifestados no jogo efetuado. Mas também, programar/organizar eventuais tarefas/exercícios a realizar em toda a semana de treino, de uma outra forma. Além disso, permite até registar e armazenar informações e aspetos sobre as equipas adversárias defrontadas em cada semana do período/calendário competitivo, com a finalidade de, posteriormente, na época desportiva aquando do novo confronto com as respetivas equipas, considerar-se e analisar-se devidamente o jogo praticado pelas mesmas.

Sendo que, caso existisse a gravação/captação de cada jogo realizado pela equipa de Sub-19 possibilitava-me também efetuar cada relatório pós-jogo, acerca da respetiva equipa, bem como da equipa adversária, de um outro modo. Mais precisamente, daria para confrontar os registos/observações anotadas no decurso do jogo com os registos/observações visualizadas pós-jogo, como também me permitiria desenvolver relatórios de jogo, não só com os aspetos/comportamentos de jogo verificados ou pouco verificados juntamente com uma imagem ou uma sequência de imagens, de modo a que o respetivo relatório pudesse ser bastante informativo/elucidativo para o Treinador Principal, mas também aos jogadores sobre

o que ocorreu ou que deveria de ocorrer no respetivo jogo realizado, a atacar e/ou a defender.

Assim, a forma/estratégia equacionada para resolver o supracitado aspeto/barreira e até mesmo para ajudar o Treinador Principal e toda a equipa técnica ao longo da época desportiva, foi criar e desenvolver uma ficha de observação de jogo (que contemplasse os 4 momentos de jogo mais as situações/lances de bola parada), no sentido de registar/anotar a partir do banco de suplentes as informações/comportamentos e os padrões — subprincípios e princípios — de jogo verificados no decorrer da competição/jogo a cada semana, principalmente da equipa adversária. Ainda que, no dia pós-jogo, procurasse elaborar uma ficha também para assinalar aspetos/comportamentos de jogo por parte da equipa de Sub-19, ou seja, eventuais falhas ou comportamentos/ações dos jogadores/equipa pouco ou que não se verificaram (e que deveriam), no dia de jogo frente a uma determinada equipa adversária.

Para além disso, num outro momento do processo de estágio (na 1.ª semana de Novembro) surgiu a ocasião de me encontrar, no local de treinos, e dialogar/interagir ligeiramente com o Presidente da respetiva entidade-acolhedora, tendo aproveitado a circunstância para o questionar se o clube possuía algum material audiovisual (câmara e tripé) próprio. O qual afirmou que sim, que era uma lacuna que estava identificada e que existia no clube face à pouca disponibilidade e/ou à insuficiência de recursos humanos para realizar a respetiva tarefa. Nesse sentido, aproveitei para referir que seria algo que poderia beneficiar as equipas técnicas das equipas de competição da entidade-acolhedora, sobretudo aquelas que se encontravam em competições de âmbito nacional. Pois, as informações/dados daí extraídos poderiam, não só melhorar o alcance/qualidade das sessões de treino, mas também reunir um conjunto de informações mais fidedigno e concreto acerca do que "esperar" das respetivas equipas adversárias, numa 2.ª metade da competição, no dia de jogo.

Apesar de tudo até aqui referido, no final da época desportiva, procurei elencar e revelar algumas destas barreiras/fatores condicionantes da prática junto da coordenação/direção da respetiva entidade-acolhedora e, consequentemente, o leque de estratégias/formas que considerei serem válidas para dar uma resposta, ou

nas melhores das hipóteses, resolver o supracitado fenómeno/barreira intrínseca ao meio envolvente, mas também "solucionar" algumas das barreiras/fatores condicionantes suprarreferidos. No sentido de que, o(s) possível(is) treinador(es) da equipa de Sub-19 e toda a coordenação/direção do clube, pudessem ponderar, não só no curto prazo, mas também no médio-longo prazo, ou que, por outro lado, pudessem desenvolver outras ideias, tendo por base algumas das ideias e possibilidades de intervenção/atuação elencadas, para pré-estabelecerem, deliberada e posteriormente, em épocas desportivas futuras, e não ocasionalmente ou por necessidade, um conjunto de decisões/ações institucionais:

i. dar a oportunidade a jogadores de idades inferiores, que apresentem qualidade ou um maior potencial de desenvolvimento/desempenho, a ascenderem ao(s) escalão(ões) etário(s) superior(es), desde logo o início da época desportiva;

ii. a formação e o desenvolvimento de jogadores, desde tenras idades, em diversas posições;

iii. ter um conhecimento amplo (e atualizado) acerca de eventuais outros jogadores que joguem/atuem na região, em localidades vizinhas num raio de distância de 50 a 60 km;

iv. a junção entre a equipa júnior (Sub-18 e 19) com a equipa sénior e, com isso, a adoção e construção/desenvolvimento de apenas um modelo de jogo para ambas as equipas e, nessa perspetiva, a aquisição de um *jogar* de forma conjunta e síncrona[97], e;

v. a inclusão de uma ou mais pessoas na estrutura do clube, responsáveis pela captura/filmagem dos jogos das equipas de futebol de 11 ou, pelo menos, das equipas que participem e se encontrem a disputar competições de âmbito nacional.

7- Dificuldade em conciliar a dinâmica da prática (diária e semanal) com a redação do presente documento

Um aspeto/barreira totalmente distinto relativamente ao contexto real de prática e que surgiu, principalmente, no último terço do processo de estágio, foi a

[97] Esta foi uma ideia/solução que me surgiu já, no *términus*, do processo de estágio e, portanto, de estar envolvido no contexto real de treino e de competição da entidade-acolhedora, ao longo do tempo. Podendo ser até uma possibilidade válida para circunstâncias futuras semelhantes às da época desportiva vivenciada, como também ser uma opção mais inclusiva e "facilitadora" para os jogadores mais jovens aquando tenham que representar a equipa principal (sénior) do respetivo clube no dia da competição/jogo oficial.

dificuldade pessoal de conciliar as responsabilidades e a dinâmica/vertiginosidade implícitas ao contexto real de prática com a elaboração do presente documento. Mais precisamente, a leitura e interpretação da literatura com a respetiva redação deste documento. Uma vez que, o tempo no futebol entre jogos é algo que passa num ápice, o que levava a que todos os segundos contassem (e contem) para reunir/processar as informações/aspetos referentes à(s) equipa(s) adversária(s) a defrontar, mas também, posteriormente, para decidir, estruturar e organizar-se, metodologicamente, a preparação (exercícios/tarefas). E, por isso, os aspetos/conteúdos a desenvolver/sistematizar junto da equipa num dia em particular e ao longo de uma semana de treino.

Assim, no referido período de tempo, dado que a minha responsabilidade na equipa técnica para além de ser maior e, por isso, implicar que tivesse dedicar uma maior porção do tempo disponível para reunir, dialogar e partilhar ideias/pensamentos com o Treinador Principal quanto à respetiva equipa, como também para programar, conceber e discutir conjuntamente as sessões e exercícios de treino. Além de que, espaço temporal no qual, procurava manter o que tinha vindo a fazer juntos dos jogadores, ao longo do processo de estágio. Ou seja, interagir/dialogar individualmente e procurar encontrar pequenas ações/comportamentos de jogadores de alto rendimento de modo que pudesse partilhar junto dos jogadores visados, para que individualmente pudessem pensar/compreender e, com isso, melhorar o seu desempenho/qualidade enquanto jogadores.

Apesar de tudo isso, sempre que existia tempo livre, ainda que pudesse existir algum cansaço latente das sessões de treino ou do dia da competição (particularmente, caso implicasse longas deslocações/viagens), bem como não existisse qualquer tarefa metodológica ou situação relativa à equipa de Sub-19 a resolver/tratar, procurava, não só, ler e analisar literatura e/ou evidência cientifica referentes às temáticas/matérias aqui tratadas ao longo do presente documento, mas também, debruçar-me e dar seguimento à sua elaboração/redação. Embora, com tudo isso, se tornasse uma tarefa mais morosa e estendida no tempo, para se desenvolver, fundamentar e finalizar, efetivamente.

3.6. Balanço do(s) resultado(s) do trabalho desenvolvido

No Futebol, tal como no desporto em geral, é bastante recorrente o pensamento e o foco da atividade/prática de todos aqueles que nele se inserem (jogadores/praticantes, treinadores, dirigentes, etc), serem direcionados para a obtenção de resultados: ganhar jogos e competições, conquistar pontos e/ou atingir determinados objetivos/classificações. No entanto, importa ressalvar que, o(s) resultado(s) no futebol, mais precisamente, no final de um ou mais jogos, é consequência de tudo o que uma equipa e todos os seus jogadores fazem (ou fizeram) no seu decurso, em cada instante/situação de jogo, com e sem posse de bola, e a qualidade que empregam nas suas decisões, comportamentos e ações.

Como tal, e ainda que o Futebol se constitua uma modalidade desportiva com um certo grau de aleatoriedade e imprevisibilidade, ao invés de olhar-se, única e exclusivamente, para o resultado do jogo que uma equipa teve, dever-se-á olhar, numa primeira instância, para o que a respetiva equipa realizou no jogo, em cada instante. E, consequentemente, compreender-se a(s) evolução(ões) e/ou involução(ões), a(s) aprendizagem(ns) e/ou melhoria(s) que a mesma e os seus jogadores revelam (e vão revelando) a cada jogo do período competitivo. Isto, porque, quando uma equipa ganha ou superioriza-se (na maioria das vezes) perante uma equipa adversária, deve-se ao facto de que, individual e coletivamente, a respetiva equipa "soube" dar respostas aos problemas que a equipa adversária lhe colocou, defensiva e ofensivamente. Ou, por outro lado, foi capaz de aproveitar as "oportunidades" de tempo e espaço que foram emergindo no decurso do respetivo jogo e que a equipa contrária lhe proporcionou.

Nessa perspetiva, ao longo do processo de estágio, nos 32 jogos que vivenciei da equipa de Sub-19 na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, um aspeto que fui constatando, em boa parte da mesma (1.ª Fase, particularmente), era o de: a equipa de Sub-19 diante de equipas que se organizavam estruturalmente em sistemas táticos mais complexos e ofensivos, que colocam/dispõem de mais jogadores nos setores Intermédio e Ofensivo — 1:3:5:2 e 1:3:4:3 —, os jogadores e toda a equipa, tanto ofensiva como defensivamente, apresentava dificuldades em "jogo jogado". Por um lado, dificuldades em causar perigo à equipa/baliza adversária, mais precisamente, de criar oportunidades claras de golo, de situações de

finalização junto da grande área/baliza adversária e, antes de tudo isso, circular e fazer progredir a bola pelo terreno de jogo em Organização Ofensiva (ataque posicional). Por outro lado, e defensivamente, a referida equipa revelava dificuldades em conter/anular as ações ofensivas coletivas adversárias, em Organização Defensiva, já que essas equipas geravam constantes relações de superioridade numérica de 2x1, 3x2 e/ou 4x3, no seu meio-campo ofensivo, em situações de jogo quando a bola: entrava num corredor lateral, entrava no bloco/organização defensiva da equipa de Sub-19, ou chegava/encontrava perto da grande área, respetivamente.

Ainda que, não seja o sistema tático (organização estrutural) de uma equipa que, por si só, garanta uma vantagem no resultado final ou uma superioridade, logo à partida, frente a uma qualquer equipa, uma vez que, é a qualidade dos jogadores, das intenções, das movimentações, das interações e dos princípios de jogo sistematizados e desenvolvidos ao longo do tempo, que possibilitam que a capacidade e eficácia coletiva, ofensiva e defensiva, de uma equipa se evidenciem frente a uma equipa adversária. No entanto, era um aspeto tático que se denotava, no decorrer de determinados jogos. Já, quando a equipa de Sub-19 defrontava equipas adversárias que se dispunham no terreno de jogo em sistema(s) de jogo, como o 1:4:3(1-2):3 ou 1:4:4:2, verificava-se um maior desempenho de jogo por parte do grupo de jogadores, traduzindo-se numa maior capacidade defensiva, de recuperação da posse de bola, de dificultar a progressão do processo ofensivo da equipa contrária e, não obstante, a existência de uma outra capacidade de transitar ofensivamente. Levando a que os respetivos jogos se tornassem um pouco mais equilibrados, disputados e estivessem "ao alcance" dos respetivos jogadores.

Na Figura 39 poder-se-á observar o que se refere quanto à equipa de Sub-19 apresentar dificuldades em jogo, em particular frente a equipas adversárias que se organizavam, estrutural e funcionalmente, em sistemas de jogo compostos por 3 defesas.



Figura 39 - Representação gráfica da sobreposição/confrontação entre Sistemas de Jogo, da equipa de Sub-19 e das equipas adversárias que se disponham e organizavam estruturalmente em diferentes estruturas táticas.

Um outro aspeto que fomos constatando e percebendo junto dos jogadores das equipas adversárias defrontadas foi o de: todas elas detinham 4 sessões de treino por semana, enquanto a respetiva equipa de Sub-19 apenas tinha 3 sessões de treino, semanalmente. Ora, embora isso não seja sinónimo de uma equipa vencer logo à partida uma outra equipa, é um fator que tem um peso considerável no que diz respeito à aquisição e desenvolvimento de um desempenho de jogo superior, mais sustentado/intenso e com uma maior continuidade de expressão ao longo de todo o jogo, não só em termos individuais, mas também em termos coletivos. Já que, esse maior número de sessões (exercícios e minutos) de treino permite que os jogadores/equipas possam ter o seu processo de treino repartido/distribuído e sistematizado ao longo da semana de treino de um outro modo, como também que o seu treinador/equipa técnica possa incidir, promover e consolidar diferentes conteúdos (táticos) de jogo e assentes em distintas sub-dinâmicas de esforço, de uma forma mais sustentada e concentrada ao longo de uma semana de treino.

Já uma semana de treino com apenas 3 sessões fazia (e faz) com que o processo de treino de uma equipa, diariamente, tenha que ser o mais condensado

possível, ao nível dos estímulos (sub-dinâmicas de esforço) e conteúdos (princípios e subprincípios) de jogo a incidir e a sistematizar junto dos jogadores. E, por isso, que alguns conteúdos/aspetos de jogo a desenvolver-se não possam ser abordados/promovidos de uma forma mais acentuada/concentrada pelo treinador/equipa técnica, tais como, por exemplo: os comportamentos, as referências e os sincronismos setoriais referentes ao alinhamento defensivo, ao controlo criterioso do espaço em profundidade e em largura quando a equipa está em Organização Defensiva, entre outros conteúdos/aspetos (táticos) de jogo.

