



**Relatório de estágio profissionalizante realizado na
equipa de futebol masculino sub-15 da *Dragon Force*
Football Club na época desportiva 2021/2022**

Orientador: Prof. Dr. João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: José Carlos Matos Violante

Miguel Ângelo Correia Rodrigues

Porto, 2022



**Relatório de estágio profissionalizante realizado na
equipa de futebol masculino sub-15 da *Dragon Force*
Football Club na época desportiva 2021/2022**

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

Orientador: Prof. Dr. João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: José Carlos Matos Violante

Miguel Ângelo Correia Rodrigues

Porto, 2022

Ficha de catalogação

Rodrigues, M. (2022). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 da Dragon Force Football Club na época desportiva 2021/2022*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FUTEBOL DE FORMAÇÃO, TREINO, MODELO DE JOGO, ANÁLISE DE JOGO.

DEDICATÓRIA

Ao meu tio Luís, por me apresentar e me fazer amar o futebol no pouco tempo que estive entre nós e pelo exemplo que era para mim, e à minha mãe, por acreditar em mim e pelos imensos sacrifícios que fez para que isto fosse possível.

AGRADECIMENTOS

Esta é uma parte especial à qual devo guardar lugar para um grupo de pessoas que tornou isto possível dando todo o apoio e força para que, apesar de todas as dificuldades, esta caminhada e este projeto final tenham sido possíveis.

Ao Futebol Clube do Porto, representando todos os elementos desde o Ex. Sr. Presidente Jorge Nuno Pinto da Costa até ao tratador da relva, a forma acolhedora como me receberam e integraram e o espaço fantástico que me deram para crescer. Sem dúvida que este foi o melhor estágio que podia ter tido e para um portista, que se arrepia só de ouvir falar no seu clube do coração de tanto amor que sente, foi um prazer enorme poder utilizar todo esse amor para trabalhar sem freio para que o nome deste clube fosse elevado ao mais alto possível. É mesmo um amor sem igual!

Ao professor João Ribeiro um agradecimento incalculável por ter percebido sempre as dificuldades que a minha ocupação profissional me estava a causar na realização do relatório e mesmo assim nunca ter desistido de me ajudar e de me fazer chegar a este final de percurso. Foi, sem dúvida, a pessoa mais indicada para me orientar e guardarei sempre um respeito enorme por tudo o que fez por mim.

Ao Mister José Violante o maior agradecimento que tenho a fazer. Deu-me a liberdade de poder trabalhar como o meu coração e a minha cabeça mandavam, integrou-me desde o primeiro segundo, fez-me sentir como se fizesse parte do clube desde sempre, proporcionou-me várias das experiências mais bonitas que tive até hoje no futebol, partilhou sem qualquer segredo vários aspetos do seu vasto conhecimento futebolístico e, acima de tudo, deixou-me ser feliz a fazer o que amava. Isso não se paga e vou estar eternamente grato pelo grande Homem que sempre foi comigo e a verdade e pureza que sempre teve para comigo. O futebol e o Futebol Clube do Porto ganham muito em ter um homem e um profissional como o Mister é.

À equipa técnica e staff que nos acompanhou durante o ano por me terem feito sentir parte do grupo e da instituição em todos os momentos, pela felicidade diária que proporcionavam, o bom ambiente, o muito conhecimento que partilharam, e

por terem um coração do tamanho do mundo para ajudarem os outros. Fizem de mim uma pessoa e um profissional muito melhor e é impagável a forma como conseguiram que todos os dias aquela casa fosse um lugar feliz para se trabalhar. Todos eles sabem da minha gratidão, que ganharam um amigo para a vida e que podem contar comigo sempre que precisarem.

À FADEUP, por me dar a oportunidade de sair da minha zona de conforto, aprender sempre mais e ter a possibilidade de conhecer novas pessoas e docentes que me acrescentaram muito conhecimento e capacidade reflexiva. Foi uma segunda casa muito acolhedora apesar das limitações pandémicas e na qual senti que tinha o meu espaço para crescer.

À UTAD, por ter sido o espaço que me deu as bases para conseguir realizar a minha caminhada na FADEUP com muita clareza e por me incutirem sempre a ambição de querer mais e ir mais longe. Felizmente encontrei professores fantásticos que ajudaram a que a caminhada tivesse sempre uma base forte onde se caminhar.

À minha mãe, pela guerreira que é, por me estar sempre a proteger e a apoiar para que eu possa fazer o meu trabalho e o que gosto e por acreditar tanto em mim. Espero um dia poder retribuir 1/100 de tudo o que fizeste por mim e mesmo assim vai ser sempre pouco. Mostras-me todos os dias que a vida é fácil de se viver se for vivida com amor.

Ao meu pai, por todos os conselhos, por me fazer ver os problemas com clareza para os resolver, pelo apoio que me deu e por ser, a par da minha mãe, o meu maior fã. É muito mais fácil querer ser melhor a cada dia que passa quando se tem um suporte como vocês a toda a hora e um dia vou conseguir ser eu a ajudar-vos, a apoiar-vos e a dar-vos uma vida melhor para que possamos olhar para trás e ver que tudo o que aconteceu e vem acontecendo fazia sentido.

E por fim, a mim, por nunca desistir, por acreditar em mim e me superar a cada dia que passa, independentemente das muitas dificuldades e injustiças que a vida me coloca no caminho, mas que servem para me preparar para algo maior.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE CATALOGAÇÃO	V
DEDICATÓRIA	VI
AGRADECIMENTOS	VIII
ÍNDICE GERAL	XI
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
ÍNDICE DE QUADROS	XVII
RESUMO	XVIII
ABSTRACT	XX
LISTA DE ABREVIATURAS	XXI
CAPÍTULO 1	1
INTRODUÇÃO	1
1.1. ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO	2
1.2. EXPECTATIVAS, OBJETIVOS E FINALIDADE DO ESTÁGIO	3
1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO	4
CAPÍTULO 2	6
ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA	6
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	7
2.1.1. MACRO CONTEXTO CONCETUAL	9
2.1.1.1. A ARTE DE SER TREINADOR DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO	9
2.1.1.2. MODELO DE JOGO	11
2.1.1.3. MODELO DE TREINO	13
2.1.1.4. A ANÁLISE DE JOGO COMO UMA FERRAMENTA DE MELHORIA DE PERFORMANCE	14
2.1.1.5. MATURAÇÃO BIOLÓGICA E O EFEITO DA IDADE RELATIVA	16
2.1.2. DESENVOLVIMENTO DO TALENTO	17

2.2.	ENQUADRAMENTO LEGAL	20
2.3.	INFRAESTRUTURAS E RECURSOS MATERIAIS	21
2.3.2.	ESTÁDIO DO DRAGÃO	21
2.3.3.	CTFD PORTOGAIA	22
2.3.4.	CONSTITUIÇÃO PARK	23
2.3.5.	CASA DO DRAGÃO	24
2.3.6.	ESTÁDIO MUNICIPAL JORGE SAMPAIO	25
2.4.	ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	26
2.4.2.	CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO	26
2.4.3.	DEPARTAMENTO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO	31
2.5.	ENQUADRAMENTO FUNCIONAL	34
2.5.2.	ESTRUTURA DO DEPARTAMENTO (ORGANOGRAMA)	34
2.5.3.	CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	35
2.5.4.	CARACTERIZAÇÃO DO STAFF TÉCNICO	38
2.5.5.	CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO	38
2.5.5.1.	CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES “C” – INICIADOS	38
CAPÍTULO 3		43
REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL		43
3.1.	CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL	44
3.2.	OBJETIVOS	64
3.2.1.	OBJETIVOS DE COMPETIÇÃO	65
3.2.2.	OBJETIVOS DE FORMAÇÃO	66
3.2.3.	OBJETIVOS DE PREPARAÇÃO	67
3.3.	MODELO DE JOGO	68
3.3.1.	O MODELO DE JOGO DOS SUB-15 DA <i>DRAGON FORCE</i>	72
3.3.2.	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	73
3.3.3.	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	78
3.3.4.	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	79
3.3.5.	TRANSIÇÃO OFENSIVA	82
3.3.6.	ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS	83
3.3.7.	ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS	87
3.4.	MICROCICLO DE TREINO	89
3.4.1.	SEGUNDA-FEIRA	95
3.4.2.	TERÇA-FEIRA	95
3.4.3.	QUARTA-FEIRA	98
3.4.4.	QUINTA-FEIRA	101

3.4.5. SEXTA-FEIRA	104
3.4.6. SÁBADO	107
3.4.7. DOMINGO	108
CAPÍTULO 4	110
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	110
4.1. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	111
CAPÍTULO 5	119
CONSIDERAÇÕES FINAIS	119
5.1. CONSIDERAÇÕES FINAIS	120
CAPÍTULO 6	125
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	125
6.1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	126