Sendo um aspeto/fator que faz com que, até a própria aquisição e compreensão dos conteúdos, dos comportamentos e ações de jogo, por parte dos jogadores seja também diferente, ou seja, que se manifeste/ocorra de uma mais lenta e retardada numa época desportiva. Embora a equipa de Sub-19 mesmo a treinar apenas 3 vezes durante uma semana tivesse alcançado algumas vitórias (ainda que algo sofridas) no decorrer da competição, a intensidade ao longo de todo o jogo, a rapidez dos comportamentos e ações individuais/posicionais e coletivas, bem como o modo como as equipas adversárias ocupavam os espaços e atuavam em cada situação/instante de jogo, particularmente quando perdiam ou conquistavam a posse de bola, era algo evidente e que se constituía numa vantagem para as mesmas. E, por isso, que as aproximava de se superiorizarem/afirmarem o seu jogo perante a equipa de Sub-19 acompanhada.

Para além disso, um aspeto relacionado com o referido (quanto à manifestação de um maior desempenho na competição) e que foi sendo detetado, quando procurávamos recolher e reunir informações sobre a(s) equipa(s) a defrontar em cada semana do período competitivo, foi o de que grande parte das equipas adversárias enfrentadas, ao longo da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, eram constituídas maioritariamente por jogadores de Sub-19, ou seja, por jovens jogadores nascidos no ano de 2003. E, portanto, que se encontravam no seu último ano referente ao escalão etário de Juniores. Ora, ainda que até ao iniciar da respetiva época desportiva de 2021/22 não tenha existido uma efetiva e plena prática formal/competitiva de futebol em Portugal, por parte de inúmeros jovens jogadores, devido às restrições pandémicas que vigoraram outrora, uma equipa ser constituída maioritariamente por jogadores de último ano do escalão etário de júnior

(Sub-19), leva a que, do ponto de vista individual, a mesma possa ter uma maior e distinta capacidade/experiência em percecionar, processar e interpretar cada instante/situação da competição/jogo. E, por isso, ainda que se trate de uma etapa do percurso desportivo/formativo avançada, é um aspeto/fator que possibilita à respetiva equipa ter alguma vantagem perante equipas que sejam maioritariamente constituídas por jogadores mais novos (Sub-18 e 17, por exemplo), como era o caso da equipa de Sub-19 da entidade-acolhedora.

Um outro aspeto/fator a incidir e que teve impacto na equipa de Sub-19, foi a mudança/instabilidade ocorrida no cargo técnico da respetiva equipa, no decurso da competição e da época desportiva de 2021/22. Uma equipa que mude de Treinador Principal, em contextos formativos/jovens e em período competitivo ou a iniciar o seu calendário/período competitivo, não a favorece no curto prazo. Independentemente quais sejam as razões da sua saída e, não menos importante, as ideias/conceções de jogo do novo ou do Treinador antecessor. Mais, e ainda que tivesse existido um Treinador Principal (3) que permanecesse durante um maior tempo da referida época (5 meses, aproximadamente), o momento da sua saída em pleno período competitivo, a concluir-se a 1.ª Fase da competição e a transitar-se entre fases competitivas (com uma paragem de 2 semanas), fez com que no seio da equipa de Sub-19 tivesse existido desestabilização, uma maior desunião intra-grupo e apreensão face ao sucedido.

Como tal, mesmo que se procure apaziguar toda a circunstância, dialogando e intervindo perto dos jogadores mais influentes com um "maior" peso no balneário — algo que procurámos fazer diante do grupo de jogadores, individual e até coletivamente — conduzir, gerir e motivar um grupo de jovens jogadores nessas circunstâncias torna-se uma tarefa complexa e difícil. Isto, porque, não só pela ligação/vínculo estabelecido e existente entre jogadores e Treinador Principal, mas também em manter cada jovem jogador e todo o grupo, concentrado, focado e com o pensamento na sua melhoria/desenvolvimento e na fase competitiva (e decisiva) subsequente, "como nada se tivesse passado".

Ainda assim, apesar de todos os aspetos, factos e acontecimentos referidos, a equipa de Sub-19, em termos de rendimento (resultados propriamente ditos), ao longo da 1.ª Fase da competição (Fase Regular), teve altos e baixos que,

posteriormente, vieram a ter impacto no *terminus* da respetiva competição/época desportiva.

Nesse sentido, embora inicialmente a referida equipa não tenha começado do melhor modo (a ganhar), paulatinamente, foi melhorando os desempenhos na competição de Sub-19. Inclusive, logo à 3.ª Jornada (a 11 de setembro), diante o CD Cova da Piedade SAD, poderia ter até ganho o respetivo encontro. No entanto, o não aproveitamento das situações de finalização perto da baliza adversária e o facto de ter existido uma perda de bola, já nos últimos 10 minutos, no meio-campo ofensivo, com a equipa projetada e posicionada em largura e profundidade, deu origem a uma transição ofensiva adversária que haveria por terminar em golo. Logo de seguida, ainda no mês de setembro, na 4.ª e 5.ª Jornada, a respetiva equipa conseguiu pontuar diante de duas equipas de Sub-19 (AD Oeiras e SC Farense) que, do ponto de vista individual, apresentavam jogadores com capacidades e uma qualidade muito superiores, tendo a referida de Sub-19 conseguido empatar os respetivos jogos após recuperar de uma desvantagem no resultado, no 4.º jogo uma desvantagem de apenas de 1 golo, no 5.º jogo uma desvantagem de 3 golos. Na Figura 40 poder-se-á observar a classificação da referida equipa após os primeiros 5 jogos realizados na respetiva competição.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Portimonense	**13**	5	4	1	0	9	4	+5
2	Barreirense	**10**	5	3	1	1	11	4	+7
3	Casa Pia	**10**	5	3	1	1	9	5	+4
4	Lusit. Évora	**7**	5	2	1	2	7	5	+2
5	CD Cova Piedade	**7**	5	2	1	2	3	5	-2
6	Oeiras	**6**	5	1	3	1	7	7	0
7	Farense	**5**	5	1	2	2	9	8	+1
8	Olímpico Montijo	**4**	5	1	1	3	4	6	-2
9	Linda-a-Velha	**4**	5	1	1	3	4	9	-5
10	Despertar SC	**2**	5	0	2	3	4	14	-10

Qualificação - Apuramento de Campeão
Play-off Despromoção

Figura 40 - Classificação da Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 à 5.ª Jornada

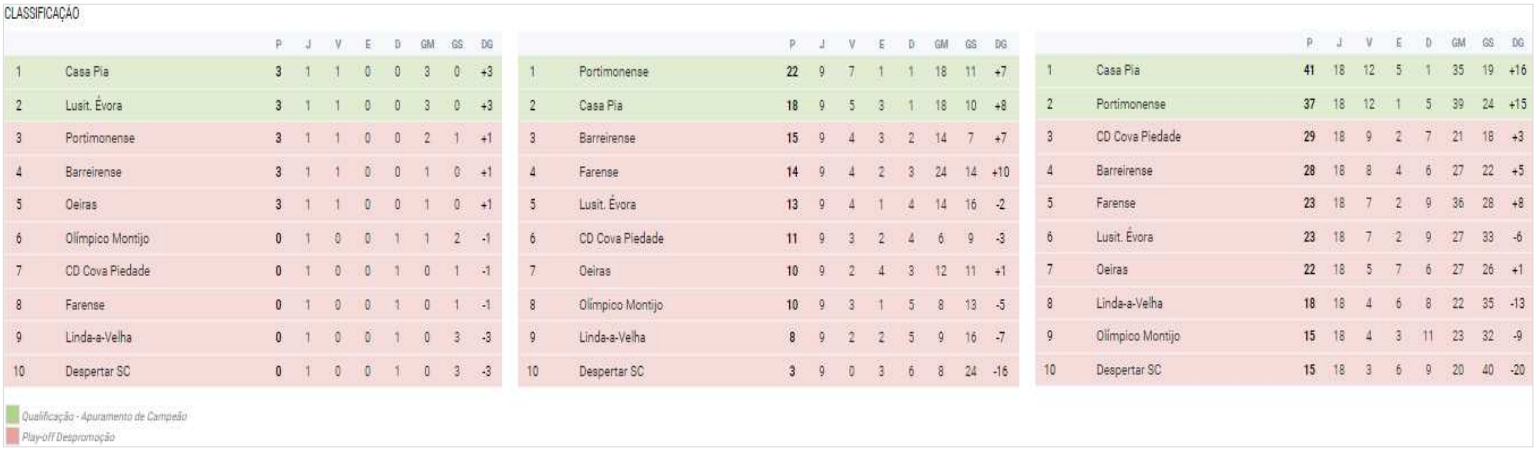
Já, por outro lado, os meses de outubro e novembro não foram de todo positivos, ainda que a supracitada equipa de Sub-19 tenha obtido uma vitória[98] e um empate[99]. Enquanto que, nos meses de dezembro de 2021 e janeiro de 2022, excetuando o 18.º jogo[100] da 1.ª Fase, o rendimento coletivo foi consideravelmente outro, tendo a equipa de Sub-19 apresentado uma série de 5 jogos sem perder, obtendo 2 vitórias e 3 empates, em que 2 desses resultados (1 vitória e 1 empate) foram frente a equipas de Sub-19 que se encontravam nos lugares cimeiros (1.º e 2.º lugar, respetivamente) na classificação da Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, e que posteriormente disputaram a 2.ª Fase da respetiva competição (Fase de Subida). Na Figura 41 pode observar-se a referida série de jogos sem perder da equipa de Sub-19 acompanhada, nos meses de Dezembro e Janeiro.

E	2022-01-15	15:00	(C)	Linda-a-Velha	1-1	II Divisão Nacional Jun.A SE 21/22	J17
V	2022-01-08	15:00	(F)	Portimonense	0-2	II Divisão Nacional Jun.A SE 21/22	J16
E	2021-12-18	15:00	(F)	Casa Pia	2-2	II Divisão Nacional Jun.A SE 21/22	J15
V	2021-12-11	15:00	(C)	Farense	2-1	II Divisão Nacional Jun.A SE 21/22	J14
E	2021-12-04	15:00	(F)	Oeiras	1-1	II Divisão Nacional Jun.A SE 21/22	J13

Figura 41 - Representação gráfica da série de 5 jogos sem perder da equipa de Sub-19 do Despertar SC.

Chegada a 18.ª Jornada da Fase Regular da competição, surgia também o seu término. Com isso, após realizados 18 jogos, a equipa de Sub-19, em termos classificativos, apresentava os mesmos pontos (15) que a equipa acima posicionada, tendo ficado a uma distância de 8 pontos dos lugares que asseguravam a manutenção, na respetiva prova nacional de Sub-19. Na Figura 42 poder-se-á observar, não só a classificação no final da 1.ª Fase da referida competição, mas também a sua evolução pontual ao longo da mesma, desde a 1.ª Jornada à 18.ª Jornada.

[98] Frente ao Lusitano GC, a 6 de novembro de 2021.
[99] Após ter estado em vantagem no resultado grande parte do jogo frente ao SC Linda-a-Velha, a 23 de Outubro de 2022.
[100] Por motivos de Covid-19 (surto no seio da equipa), a equipa de Sub-19 teve de apresentar-se diante do Olímpico do Montijo SAD, maioritariamente constituída por jovens jogadores Sub-17.



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Casa Pia	3	1	1	0	0	3	0	+3
2	Lusit. Évora	3	1	1	0	0	3	0	+3
3	Portimonense	3	1	1	0	0	2	1	+1
4	Barreirense	3	1	1	0	0	1	0	+1
5	Oeiras	3	1	1	0	0	1	0	+1
6	Olímpico Montijo	0	1	0	0	1	1	2	-1
7	CD Cova Piedade	0	1	0	0	1	0	1	-1
8	Farense	0	1	0	0	1	0	1	-1
9	Linda-a-Velha	0	1	0	0	1	0	3	-3
10	Despertar SC	0	1	0	0	1	0	3	-3

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Portimonense	22	9	7	1	1	18	11	+7
2	Casa Pia	18	9	5	3	1	18	10	+8
3	Barreirense	15	9	4	3	2	14	7	+7
4	Farense	14	9	4	2	3	24	14	+10
5	Lusit. Évora	13	9	4	1	4	14	16	-2
6	CD Cova Piedade	11	9	3	2	4	6	9	-3
7	Oeiras	10	9	2	4	3	12	11	+1
8	Olímpico Montijo	10	9	3	1	5	8	13	-5
9	Linda-a-Velha	8	9	2	2	5	9	16	-7
10	Despertar SC	3	9	0	3	6	8	24	-16

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Casa Pia	41	18	12	5	1	35	19	+16
2	Portimonense	37	18	12	1	5	39	24	+15
3	CD Cova Piedade	29	18	9	2	7	21	18	+3
4	Barreirense	28	18	8	4	6	27	22	+5
5	Farense	23	18	7	2	9	36	28	+8
6	Lusit. Évora	23	18	7	2	9	27	33	-6
7	Oeiras	22	18	5	7	6	27	26	+1
8	Linda-a-Velha	18	18	4	6	8	22	35	-13
9	Olímpico Montijo	15	18	4	3	11	23	32	-9
10	Despertar SC	15	18	3	6	9	20	40	-20

Qualificação - Apuramento de Campeão

Play-off Despromoção

Figura 42 - Evolução pontual da equipa Sub-19 ao longo da Fase Regular da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Desse modo, já na 2.ª Fase da competição (Fase de Manutenção e Descida), inicialmente, a equipa de Sub-19, embora necessitasse de ganhar os jogos (primeiros 5) que iria disputar para se aproximar das equipas adversárias acima posicionadas na tabela classificativa, conseguiu alcançar 1 vitória e 2 empates.

Posteriormente, com a chegada do Treinador Principal 5 (em março de 2022), após 5.ª Jornada, apesar de se ter procurado que a referida equipa de Sub-19 abordasse e encarasse a Jornada 6 (a 19 de março) e a jornada 7 (a 2 de abril) de um outro modo, não foi possível obter-se qualquer vitória. Tendo, inclusive, nos referidos jogos a possibilidade de adiantar-se no resultado, mas acabou por não aproveitar as oportunidades/situações claras de golo, dentro da grande-área adversária.

Sendo que, a partir desse momento e até ao final da competição nacional de Sub-19 (últimos 7 jogos), e estando a respetiva equipa de Sub-19 com um maior número de jogadores devido à decisão técnica de se promover a integração/ascensão de jovens jogadores do escalão etário Sub-17 e 16 (a partir da 3.ª e 4.ª semana de março) e aceite pela coordenação/direção, a equipa de Sub-19 apresentou dificuldades e um desempenho de jogo aquém do que era desenvolvido e procurado consolidar em cada semana de treino dos respetivos jogos aí realizados. Na Figura 43 representa-se o "trajeto" classificativo e pontual obtido da respetiva equipa de Sub-19, na 2.ª Fase (Manutenção e Descida) da competição de âmbito nacional, desde o seu início (a 12 de Fevereiro) ao seu desfecho (a 21 de Maio de 2022).



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Barreirense	31	1	1	0	0	2	0	+2
2	CD Cova Piedade	30	1	0	1	0	1	1	0
3	Farense	26	1	1	0	0	2	1	+1
4	Lusit. Évora	24	1	0	1	0	1	1	0
5	Oeiras	22	1	0	0	1	0	2	-2
6	Linda-a-Velha	19	1	0	1	0	2	2	0
7	Despertar SC	16	1	0	1	0	2	2	0
8	Olímpico Montijo	15	1	0	0	1	1	2	-1

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Barreirense	44	7	5	1	1	12	6	+6
2	Farense	39	7	5	1	1	16	8	+8
3	CD Cova Piedade	35	7	1	3	3	4	8	-4
4	Oeiras	31	7	2	3	2	6	7	-1
5	Lusit. Évora	28	7	1	2	4	4	8	-4
6	Olímpico Montijo	26	7	3	2	2	10	7	+3
7	Linda-a-Velha	26	7	2	2	3	9	12	-3
8	Despertar SC	20	7	1	2	4	7	12	-5

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Barreirense	61	14	10	3	1	27	10	+17
2	Farense	51	14	9	1	4	34	17	+17
3	CD Cova Piedade	44	14	3	6	5	12	15	-3
4	Lusit. Évora	42	14	5	4	5	19	16	+3
5	Linda-a-Velha	41	14	7	2	5	21	20	+1
6	Oeiras	40	14	5	3	6	19	16	+3
7	Olímpico Montijo	30	14	4	3	7	15	17	-2
8	Despertar SC	20	14	1	2	11	8	44	-36

Despromoção - 3 Piores 5°s Classificados

Despromoção

Figura 43 - Evolução pontual ao longo da 2.ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Ainda assim, apesar de todos os percalços, oscilações e os resultados tidos ao longo de toda a competição de Sub-19 (1.ª e 2.ª Fase), de salientar-se que, foi possível desenvolver e constatar-se algumas melhorias e novas compreensões de jogo (aprendizagens) nalguns jogadores, principalmente naqueles em que era mais taxativo na intervenção/interação durante e/ou após as sessões de treino.

Um exemplo nítido do que se refere foi o defesa direito da equipa de Sub-19, no decorrer da competição 1.ª Fase, alterar cognitivamente a sua forma de atuar/compreender defensivamente cada situação/lance de jogo, ou seja, passar de uma referência unicamente individual para uma noção/referência mais zonal/espacial[101]. O que lhe permitiu ter uma maior eficácia no controlo/atuação (interceção ou anulação) após passes adversários em profundidade (longos ou na diagonal). Ou, até mesmo, por outro lado, o referido jogador, numa disputa de bola no solo, ao invés de "procurar" ganhar um lançamento de linha lateral tem por base o "atingir" do jogador adversário junto à bola, gradualmente, começou a expressar a intenção de dar sequência/progressão à situação/instante de jogo — ficar com a bola ou, se possível, ultrapassar/ganhar a frente ao adversário.

Para além disso, uma outra situação de aprendizagem/melhoria visível foi o modo como os defesas se posicionavam e orientavam em relação à posição da bola, quando a equipa de Sub-19 estava em Organização Defensiva, permitindo-lhes ter uma maior capacidade/rapidez nos comportamentos e ações na gestão dos espaços em profundidade. E, com isso, controlar (intercetar ou anular) os passes

[101] Mais precisamente, a preocupação com o seu posicionamento/distância em relação aos restantes jogadores de Setor, o seu espaço/zona ao redor e, por fim, a vigilância sobre o adversário direto ou nas suas costas.

diretos/longos adversários à procura dos jogadores contrários "à bola" ou em movimento de rutura.

Por sua vez, por vezes, já perto do final da respetiva 2.ª Fase, nalguns instantes/situações da competição/jogo, "brotavam" algumas outras melhorias individuais, com e sem a posse de bola. No entanto, não com a consistência/frequência desejada (e que o jogo/competição requisitava), como era o caso de: (i) olhar antes de receber e preparar o corpo/apoios para receber; (ii) fixar o adversário mais perto ou atacar o espaço livre em condução após receção; (iii) perceção e antecipação de passe/bola adversária em profundidade (noção de bola descoberta); (iv) relação posicional (na diagonal) entre médios-centros em Organização Defensiva; (v) no 1x1 defensivo o defesa em contenção procurar manter a sua posição e conquistar a bola ao portador da bola na sua tentativa/intenção de drible/finta.

Ainda que, todas essas melhorias/aquisições possam constituir-se como pequenos pormenores, à medida que se eleva o nível competitivo e a etapa desportiva, são detalhes que marcam a diferença na atuação/capacidade individual dos jogadores no decurso de um jogo/competição. Uma vez que os possibilita ser mais eficazes e possuir uma outra qualidade nas suas posições/funções no seio de uma equipa, em situações/lances de jogo quer defensivos, quer ofensivos. E, por outro lado, pese embora essas aprendizagens/melhorias não se tivessem traduzido em vitórias propriamente ditas no final de um jogo ou a equipa ficar mais perto do alcançar do objetivo traçado para a competição, pelo menos, possibilitou que o(s) jogador(es) pudesse(m) desenvolver de algum modo ou ter(em) escutado e ficar(em) um pouco mais ciente(s) de novos conhecimentos e noções (táticas) de jogo que são, cada vez mais, necessárias compreender e efetuar, no futebol de hoje (e de alto rendimento).

Para além de tudo o que foi até aqui mencionado, importa salientar que, apesar de ter ocorrido 2 surtos no seio da equipa no período competitivo (final de setembro e meados de janeiro), foi uma competição/época desportiva que implicou à equipa de Sub-19 que acompanhei, a realização de 120 sessões (10800 minutos) de treino e de 32 jogos (2880 minutos) oficiais: 18 (1620 minutos) na fase regular (1.ª

Fase) e 14 (1260 minutos) na Fase de Manutenção e Descida (2.ª Fase) da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

Desse modo, e ainda que possa ser considerada, para alguns, como uma competição "secundária" no panorama nacional de Sub-19, constituiu-se numa prova que, independentemente dos resultados desportivos alcançados pela equipa de Sub-19, do alcance (ou não) dos objetivos propostos/definidos pela coordenação/estrutura e/ou pelo treinador/equipa técnica da entidade-acolhedora no início da temporada desportiva[102], possibilitou que os jogadores da respetiva equipa de Sub-19 nela envolvidos, enriquecessem e aumentassem o seu leque de vivências enquanto jogadores de Futebol. Isto, porque, não só puderam defrontar jogadores adversários cujo seu percurso formativo passou por alguns clubes de renome nacional[103] relativamente à formação no Futebol, mas também por enfrentarem equipas que se organizavam estruturalmente em diferentes sistemas de jogo — 1:3:4:3, 1:3:5:2, 1:4:4:2 (losango). Mesmo com a maioria das equipas de Sub-19 defrontadas tivessem/assumissem um estilo/modelo de jogo muito idêntico — ter e circular a posse a bola de corredor em corredor, por dentro e por fora, e construir o seu processo ofensivo desde o Guarda-Redes e/ou Setor Defensivo. E, por essas razões, os respetivos jogadores de Sub-19 acompanhados, de algum modo, poderem ser melhores jogadores do que realmente eram e, não menos importante, ficarem um pouco mais desenvolvidos, preparados e consciencializados para as demandas competitivas: intensidade/velocidade de jogo, complexidade e variabilidade tático-estratégica, que a etapa desportiva e o escalão etário subsequentes (a nível sénior) apresentam (FPF, 2018).

A título de curiosidade, e relacionado com o referido, nesta edição da competição/época desportiva, uma das equipas de Sub-19 que ficaram nos lugares cimeiros na classificação da Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, o Casa Pia AC, para além de ter garantido a subida de divisão na 2.ª Fase da prova, garantiu o acesso à 3.ª Fase (Apuramento de Campeão) frente à equipa de Sub-19 do emblemático e histórico FC Boavista (que se sagrou campeão da respetiva competição nacional de Sub-19).

---

[102] Isto é, a manutenção na competição de âmbito nacional de Sub-19.

[103] Designadamente, SL Benfica, Sporting CP, GD Estoril de Praia, Vitória FC, Vitória SC.

Além disso, foi (e é) uma competição que também educa/forma disciplinarmente os jogadores e até os próprios treinadores das respetivas equipas participantes na referida prova. Já que, um aspeto que tem vindo a ser bastante valorizado, nos últimos anos e edições da(s) competição(ões) nacional(is), é a contabilização dos cartões amarelos ao longo de toda a prova/época desportiva, quer numa primeira fase (Fase Regular), quer numa fase posterior (2.ª Fase) da mesma. Mas também, em caso de expulsão (dependendo do caso que a motivou, claro está), e seja um jogador que tenha sido expulso num outro momento da competição, a sanção/castigo disciplinar aumenta de severidade.

Por fim, apesar das oscilações, percalços e circunstâncias expostas, e uma vez que fomos parte integrante da equipa técnica da equipa Sub-19 ao longo da época desportiva de 2021/22 (de agosto de 2021 a maio de 2022), importa também assumir a devida responsabilidade pelo insucesso ocorrido no período competitivo, mesmo tendo estado envolvido num processo formativo. Mais concretamente, a responsabilidade da respetiva equipa de Sub-19 não ter conseguido alcançar o objetivo traçado inicialmente pela direção/coordenação e que se poderia constituir um feito raro para o clube, em particular, mas também para a cidade local e toda a região interior do Sul do País.

Sendo que, e embora a supracitada equipa não tenha conseguido alcançar o seu objetivo, foi possível promover e verificar-se, no decurso do período competitivo, algumas melhorias e novas compreensões/aprendizagens defensivas e ofensivas, nalguns jogadores. E, não menos importante, a criação de ligações positivas (e para a "posteridade") com os jovens jogadores e todos os elementos (treinadores, dirigentes, massagistas e demais colaboradores) da entidade-acolhedora, o Despertar SC.

4. Desenvolvimento Profissional

O processo e atividade de estágio implícito a este relatório, e agora sob análise/reflexão, representa, não só 38 semanas "submersas" no contexto real de prática, 32 jogos presenciados a partir do banco de suplentes, uma centena de sessões e horas de treino vivenciadas, inúmeros quilómetros realizados entre o local de residência e o local de treino da entidade-acolhedora. Mas também inumeráveis momentos formais e informais — pré, durante e pós-treinos e jogos — estabelecidos com treinadores, dirigentes e demais elementos da entidade-acolhedora.

Por toda essa envolvência, o processo e atividade de estágio consubstanciou-se, quer num desafiante e exigente processo de formação e de maturação pessoal e profissional, quer num ponto de referência importante, único e que nunca esquecerei, enquanto pessoa e treinador de Futebol. Particularmente, devido à atenção, seriedade, concentração, dedicação e compromisso colocados, diária e semanalmente, e que eram necessários empregar perante toda a realidade competitiva de âmbito nacional e respeitante à respetiva equipa de Sub-19 — jogadores e equipa técnica —, bem como pela forma como todos os treinadores, elementos e colaboradores da entidade-acolhedora me receberam, trataram e escutaram ao longo de todo o processo de estágio, desde o seu início até ao seu término.

A par disso, devido também ao facto de ter tido o privilégio de, por um lado, ter vivenciado, agora no papel de treinador, uma competição de âmbito nacional e apreciar *in loco* a qualidade futebolística de uma pequena "franja" dessa competição. Por outro lado, de ter tido a ocasião de acompanhar, ajudar, desenvolver e partilhar conhecimentos, noções e experiências, pessoais acerca do jogo e do treino de Futebol junto de jovens jogadores que, além de 2 deles terem estado integrados num passado recente em contextos desportivos vocacionados para o Futebol de Alto Rendimento, poderão vir a acrescentar qualidade e dar continuidade ao futebol sénior da região.

Processo e atividade de estágio esse que foi realizado num contexto e meio envolvente que me fez "ver" e compreender enquanto treinador que, antes da "tática", existe muito a atender, a perceber e/ou a "captar" no seio de uma equipa, em particular, do ponto de vista individual. Ou seja, foi um contexto de prática que

me fez perceber, enquanto treinador, a importância da preocupação e da intenção prévia de conhecer e compreender, efetivamente, quem é a pessoa de cada jogador pertencente ao grupo de jogadores (equipa). Mais concretamente, (i) as suas singularidades e preferências, (ii) as suas motivações e ambições, (iii) as suas condições socioeconómicas e circunstâncias quotidianas de vida, (iv) as suas dificuldades/situações que encara no presente ou enfrentou no passado, (v) a sua agenda diária e semanal — carga horária escolar ou laboral, dias de maior desgaste/fadiga física e/ou psicológica/cognitiva, testes/momentos avaliativos, entre outros aspetos —, o meio/contexto social onde vive, cresceu e/ou de origem, (vi) como é tratado e se sente no seio da equipa e fora dele.

Isto, porque, até ao momento da realização do processo estágio, considerava que, o sucesso e/ou um alto desempenho de uma equipa de futebol no jogo e, mais precisamente, ao longo de uma competição regular, advinha e era fruto sobretudo da qualidade e pertinência das ideias e do modelo de jogo desenvolvido por um treinador/equipa técnica e, não obstante, o que se faz concretamente no treino — sessões e exercícios. No entanto, hoje, após a realização do respetivo processo de estágio, ainda que considere que tais aspetos sejam importantes para que uma equipa possa praticar um bom futebol e/ou que possa ter um desempenho alto ao longo de uma época desportiva, reconheço que é determinante um treinador, antes do desenvolvimento/sistematização das suas ideias e do modelo de jogo por si proposto/adotado, ter a capacidade e a preocupação diária em dialogar/interagir e "dar atenção" a cada jogador, mesmo que o seu foco/pensamento enquanto treinador esteja no "todo" que é a equipa.