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1- ESTÁDIO DO DRAGÃO	22
FIGURA 2- CENTRO DE TREINOS E FORMAÇÃO DESPORTIVA PORTOGAIA	23
FIGURA 3- CONSTITUIÇÃO PARK	24
FIGURA 4- CASA DO DRAGÃO	25
FIGURA 5- ESTÁDIO MUNICIPAL JORGE SAMPAIO (PEDROSO)	26
FIGURA 6- EVOLUÇÃO DO EMBLEMA DO FUTEBOL CLUBE DO PORTO	27
FIGURA 7- CORES DO EQUIPAMENTO PRINCIPAL DA ÉPOCA 2021/2022	28
FIGURA 8- EMBLEMA DA <i>DRAGON FORCE FOOTBALL CLUB</i>	31
FIGURA 9- ORGANOGRAMA DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO DO FUTEBOL CLUBE DO PORTO, SAD	34
FIGURA 10- CLASSIFICAÇÃO DA 1ª FASE DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES “C” – SÉRIE B	39
FIGURA 11- RESULTADOS DA 1ª FASE	40
FIGURA 12- CLASSIFICAÇÃO DA 2ª FASE (MANUTENÇÃO) – SÉRIE B	41
FIGURA 13- RESULTADOS DA 2ª FASE	42
FIGURA 14- ANOS DE CLUBE	47
FIGURA 15- RELAÇÃO ANOS DE CLUBE – NÚMERO DE JOGOS OFICIAIS	53
FIGURA 16- DISPOSITIVO TÁTICO GR+4+4+2 (LOSANGO) ADOTADO	74
FIGURA 17- DISPOSITIVO TÁTICO GR+4+3+3 ADOTADO	75
FIGURA 18- DISPOSITIVO TÁTICO GR+4+2+3+1 UTILIZADO EM MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	80
FIGURA 19- DISPOSITIVO TÁTICO GR+4+4+2 UTILIZADO EM ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	81
FIGURA 20- CANTO CURTO E POSSÍVEIS VARIAÇÕES DO MESMO	84
FIGURA 21- LIVRE LATERAL DIRETO	85
FIGURA 22- LIVRE LATERAL COM COMBINAÇÃO CURTA	86
FIGURA 23- LIVRE CENTRAL E AS POSSÍVEIS COMBINAÇÕES DO MESMO	86

FIGURA 24- ORGANIZAÇÃO PRATICADA EM CANTOS DEFENSIVOS	88
FIGURA 25- ORGANIZAÇÃO PRATICADA EM LIVRES DEFENSIVOS	89
FIGURA 26- MORFOCICLO PADRÃO DOS SUB-15 DA <i>DRAGON FORCE FOOTBALL CLUB</i>	91
FIGURA 27- ESCALAS DE TREINO DEFINIDOS PARA CADA DIA	92
FIGURA 28- CARGAS DE TREINO DEFINIDAS PARA CADA DIA DO MICROCICLO	93
FIGURA 29- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE TERÇA-FEIRA	96
FIGURA 30- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE TERÇA-FEIRA	97
FIGURA 31- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE QUARTA-FEIRA	99
FIGURA 32- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE QUARTA-FEIRA	100
FIGURA 33- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE QUINTA-FEIRA	102
FIGURA 34- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE QUINTA-FEIRA	103
FIGURA 35- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE SEXTA-FEIRA	105
FIGURA 36- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE SEXTA-FEIRA	106
FIGURA 37- EXEMPLO DE UMA UNIDADE DE TREINO DE SEXTA-FEIRA	107

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1- PALMARÉS DO FUTEBOL MASCULINO DO FUTEBOL CLUBE DO PORTO	29
QUADRO 2- CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	35
QUADRO 3- CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL	46
QUADRO 4- PONTOS FORTES E FRACOS DOS JOGADORES	63

RESUMO

O futebol é um jogo e um espetáculo desportivo em constante evolução que é influenciado pela evolução em todas as áreas e, principalmente, as que o envolvem. O treino, a análise, a fisioterapia, a nutrição, a preparação física, são tudo partes integrantes do jogo de futebol que se relacionam e evoluem com as necessidades que o jogo vai criando com a sua evolução. Esse crescimento leva também a que a forma como as equipas jogam e treinam acompanhe essa evolução para que consigam dar resposta a essa crescente complexidade. O modelo de jogo é o ponto de partida para a elaboração de um processo complexo que é o treino, onde esse conjunto de ideias é representado em forma de exercícios que orientam os jogadores para determinados comportamentos pretendidos. Este trabalho foi realizado no âmbito do 2º ciclo do mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento da FADEUP, uma época desportiva na equipa sub-15 da *Dragon Force* no Campeonato Nacional de Juniores “C” (Iniciados), e o principal objetivo passa por compreender como é construído o modelo de jogo e o processo de treino criado para moldar o jogar da equipa em função das ideias circunscritas no modelo de jogo. A exigência do campeonato, as características e condicionantes da equipa para este campeonato, e a margem de evolução que uma equipa com estas características pode proporcionar, conjugada com toda a competência da equipa técnica e do staff e com o bom ambiente de trabalho vivido, confirmaram que foi excelente a escolha deste local de estágio e da equipa onde este foi realizado. Nesse sentido, reúne-se neste relatório um conjunto de considerações, que são fruto das experiências vivenciadas ao longo da época desportiva, da pesquisa literária e das reflexões pessoais, que tornaram possível concluir que: (i) o modelo de jogo é um aspeto central no processo pois é a partir dele que tudo se concebe e orienta; (ii) a criação de um modelo de treino direcionado para o modelo de jogo é fulcral para que as ideias do treinador sejam assimiladas e efetivadas; (iii) a observação e análise são aspetos determinantes para a avaliação e controlo de todo o processo; (iv) a coerência entre modelos é essencial para que haja eficácia no processo e para que este faça sentido.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINO; MODELO DE JOGO; ANÁLISE DE JOGO

ABSTRACT

Football is a game and a sporting spectacle in constant evolution that is influenced by evolution in all areas and, mainly, those that involve it. Training, analysis, physiotherapy, nutrition, physical preparation, are all integral parts of the football game that relate and evolve with the needs that the game creates with his evolution. This growth also means that the way teams play and train follows this evolution so that they can respond to such growing complexity. The game model is the starting point for the elaboration of a complex process that is the training process where such set of ideas represented in the form of exercises that guide players to the accomplishment of desired behaviors. This work was carried out within the scope of the second period of the masters degree in Sports training - High Performance in FADEUP, a sports season in the Dragon Force U-15 team competing in the National Under-15 Championship, and the main objective is to understand how the game model and the training process is created to shape the team's play according to the ideas circumscribed in the game model. The demands of the championship, the characteristics and conditions of the team for this championship and the scope for evolution that a team with these characteristics can provide, combined with all the competence of the technical team and staff and with the good working environment lived, confirmed that the choice of this internship location and the team where it was held was excellent. In that regard, this report brings together a set of considerations, which are the result of the experiences lived throughout the sports season, of research literature and personal reflections, which made it possible to conclude that: (i) the game model is a central aspect in the training process, because it is from it that everything is conceived and oriented; (ii) the creation of a training model directed to the game model is crucial for the coach's ideas to be assimilated and implemented; (iii) observation and analysis are crucial aspects for the evaluation and control of the entire process; (iv) coherence between models is essential for the process to be effective and for it to make sense.

KEYWORDS: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING; GAME MODEL; PERFORMANCE ANALYSIS

LISTA DE ABREVIATURAS

DF – Dragon Force Football Club

FCP – Futebol Clube do Porto, SAD

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

CTFD PortoGaia – Centro de Treinos e Formação Desportiva PortoGaia (Olival)

Capítulo 1

Introdução

1.1. Enquadramento geral do estágio

Este Relatório de Estágio profissionalizante reporta-se ao estágio realizado na equipa sub-14 da *Dragon Force Football Club*, durante a época 2021/2022. Uma longa época desportiva recheada dos mais vários momentos de forma onde surgiram diversos desafios também pelo facto de ser uma equipa maioritariamente composta por atletas de primeiro ano, que nos obrigaram a evoluir, criar soluções e condições para que o talento destes atletas se expressasse.

Este período de estágio foi uma experiência fantástica e completamente diferente de todos os contextos pelos quais tinha passado até então. Pelo facto de ser uma equipa secundária quase que em preparação de uma próxima época e numa idade em que o efeito da idade relativa se expressa, cria desafios e dúvidas que nos levaram a refletir muito sobre o jogo, sobre o treino e mesmo até sobre o desenvolvimento formativo do jogador de futebol.

Foi uma época atípica dentro de alguma normalidade que já se vai vivendo, mas que levou a acontecimentos e experiências completamente inesperadas e inusitadas. Desde ter que assumir o treino da equipa durante, praticamente, uma semana e ainda ser treinador principal num jogo do campeonato nacional sub-15 devido à COVID-19, passando por ter a oportunidade de fazer parte da comitiva de um torneio internacional acabando a ganhar, nesse torneio, a confiança da equipa técnica para todos os torneios seguintes. Foi um ano inacreditavelmente positivo, que me fez crescer e aprender imenso e sinto que foi o melhor contexto de estágio que alguma vez poderia ter imaginado.

Nesta equipa técnica tive uma função muito híbrida. Tive o meu papel enquanto treinador adjunto no treino, fui responsável pela análise tendo também o meu papel como analista, comunicava com o analista estagiário que se encontrava a fazer a filmagem do treino no caso de este ver algo para corrigir, indo ocasionalmente à torre de filmagem, em exercícios específicos, para ter um ângulo de visão mais privilegiado e conseguir ajudar com correções ao vivo.

Para se conseguir manter estas funções, é essencial não só ser-se pró-ativo nas questões de treino e, essencialmente, saber o espaço que ocupamos e a liberdade que temos para intervir e no que intervir, como também devemos ser dotados de conhecimento aprofundado do jogo porque é importantíssimo que um analista consiga olhar para o campo e retirar informações que façam diferença

estratégica mas também deve ter competências de treino para que quando se encontra no treino e quando o analisa, mostre capacidade critica e opinativa para ajudar a contribuir na evolução da qualidade do treino. A isto deve-se acrescentar um vasto conhecimento do modelo de jogo da própria equipa para que as intervenções possam ser as mais corretas e sintonizadas possível com as ideias do treinador.