Desse modo, e apesar de se ter como referência um contexto de formação, uma das novas compreensões/aprendizagens deste processo de estágio é a de que, independentemente das ideias que se possam ter sobre o treino e o jogo, é decisivo uma boa e verdadeira relação entre treinador e jogador(es). E, por via disso, se possa "obter" o máximo de cada jogador no treino e no jogo, de uma forma mais positiva, humana e "sem exigências/imposições à mistura". Mais, é algo que até poderá fazer com que a própria motivação, o empenho e o compromisso/dedicação do(s) jogador(es) dentro do próprio grupo de jogadores fique mais vincada e, dessa forma, a liderança, condução, motivação, coesão e o foco/pensamento de todo o

grupo de jogadores (equipa) fiquem mais direcionados e concentrados para um só sentido — o que é pretendido/necessário a equipa praticar/fazer, desenvolver e/ou compreender, bem como para a constante melhoria enquanto equipa.

Como, também, e relacionado com o que foi acima referido, possibilitou-me ter ficado consciente enquanto treinador que, por mais qualidade, pertinência e inovação possam ter as ideias de jogo e de treino de um treinador/equipa técnica, sem uma efetiva capacidade de liderança, de resolver conflitos/situações intra-grupo, de conduzir, gerir, motivar e influenciar, diária e semanalmente, um grupo de jogadores será muito difícil ou, senão, impossível o respetivo treinador ter êxito no seu percurso/ofício profissional, no futebol em geral. E, principalmente, quando todo o processo de treino e de competição está instável — com sucessivos maus resultados, não só no final dos jogos, mas também a própria equipa não consegue colocar em prática o que se pretende/desenvolve em treino e/ou internamente entre jogadores se duvida dos processos/ideias de jogo sistematizados/desenvolvidos.

Como tal, um aspeto a ter em vista constantemente e a procurar melhorar, ao longo do tempo da atividade profissional enquanto treinador, diz respeito à capacidade de intervir/atuar, influenciar, conduzir e liderar coletivamente uma equipa. E, paralelamente, aprimorar a capacidade comunicacional (verbal e não-verbal), em particular a componente verbal e o "dosear" da quantidade de informação nela contida.

Tudo isso pelo facto de, no decorrer do processo de estágio, não ter só acompanhado um grupo de jogadores com um clima particular e de alguns deles terem circunstâncias de vida/pessoais peculiares, mas também de ter tido a oportunidade de acompanhar diferentes treinadores diante dos mesmos jogadores (Sub-19). E, com isso, ter notado que, o momento da competição/época desportiva em que a equipa de Sub-19 e os seus jogadores tiveram um maior desempenho, estavam totalmente comprometidos, unidos entre si, determinados e que iam até ao "seu limite" no dia de jogo/competição, foi quando o Treinador Principal (3) esteve no cargo técnico.

Além disso, foi um local e uma circunstância de estágio que nos preparou, ligeira e indiretamente, para futuros contextos de prática similares ao vivenciado[104] e/ou até para alguns contextos a nível sénior (amadores ou semiprofissionais) existentes em Portugal — caso essa circunstância profissional eventualmente surja. Mais precisamente, equipas/clubes envolvidos e a participar no Campeonato de Portugal ou na Liga 3, onde nalgumas dessas equipas/clubes, os jogadores (ou parte deles) além de jogarem/praticarem federativamente futebol e alguns terem "acesa" a ambição e o "sonho" de poderem vir a ser jogadores profissionais ou de alto rendimento, têm paralelamente uma profissão/ocupação laboral específica.

O que leva a que, inevitavelmente, enquanto treinador tenha de compreender de antemão um conjunto de particularidades pessoais, mais especificamente, o desgaste e o que a respetiva ocupação laboral acarreta ao jogador/pessoa ao longo de um dia/semana. E, dessa forma, não só nos permita estabelecer objetivos mais realistas, mas também adequar o grau de exigência, de intensidade e de complexidade do treino e do *jogar* que se pretende alcançar, no sentido de que todos esses jogadores (ou alguns deles) possam paulatinamente desenvolver-se e melhorar, mas sobretudo que lhes seja possível ter um alto desempenho no dia da competição/jogo e periodicamente ao longo do período/calendário competitivo.

Por outro lado, consciencializou-me também para tais contextos de prática, pelo facto de que algumas dessas equipas/clubes, ainda que possam localizar-se e enquadrar-se em contextos culturais e sociais diferentes, são entidades desportivas com recursos financeiros limitados e/ou com condições de prática/treino básicas. E que, ainda assim, pretendem, ou desenvolver/transformar-se a longo prazo numa organização desportiva de alto rendimento/excelência, ou alcançar as competições profissionais de futebol em Portugal — Liga 2 ou Liga Portugal. E, por esses motivos, clubes/equipas essas que, em boa medida, implicam "trabalhar-se" com os jogadores e os recursos/condições que se tem à disposição, ou seja, "fazer-se muito, com pouco".

Tudo isto também porque foi um contexto e meio envolvente de estágio que me permitiu, por um lado, ter ficado a par dos esforços financeiros que o clube tinha e que estava a realizar na presente época desportiva. Por outro lado, e não menos

[104] Entenda-se para contextos de futebol jovem/de formação.

importante, que me possibilitou, para além de vivenciar o contexto formal de estágio[105], de estar presente e atuar em situações de treino e de jogo na equipa principal (sénior) da entidade-acolhedora, bem como acompanhar durante 5 jornadas a equipa técnica da equipa de Sub-15 que se encontrava a participar/disputar a Série F do Campeonato de Nacional de Sub-15, quer no balneário aquando da palestra (pré, durante e pós-jogo), quer a partir do banco suplentes no decorrer do jogo/competição.

Dessa forma, e relacionado com o acima referido, ao longo de todo o processo e atividade de estágio, procurou-se assumir uma atitude proativa, empenhada e centrada em ajudar a desenvolver, por um lado, o contexto/processo de prática (treino e de jogo) da equipa de Sub-19 acompanhada, quer através de propostas e/ou de pequenas sugestões de treino ou de jogo[106], quer através da intervenção/atuação junto dos jogadores durante e/ou após sessões de treino e jogos oficiais. E, por outro lado, em procurar contribuir também para o desenvolvimento da própria entidade acolhedora enquanto organização desportiva, apresentando-se para o efeito algumas sugestões de melhoria ou a investir/implementar no curto prazo, tendo por base não só algumas barreiras/aspetos em falta percecionados na equipa de Sub-19, mas também tendo por base a filosofia, os propósitos e os objetivos da mesma para o futebol (de formação e sénior) a médio-longo prazo.

Além disso, caso algum constrangimento, problema ou dificuldade surgisse no seio da equipa de Sub-19, procurou-se "arregaçar as mangas" e, por isso, prontamente intervir/agir ou propor soluções/possibilidades de intervenção ao Treinador Principal/equipa técnica — como, no caso do 2.º isolamento profilático da equipa de Sub-19 ou até no decurso do treino ou do jogo. Embora algumas dessas propostas não tenham sido aceites ou "levadas a cabo", foi algo que também me fez

---

[105] Isto é, o acompanhamento diário e semanal da equipa de Sub-19.

[106] Um exemplo concreto do que se refere, foi ainda na Fase Regular a sugestão da minha parte ao Treinador Principal na altura, de que a equipa de Sub-19 quando se encontrava na sua 1.ª Fase de Construção, e a bola chegava ao defesa direito (após passe do Defesa Central), como muita das vezes as equipas adversárias ficavam com a linha defensiva "estacionária", o Avançado poderia procurar realizar um movimento de rutura (nas costas do defesa central do lado da bola), no sentido de poder receber um passe entre DL-DC (em profundidade) do defesa direito da equipa de Sub-19.

repensar nelas novamente, se seriam ou não válidas e apropriadas para o efeito (momento ou circunstância confrontada).

Além de tudo o referido, salientar um acontecimento que me marcou no decorrer do processo e atividade de estágio, e que me levou a pensar. Após a 9.ª Jornada da Fase Regular (a 06 de Novembro), fui informado por um diretor da equipa de Sub-19 que existia um jovem jogador, no seio da respetiva equipa, que tinha uma condição clínica associada, sofria de défice de atenção[107].

Ora, ainda que não seja uma condição clínica de todo limitante para a prática desportiva e prática essa que poderá até favorecer a atenuação/melhoria da referida condição diagnosticada, no entanto, foi algo que me fez, no momento, ficar surpreendido, mas que me levou a auto questionar e refletir como poderia, de facto, "chegar" eficazmente aquele jovem jogador, quando tivesse de emitir feedbacks, realizar correções e/ou transmitir aspetos (táticos) de jogo, particularmente em treino. Após ficar ocorrente dessa circunstância, tentei perceber, através de uma observação mais atenta, o que o poderia "atrair" ou o que fazia "prender" a sua atenção, olhar e/ou pensamento. Com isso, apercebi-me numa das deslocações/viagens pré-jogo que, o referido jogador ficava "fixado" quando qualquer jogo ou imagens de um determinado jogo de futebol passava na televisão ou num telemóvel, especialmente lances-chave do respetivo jogo[108]. Estava, então, encontrado o ponto de "entrada" para, de algum modo, poder ser mais eficaz na intervenção junto do mesmo e, por isso, pudesse também contribuir para o seu desenvolvimento/melhoria como jogador.

Como tal, a partir desse momento, comecei a recorrer a feedbacks mais visuais (que compreendiam a apresentação/visualização de imagens, como pequenos vídeos/sequências de imagens de ações/comportamentos de jogadores profissionais). Ou, até mesmo, numa situação de treino, o aproveitar imediato de uma situação de jogo/exercício que lhe ocorresse para intervir/atuar junto dele, no sentido de ter uma representação/imagem concreta e recente quanto aos aspetos táticos/técnicos que se pretendia incidir, corrigir e/ou desenvolver/melhorar. Sendo

[107] Por norma, crianças e jovens que padecem de distúrbios/transtornos cognitivos, como o défice de atenção, têm uma dificuldade de concentração, mas também em aprender e/ou em reter/compreender informação.
[108] Isto é, lances/situações de jogo que dão origem a um golo ou a situações claras de golo.

que, caso existisse a necessidade de emitir um feedback mais de natureza verbal, defini que deveria ser através de frases o mais curtas possível.

Situação/acontecimento esse que me fez entender que, por um lado, deveremos ter a capacidade enquanto treinador de criar/encontrar formas/estratégias alternativas ou complementares ao processo de treino de modo a adequar/aproximar-se o mais possível os conteúdos/aspetos de jogo a desenvolver e/ou sistematizados à forma de raciocinar, captar e/ou reter informação de cada jogador. E, por outro lado, independentemente das capacidades intelectuais, psicológicas/cognitivas, físicas, motoras, técnicas, etc, do(s) jogador(es) sob a nossa responsabilidade, que deveremos contribuir e fazer com que "ninguém fique para trás" e que se possa desenvolver e evoluir como jogador de futebol, por mais simples e ligeiras essas melhorias possam ser.

Por outro lado, um outro acontecimento marcante deste processo de estágio, e que contribuiu de sobremaneira para o treinador que hoje sou, foi o de: em maio (1.ª semana), ter surgido a circunstância de ter que assumir e comandar a respetiva equipa de Sub-19, na competição de âmbito nacional, e logo num grande jogo (um verdadeiro "clássico" da região interior) diante o Lusitano GC. Acontecimento que surgiu na sequência da testagem positiva à Covid-19 do Treinador Principal 5, no decorrer da respetiva semana de treino.

Experiência e momento esse que, nunca em tempo algum, antes e/ou durante o processo de estágio, me passaria pelo pensamento, isto é, que iria liderar a referida equipa, como um treinador principal me tratasse. Como tal, foi um momento que me fez perceber enquanto treinador que:

(i) por mais ideias, informações e/ou soluções/possibilidades táticas possamos ter para um jogo, se os jogadores não perceberem e/ou não tiverem um grau de conhecimentos e compreensões de jogo suficientemente desenvolvido/consolidado, as intervenções/alterações táticas ou estratégicas, antes e/ou no decurso da competição, efetuadas no seio da equipa são ineficazes, isto é, pouco ou nada se manifestam no terreno de jogo;

(ii) e, em parte relacionado com o referido, embora possamos ter as nossas ideias, convicções e compreensões de jogo, se não as ajustarmos e/ou até mesmo as simplificarmos/aproximarmos aos conhecimentos, compreensões e

capacidades/competências de jogo dos jogadores que temos à nossa disposição, na maior parte das situações de jogo, coletiva e individualmente, existe muito pouco sucesso nas ações e comportamentos, principalmente em termos ofensivos.

Desse modo, e ainda que enquanto pessoa e treinador possa ser exigente, procure promover/defender a qualidade de jogo e ir aos pormenores táticos no seio de um grupo de jogadores, bem como procure organizar exercícios/tarefas que incidam em cada sub-dinâmica de esforço e requisitem em intensidade os princípios de jogo a desenvolver, a capacidade técnica e psicológica/cognitiva. Um aspeto que o respetivo processo de estágio me fez perceber, foi que devemos também moderar/reajustar a exigência, a intensidade e a complexidade dos exercícios/tarefas de treino aos jogadores que temos ao nosso dispor, de modo que, ao longo do tempo, os mesmos possam gradualmente melhorar e desenvolver-se mais como jogadores.

Como, também, se os respetivos jogadores não possuírem uma mínima/razoável capacidade técnica (i.e., uma relação com bola, qualidade nos passes/receções, etc), ao invés de se programar/definir um determinado tempo de repetição, dever-se-á antes definir ligeiramente um maior tempo da mesma, pois é muito provável que a "fluidez" de uma repetição seja interrompida/perdida. E, não menos importante, em vez do espaço de prática (exercício/tarefa) ser reduzido face ao número de jogadores pretendido para o mesmo, dever-se-á definir deliberadamente um espaço de prática de maiores dimensões, de forma a que os jogadores nele envolvidos possam, não só realizar com frequência os comportamentos (subprincípios) de jogo pretendidos e terem êxito nas suas ações individuais, mas também a sub-dinâmica de esforço "em vista" possa ser devidamente solicitada e estimulada no(s) respetivo(s) jogador(es).

Com isso, hoje, após a realização deste processo de estágio, ainda que tenha a consciência plena de que para ser, na verdade, um Treinador de Alto Rendimento há muito ainda por aprender, saber, compreender, pensar e refletir acerca do jogo e do treino de futebol, o que implica e tudo o que o envolve. Dessa forma, uma pretensão/aspiração profissional futura que foi sendo construída no decorrer do processo e, se surgir essa oportunidade, é a de, simultaneamente, acompanhar/estar inserido numa equipa técnica como Treinador-Adjunto/Assistente,

no futebol de 11 (júnior ou sénior), e não obstante, assumir/orientar como Treinador Principal uma equipa de formação mais jovem, de futebol 9 (Sub-11/12) ou de futebol 11 (Sub-13/14). Com a finalidade de, por um lado, continuamente desenvolver e aprimorar o pensamento, as ideias e conceções acerca do jogo e do treino de futebol de uma forma mais catalisada e em contextos/etapas diferentes no futebol. E, por outro lado, para que possa também incrementar, por época desportiva, o número de vivências e a experiência enquanto treinador (seja como adjunto/assistente, seja como principal), quer em treino, quer na competição. E, por isso, possa aumentar e melhorar gradualmente a capacidade/competência de liderança, condução, motivação e gestão de um grupo de jogadores (equipa). Tudo isso porque, para se ser Treinador de Alto Rendimento, é um caminho que se faz, fazendo. Ou seja, tal como para se ser jogador de Alto Rendimento, é necessário como treinador: quantidade e envolvência/concentração total, a médio-longo prazo, no contexto real de prática — do treino e da competição.