Como Gouveia et al. (2014) referem *“um treinador que entenda ser preponderante no domínio de várias áreas (...) para a obtenção do sucesso desportivo e emocional da sua equipa, é alguém que deverá procurar uma atualização constante de conhecimentos dentro da sua área de especialidade ou outra que considere ser importante no exercício competente das suas tão alargadas funções”*. Esta afirmação remete-nos para aquilo que é um requisito necessário para o treinador de hoje em dia.

É extremamente essencial o treinador ser não só inteligente na forma como atua e aborda os seus jogadores e pessoas que envolvem o espaço de treino, como também deve ser alguém atualizado para conseguir subsistir. Daí se retira que o papel do treinador nos dias de hoje já não é apenas ser um treinador, mas sim um gestor de pessoas e recursos pois este precisa de estar preparado para as realidades com as quais vai lidar e ter conhecimento suficiente das mais diversas áreas para que consiga dar resposta aos mais diversos problemas que lhe aparecem no quotidiano.

Em função disso, senti que a possibilidade de realizar e participar de todas estas tarefas, só me ajudou a me tornar um treinador mais capaz e completo para que no futuro consiga opinar sobre as mais diversas áreas do jogo e do treino quando aliadas as minhas experiências anteriores às que este estágio me proporcionou e que foi um fator que me agradou à partida.

1.2. Expectativas, objetivos e finalidade do estágio

Neste estágio procurou-se desenvolver as capacidades comunicativas, técnico-táticas, humanas, mentais, mas também procurar evoluir na qualidade do trabalho e na capacidade de ser *multitasker* dentro de uma organização onde pode ser preciso ter-se capacidade adaptativa para se realizar outras funções que ultrapassam as nossas.

Nesse sentido, para a realização deste estágio, propuseram-se os seguintes objetivos:

- i) Explorar uma realidade de alto rendimento desportivo;
- ii) Conhecer de forma profunda a lógica organizacional e de funcionamento de um clube de renome como é o Futebol Clube do Porto (FCP);
- iii) Colecionar experiências e aprender com as experiências e vivências das pessoas presentes no quotidiano do clube;
- iv) Conhecer e entender o Modelo do FCP para a formação e o Modelo de Jogo do treinador, pontos essenciais para compreender o funcionamento da equipa;
- v) Encontrar um espaço de intervenção onde possa aprender e sugerir formas de dinamização das ideias do treinador.

1.3. Estrutura do relatório de estágio

O relatório de estágio terá como finalidade a descrição na íntegra do processo de estágio, da atividade profissional realizada e de que forma ela decorrerá. Dessa forma, o relatório encontra-se dividido em 7 pontos onde em cada um se trata uma temática diferente e para um melhor esclarecimento de alguns aspetos que nele constarão, a estruturação do relatório será de acordo com os seguintes pontos:

- i) Introdução: enquadramento geral do estágio, expectativas, objetivos e finalidade do estágio e estrutura do relatório;
- ii) Contextualização da prática: enquadramento legal, enquadramento institucional e instalações e recursos (humanos, materiais e logísticos);

- iii)** Enquadramento institucional: caracterização da instituição de estágio e departamento do futebol de formação;
- iv)** Enquadramento funcional: estrutura do departamento (organograma), caracterização da equipa técnica, staff técnico e caracterização do contexto competitivo;
- v)** Macro contexto concetual (estado da arte);
- vi)** Realização da prática profissional: caracterização do plantel, objetivos definidos pelo clube, modelo de jogo, microciclo de treino);
- vii)** Desenvolvimento pessoal e profissional;
- viii)** Considerações finais;
- ix)** Referências bibliográficas;
- x)** Anexos.

CAPÍTULO 2

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA

2.1. Contextualização da prática

Os Jogos Desportivos Coletivos caracterizam-se pelo confronto entre equipas com ambições e propósitos similares que procuram a obtenção da vitória gerindo os diferentes constrangimentos temporais e espaciais a que este os expõe (Garganta, 1997). Nesse sentido, surge a necessidade de se ter um conhecimento prévio desses constrangimentos e no caso do futebol não é exceção.

O permanente antagonismo de forças e complexidade que o jogo cria às equipas em disputa pelo objetivo final requer a necessidade de uma preparação prévia. Por esse motivo, surjo nesta equipa como treinador-adjunto da equipa onde terei uma participação ativa no processo e modelação do modelo de jogo no decorrer da época onde no quotidiano teremos essa influência direta em treino e na reflexão sobre o mesmo e, por já ter um passado no clube ligado ao departamento de análise, serei o elo de ligação com a análise onde ajudarei a que o trabalho no campo esteja intimamente ligado àquilo que é o detalhe de correção e evolução que a análise de jogo e treino permitem. Esta escolha recaiu sobre esta equipa por um conjunto alargado de fatores que têm influência direta e indireta na experiência que este ano de estágio vai oferecer.

Sendo esta equipa *Dragon Force* uma equipa do FCP em que a mesma faz toda a preparação no clube e está intimamente ligada ao clube-mãe assumindo apenas outro nome em momento competitivo de forma a permitir uma maior evolução e preparação para o ano seguinte aos jogadores de primeiro ano do escalão, as condições de trabalho e a qualidade dos jogadores à disposição é algo adquirido e que permitem fazer um trabalho muito mais detalhado.

O maior tempo investido derivado ao facto de estes jogadores já treinarem 4 vezes por semana e onde eles dispõem a tarde completa para treinar e realizar trabalhos complementares, conjugado com a vontade deles de evoluir, permite estimular esse desenvolvimento de forma mais pormenorizada e mesmo nós, por conta desse maior tempo investido, maior variabilidade de soluções e meios que temos para os ajudar a desenvolver positivamente, acabamos igualmente a evoluir enquanto treinadores.

Estas questões trazem, não só, melhores condições como também trazem uma maior exigência naquilo que é o nosso trabalho e um conjunto de condicionantes que vão exigir adaptação da nossa parte.

Outro motivo que foi preponderante para a escolha deste clube e desta equipa em específico para realizar o estágio prende-se com o facto de conhecer todos os treinadores que se encontram nos diferentes escalões de formação elegíveis para estágio e este ser um dos treinadores que me suscitava curiosidade de trabalhar pelas boas referências a par de outro que também nunca tinha tido oportunidade de trabalhar. A par disso, sabia que seria uma aprendizagem enorme independentemente do treinador que pudesse vir a trabalhar.

O fator diferenciador na escolha em consonância com a ideia dos responsáveis foi exatamente pelo facto de neste escalão poder ter o papel de treinador adjunto e, simultaneamente, responsável pela análise servindo de ponte entre a equipa técnica e o analista, as funções iriam muito mais à procura daquilo que eu procurava para este estágio e para a minha evolução nesta época desportiva e neste estágio em particular.

O principal foco das funções é de, em contexto de treino, ser um apoio ativo ao exercício e dar feedback do foco que me for atribuído e, sempre que achar conveniente e oportuno, intervir individualmente para corrigir algo que algum jogador esteja a fazer errado. Já no que à análise diz respeito, o foco é ser parte ativa na análise do adversário encontrando formas de os conseguirmos contrariar e importunar para conseguirmos impor o nosso jogo, ajudar igualmente na análise de jogo, e preparar os vídeos coletivos com os conteúdos selecionados em conjunto com o treinador principal, organizar os vídeos individuais dos jogadores para cada um dos tutores para que estes os tenham disponíveis e possam mostrar ao(s) jogador(es) em específico no momento que sentirem ser o mais correto.

Isto será um acrescento muito importante pois a análise de jogo assumiu um papel importante nos jogos desportivos (Carling, 2009) e tem ganho uma importância crescente que fortalece o trabalho do treinador e acrescenta-lhe valor por ser um meio de apoio que lhe permite dissecar todos os momentos de treino e melhorar significativamente o pormenor com que se trabalha,

importância essa confirmada por Boutmans e Rammelaere (1988), ao afirmarem que *“no âmbito dos jogos desportivos em geral tem-se verificado uma aposta crescente na utilização de metodologias com recurso a meios cada vez mais sofisticados (...), as quais pelas suas elevadas capacidades de registo e memorização tendem a constituir-se como um equipamento importante para o treinador (...)”*. Isto associa-se o facto de conseguir conjugar o treino que é a minha principal área de interesse com a análise de jogo/treino e observação que é algo que me fascina igualmente, num clube desta dimensão, com as condições que proporciona, é uma experiência e oportunidade fantásticas que para além de me dar uma voz muito ativa no dia-a-dia da equipa, me inclui em duas áreas fulcrais e de decisão para o sucesso da equipa. Esse contexto é muito animador porque, indubitavelmente, prefiro estar mais perto da equipa, das decisões relativas ao processo, ao caminho da equipa, ao desenvolvimento dos jogadores, que é isso que nos faz sentir melhores.

2.1.1. Macro contexto concetual

2.1.1.1. A arte de ser treinador de futebol de formação

Ser treinador, além de uma profissão, é uma arte. Exige o conhecimento de várias áreas que envolvem o futebol, muita responsabilidade, muito amor e, muitas vezes, a necessidade de conseguir executar várias funções ao mesmo tempo. Muitas das vezes ultrapassa mesmo a nossa função e acabamos a ser pais, amigos, confidentes e, principalmente, educadores. A influência que temos nos nossos atletas e na forma como eles se formam como homens é efetivamente superior àquilo que achamos ser. É essencial que o treinador consiga perceber quais são as características dos jogadores que orienta (Bettega et al., 2021) para que consiga chegar até eles e tenha a capacidade de os influenciar a seguir o caminho que ele definiu para o grupo de trabalho. Ser treinador implica ser um gestor da equipa e dos jogadores, cabendo-lhe a função de desempenhar o seguinte conjunto de funções: líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, possuir domínio de saber/conhecimento, habilidades para ensinar, e qualidades pessoais capazes de proporcionar um clima motivador (Araújo e Henriques, 1999, citado por Campos, 2019).

Nesta questão, vemos logo um exemplo da complexidade que é ser

treinador, mas também o quão prazerosa é a construção do treinador que com conhecimento e de experiência em experiência, vai moldando essas capacidades e essas habilidades no sentido de se tornar melhor treinador com o passar do tempo e das vivências acumuladas. Segundo Curado (1990), cit. por Santos, (2016), um treinador não se pode limitar a ser um simples orientador de treinos e competições. Este tem que ter a capacidade de ser um verdadeiro gestor, preparar os atletas nas mais diversas vertentes e capacidades, garantindo que estes não apresentam nada que impeça a sua melhor performance possível.

Além disso, o treinador é igualmente o responsável por preparar a equipa para ganhar porque, no final, seja formação ou futebol profissional, a busca acaba por ser essa apesar de que na formação esse não deve ser o foco. A pressão competitiva acaba por ser menor num contexto do que noutro, mas esse é um fator muito importante e no qual o treinador tem que mostrar grande capacidade porque inevitavelmente a cobrança será sempre grande. Obviamente que havendo a possibilidade de formar a ganhar, claramente será a preferência de todos os treinadores mas deve ser uma pressão natural e equilibrada, apenas fruto da ambição e competitividade dos jogadores e não por pressões exteriores como acontece inúmeras vezes em que os resultados competitivos nem são vistos com relevância por parte dos jogadores mais jovens em processo formativo mas acabam a virar por influência de questões culturais ou pela cobrança que muitas vezes é feita aos treinadores (Bettega et al., 2021).

Assim se percebe que ser treinador é um trabalho muito mais amplo que aquilo que parece para quem desconhece o mundo do desporto. É uma função e conhecimento específico do jogo e do treino, mas também conhecimento de várias áreas do desporto e da vida, sensibilidade para perceber as pessoas com quem está a lidar e uma estrutura mental muito forte para se conseguir lidar com os momentos de insucesso, as expectativas que se criam, a tentativa de várias pessoas sabotarem o nosso trabalho e outros vários problemas que estão associados à profissão de treinador de futebol.

Jones (2006), cit. por Santos (2016), vê o treinador como o “maestro” de uma orquestra, estando atribuídos a ele o papel de gestão, monitorização e de organização, tendo por isso a responsabilidade de conseguir realizar esses papéis com a qualidade necessária que permita alcançar o sucesso desportivo.

2.1.1.2. Modelo de jogo

As ideias de jogo de um treinador são uma questão determinante na organização de uma equipa de futebol. Se o treinador souber claramente a forma como pretende que a equipa jogue, os comportamentos que pretende para os jogadores da sua equipa, no plano individual e coletivo, os processos de treino e de jogo serão mais facilmente realizados, organizados e controlados (Guilherme, 2003, cit. por Teixeira, 2019). Para isso, cada treinador deve criar uma identidade própria no que ao seu modo de treinar e à forma como vê o jogo diz respeito (Tani, 2002).

Nesse sentido, este procura preconizar, de forma metódica e sistemática, um conjunto de ideias relativas à forma como se pretende que o jogo seja praticado (Guilherme, 1998), que permitirão promover e gerir a sua operacionalização (Guilherme, 2004). Este concede um determinado sentido ao desenvolvimento do processo, criando nele um conjunto de referências que definem a organização da equipa e dos jogadores para uma forma de jogar específica (Silva, 2006, cit. por Santos, 2016).

A partir dessas ideias surge o modelo de jogo do treinador que é o aspeto fundamental a partir do qual tudo se gere, se cria, se organiza e se desenvolve (Guilherme, 2004). Sem que seja dado este passo, tudo é menos claro porque é a partir da modelação do jogo que é possível fazer emergir problemas, determinar objetivos de treino e aprendizagem, construir e selecionar exercícios (Castelo, 1996, cit. por Alves, 2019). Gonçalves (2009) ainda aponta também que quem idealiza, elabora e influencia o modelo de jogo e a sua construção deve ter em consideração várias dimensões como:

- i) A compreensão dos diferentes elementos que constituem o jogo, o que pressupõe um grau de inteligibilidade específica do jogo para que se saiba aquilo que é importante e exequível em função das particularidades dos jogadores que compõem o plantel;
- ii) A forma e a organização como estes elementos se podem relacionar, sendo estes determinados pelos diferentes graus de organização do jogo e são adquiridos pelos jogadores e pela equipa na continuidade do processo de treino e na competição;
- iii) A direção que os elementos constituintes do jogo podem tomar de acordo com uma lógica, criando uma coerência de funcionamento,

que dá forma à nossa forma de jogar, dentro das várias possibilidades que o contexto competitivo e as concepções do treinador criam;

- iv) A evolução que surge dos diferentes níveis de complexidade do jogo, sendo necessário um permanente aperfeiçoamento do modelo fruto da evolução do jogo e do seu conhecimento;
- v) A inter-relação dos vários elementos do jogo que é promovida pela adaptação que é algo muito dependente da capacidade individual dos jogadores disponíveis para o treinador e que leva a que este tenha que não só adaptar o modelo aos jogadores, de forma a valorizar as suas competências, mas que essa organização promovida pelo mesmo apresente coesão, homogeneidade e funcionalidade quando aplicados na equipa.

Ferreira (2003) refere ainda que, quanto melhor uma equipa dominar esses princípios de jogo, mais próxima estará do êxito desportivo. Portanto, concluímos que a definição do modelo do jogo é essencial e imprescindível, mas que este necessita de um modelo de treino que seja congruente, específico e que o acompanhe de forma a permitir que este seja operacionalizado (Castelo, 2014, citado por Silva, 2014). Mesmo assim, é importante perceber que este se encontra em mudança sistemática e se encontra aberto a acrescentos e alterações, estando por isso em contínua (re)construção e evolução, sendo que nunca se encontra finalizado (Guilherme, 2003; Castelo, 2008) e pode-se alterar, de forma consciente ou inconsciente, recorrendo a indicações, ajustamentos ou substituições na busca de procurar: i) melhorar fisicamente a equipa; ii) aumentar o seu poder ofensivo e defensivo; iii) trocar jogadores que possam estar a ter uma prestação aquém do expectável; iv) confrontar a organização com soluções táticas de forma a expô-los a situações mais desconfortáveis e complexas (Gonçalves, 2008).

Tem igualmente que ser considerado que a construção de um modelo de jogo é sempre influenciada pelos objetivos definidos como metas para se atingir nessa época desportiva e por isso, em função de diversos aspetos organizacionais, económico-financeiros e outros, os objetivos a atingir podem ser: i) o rendimento máximo que diz respeito a conquistar todas as competições em que a equipa se encontra envolvida, ou, ii) um rendimento máximo em função das capacidades dos jogadores que se encontram à nossa disposição (Gonçalves, 2008).

2.1.1.3. Modelo de treino

O modelo de treino é a ferramenta que o treinador tem para dar vida àquilo que é o jogo da sua equipa. Aqui é onde as ideias do treinador que constroem o seu modelo de jogo são trabalhadas e passadas aos jogadores para que estes as possam pôr em prática nos momentos competitivos. Como Garganta (2013) refere, existem vários fatores que procuram prever o sucesso ou insucesso no rendimento desportivo, mas o treino é o fator mais relevante na preparação para a competição pois sem um bom modelo de treino dificilmente a equipa consegue atingir resultados e sucesso desportivo. Nesse sentido e da perspetiva do modelo de jogo, este deve ser suportado por modelos de treino que apresentem congruência e permitam encontrar um fio condutor para a implantação de uma ideia de jogo, mas sempre considerando que os jogadores devem ter a capacidade de dialogar com a desordem característica do jogo que deriva do imprevisto, do aleatório e da variabilidade que cada situação de jogo apresenta (Gonçalves, 2008).

Estando o modelo de jogo definido, o processo de treino surge pensado em função do modelo, onde os princípios de jogo irão possibilitar o treinador de desenvolver determinadas regularidades comportamentais nos jogadores e na equipa e assim organizar as relações e interações entre eles (Santos, 2016). Assim, é importante a existência de programas de ação em que conste a reprodução sistemática do modelo de jogo a preconizar pela equipa na atividade competitiva que esta está inserida e para isso devem ser selecionados meios, métodos e condições de treino que exerçam sobre o organismo dos jogadores um estímulo eficaz que promova uma melhoria funcional aos níveis funcional (biológico), técnico, tático e psicológico, no plano individual e coletivo (Castelo, 2008) para que o jogador posteriormente mostre a capacidade de orientar as suas decisões, tenha capacidade de perceber o jogo, compreenda as informações que dele surgem e dê resposta motora a esses problemas que dele vão surgindo (Castelo, 1998). Daí este ter que ser um processo de treino mais específico, isto é, mais ajustado às exigências da modalidade e às características do modelo de jogo e dos jogadores que o irão interpretar (Júlio & Araújo, 2005) de forma a potenciar uma dada intencionalidade no momento exatamente anterior ao ciclo percepção-ação, que leve o jogador a, não só, ter essa capacidade de resposta, como também a ter um padrão de resposta que seja concordante com as

orientações, os objetivos, os princípios e a organização coletiva definidas (Castelo & Matos, 2006).