Nessa perspetiva, foi também um contexto/local de estágio que me consciencializou enquanto treinador, para um aspeto/fator a considerar e a ter em atenção no futuro, numa possível ida para uma equipa principal/sénior, que esteja inserida numa competição em que o nível competitivo é muito equilibrado. Ou seja, diz respeito ao momento da época/competição em que se aceita um determinado convite/proposta para liderar/orientar-se essa equipa. Pois, o tempo restante de competição e entre outros aspetos, é decisivo para que a equipa possa ter espaço para desenvolver e consolidar o seu desempenho em jogo/competição, de modo a que possa pontuar na sua maioria, ou, na melhores das hipóteses, em todos os jogos que disputa.

Por fim, e ainda que numa primeira metade do processo de estágio, tenha estado durante 30 minutos de cada sessão a acompanhar e a orientar os Guarda-Redes da referida equipa de Sub-19, no entanto, mesmo aí foi possível continuar a desenvolver-me enquanto treinador, quer no planeamento e programação de exercícios de treino, quer na condução, intervenção e atuação junto de jogadores, nesse caso em particular de uma posição especifica, como é a de Guarda-Redes. Com isso, independentemente das barreiras, oscilações, dos resultados obtidos e das circunstâncias que foram surgindo ao longo do processo de estágio, sublinhar

que, o processo e atividade de estágio em causa atingiu e até superou de forma positiva as expectativas iniciais que tinha referentes ao processo e atividade estágio que iria realizar, no ano letivo e época desportiva de 2021/22. Tudo isto, devido não só ao 2.º acontecimento anterior elencado[109], às aprendizagens/novas compreensões e considerações enquanto treinador até aqui referidas e que foram possíveis de desenvolver, mas também por ter sido possível ajudar a desenvolver, por pouco que tenha sido, os jovens jogadores da equipa de Sub-19 e, não menos importante, pela forma como fui recebido, tratado e escutado pelos treinadores, elementos e colaboradores da entidade-acolhedora — Despertar SC.

[109] Isto é, ter assumido e conduzido a equipa de Sub-19 em competição.

5. Conclusões e considerações finais

O Futebol (jogo e treino) em Portugal, nos últimos 20/30 anos, tem vindo a desenvolver-se e a evoluir a um ritmo verdadeiramente considerável. Desenvolvimento e evolução essa motivada, não só pelo sucesso que os treinadores, jogadores e equipas de Portugal têm vindo a ter, quer em competições internacionais de clubes[110], quer em campeonatos europeus e mundiais de Seleções Seniores[111] e de Formação (Sub-21, 20, 19 e 17). Mas, também, devido aos contínuos investimentos, tanto na melhoria, como na criação/desenvolvimento de novas condições de prática (infraestruturas/instalações desportivas e centros de treino) que os clubes, as autarquias e as entidades-desportivas que tutelam o Futebol e o Desporto em Portugal (FPF e IPDJ) foram promovendo. E, particularmente, devido à "aposta" e às melhorias, nos processos de formação (ensino) e de desenvolvimento (treino) de jovens jogadores/praticantes dos distintos escalões etários e etapas desportivas, que os clubes, as escolas de futebol e demais instituições/associações ao redor do Futebol foram obrando, ao longo desse período temporal.

Como tal, hoje, uma equipa de futebol do Norte ao Sul do País, e vice-versa, devidamente orientada e preparada, tem a capacidade de disputar, enfrentar e/ou colocar dificuldades/problemas às equipas adversárias de uma outra associação/região do País. Com isso, e como foi sendo constatado ao longo do respetivo processo de estágio no presente ano letivo/época desportiva 2021/22, uma equipa Sub-19 de Futebol da região interior-sul do país, nos dias de hoje, consegue defrontar de "igual para igual" e/ou "sobrepor-se" a uma equipa Sub-19 de uma outra associação/região (centro ou sul) do País. Fenómeno distinto, dos tempos em que era jogador (Sub-19) e que era improvável tal acontecer, não tanto pela qualidade individual (que até existia), mas antes pela diferença tática (organizacional, estrutural e funcional) que as equipas adversárias, particularmente as das associações/regiões de Lisboa e de Setúbal, apresentavam no jogo/competição.

---

[110] Designadamente, na Liga dos Campeões e/ou na Taça UEFA.

[111] Em particular, no Campeonato Europeu de 2004, de 2012 e de 2016, no Campeonato do Mundo de 2006 e na Liga das Nações de 2019.

Tudo isso, deve-se ao facto de, por um lado, cada vez mais, em idades jovens, procurar-se que uma equipa de futebol de 11, tenha organizado, estrutural e funcionalmente, o seu jogo. Isto é, que possua um modelo/estilo de jogo próprio, assente num determinado conjunto de ideias, intencionalidades e princípios/subprincípios de jogo. Por outro lado, deve-se ao facto dos treinadores/equipas técnicas procurarem que as sessões e exercícios das suas equipas, ao longo da(s) semana(s) de treino, não só se aproximem e promovam o "itinerário" (modelo) de jogo por si proposto/adotado, mas também tenham por base a preparação estratégica para o dia de jogo. E, a par disso, procurarem monitorizar (controlar, observar e analisar), em particular por meio da gravação audiovisual e da visualização pós-jogo, o que os seus jogadores e toda a equipa realizam, com e sem a posse de bola, a cada instante/situação da competição/jogo, bem como procurarem obter/recolher informações/dados sobre o que o(s) jogador(es)/equipa(s) adversária(s) fazem em cada jogo da competição.

Para além disso, esse progresso e sucesso dos treinadores, jogadores e das equipas de futebol em Portugal, deve-se também ao facto de, na atualidade, existir uma maior preocupação em difundir-se e partilhar-se conhecimento científico e empírico (fruto das experiências profissionais de treinadores/equipas técnicas profissionais/de alto rendimento). E, por via disso, propiciar-se a todos os intervenientes no âmbito do treino e da competição, uma compreensão mais lata e profunda do que o Futebol envolve e requisita na sua prática – em treino e competição. Ou seja, não só em termos fisiológicos (demandas mecânicas, musculares e metabólicas), mas também em termos "táticos" e "técnicos", mais concretamente, ao nível da especificidade, complexidade e dificuldade que a "tática" e a "técnica" pressupõem, no terreno de jogo, a qualquer jogador/praticante.

O que leva a que, cada vez mais, os processos de planeamento, periodização e programação do treino de um grupo de jogadores (equipa) sejam concebidos, organizados e realizados pelos seus treinadores/equipa técnicas, de uma forma mais cuidada e rigorosa. Uma vez que, atualmente, se tem por base um conjunto de informações e particularidades em cada momento do período competitivo/época desportiva: (i) as distâncias temporais (dias/horas) entre jogos/competições, (ii) as exigências e dificuldades na competição/jogo realizado e a

realizar, (iv) os comportamentos coletivos e individuais mais e/ou menos conseguidos no jogo/competição realizada. E, por esses motivos, exista uma distribuição metodológica e uma incidência nos conteúdos (princípios e subprincípios) de jogo e estímulos de treino (sub-dinâmicas de esforço) ao longo da(s) semana(s) de treino, totalmente distintas do que acontecia num passado recente (há 15/20 anos atrás).

Procurando-se que, em cada dia de treino, as sessões, exercícios e tarefas de exercitação possam ser o mais representativas e específicas possíveis. Ou seja, que simulem e tenham presente as exigências, características e informações/elementos implícitos no jogo/competição de futebol e, por isso, que as tarefas e exercícios de treino se realizem sob formas jogadas e contenham: bola, "alvos"/balizas a atacar e/ou a defender, múltiplas relações numéricas de oposição/cooperação, constrangimentos no espaço, no número e/ou no tempo. Pretendendo-se, com isso, que as sessões/exercícios "estimulem" a capacidade de pensar e agir no(s) jogador(es), isto é, a sua inteligência de jogo e a capacidade de compreensão (i.e., perceção e interpretação/antecipação) dos cenários, situações e ações de jogo, com e sem a posse de bola. E, não menos importante, que conduzam o(s) jogador(es), nos diferentes momentos de jogo, a adquirir/desenvolver determinados comportamentos/ações de jogo, de forma autónoma.

Nessa perspetiva, ao longo do ponto a) do Capítulo 2 do presente documento, procurou-se incidir em diferentes áreas, conteúdos e aspetos que estão intimamente relacionados com a prática profissional de um treinador, no contexto real de prática, e que deverão ter-se em consideração no domínio do processo de treino e de competição de uma equipa de Futebol, para uma maior e efetiva preparação e desenvolvimento de todos os seus jogadores, em todas as dimensões do rendimento, em cada semana de treino do período competitivo e da época desportiva.

Sendo que, ao longo do processo e atividade de estágio, procurou-se envolver os jogadores e toda a equipa de Sub-19 a cenários e exercícios/tarefas de treino que fizessem emergir os "ingredientes" (princípios e subprincípios) da ideia/modelo de jogo proposto/adotado, bem como contemplassem as diferentes sub-dinâmicas de esforço presentes no jogo/competição de Futebol. Além disso,

procurou-se também, no dia de jogo/competição, compreender e registar os padrões (princípios) e comportamentos (subprincípios) de jogo da(s) equipa(s) adversária(s), de modo que, posteriormente, na competição de Sub-19, a equipa técnica detivesse informações/dados concretos sobre a(s) equipa(s) adversária(s) a defrontar numa semana posterior do período competitivo/época desportiva.

Apesar dessas preocupações/cuidados metodológicos, ao longo do processo e atividade de estágio, fui constatando e compreendendo enquanto treinador, nomeadamente no último terço da competição/época desportiva, que:

1. Antes da "tática" e da "técnica" há muito a considerar, perceber e/ou "captar" enquanto treinador no seio de uma equipa, do ponto de vista individual, particularmente a pessoa e as circunstâncias de vida "por detrás" de cada jogador;

2. É determinante um treinador, antes do desenvolvimento/sistematização das suas ideias e do modelo de jogo por si proposto/adotado, ter a capacidade e a preocupação diária em dialogar/interagir e "dar atenção" a cada jogador, ainda que o seu foco/pensamento esteja no "todo" que é a equipa;

3. Independentemente das ideias/conceções de jogo assumidas por um treinador/equipa técnica, é decisivo uma boa e efetiva relação entre treinador e jogador(es);

4. Por mais válidas e interessantes possam ser as ideias de jogo e de treino de um treinador, sem uma efetiva capacidade de liderança, de resolver conflitos/situações intra-grupo, de conduzir, gerir, motivar e influenciar, diária e semanalmente, um grupo de jogadores, será complicado, coletiva e individualmente, manifestar-se um alto e constante desempenho no jogo/competição e, inerentemente, o respetivo treinador ter êxito na sua atividade/percurso profissional;

5. Caso não exista uma aproximação/simplificação das ideias/compreensões de jogo de um treinador/equipa técnica aos conhecimentos e compreensões de jogo que os jogadores de uma equipa apresentam, torna-se bastante difícil no dia da competição/jogo evidenciar-se, individualmente, um sucesso/eficácia nas ações e comportamentos de jogo, nomeadamente com a posse de bola.

6. À medida que se sobe na etapa desportiva e no nível competitivo são os detalhes que marcam a diferença entre pontuar (ganhar ou empatar) e perder, particularmente o não-aproveitamento de situações/oportunidades de finalização,

perto ou dentro da grande-área adversária. E que, mais tarde, no decorrer da competição, comprometem o estado de ânimo de um grupo de jogadores, mas também o não alcançar de determinados objetivos/metas classificativas estabelecidas por uma equipa/organização desportiva.

Além de tudo o acima referido, e apesar da respetiva Sub-19 não ter alcançado o objetivo traçado para a época desportiva 21/22, foi possível ao longo de todo o processo de estágio estabelecer relações positivas (e para a "posteridade") com os jovens jogadores, treinadores e demais elementos da entidade-acolhedora. E, em particular, ainda que por mais pouco que tenha sido, foi possível promover-se algumas melhorias, aprendizagens e compreensões de jogo, nalguns jovens jogadores Sub-19, com e sem a posse de bola.

Com o aproximar da 14.ª jornada da 2.ª Fase da II Divisão do Campeonato de Sub-19, aproximava-se também o fim de todo o processo de estágio e de formação realizado e vivenciado no contexto real de prática. Sendo que, perto do final da respetiva época desportiva 2021/22, primeiro, o Presidente, depois, o Coordenador geral do Futebol de 11 da entidade-acolhedora, apresentaram-me um convite/proposta de, na época desportiva 2022/23, não só orientar e conduzir uma equipa de futebol de 11 (Sub-16), mas também para ser parte integrante da estrutura/departamento de futebol da respetiva Organização Desportiva, no sentido de poder, internamente, contribuir também para o seu desenvolvimento e melhoria.