Com isto percebe-se então da necessidade de criar um modelo de jogo e um processo de treino que seja adequado aos jogadores que se tem à disposição e que lhes permita mostrarem capacidade de resolverem os problemas que o jogo cria com eficiência e no sentido das ideias que o treinador promove para a sua equipa. Para que isso aconteça, tudo deve ser ajustado para que a mensagem chegue ao jogador nas condições mais próximas da perfeição, não chegando que os exercícios apresentem organização, adequabilidade e especificidade, mas também que o feedback e a linguagem utilizada estejam sempre adaptados ao grau de compreensão do jogo que os jogadores apresentam. Além disso, a construção deste processo deve seguir uma lógica que permita ao treinador passar as suas ideias nos mais diversos momentos do jogo e daí se procurar na maioria dos casos, uma organização fratal dos exercícios que diz respeito à construção de um processo independente do que se quer fazer assimilar mas em que o objetivo passa por treinar em escalas mais reduzidas para permitir treinar aspetos de carater mais micro, isto é, em relações numéricas mais pequenas e assim permitir ao treinador passar as suas ideias relativamente a situações mais isoladas do jogo e não só no seu todo (Guilherme, 2004).

Ainda assim, essa fratalidade não deve ser encarada como uma fragmentação do jogo, mas sim como partes de menor complexidade que representam o jogar como um todo. É também importante criar essa especificidade porque através de certos exercícios que pela sua estrutura e funcionalidade promovem de forma não consciente comportamentos e conhecimentos adequados ao pretendido (Guilherme, 2004) permitindo assim ao treinador fazer com que os jogadores operacionalizem a sua ideia de jogo.

2.1.1.4. A análise de jogo como uma ferramenta de melhoria da performance

Atualmente, a análise de jogo tem assumido um papel preponderante naquilo que é a parte estratégica do futebol e a evolução da qualidade do treino. Esta é uma ferramenta que quando é bem explorada, cria uma excelente vantagem à equipa técnica pois, como refere Ventura (2013), cria a possibilidade de obter

informação detalhada e de qualidade relativa à atividade competitiva da própria equipa e das equipas adversárias, direcionando essa informação para o controlo e operacionalização do treino.

Como explicam Amieiro (2005) e Castelo et al. (2000), cit. por Figueiredo (2015), uma equipa profissional tem a necessidade de conhecer a forma de jogar da equipa adversária para ter informações relativamente às qualidades do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico. E isso tem sido tão fundamental que vemos inúmeras vezes equipas a vencerem jogos em pormenores que são retirados da análise feita ao adversário e que pode ser o diferencial entre se atingir a vitória ou perder essa oportunidade.

Vásquez (2012), cit. por Campos (2019), explica que para se poder realizar uma análise de um jogo é necessário ter a capacidade de determinar de forma clara e objetiva:

- A organização da equipa relativamente ao adversário, isto é, a filosofia de jogo que é assumida no processo de treino;
- A relação da equipa com o espaço de jogo, que está intimamente ligado à forma como a equipa se organiza e se distribui no campo;
- A relação com a bola e o tempo, que vai ao encontro da forma como o treinador olha e define como é que a equipa vai encarar o jogo de acordo com os princípios defensivos e ofensivos de jogo;
- As relações internas existentes.

E para isto não se pode pensar que basta ter os meios tecnológicos necessários que serão suficientes para que isso se consiga determinar porque a grande diferenciação e o fator mais importante num analista referem-se ao seu conhecimento e capacidade de leitura de jogo que é só dependente dele e no qual a tecnologia apenas serve como um suporte de facilitação e apoio dessa leitura que o analista faz. Esta evolução tecnológica não garante, à partida, a eficiência da observação nem do conhecimento de uma determinada realidade, apenas podendo acrescentar qualidade e celeridade significativa ao processo de análise e observação, desde que a sua utilização seja feita de forma adequada e contextualizada (Garganta, 2001).

Esta ferramenta pode igualmente ser um acrescento muito importante no desenvolvimento individual dos atletas visto que permite aos treinadores e analistas, à posteriori, consultar as imagens de treino e, não só, tratar da informação coletiva que a gravação em vídeo lhes permite ter, mas também permite analisar individualmente o comportamento dos jogadores que é uma questão que é o que mais afeta diretamente a aprendizagem e a eficácia coletiva e individual na competição (Hughes & Franks, 1997).

2.1.1.5. Maturação biológica e o efeito da idade relativa

A idade relativa é definida como a diferença entre as distribuições das datas de nascimento observadas e esperadas dos atletas de vários desportos (Figueiredo et al., 2018) que pode resultar em diferenças significativas no desempenho. Esta está intimamente ligada ao desenvolvimento maturacional dos jogadores considerando que os jogadores que nasceram nos primeiros quartis são frequentemente ligados a vantagens físicas e funcionais resultantes do estado de maturidade biológica avançada que apresentam comparativamente aos outros jogadores que nasceram noutros quartis, ou seja, têm maior tamanho corporal, força, potência e velocidade (Cobley et al., 2009). No caso do escalão sub-15 é o escalão onde se sentem mais estas diferenças maturacionais entre os jogadores pelo facto de ser o pico do efeito ser entre os 12-13 anos e, como este é um fator individualizado e variável, aparece mais cedo para alguns e mais tarde para outros favorecendo quem já atingiu este pico ou quem teve um desenvolvimento mais prematuro. O viés de seleção favorecendo jogadores mais maturados surge exatamente neste período onde se encontram diversas equipas que preferem escolher jogadores mais maturados quando comparados a mais talentosos por estes já terem dado o salto no seu desenvolvimento e a partir daí os aumentos surgem da idade cronológica e do nível de competição a que os jogadores são expostos (Johnson, Farooq, & Whiteley, 2017; Malina, Coelho-e-Silva, & Figueiredo, 2013). Unnithan et al. (2012) refere ainda que esta diferença entre os jogadores nascidos nos primeiros quartis do ano para os nascidos nos últimos pode-se manifestar superior a 12 meses de avanço que é uma clara vantagem física enorme mas sugerem igualmente que é possível especular que quem experiencia vantagens físicas na adolescência, se estabilizam, reduzindo a capacidade desses mesmos jogadores conseguirem influenciar situações de jogo

quando as diferenças se reduzem e deixa de se tornar uma vantagem tão evidente.

O problema é que esse jogador nascido no início do ano terá, por norma, em média, um desempenho melhor do que o colega nascido no final do ano e essa vantagem inicial de desempenho ajuda a aumentar a motivação intrínseca (sentimento de competência) e a extrínseca (valorização dos pais, treinadores e dos outros agentes desportivos) para continuar no desporto como também o levará a estar em vantagem na hora de escolher quem joga ou é selecionado para continuar. Esse *boost* motivacional juntamente com a competência percebida deles, leva a que esses elementos se sintam muito mais encorajados a continuar a praticar e melhorar as suas competências em comparação aos jogadores nascidos nos últimos quartis que por não terem tanto sucesso na maioria dos casos nem terem tanta auto-motivação, acabam a não evoluir tanto se não tiverem uma base de apoio forte que os leve a manter a confiança para seguir a melhorar e têm igualmente a desvantagem de poderem não ter a mesma experiência futebolística visto que um jogador nascido em Janeiro e outro em Dezembro têm praticamente um ano de diferença (Helsen, Winckel, & Williams, 2005).

Isso pode ser um problema para a deteção de talento pois é um fator que pode influenciar o desenvolvimento e o sucesso do jogador, mas ainda assim, sugere-se que pessoas treinadas neste tipo de identificação conseguem identificar indicadores prematuros que revelam a presença de talento antes mesmo de atingirem níveis de maturação excepcionais e esses indicadores criam uma base para prever quem é capaz de atingir níveis de excelência (Helsen, Winckel & Williams, 2005).

2.1.1.6. Desenvolvimento de talento

O talento é algo muito ambíguo pois sendo, desportivamente, visto por Kalbfleisch (2004) como a capacidade de realizar uma performance acima da média, pode ser algo que roça a definição de capacidade de trabalho porque existem imensos jogadores com uma capacidade enorme na execução das ações e na eficácia com que as executam, mas isso pode ser também fruto do trabalho árduo e do empenho que imprimem em tudo o que fazem em treino e jogo. Daí, um jogador que é um talento e que se destaca pela capacidade e sublimidade como toma decisões com e sem bola, é um jogador que deve combinar um grupo de características que o diferenciam dos outros, além de ser capaz de manter essa

consistência nas suas tomadas de decisão. Para haver essa continuidade, deve-se criar condições para que esses talentos desenvolvam uma multiplicidade de soluções que lhes permitam, no momento de tomada de decisão, escolherem a melhor opção e, para que haja esse desenvolvimento do talento, é importante providenciar a esses jogadores ambientes de aprendizagem ricos e apropriados para que o seu potencial desponte (Reilly, Bangsbo, & Franks, 2000).