Por último, e como na época desportiva de 2022/2023 irão ocorrer algumas modificações nos quadros competitivos das diferentes competições jovens (Sub-15 e 17) de âmbito nacional, indicar apenas duas sugestões que, poderão ser válidas para o Futebol em Portugal, particularmente para o de Formação. Mais precisamente, para que continue a melhorar em toda a sua extensão e, mais que tudo, continue a desenvolver e a projetar, nacional e internacionalmente, mais e melhores jogadores. Desse modo, no médio-longo prazo (daqui a 5-10 anos), em Portugal, poder-se-ia criar, organizar e promover:

i. uma competição interassociações parecida ao emblemático Torneio Juvenil de Sub-14 (Torneio Lopes da Silva), neste caso em particular, para o escalão etário de Sub-16 e, se possível, também para o escalão etário de Sub-18. Sugiro isto porque, como ao longo do respetivo processo de estágio estive num meio

envolvente — geográfico, cultural e social —, cada vez mais marcado pelo êxodo rural e cada vez menos "lembrado" nas decisões políticas e económicas, poderá ser uma forma de, não só fazer com que os jovens jogadores do interior do nosso País e desses escalões etários possam desenvolver-se mais enquanto jogadores, mas também possam continuar a "sonhar" e a acreditar que é possível tornarem-se jogadores profissionais de Futebol. E, dessa forma, possam estar continuamente motivados e focados na sua atividade/prática de treino e competição nos seus clubes após o escalão de Sub-14 e, com isso, possam ter a oportunidade de representar a sua região num torneio nacional com a possibilidade de defrontar jovens jogadores e equipas/seleções de outras regiões, como também puderem mostrar a sua qualidade enquanto jogadores a quem assista e acompanhe atentamente essa(s) competição(ões), e;

ii. uma competição por eliminatórias, uma Taça de Portugal de Sub-19, algo similar à existente no escalão sénior. Esta sugestão deve-se ao facto de considerar que, como o escalão etário de Juniores, é a última etapa formativa e que prepara os respetivos jogadores para as exigências dos contextos/escalões etários superiores (Seniores), não fará sentido também nestas idades formativas (já quase Seniores), os jovens jogadores vivenciarem, ao longo de uma ou duas épocas desportivas, jogos de uma prova a eliminar e de âmbito de nacional? Além disso, poderá também servir para que os inúmeros jogadores que se encontrem em II Divisões Nacionais ou em Campeonatos Distritais, e, sobretudo, aqueles que são oriundos de equipas de Sub-19 do interior e/ou de zonas mais isoladas do país possam ter a ocasião de jogar contra equipas/jogadores de outros contextos, que em condições normais dificilmente teriam a possibilidade de defrontar. Podendo ser até uma outra forma/estratégia para cativar, motivar e manter jovens jogadores (de faixas/etapas mais avançadas) a praticar, treinar e a jogar futebol, federativamente, em todo o nosso país, desde a região Norte às ilhas da Madeira e dos Açores.

5.1. ***Perspetivas futuras*** *- pessoais e profissionais*

Como referido no capítulo 4 deste documento, para se ser Treinador de Alto Rendimento, é um caminho que se faz, fazendo. Nesse sentido, realizado o processo e a atividade de estágio como treinador (em formação académica), e para lá me aproximar (i.e., tornar-me Treinador de Alto Rendimento), as perspetivas

futuras centram-se, sobretudo, em alicerçar e dar continuidade ao desenvolvimento (aprendizagens, compreensões e conhecimentos) que a respetiva envolvência no contexto de treino e da competição, ao longo da época desportiva de 2021/22, nos proporcionou enquanto treinador e pessoa do Futebol. Como tal, ao longo do tempo futuro (anos e épocas desportivas), pretende-se:

1. No curto/médio prazo (3 a 5 anos), estar inserido, no âmbito do treino e da competição, em mais do que 1 equipa de Futebol. Designadamente, numa equipa como Treinador Principal (de faixas etárias e etapas desportivas intermédias/jovens) e noutra como Treinador-Adjunto/Assistente (de faixas etárias e etapas desportivas mais avançadas — Juniores ou Seniores);

2. Pensar continuamente sobre o processo de treino e de competição, coletiva e individualmente, e refletir, anotando: (i) as atuações/intervenções que promoveram os efeitos/comportamentos desejados e/ou que não promoveram os efeitos/comportamentos pretendidos, tanto em treino, como na competição, (ii) os progressos e/ou retrocessos enquanto treinador, particularmente no que diz respeito à dimensão da liderança, condução, gestão e motivação de um grupo de jogadores, e; (iii) os aspetos metodológicos e técnicos a melhorar/aprimorar nas sessões, exercícios e tarefas, de treino;

3. Melhorar a capacidade comunicacional — verbal e não-verbal, em particular a componente verbal;

4. Acompanhar sessões de treinos e, idealmente, interagir/dialogar com treinadores/equipas técnicas de equipas profissionais / de alto rendimento nacionais e/ou internacionais que, anualmente, procuram a região Sul do País (Algarve) para realizar estágios de preparação: no Verão (principalmente), mas também, algumas, no Inverno (em janeiro/fevereiro).

5. Participar e assistir, sempre que possível, a eventos, conferências e/ou ações de formação direcionadas para a vertente do Treino de Alto Rendimento. E, especialmente, aquelas que sejam realizadas por docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, quer referentes ao gabinete de Futebol, quer relativos a áreas/temáticas científicas em redor do futebol e do desporto em geral – Fisiologia, Pedagogia/Didática e Psicologia –, e;

6. Contribuir e atuar ativamente no desenvolvimento e melhoria do Futebol em Portugal, não só ao nível da sua prática (treino e jogo), mas também a sua qualidade enquanto espetáculo desportivo.

6. Referências Bibliográficas

Afonso, J. (2018). Periodização: ciência, mito e alternativas. *Anuário do Treino Desportivo, Comité Olímpico de Portugal*, pp. 107-119. Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on Tactical Periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, *21*(4), 37-43. doi:https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329

Afonso, J., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2017). *Análise da performance desportiva. Manual de Curso de Treinadores de Desporto: Grau III*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Afonso, J., Olivares-Jabalera, J., & Andrade, R. (2021). Time to Move From Mandatory Stretching? We Need to Differentiate "Can I?" From "Do I Have To?". *Frontiers in Physiology*, *12*, 714166. doi:https://doi.org/10.3389/fphys.2021.714166

Amieiro, N. (2004). *Defesa à zona no futebol: a (des)Frankensteinização de um conceito: uma necessidade face à inteireza inquebrantável que o jogar deve manifestar*. Porto: N. Amieiro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência táctica no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz - Revista de Educação Física*, *15*(3), 537-540.

Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in sport: theory and measures. *Frontiers in psychology*, *7*:1449. doi:10.3389/fpsyg.2016.01449

Arjol, J. (2012). La Planificación actual del entrenamiento en fútbol: Análisis comparado del enfoque estructurado y la Periodización Táctica. *Acción Motriz*, *8*, 27-37

Ascensão, A., Rebelo, A., Oliveira, E., Marques, F., Pereira, L., & Magalhães, J. (2008). Biochemical impact of a soccer match: analysis of oxidative stress

and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical Biochemistry*, *41*(10-11), 841–851. doi:https://doi.org/10.1016/j.clinbiochem.2008.04.008

Associação de Futebol de Beja (2018). *Nota informativa n.º 97 A-20 de 21/06/2018: Convocatória Seleção Distrital Futebol Masculino Sub14 - Torneio Interassociações Lopes da Silva*. Associação de Futebol de Beja. https://afbeja.fpf.pt/Associacao/Documentacao.

Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar Específica: um estudo de caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: J. Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreira, D., Garganta, J., & Anguera, M.T. (2013). Futebol. In A. Fonseca, J. Garganta, J. Prudente & M. T. Anguera (Eds.), *Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 133-209). Porto, Portugal: Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI2D).

Barreiros, J., & Passos, P. (2013). A aprendizagem enquanto processo de mudança. In P. Passos (Eds.), *Comportamento Motor, controlo e aprendizagem* (pp. 49-58). Lisboa: UTL-FMH.

Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Porto: J. Braz. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Deporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Brito, J., Soares, J. & Rebelo, A. (2009). Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, *15*(1), p.62-69.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica: A singuralidade da intervenção do Treinador como a sua impressão digital*. Vigo: MCSports.

Carvalhal, C. (2000). *As coisas duma "mecânica silenciada" (mas, não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção.* Porto: C. Carvalhal. Dissertação de Licenciatura

apresentada à Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é…muitíssimo mais que "recuperar*". Braga: Liminho.

Carvalhal, C. (2014). *Entre Linhas*. Lisboa: Prime Books.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2015). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer* (3ª Ed.). Lisboa: Prime Books.

Casarin, R. & Oliveira, R. (2010). Periodização táctica: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, v.15, n. 144.

Castelo, J. (2005). Futebol: o exercício de treino e as suas formas complementares. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão: a acção táctica no desporto* (pp. 211-238). Lisboa: Visão e Contextos.

Comité Olímpico de Portugal. (2020). *Impacto da COVID-19 no Desporto: Preocupações e Propostas de Medidas Extraordinárias*. Comité Olímpico de Portugal. https://comiteolimpicoportugal.pt/documentos/pareceres/

Costa, I.T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Revista Motriz*, *15*(3), 657-668.

Costa, J.C., Garganta, J., Fonseca, A., Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Deporto*, *2*(4), 7-20.

Coutinho, D., Gonçalves, B., Wong, D. P., Travassos, B., Coutts, A. J., & Sampaio, J. (2018). Exploring the effects of mental and muscular fatigue in soccer players' performance. *Human Movement Science*, *58*, 287–296. doi:https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.03.004

Coutinho, P. & Mesquita, I. (2017). O percurso para a Excelência no Desporto: O papel da quantidade e do tipo de prática no desenvolvimento do atleta e do talento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2017* (S1:A), 324-333. doi:10.5628/rpcd.17.S1A.324.

Coutts, A.J. (2016). Fatigue in football: it's not a brainless task!. *Journal of Sports Sciences*, *34*(14), 1296. doi:https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1170475

Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, *91*(1), 157-160. doi:https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397

Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F.M. (2021). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo: Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Cunha, G., Mesquita, I., Rosado, A., Sousa, T., & Pereira, P. (2010). Necessidades de formação para o exercício profissional na perspectiva do treinador de futebol em função da sua experiencia e nível de formação. *Motriz: Revista de Educação Física*, *16*, 931-941.

Damásio, A. (2017). *A Estranha Ordem das Coisas: a vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.

Daniel, C. (2020). Vítor Frade, o grande influencer. *Zerozero*. Consult. 30 Maio 2022, disponível em https://www.zerozero.pt/opinion.php?id=1273

Delgado-Bordonau, J.L. & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's best-kept secret?. *Soccer Journal*, *57*, 28-34.

Despertar Sporting Clube. (2021). *Manual de Acolhimento e Boas Práticas*. Beja: Despertar Sporting Clube.

Dias, N. (2015). *Representatividade dos exercícios de treino em relação ao jogo*. Covilhã: N. Dias. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Direção-Geral de Saúde. (2020a). Comunicado n.º C160_15_v1 de 31 de Janeiro de 2020. *Atualização: Surto de pneumonia por novo Coronavírus (2019-nCoV) na China*. Direção-Geral da Saúde. https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Atualiza%C3%A7%C3%A3o-de-31_01_2020_20_23.pdf

Direção-Geral de Saúde. (2020b). Orientação n.º 036/2020 de 25/08/2020. *COVID-19: Desporto e Competições Desportivas*. Direção-Geral da

Saúde.https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0362020-de-25082020-pdf.aspx

Direção-Geral de Saúde. (2020c). Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 03/07/2020. *COVID-19: Atividade Física e Desporto - Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto*. Direção-Geral da Saúde.https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx

Duarte, R., Furtado, I., Sousa, L., & Carvalho, C. (2020). The 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV): Novel Virus, Old Challenges. *Acta Médica Portuguesa, 33*(3), 155-157. doi:http://dx.doi.org/10.20344/amp.13547

EY & Liga Portugal. (2021). *Anuário do Futebol Profissional Português: Época 2019-20* (4ª ed.). https://issuu.com/ligapfp/docs/eyanua_rio_a4_digital

Faria, R. (1999). *Periodização Tática: Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino dos jogos desportivos coletivos: teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas. *Anuário do Treino Desportivo, Comité Olímpico de Portugal*, p. 49-62.

Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de futebol: níveis de desempenho*. Federação Portuguesa de Futebol.https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf

Federação Portuguesa de Futebol. (2019a). *Torneio Lopes da Silva 2019 (25ª Edição): Revista Oficial da Prova*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.https://www.fpf.pt/Portals/0/TLS19-revista-v09.pdf.

Federação Portuguesa de Futebol. (2019b). Nota informativa n.º 120 de 10 de Dezembro de 2019. *Estágio de Preparação: Convocatória Seleção*

Nacional "Sub15". Federação Portuguesa de Futebol. https://www.fpf.pt/pt/selecoes/futebol-masculino/selecao-sub-15/convocatorias.

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). Comunicado oficial n.º 433 de 27/03/2020. *Competições de formação: Conclusão de provas*. Lisboa, Portugal: Federação Portuguesa de Futebol. https://www.fpf.pt/pt/Institucional/Documenta%C3%A7%C3%A3o

Federação Portuguesa de Futebol. (2021). *Comunicado Oficial n.º 660 de 30 de Junho de 2021: Formatos de Provas FPF 2021/2022.* https://www.fpf.pt/pt/Institucional/Documenta%C3%A7%C3%A3o

Federação Portuguesa de Futebol. (2022). *Torneio Lopes da Silva 2022 (26ª Edição): Programa Oficial da Prova*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol. Disponível em: https://indd.adobe.com/view/01d16dfb-5008-4d85-a846-2f83b9cd2b87.

Fortunato, A. (2021). *Periodização em futebol de alto rendimento. Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar, segundo a literatura e as perspetivas de treinadores*. Porto: A. Fortunato. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (2017, Junho, 8-10). *Aula com Vítor Frade: "A Periodização Táctica é...a Periodização Táctica não é..."* [Comunicação Oral]. I Congresso Internacional de Periodização Táctica, Porto.

Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. *Strength and Conditioning Journa*l, *28*(5), p. 55-66.

Garcia, R. (2017). Desporto de alto rendimento ou a busca dos limites humanos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *17*, 92-107. 10.5628/rpcd.17.03.92.

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

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos: perspectivas e tendências. *Movimento*, *4*(8), pp.19-27.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os Conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos coletivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, *20*(5), 201-203.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão: a acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2006). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência? Horizonte, *Revista de Educação Física e Desporto*, *XXI* (123), 21-25.

Garganta, J. (2015). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo. Comité Olímpico de Portugal*. Disponível em: http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP_PFO_TD/file003.pdf

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade?. *Revista Movimento*, *5*(10), p.40-50.

Gomes, R., Farias, C., & Mesquita, I. (2016). O desenvolvimento do conhecimento de treinadores estagiários em comunidade de prática: promoção de abordagens de treino centradas nos jogadores. In I. Mesquita (Eds.), *Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem* (pp. 219-258). CIFI2D/FCT. Porto: Greca Artes Gráficas.