Conjugado a isso, Williams e Reilly (2010) referem que o recrutamento prematuro para uma academia de futebol profissional é importante para um desenvolvimento a longo prazo da experiência futebolística, mas que não significa que seja essencial para que o talento se possa expressar e desenvolver. É sem dúvida um fator importante e facilitador, mas existem inúmeros casos de jogadores que não passaram por academias de futebol profissional, mas conseguiram atingir o futebol profissional por outros caminhos com menos condições. Como refere também Gonçalves et al. (2012), a identificação de talento é um processo longo e que quanto mais cedo é tomada a decisão de recrutar um jogador, maior é a incerteza em relação a ele e àquilo que ele se pode tornar no futuro pois ainda tem um percurso muito extenso, e ainda existem diversos fatores pelos quais irá passar que podem influenciar o seu sucesso. A identificação e desenvolvimento de talento deve ser planeada numa perspetiva a longo prazo, em oposição às perspetivas que procuram o sucesso a curto prazo porque os jogadores precisam de tempo para desenvolver o seu talento. Compreende um processo natural e gradual que quando é acelerado e se procura que em pouco tempo se tenha sucesso, estamos provavelmente a hipotecar o futuro do jogador pois vai queimar etapas sem estar pronto e vai acumular lacunas que no futuro serão fortes preditores de insucesso.

Gesbert et al. (2021) referem até quatro características para um ambiente efetivo de desenvolvimento de talento:

- (i) Objetivos e métodos a longo prazo;
- (ii) Apoios e mensagens coerentes;
- (iii) Ênfase num desenvolvimento apropriado (não um sucesso imediato)
- (iv) Desenvolvimento individualizado e contínuo.

Isto vai ao encontro daquilo que é falado anteriormente de que deve ser um processo a longo prazo, acompanhado, adequado e individualizado, e essa também é a grande diferenciação para academias menores e com menos condições. Nos contextos de desenvolvimento de clubes de qualidade superior, a

qualidade holística da preparação, o alinhamento de expectativas e a comunicação, quando comparadas com as de clubes inferiores, são significativamente superiores (Gangso et al., 2021), o que traz só por si uma vantagem significativa para estes jogadores selecionados para esses contextos de forma mais prematura quando comparados com outros em contextos menos favoráveis.

O processo de identificação de talento é definido como o processo de reconhecimento de jogadores com potencial para se tornarem jogadores de elite (Williams & Reilly, 2000). Deve ser um processo cuidadoso e onde se deve dar atenção a todos os pormenores pois é essencial haver uma análise de outras informações além de uma análise subjetiva de forma a garantir que os potenciais que são reconhecidos, encaixem no estilo de jogo do seu clube (Reilly et al., 2000), e deve ser o estágio inicial de um modelo dinâmico de desenvolvimento de talentos (Burgess & Naughton, 2010). Um aspeto que é importantíssimo para que um jogador seja identificado como um talento é este ter criatividade que se refere à demonstração da capacidade de providenciar soluções para um determinado problema que surge do jogo (Kalbfleisch, 2004), pois é dessa capacidade de o jogador ler o momento e o espaço que lhe vai permitir resolver esses problemas aos quais vai ser exposto.

2.2. Enquadramento Legal

O presente relatório de estágio surge no âmbito da realização do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Ramo de Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O estágio decorreu na equipa sub-14 da *Dragon Force Football Club*, que participou no Campeonato Nacional de Juniores “C” – Sub-15, na época 2021/2022. O estágio realizou-se entre julho de 2021 até Junho de 2022, sob a orientação do Professor João Ribeiro e a tutoria do Mister José Violante.

Este relatório de estágio é parte integrante do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante do 2º ciclo em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento, da FADEUP. Para a conclusão do mesmo no segundo ano do Mestrado, a aprovação em todas as unidades curriculares previstas no plano de curso de Mestrado e a aprovação no ato público de defesa do relatório de estágio atribuirá o grau de Mestre, logrando obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de Agosto.

A Lei nº 40/2012, de 28 de Agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto e define diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função de treinador de futebol. Uma dessas vias é pela equivalência de estudos de Ensino Superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto.

A frequência e conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, com o Futebol como área de especialização, confere o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II completo, bem como a componente geral do Grau III, reconhecendo-lhes, deste modo, conhecimentos teóricos e capacidades técnicas para o exercício profissional de tal atividade, tais como: a condução e operacionalização do treino; o planeamento, coordenação e supervisão das atividades de treinadores de Grau I ou II; a conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e do desempenho competitivo e, por fim, a coadjuvação de titulares de grau superior.

2.3. Infraestruturas e recursos materiais

O FCP é um clube dotado de umas infraestruturas de nível elevado e que, num futuro próximo, passarão a ser ainda melhores pelo facto de o clube estar em fase de iniciação para a construção de uma nova cidade desportiva que vai “alimentar” todas as necessidades do futebol de formação e profissional. Mas de momento, o FCP dispõe de um grupo de infraestruturas que servem como casa para as equipas de futebol do clube.

2.3.1. Estádio do Dragão

A principal infraestrutura e mais conhecida é, indubitavelmente, o Estádio do Dragão. Espaço de muitas conquistas, fundado em 2003 num momento áureo da história do clube, com capacidade para 50.035 pessoas, é o estádio onde joga a equipa principal. Na sua inauguração, o FCP defrontou o FC Barcelona, jogo onde acabou por ganhar 2-0 com golos de Derlei e Hugo Almeida.

O estádio já foi palco dos mais diversos eventos de renome seja desportivo ou artístico. A nível desportivo, para além de todas as competições que alberga como casa do FCP, foi um dos palcos do Euro 2004, onde foi disputada a partida inaugural da competição e é uma das casas da seleção nacional de Portugal para a disputa de vários jogos como foi o caso da meia-final e final do play-off de acesso ao Mundial contra a Turquia e a Macedónia do Norte, respetivamente, jogos esses que Portugal saiu vencedor e qualificado e onde se sentiu o ambiente galvanizador que os adeptos criam neste estádio e que é apresentado em seguida na figura 1.



Figura 1- Estádio do Dragão

2.3.2. CTFD PortoGaia

O Centro de Treinos e Formação Desportiva PortoGaia (CTFD PortoGaia) tem sido a casa do FCP desde 2002 para a preparação semanal dos atletas, marcando assim uma nova realidade para o clube, onde são reunidas condições de vanguarda para o treino de alto rendimento que obrigam à associação automática das palavras funcionalidade e modernidade a estas instalações.

Este possui cinco campos (quatro campos de relva natural e um de relva sintética), balneários para as mais diversas equipas, áreas técnicas e médicas para cada equipa, um ginásio, um centro de imprensa e gabinetes de trabalho administrativo. Um desses 4 campos relvados conta ainda com uma bancada e é palco dos jogos caseiros da equipa B do FCP na Liga Portugal 2 SABSEG, sendo este o chamado Estádio Luís Filipe Menezes, apelidado de “Mini-Estádio”, que conta com uma bancada capaz de albergar cerca de duas mil pessoas e que são apresentados em seguida na figura 2.



Figura 2- Centro de Treinos e Formação Desportiva PortoGaia

2.3.3. Constituição Park

O Constituição *Park* (antigo Vitalis *Park*), que se encontra apresentado na figura 3, é uma das outras infraestruturas que fazem parte do clube e atualmente situa-se no mesmo espaço onde se encontrava o mítico Campo da Constituição. Com um relvado sintético de futebol de 11, um relvado sintético de futebol de 7 coberto e um campo de areia de futebol de 5, o Constituição Park alberga várias equipas da formação do FCP na sua preparação semanal, mas também a escola de futebol Dragon Force que é igualmente pertencente ao clube.

Estes campos contam com um edifício de apoio que conta com os mais diversos espaços desde balneários, departamento médico, salas multiusos, bar/restaurante, escritórios e tudo aquilo que é necessário para um bom funcionamento do quotidiano das equipas do clube.



Figura 3- *Constituição Park*

2.3.4. Casa do Dragão

A Casa do Dragão é o lar de alguns dos atletas do clube. Este espaço revitalizado por obras de beneficiação recebe alguns dos jogadores do clube e passam por ela, diariamente, muitos outros atletas também do clube para fazerem as suas refeições ou passarem momentos de lazer em conjunto.

Nela já passaram nomes fortes da história do clube como Vítor Baía ou Semedo e continua a ser a casa de muitos atletas muito promissores que encontram ali um “porto seguro” para que consigam expressar o seu talento diariamente e ter acompanhamento escolar e apoio nos problemas do quotidiano e que é apresentado em seguida na figura 4.



Figura 4- Casa do Dragão

2.3.5. Estádio Municipal Jorge Sampaio

O FCP utiliza ainda o Estádio Municipal Jorge Sampaio, no Complexo Desportivo de Pedroso, onde a equipa B realiza a sua preparação semanal e competem e treinam de forma ocasional equipas da formação do clube.

Com um relvado natural de futebol de 11 e capacidade para cerca de 8.500 pessoas, esta é mais uma infraestrutura de apoio às equipas de formação do FCP sendo este, apesar disso, um espaço da Câmara de Vila Nova de Gaia que é disponibilizado para as atividades do clube e que é apresentado de seguida na figura 5.



Figura 5- Estádio Municipal Jorge Sampaio (Pedroso)

2.4. Enquadramento Institucional

2.4.1. Caracterização da instituição de estágio

O FCP é um clube de renome mundial. Fundado no dia 28 de setembro de 1893, na cidade do Porto, por um desportista de excelência, exímio comerciante de Vinho do Porto e então presidente do FCP, António Nicolau D’Almeida. Contando com 128 anos de história, surgiu aquando do convite do seu presidente ao Club Lisbonense para um jogo de futebol, dando aí os primeiros passos de um clube que iria marcar de azul e branco a história de Portugal e do mundo do futebol.

O FCP, sendo assim o clube no ativo mais antigo de Portugal, é atualmente presidido pelo emblemático e presidente mais titulado do mundo, Jorge Nuno Pinto da Costa que se encontra no cargo há 40 anos. Assumindo-se como o maior clube da cidade do Porto, pertence à associação do mesmo distrito e é um dos três “grandes” clubes de Portugal, juntamente com o Sporting Clube de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica, os grandes rivais. Estes, são os únicos três clubes portugueses que nunca desceram de divisão e que se mantêm no lote restrito de

clubes europeus que não sabem o “sabor” de jogar noutra divisão para além da primeira dos respetivos países.

Sediado no Estádio do Dragão desde 2003, ano em que foi inaugurado com capacidade de 50 035 lugares, este surgiu como sucessor do antigo e histórico Estádio das Antas onde a equipa profissional de futebol compete e onde continua a colecionar títulos, ano após ano, que são prova da grandeza do clube. Apesar da grande fama do clube pelo sucesso futebolístico, este também se verifica em muitas outras modalidades em que o FCP coleciona igualmente títulos nas mais diversas épocas. Hóquei em patins, basquetebol, andebol masculino e voleibol feminino são algumas dessas modalidades e aquelas que competem no Dragão Caixa, casa das modalidades, com capacidade de 2 179 lugares desde abril de 2009, mas também conta com muitas outras modalidades como é o caso da natação, boxe, bilhar, ciclismo e desporto adaptado (*boccia*, basquetebol, futebol de 7, futsal, natação, ténis de mesa e *goalball*).

O FCP adotou o azul e branco como cores base dos seus equipamentos principais e também do emblema do clube. Na figura 6 e 7, abaixo apresentadas, pode-se visualizar a evolução do emblema do clube e o equipamento principal referente a esta época desportiva.



Figura 6- Evolução do emblema do Futebol Clube do Porto

O primeiro emblema do clube foi criado em 1910, que consistia numa bola de futebol com as iniciais do clube “FCP”. Este foi alterado em 1922, por Augusto Baptista Ferreira. Simplício, como era mais conhecido, decidiu unir o símbolo do clube ao brasão da cidade, estreitando os laços com a cidade “Invicta”.



Figura 7- Cores do equipamento principal da época 2021/2022

Os “dragões”, em referência à criatura mitológica presente no emblema do clube, ou “azuis e brancos”, em associação às cores do equipamento principal, são um dos clubes portugueses mais bem-sucedidos no que toca a títulos conquistados nas mais diversas modalidades. No futebol masculino, é o segundo clube mais titulado em Portugal com 79 títulos oficiais, sendo a equipa com mais títulos em Portugal no século XXI de forma isolada e a quinta mais titulada do Mundo com 34 títulos.

Nestes 79 títulos oficiais conta-se com 30 Campeonatos Nacionais da Primeira Divisão (atual Liga NOS), 22 Supertaças Cândido Oliveira, 17 Taças de Portugal, 4 Campeonatos de Portugal (extinto após a criação do campeonato nacional) e, internacionalmente, 2 UEFA Champions League, 2 UEFA Europa League, 2 Campeonatos do Mundo de Clubes e 1 Supertaça Europeia, como apresentado no quadro 1 abaixo.

Quadro 1- Palmarés do futebol masculino do Futebol Clube do Porto

Título	UEFA CHAMPIONS LEAGUE	UEFA EUROPA LEAGUE	FIFA CLUB WORLD CUP	UEFA SUPER CUP	CAMPEONATO PORTUGUÊS	TAÇA DE PORTUGAL	SUPERTAÇA DE PORTUGAL	CAMPEONATO DE PORTUGAL
								
Nº Conquistas	2	2	2	1	28	16	20	4

Nos anos de 1921 até 1936 o clube azul e branco conquistou 4 vezes o Campeonato de Portugal, competição que seria extinta em 1938 para dar lugar a atual Taça de Portugal. Em 1945, o FC Porto começa a utilizar como casa o Estádio do Lima registando em 1948 uma notória vitória frente à considerada na época a melhor equipa do mundo, o Arsenal de Londres por 3-2. Apesar da hegemonia dos clubes de Lisboa nestes anos o clube azul e branco nunca se rendeu, inaugurando em 1952 o seu novo estádio, o Estádio das Antas, local onde o clube se iria reerguer e mostrar o seu devido valor. Assim, poucos anos mais tarde, o FCP volta aos títulos em 1956 com a primeira “dobradinha”. Nesse mesmo ano o clube também participa, pela primeira vez, nas competições europeias.

Os anos passaram e o Futebol Clube do Porto continuou a ganhar. Porém, foi com o regresso a casa de José Maria Pedroto e com Jorge Nuno Pinto da Costa como diretor do Departamento de Futebol que tudo mudou. Criaram-se as bases daquilo que seria o FCP dos dias de hoje, um clube dominador a nível nacional, de grandes conquistas internacionais que revolucionaram o futebol português na luta contra o centralismo.

Na década de 80, já com Pinto da Costa como presidente do clube, o Futebol Clube do Porto orientado por Artur Jorge conquista na época de 1986-1987 a Taça dos Campeões Europeus. Nesse mesmo ano, em 1987, Tomislav Ivic conquista a Taça Intercontinental e a Supertaça Europeia, feitos impressionantes e únicos a nível nacional. Mais tarde, de 1994 a 1999, o FCP conquista por cinco vezes consecutivas o campeonato português, consagrando-se o primeiro e único

“Penta Campeão” Português.

Com a evolução do mundo e do país, a realidade desportiva passou a ser outra. Com o crescer do mercado desportivo e da sua competitividade, as SAD's passaram a ser uma imposição. Assim, a noção de clube de futebol mudou, assemelhando-se cada vez mais o desporto a uma atividade empresarial. Mesmo com estas mudanças institucionais, o clube continuou com os mesmos alicerces sendo eles a competência, o rigor, a ambição e a paixão. Estes valores provenientes da própria região nortenha levaram o clube a conquistar tudo o que havia para conquistar no mundo do futebol.

No entanto, de modo a acompanhar a evolução do mercado, o Futebol Clube do Porto investiu no CTFD PortoGaia e no Estádio do Dragão, estruturas que alavancaram o clube para patamares de excelência, ao nível dos melhores do mundo. Juntando a sua vontade de ganhar com o trabalho em condições únicas e modernas, o FCP volta a ganhar na Europa e no Mundo. Com José Mourinho no comando, ganha pela primeira vez a Taça UEFA em 2002/03 preparando-se para no ano seguinte ganhar pela segunda vez na sua história a UEFA Champions League e a Taça Intercontinental em 2004, já com Victor Fernández. Passados alguns anos, para além dos títulos nacionais, na época de 2010/2011 o FCP volta a repetir a proeza de conquistar a então renomeada UEFA Europa League, pelas mãos do treinador André Villas Boas.

Tendo em conta que o contexto deste estágio é referente aos escalões de formação do clube, mais propriamente à equipa sub-14 do escalão sub-15 e tendo em conta que a equipa compete como *Dragon Force Football Club* para que possa participar na mesma divisão da equipa sub-15 do clube, importa caracterizar, de igual forma, a Dragon Force e este setor do clube relativo aos escalões de formação.

Criada a 6 de setembro de 2008 no Constituição Park, a *Dragon Force Football Club* foi criada com o intuito de ser um projeto inovador na fomentação e orientação da formação desportiva de crianças e jovens dos 4 aos 14 anos, baseada em princípios de cidadania, que lhes permita ter um crescimento sustentado e de qualidade naquilo que é o seu percurso desportivo.

Esta escola serve também como um meio para a deteção e aperfeiçoamento de talento para que desta possam surgir na formação do clube-mãe, novos atletas

com talento e criados sob os valores e pilares característicos do FCP sendo que atualmente figuram cerca de 33% jovens nos escalões de formação do clube provenientes e resultado do trabalho desenvolvido na Dragon Force.



Figura 8- Emblema da *Dragon Force Football Club*

A *Dragon Force*, para além do futebol, conta com representação nas modalidades de basquetebol, bilhar e hóquei em patins, sendo que em todas elas o objetivo se mantém de detetar e aprimorar jovens para as equipas Porto das respetivas modalidades.

2.4.2. Departamento do futebol de formação

Na atualidade, o FCP conta com equipas nos mais diversos escalões de formação, desde os sub-8 aos sub-19 e também equipa B, que compete na Liga Portugal SABSEG (segunda liga portuguesa) que serve como ponte entre a equipa principal e a formação. O clube conta ainda com uma parceria com o Padroense Futebol Clube, clube da Associação de Futebol do Porto, onde atua a equipa de sub-16, competindo assim no campeonato nacional sub-17 e criou igualmente as escolas de futebol *Dragon Force*, onde é feito o desenvolvimento inicial e onde são preparados jogador com o intuito de no futuro pertencerem aos quadros das equipas de formação do FCP. A *Dragon Force* conta com diversas equipas com competição, desde os sub-8 até aos sub-15, havendo pelo menos uma por escalão etário e sendo os sub-15 a equipa de sub-14 do FCP que atua no campeonato nacional como preparação para o ano seguinte onde farão a transição de vez para o clube-mãe.