Gomes, R. & Mesquita, I. (2016). Quadro sinótico da evolução da investigação no coaching dos desportos e formação de treinadores. In I. Mesquita (Eds.), *Investigação na formação de treinadores: Identidade profissional e aprendizagem* (pp.15-56). CIFI2D/FCT. Porto: Greca Artes Gráficas

González, A. (2022). El arte de la anticipación. *Barça Innovation Hub*. Consult. 02 Fevereiro 2021, disponível em: https://barcainnovationhub.com/es/el-arte-de-la-anticipacion

Graça, A. (2009). A atividade do treinador: Arte prática e profissão*. II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento, Corunha. Consult. 01 Outubro 2021, disponível em: http://altorendimiento.com/a-actividade-do-treinador-arte-pratica-e-profissao

Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol: um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: J. Guilherme. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD. Vila Real.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino-aprendizagem-treino do jogo*. Porto: J. Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Deporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2014). *A Influência do Treino Técnico Sobre o "Pé Não-Preferido" na Redução da Assimetria Funcional dos Membros Inferiores em Jovens Jogadores de Futebol*. Porto: J. Guilherme. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J., Garganta, J. & Amândio, G. (2014). Reflexão a propósito da relevância da redução de assimetrias funcionais dos membros inferiores em jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *14*(1), 93-111. doi:10.5628/rpcd.14.01.93.

Haller, N., Hübler, E., Stöggl, T., & Simon, P. (2022). Evidence-Based Recovery in Soccer: Low-Effort Approaches for Practitioners. *Journal of Human Kinetics*, *82* (1), 75-99. https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0082

Hoffmann, M., Kleine-Weber, H., Schroeder, S., Krüger, N., Herrler, T., Erichsen, S., Schiergens, T. S., Herrler, G., Wu, N. H., Nitsche, A., Müller, M. A., Drosten, C., & Pöhlmann, S. (2020). SARS-CoV-2 Cell Entry Depends on ACE2 and TMPRSS2 and Is Blocked by a Clinically Proven Protease Inhibitor. *Cell*, *181*(2), 271–280. doi:https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.02.052

Instituto Nacional de Estatística. (2022). Estimativas Anuais da População Residente: Densidade populacional (N.º/ km²) por Local de residência (NUTS - 2013). *Instituto Nacional de Estatística*. Consult. 1 Julho 2022, disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0008337&selTab=tab0

Jones, B., Phillips, G., Valeriani, F., Edwards, T., Adams, E., Bonadonna, L., Copeland, R., Cross, M., Dalton, C., Hodgson, L., Jimenez, A. ., Kemp, S., Patricios, J., Romano Spica, V., Stokes, K., Weed, M., & Beggs, C. (2021). End-to-end SARS-CoV-2 transmission risks in sport: Current evidence and practical recommendations: SARS-CoV-2 transmission risks in sport. *South African Journal of Sports Medicine*, *33*(1), 1–17. doi:https://doi.org/10.17159/2078-516X/2021/v33i1a11210

Júlio, L. & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da acção táctica no jogo de Futebol. In D. Araújo (Eds.), *O Contexto da decisão: a acção táctica no desporto* (pp. 159-178). Lisboa: Edições Visão e Contextos.

Kemp, S. A., Collier, D. A., Datir, R. P., Ferreira, I., Gayed, S., Jahun, A., Hosmillo, M., Rees-Spear, C., Mlcochova, P., Lumb, I. U., Roberts, D. J., Chandra, A., Temperton, N., CITIID-NIHR BioResource COVID-19 Collaboration, COVID-19 Genomics UK (COG-UK) Consortium, Sharrocks, K., Blane, E., Modis, Y., Leigh, K. E., Briggs, J., … Gupta, R. K. (2021).

SARS-CoV-2 evolution during treatment of chronic infection. *Nature*, *592*(7853), 277–282. doi:https://doi.org/10.1038/s41586-021-03291-y

Lago-Peñas, C. (2008). El analisis del rendimiento en los deportes de equipo. Algunas consideraciones metodológicas. *Acción Motriz*, *1*(1), 41-58.

Lago-Peñas, C. (2019a). La fatiga mental en el futbol de alto nivel la importancia de las vacaciones. *Barça Innovation Hub*. Consult. 03 Fevereiro 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/la-fatiga-mental-en-el-futbol-de-alto-nivel-la-importancia-de-las-vacaciones/

Lago-Peñas, C. (2019b). La propuesta de Paco Seirul-lo para el entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado, los espacios de juego y las situaciones simuladoras preferenciales. *Barça Innovation Hub*. Consult. 20 Abril 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/la-propuesta-de-paco-seirul%c2%b7lo-para-el-entrenamiento-en-deportes-de-equipo-el-entrenamiento-estructurado-los-espacios-de-juego-y-las-situaciones-simuladoras-preferenciales/

Lago-Peñas, C. (2020). La evaluación del rendimiento en los deportes de equipo. La propuesta de Paco Seirul-lo. *Barça Innovation Hub*. Consult. 18 Abril 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/la-evaluacion-del-rendimiento-en-los-deportes-de-equipo-la-propuesta-de-paco-seirul%c2%b7lo/

Lago-Peñas, C. (2021). Fatiga aguda y residual en el futbol de elite son suficientes 72 horas de recuperacion entre partidos. *Barça Innovation Hub*. Consult. 03 Fevereiro 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/fatiga-aguda-y-residual-en-el-futbol-de-elite-son-suficientes-72-horas-de-recuperacion-entre-partidos/

Lago-Peñas, C. (2022). La importancia de identificar la información útil. *Barça Innovation Hub*. Consult. 18 Junho 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/la-importancia-de-identificar-la-informacion-util/

Liga Portugal. (2020). Comunicado oficial n.º 193 de 23/03/2020. *Suspensão Imediata das Competições Profissionais*. Liga Portugal.

https://www.ligaportugal.pt/media/25917/co-193-suspensao-imediata-das-competicoes-profissionais.pdf

Lopes, M. (2005). *A construção de um Futebol: Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Táctica/Modelização Sistémica?*. Porto: M. Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Machado, A., Araújo, M.J., & Branco, M. (2020). Defeito Cognitivo e COVID-19. *Sinapse*, *20*(2), 17-22. doi: https://doi.org/10.46531/sinapse/AR/COVID19/AraujoJM/2020

Malta, P. & Travassos, B. (2014). Caracterização da Transição Defesa - Ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, *10*(1), pp. 27-37. doi:http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(1).1544

Marivoet, S. (1997). Dinâmicas sociais nos envolvimentos desportivos. *Sociologia: Problemas e Práticas*, 23, 101-113.

Martín-García, A., Casamichana, D., Díaz, A. G., Cos, F., & Gabbett, T. J. (2018). Positional Differences in the Most Demanding Passages of Play in Football Competition. *Journal of Sports Science & Medicine*, *17*(4), 563–570.

Martins, F. (2003). *A periodização táctica segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol*. Porto: F. Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2*(4), 115-123.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia e Didática do Desporto: Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mohr, M., Krustrup, P. & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: a brief review. *Journal of Sports Sciences*, *23*(6), 593–599. doi:https://doi.org/10.1080/02640410400021286

Moura, D., Dias, A., Torres, J., Farinha, P. Ribeiro, B., & Cordeiro, C. (2020). Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto. *Revista Medicina Desportiva Informa, 11*(3), 26-33. doi:https://doi.org/10.23911/pandemia_2020_0

Moura, D., Dias, A., Farinha, P., Farinha, J., & Cordeiro, C. (2021). Sequelas da COVID-19: Evidência Atual. *Revista Medicina Desportiva Informa*, *2021*; *12*(3): 8-11. doi:https://doi.org/10.23911/COVID-19_sequelas_2021_mai

Oliveira, R. (2005). A Planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *Revista Digital*, Buenos Aires, Nº 89. Consult. 12 Jun 2022, disponível em: https://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm

Passos, P. (2013) *Comportamento Motor, controlo e aprendizagem*. Lisboa: UTL-FMH.

Passos, P. & Barreiros, J. (2013). Variabilidade, interferência e tendências contraditórias. In P. Passos (Eds.), *Comportamento Motor, controlo e aprendizagem* (pp. 179-193). Lisboa: UTL-FMH.

Pol, R., Balagué, N., Ric, A., Torrents, C., Kiely, J., & Hristovski, R. (2020). Training or Synergizing? Complex Systems Principles Change the Understanding of Sport Processes. *Sports Medicine - open*, *6*(1), 28. doi:https://doi.org/10.1186/s40798-020-00256-9

Pons, E., Martín-Garcia, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul·lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. Ap*unts. Educación Física y Deportes*, *142*, 55-66. doi:https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07

Pordata. (2022). Densidade populacional: Onde há mais e menos pessoas, em média, por km^2?. *Pordata*. Consult. 1 Julho 2022, disponível em https://www.pordata.pt/Municipios/Densidade+populacional-452

Presidência da República. (2020a). Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020 de 18 de março. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 55, 3.º Suplemento, 13-(2) - 13-(4).

Presidência do Conselho de Ministros. (2020a). Decreto n.º 2-A/2020 de 20 de março. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 57, 1.º Suplemento, 11-(5) - 11-(9).

Presidência do Conselho de Ministros. (2020b). Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020 de 11 de Setembro. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 178, 1.º Suplemento, 6-(2) - 6-(15).

Presidência do Conselho de Ministros. (2020c). Decreto n.º 8/2020 de 8 de novembro. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 217-A, pág.2-8.

Presidência do Conselho de Ministros. (2021a). Decreto n.º 3-B/2021 de 19 de janeiro. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 12, 1º Suplemento, 10-(2) - 10-(33)

Presidência do Conselho de Ministros. (2021b). Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021 de 13 de março. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 50-A, pág.29-31.

Raposo, A.V. (2017). *Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Reis, J. (2020). *A Sustentabilidade do Morfociclo Padrão: A Célula Mãe da Periodização Táctica*. Pontevedra: MCSports.

Rodríguez, F. A. (1989). Fisiología, valoración funcional y deporte de alto rendimiento. *Apunts Educación Física y Deportes*, 15, 48-56.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European Journal of Sport Science*, *19*(10), 1367–1376.

Sacristán, M. (2022). Una década de innovaciones tecnológicas en el deporte. *Barça Innovation Hub*. Consult. 19 Junho 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/una-decada-de-innovaciones-tecnologicas-en-el-deporte/

Santos, P., Castelo, J.,& Silva, P. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *25*(3), p. 455-472. doi: 10.1590/S1807-55092011000300010.

Santos, S., Jones, R., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *84*(2), 263-272. doi: 10.1080/02701367.2013.784722.

Santos, F., Louro, H., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2015). Relação entre expectativas e perceção de treinadores futebol sobre o conteúdo da instrução em competição. *Revista UIIPS*, *3*(3), 62-77. doi: 10.25746/ruiips.v3.i3.14382

Santos, P.J. & Soares, J.M. (2001). Capacidade aeróbia em futebolista de elite em função da posição especifica no jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *1*(2), 7-12.

Sarmento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *15*(2), 471-488. doi: 10.1080/24748668.2015.11868807

Sarmento, H., Pereira, A., Campaniço, J., Anguera, M.T., & Leitão, J. (2013). Soccer Match Analysis: Qualitative study with first Portuguese League coaches. In D.Peters & P. O´Donoghue (Eds.), *Performance Analysis of Sport IX* (pp.10-16). London: Routledge.

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., Campaniço, J. & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football: A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Sciences and Medicine*, *3*(1), 9-16.

Savelsberg, G. & Van der Kamp, J. (2005). A especificidade da prática: o futebol como exemplo. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 391-395). Lisboa, Visão e Contextos.

Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto. (2021). Portaria n.º 142-B/2021 de 8 de julho. *Diário da República*, 1.ª Série, N.º 131, 1º Suplemento, 104-(5) - 104-(11).

Serpa, S (2005). Limites e transcendência na relação entre o atleta e o meio. In D. Araújo (Eds.), *O Contexto da decisão: a acção táctica no desporto* (pp. 11-17). Lisboa: Edições Visão e Contextos.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, Segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Silva, J. R., Ascensão, A., Marques, F., Seabra, A., Rebelo, A., & Magalhães, J. (2013). Neuromuscular function, hormonal and redox status and muscle damage of professional soccer players after a high-level competitive match. *European Journal of Applied Physiology*, *113*(9), 2193–2201. doi: https://doi.org/10.1007/s00421-013-2633-8

Silva, P. M., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *25*(3), pp. 441-453. doi: 10.1590/S1807-55092011000300009

Soriano, J. B., Murthy, S., Marshall, J. C., Relan, P., Diaz, J. V., & WHO Clinical Case Definition Working Group on Post-COVID-19 Condition. (2021). A clinical case definition of post-COVID-19 condition by a Delphi consensus. *The Lancet Infectious Diseases*, S1473-3099(21)00703-9. doi:https://doi.org/10.1016/S1473-3099(21)00703-9

Soares, J. & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*, (99), 91-106. doi:https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106

Schumacher, Y. O., Tabben, M., Hassoun, K., Al Marwani, A., Al Hussein, I., Coyle, P., Abbassi, A. K., Ballan, H. T., Al-Kuwari, A., Chamari, K., & Bahr, R. (2021). Resuming professional football (soccer) during the COVID-19 pandemic in a country with high infection rates: a prospective cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, *55*(19), 1092–1098.

https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103724*sports medicine*, *41*(13), 895–911. doi:https://doi.org/10.1055/a-1180-3692

Sudre, C. H., Murray, B., Varsavsky, T., Graham, M. S., Penfold, R. S., Bowyer, R. C., Pujol, J. C., Klaser, K., Antonelli, M., Canas, L. S., Molteni, E., Modat, M., Jorge Cardoso, M., May, A., Ganesh, S., Davies, R., Nguyen, L. H., Drew, D. A., Astley, C. M., Joshi, A. D., … Steves, C. J. (2021). Attributes and predictors of long COVID. *Nature Medicine*, *27*(4), 626–631. doi: https://doi.org/10.1038/s41591-021-01292-y

Sumpter, D. (2021). El arte de encontrar el número correcto. *Barça Innovation Hub*. Consult. 18 Junho 2022, disponível em https://barcainnovationhub.com/es/el-arte-de-encontrar-el-numero-correcto/

Tarragó, J. R., Massafred-Marimón, M., Seirul·lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. Apunts. *Educación Física y Deportes*, *137*, 103-114. doi:https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08

Tojo, Ó. (2018). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões do rendimento. *Revista FPF 360*, pp. 65-72.

Travassos, B. (2014). *A decisão tática no futsal*. Lisboa: Prime Books.

Travassos, B., & Araújo, D. (2007). Exercício de treino: Mais do que uma repetição…uma oportunidade para inovar! In *Colóquio FUTSAL: Da Massificação à qualificação do Futsal em Portugal, FPF*. Porto.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar: O scouting como ferramenta do treinador* (2ª ed.). Estoril: Prime Books.

Vilar, L., Araújo, D., Travassos, B., & Duarte, R. (2016). Fundamentos da dinâmica ecológica para o entendimento da especificidade do treino de futebol. *Gymnasium*, *1*(2), 1-12.

Wiersinga, W. J., Rhodes, A., Cheng, A. C., Peacock, S. J., & Prescott, H. C. (2020). Pathophysiology, Transmission, Diagnosis, and Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review. *JAMA*, *324*(8), 782–793. doi: https://doi.org/10.1001/jama.2020.12839

World Health Organization. (2020a). Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). *World Health Organization*. Consult. 4 Janeiro 2022, disponível em:https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-secondmeeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-reg

World Health Organization. (2020b). General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. *World Health Organization*. Consult. 4 Janeiro 2022, disponível em: https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Zarrilli, G., Angerilli, V., Businello, G., Sbaraglia, M., Traverso, G., Fortarezza, F., Rizzo, S., De Gaspari, M., Basso, C., Calabrese, F., Dei Tos, A. P., & Fassan, M. (2021). The Immunopathological and Histological Landscape of COVID-19-Mediated Lung Injury. *International Journal of Molecular Sciences*, *22*(2), 974. doi:https://doi.org/10.3390/ijms22020974

Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology, 17*(5), 259–260. doi:https://doi.org/10.1038/s41569-020-036

7. Anexos

Anexo 1 - *Cronograma da equipa de Sub-19 ao longo da época desportiva 2021/22*



Anexo 2 - *Ficha (modelo) de Observação e Análise de Jogo*

Observação e Análise de Jogo

Equipa:

Sistema(s) de Jogo:

Equipa Inicial | **Suplentes:**

Nº | Nº
Nº | Nº
Nº | Nº
Nº | Nº
Nº | Nº
Nº | Nº
Nº | Nº
Nº
Nº
Nº
Nº

Organização Ofensiva - GR:D:MC:MA:AV | Transição Defensiva

Organização Defensiva - GR:D:MC:MA:AV | Transição Ofensiva

Esquemas Táticos Ofensivos | Esquemas Táticos Defensivos

- Cantos | - Cantos
- Livres | - Livres
- Lançamentos - | - Lançamentos -

Observações
Remates Enquadrados
Recuperações de Bola
Espaços a Aproveitar/Explorar e/ou a Fechar/Encaminhar
Análise de Desempenho Individual - Jogadores com melhor/maior e menor desempenho/influência no jogo

Percurso Desportivo/Formativo - Individual

Nome Jogador (dd.mm.aa) - Número - Posição(ões) - Clube(s) a que pertenceu (em cada escalão etário)

2

Anexo 3 - Conjunto de indicadores/comportamentos (individuais), a observar/compreender tanto em treino, como em jogo.

Olha antes de receber	Prepara e orienta o corpo para receber	Olha para a frente após receber	Ataca o espaço livre à frente ou a fugir da pressão adversária, em condução	Perceciona, identifica e ataca o espaço livre, sem bola ou após passe	Mudança rápida de atitude/comportamento após ganho ou perda da posse de bola	Identifica e procura sair da zona de pressão adversária, rapidamente	Após a equipa conquistar a posse de bola, rapidamente, aclara o espaço e/ou dá linha de passe ao portador da bola	Antecipa a intenção/comportamento adversário, procurando ocupar rapidamente o(s) espaço(s) mais próximos à bola ou frontais/perto da baliza a defender	Controla o espaço em profundidade e/ou em largura, com o corpo/apoios devidamente orientados	Em interceções ou em disputas de bola procura ficar com a bola, protegê-la ou passar a um colega

Anexo 4 - Densidade populacional em regiões/áreas geográficas referentes às equipas pertencentes à Série E da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 (INE, 2022).

Densidade populacional (N.º/ km²) por Local de residência (NUTS - 2013); Anual

Local de residência (NUTS - 2013)	Período de referência dos dados										
	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²	N.º/ km²
Almada	2 521,1 ⊥	2 409,2	2 414,5	2 413,8	2 416,1	2 418,7	2 423,8	2 423,4	2 432,2	2 452,8	2 472,3
Barreiro	2 138,5 ⊥	2 053,5	2 065,0	2 072,5	2 080,6	2 087,9	2 100,3	2 109,7	2 121,8	2 141,8	2 159,2
Montijo	160,8 ⊥	166,6	165,3	163,2	161,5	159,9	158,2	156,6	154,7	152,7	150,2
Oeiras	3 750,7 ⊥	3 875,0	3 866,5	3 840,8	3 818,9	3 797,9	3 777,8	3 769,6	3 760,8	3 766,6	3 765,3
Seixal	1 744,0 ⊥	1 761,7	1 757,5	1 747,9	1 738,8	1 729,9	1 724,7	1 714,5	1 701,8	1 690,4	1 677,9
Beja	29,2 ⊥	29,1	29,3	29,3	29,5	29,7	29,8	30,2	30,6	30,8	31,1
Évora	41,0 ⊥	39,9	40,1	40,1	40,5	40,8	41,0	41,5	42,1	42,6	43,0
Faro	332,7 ⊥	301,3	301,2	301,0	300,7	301,5	301,2	302,2	304,8	308,6	313,0
Portimão	327,8 ⊥	305,4	304,7	304,4	303,9	304,6	304,5	303,4	302,9	303,2	303,5

Densidade populacional (N.º/ km²) por Local de residência (NUTS - 2013); Anual - INE, Estimativas anuais da população residente

<u>Anexo 5</u> - Relatório/reflexão Pós-jogo sobre a equipa de Sub-19

Jogo 1 (28.08.2021) - Despertar SC vs FC Barreirense

A equipa apresenta claras dificuldades ofensivas e defensivas. Quando a equipa tem bola, tem dificuldades a construir curto e longo, por fora e por dentro. Muitos jogadores parados, na expectativa a ver o que o colega com bola vai fazer, não existindo uma intenção clara de o ajudar perto ou longe, à frente ou ao lado, de lhe dar uma linha de passe "limpa"/ segura.

Os jogadores do meio-campo, quando a bola está no GR ou nos Defesas Centrais muitas das vezes estão mal orientados/preparados para receber a bola, estando parados, lado-a-lado e até mesmo para aclarar o espaço para 1 dos avançados baixar para receber, para além de que não olham antes de receber. Os jogadores da frente, nalgumas situações (quando o colega com bola tem a bola descoberta), podem explorar a profundidade ou iniciar o movimento a atacar esse espaço para que o jogador com bola lá coloque ou no mínimo para que a linha defensiva adversária baixe e se "desapegue" do setor intermédio e o outro avançado possa eventualmente receber a bola no pé.

A defender a equipa, ainda que possa ter apresentado, aqui ou ali, organizada, viu-se que existiam poucos entendimentos da maior parte dos jogadores quando tinham que aumentar a pressão defensiva sobre o portador da bola, como os defesas e médios devem-se posicionar na área e perto da baliza em situação de cruzamento, quando a bola está no corredor lateral ou até mesmo quando a bola está no corredor central.

Não pode ter sido só pela falta de forma física e pela paragem / isolamento profilático de 2 semanas já no decurso da pré-época (como dizem ser). Há algo mais por detrás de tantas lacunas/inexistências de comportamentos ofensivos e defensivos ao longo de todo o jogo. Talvez, tenha a ver com as vivências (ou das não-vivências) que tiveram ao longo da sua formação desportiva. Talvez, possa ser da falta de noções/conhecimentos de jogo e que não tinham sido transmitidos e desenvolvidos ao longo dos anos, nomeadamente quanto ao Controlo da Profundidade (saber quando encurtar/prolongar o espaço de jogo), Controlo do Cruzamento, saber quando pressionar e aproximar-se do jogador com bola mais rapidamente/intensamente, o que fazer quando a equipa perde a bola, que comportamentos a ter. Ou, terá relacionado com o não passar da "mensagem" através dos exercícios e do jogo de treino feitos ao longo da semana de treino que antecedeu? É possível, olhando bem para a semana de treino, num exercício ou outro exercício poder-se-ia exigir/pedir mais dos jogadores em termos defensivos - agressividade, intensidade e firmeza nos 1x1 / duelos individuais.

Nestes campeonatos destas faixas/escalões etário, qualquer detalhe/aspeto em falta paga-se caro, para além de que não permitem que a equipa não sofra golos e que afaste a equipa adversária da sua baliza, não possibilita dar mais sequência ao seu jogo ofensivo (ainda que, por vezes tenha que jogar mais direto) e, por isso, não consiga chegar mais perto da baliza adversária e cause mais perigo ofensivo. A ver vamos, como corre o próximo!

Aspetos, nuances e movimentos - Incidir e a melhorar

Particularidades Gerais/individuais

Qualidade no passe, não só direção, mas sobretudo, a intensidade - passes tensos (quer pelo chão, quer pelo ar)

Orientação corporal e dinâmica dos apoios antes de receber e/ou ao dar linha de passe "limpa" ao colega / portador da bola

Olhar para a frente (após receber) e antes de receber (percepção do espaço, sentido e direção da pressão/defesa(s) mais próximos)

Tomada de decisão

A. Com bola

Identificação e saída da zona de pressão / variação curta do centro do jogo, antes de fazer o passe e/ou para receber / fixar o defesa);

Ataque ao espaço livre com uma maior contundência e assertividade, sobretudo, em condução/drible

Perceção e identificação do(s) espaço(s) e do colega(s) livre(s)

B. Sem bola

Movimentos de enganar, nas múltiplas direções do terreno de jogo

Rápidas linhas de passe/soluções ao portador da bola - perto e longe da bola

Dar /criar espaço ao portador da bola - em jogo e nos lançamentos - Ampliação do centro de jogo [Afastamento em largura e em profundidade)

Maior agressividade / imposição individual e ocupação dos espaços

Mais e melhor comunicação quer a dar solução (linha de passe), quer a ajudar o colega a defender, na ocupação do espaço

Identificação rápida do pé dominante do adversário direto.

Uma maior e mais rápida/intensa (re)ação de encurtamento de espaço e tempo de ação ao portador da bola e dos possíveis receptores, perto e longe da bola - Sempre tendo em conta a relação bola-baliza-colegas-adversários

- Ofensivamente

a) 1ª Fase de Construção

Ligação setor defensivo - setor intermédio, inclusive com o GR.

Mobilidade do setor intermédio, criação e ocupação de espaços livres (Importante: Olhar antes de receber, de costas, comunicação com os restantes médios/colegas do setor intermédio

Posicionamento dos defesas centrais aquando a bola está no GR e num dos outros defesas (Central do lado esquerdo, a cair muito para o corredor com bola)

Saber/perceber quando fixar/atrair em condução após circulação de bola no setor/último terço defensivo + tocar após receber de costas [Médios/Avançados] (atrair pressão, para gerar espaços setoriais e intersetoriais)

Perceção da possibilidade de explorar/aproveitar o espaço em profundidade (Ligação setor defensivo - setor avançado) - passe longo/directo (na diagonal e/ou em na direção da baliza/entre os defesas)

b) 2ª Fase de construção / Fase de criação

Ligação entre o setor intermédio - setor ofensivo

Médio Ofensivo ("10") mais dinâmico e ágil na procura dos espaços livres - trabalhar para receber, na diagonal com os outros médios e avançados

Avançados perceber os timings (quandos) de rotura - bola não-pressionada, e/ou de apoio - Ações com rapidez/intensidade

Envolvimento dos Médio-Alas em largura e profundidade movimentos de ataque ao espaço/rotura - Em velocidade (quando a bola entra nos avançados ou entrelinhas)

c) Fase de finalização - último terço ofensivo

Ataque/ocupação rápida das zonas e espaços próximos da baliza - alvo (dos jogadores contrários ao corredor da bola) e aproximação à entrada da área.

Maior velocidade/rapidez e intencionalidades das ações ofensivas com bola - drible/finta, condução, ocupação dos espaços, gerar espaço para o remate/finalização, cruzamento ou passe atrasado (prosseguimento da situação ofensiva).

Perceção de quando atacar o espaço em profundidade

Controlo do Cruzamento - Alinhamento em situação de cruzamento / Bola no corredor lateral contrário, no último terço defensivo; Rápida ocupação dos espaços / Referências posicionais dentro da Pequena e Grande Aérea (Linhas dos Postes, Marca de Penalty); Restabelecimento de linhas de coberturas e de pressão aquando o defesa é ultrapassado/ retirado do "ecrã"/jogada - perto e/ou dentro da aérea; Prevenção do passe atrasado por parte dos defesas - Olhar para o Corpo / segmentos do portador de bola
Controlo do espaço intersetorial, entre o setor defensivo e intermédio - Antecipação, Orientação corporal e extremidades ativas (Prontas a [re)agir)
Condicionamento do pé mais forte do adversário / portador da bola
Linhas de coberturas aquando um defesa saí na marcação / contenção / interseção de um passe entresetores e/ou pelo Ar.

b) Setor Intermédio
Compreensão da forma de defender da equipa
Percepção e noção clara da tríade: bola-baliza-colegas, modo e quandos na saída de pressão
Antecipação quanto à possibilidade de os defesas ou GR adversários saíem por dentro (pelo corredor central), ligam com os médios
Recuperação, intensidade e agressividade defensiva na ocupação dos espaços e anulação das linhas de passe próximas
Linhas de cobertura aquando um médio saí na pressão, sobretudo, se for médio-centro
Cobertura rápida e permanente das zonas próximas de disputa aérea, de anular o espaço intersetorial / entre: defesas e médios
Comunicação audível e de suporte às ações dos colegas

c) Setor Ofensivo / Avançado
Percepção dos timings, indicadores e sinais de pressão Alta e intensa, subir e travar - chegada / manutenção de uma ocupação do espaço, encaminhamento de pressão
Maior rapidez num encurtamento do tempo e espaço aos defesas e/ou linhas de passe próximas
Captação e identificação dos padrões ofensivos do setor defensivo + GR adversário - curto, aleatório, longo, diversificado…
Saber anular linhas de passe nas costas (médios centro e/ou defensivos adversários)

Intersetorialmente
Coordenação e sincronização dos setores avançado-intermédio (comunicação e controlo do espaço entresetores, por parte dos médios)
Coordenação e sincronização dos setores defensivo - intermédio (comunicação e controlo do espaço entresetores, por parte dos defesas)
Coordenação e sincronização entre setor defensivo e Guarda-redes (comunicação e controlo do espaço nas costas / em profundidade, por parte do Guarda-Redes)
Coordenação e Sincronização dos setores Defensivo-Avançado (Comunicação, reconhecimento e proatividade na ação quando se reconhece os indicadores, sinais e particularidades de pressão, subir ou baixar as linhas e demais posições no terreno de jogo)