As equipas de formação do FCP contam também com um extenso palmarés por conta da qualidade da formação que o clube apresenta que possibilita assim, que o clube forme jogadores e pessoas para o futuro, mas com a vitória presente no percurso, o chamado “formar a ganhar”. Por isso mesmo, apresenta-se de seguida o palmarés dos escalões de formação (contabilizando apenas a partir dos sub-15 que é o escalão onde se começa a considerar o rendimento):

Equipa B

- 1 Liga Ledman Pro (atual Liga Portugal 2 SABSEG)
- 1 Premier League International Cup

Sub-21

- 1 Campeonato Distrital Sub-21 AF Porto

Sub-19

- 1 Blue Stars/ FIFA Youth Cup U19
- 1 UEFA Youth League
- 23 Campeonatos Nacionais de Juniores A – 1ª Divisão

Sub-17

- 20 Campeonatos Nacionais de Juvenis B - Juvenis

Sub-15

- 14 Campeonatos Nacionais de Juniores C – Iniciados
- 1 Taça Nacional de Juniores C - Iniciados
- 3 Campeonatos AF Porto Juniores C 1ª Divisão – Iniciados
- 1 Campeonato AF Porto Juniores C 2ª Divisão – Iniciados

Mas, apesar de o FCP gostar de se apresentar de forma frequente nas fases de decisão dos respetivos campeonatos nacionais, não é de títulos que se “alimenta” a formação, mas sim a formação de jogadores para os preparar para a equipa sénior com os valores inerentes ao clube que são a identidade, a memória,

a responsabilidade social e, por último, mas essencial, os quatro princípios fundamentais: competência, rigor, ambição e paixão.

Ao longo da sua história houve diversos jogadores formados no clube que despoletaram para níveis de desempenho de altíssimo rendimento e seria uma lista enorme, mas, falando de um passado mais recente e do século XXI, podemos referir nomes como Vítor Baía, Jorge Costa (campeões europeus em 2004), André Silva, Rúben Neves, Bruno Alves, por exemplo, ou nomes mais recentes que estão a surgir e a começar a contar como promessas e futuro próximo como Diogo Costa, Diogo Dalot, Fábio Silva, Vitinha, Tomás Esteves, Fábio Vieira, Francisco Conceição, João Mário e muitos outros.

2.5. Enquadramento Funcional

2.5.1. Estrutura do departamento (organograma)

Em seguida, apresenta-se na figura 9 o organograma do Departamento de Futebol de Formação do FCP, visto que o estágio foi realizado neste departamento.

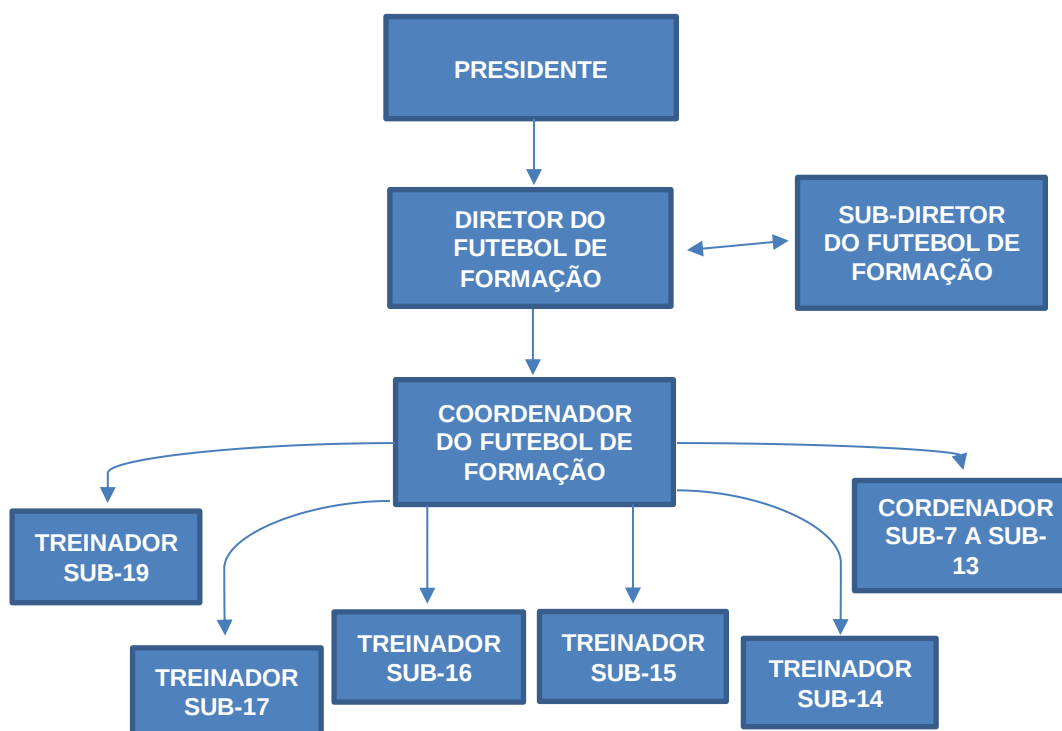


Figura 9 – Organograma do Departamento de Futebol de Formação do Futebol Clube do Porto, SAD

A coordenação do futebol de formação é feita de forma estruturada e hierarquizada. A figura máxima é o nosso presidente que terá sempre a palavra final em tudo caso haja essa necessidade. Para que haja um responsável máximo da confiança do presidente, este nomeou um diretor de futebol de formação, tornando-o assim no responsável máximo da formação.

Como o diretor de futebol de formação não consegue acompanhar o quotidiano das equipas, um coordenador da formação foi nomeado para estar presente no dia-a-dia das equipas de formação do FCP. Este auxiliado por um sub-diretor do futebol que é a pessoa destacada pelo diretor como seu representante

mais próximo do dia-a-dia do clube, é quem auxilia o coordenador na execução das funções e na toma de decisões que não seja necessária a intervenção do mesmo.

2.5.2. Caracterização da equipa técnica

De seguida, no quadro 2, é apresentada a caracterização da equipa técnica dos sub-15 da DF para a época 2021/2022 tendo em conta os anos de experiência, o nível de treinador, a formação académica e o passado como jogador de cada elemento.

Quadro 2– Caracterização da equipa técnica

	<i>Anos como treinador</i>	<i>Nível de treinador</i>	<i>Formação académica</i>	<i>Passado como jogador</i>
<i>Treinador Principal (JV)</i>	12	II	Mestrado	Amador
<i>1º Treinador Adjunto (PC)</i>	9	I	Licenciado	Amador
<i>2º Treinador Adjunto/ Preparador Físico (FT)</i>	10	I	Licenciado	Amador
<i>3º Treinador Adjunto (MA)</i>	6	I	Escolaridade Obrigatória	Profissional
<i>Treinador de Guarda-Redes (LT)</i>	4	I	Licenciado	Amador
<i>2º Treinador de Guarda-Redes (PA)</i>	6	I	Licenciado	Amador
<i>Treinador/ Analista Estagiário (MR)</i>	5	I	Licenciado	Amador
<i>2º Analista Estagiário (AG)</i>	2	I	Licenciado	Amador

A equipa técnica dos sub-15 do FCP para a época 2021/2022 é constituída por um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes, um treinador estagiário/analista/observador e um analista/observador estagiário. No decorrer da época houve alterações na equipa técnica tendo entrado um

treinador adjunto e um treinador de guarda-redes pela saída do respetivo treinador de guarda-redes e o 1º treinador adjunto.

O Mister JV, treinador principal da equipa é um treinador experiente, que conhece o clube extremamente bem, que já se encontra nele a desempenhar funções de treinador e treinador adjunto há 7 anos com passagens pelos mais diversos escalões de formação do clube. Este é o “cérebro” da nossa equipa técnica e o elemento pelo qual conjugamos trabalho de forma a permitir que o resultado final do processo de treino seja o melhor possível. É mestre em Jogos Desportivos Coletivos com especialização em futebol, tem nível II de treinador (UEFA B) e foi jogador de futebol amador.

O treinador adjunto principal PC, é um treinador com alguns anos de clube e experiência nos escalões mais novos, estando no segundo ano como treinador adjunto da equipa sub-15 da DF e do treinador principal. Licenciado em Ciências do Desporto, portador do nível I de treinador (UEFA C) e foi jogador de futebol amador. Saiu dos quadros do clube no decorrer da época pois decidiu abraçar uma nova aventura internacional.

O segundo treinador adjunto/preparador físico, o Mister FT, que é o responsável pela parte física do treino e auxilia nos exercícios principais. Ele que se encontra no clube há menos anos que os restantes elementos anteriormente referidos, mas também é um elemento que já se encontra no seu segundo ano na equipa e que está completamente familiarizado com o processo. É licenciado em Ciências do Desporto, tem o nível I de treinador (UEFA C) e foi jogador de futebol amador.

O terceiro treinador adjunto, o Mister MA, é um adjunto da casa, antigo jogador do clube, é um treinador que conhece muito bem a realidade do mesmo. É um treinador que preza mais pela boa relação e conselhos individualizados aos jogadores e que passa um pouco da mística do clube com antigas vivências que este experienciou na sua passagem enquanto jogador. Tem a escolaridade obrigatória (12º ano) e o nível I de treinador (UEFA C).

O treinador de guarda-redes da equipa, o Mister LT, já acompanhava o processo da época anterior, época esta em que ingressou no clube e era um treinador super competente e afável na forma como chegava aos jogadores, corrigia e ensinava mas a meio da época, por motivos de necessidade e

reorganização dos quadros do clube devido a uma saída, foi promovido à equipa sub-15 e integrou a nossa equipa técnica o Mister PA que é o elemento mais recente dentro dos efetivos desta equipa técnica mas que já se encontra familiarizado com a forma de trabalhar e protagonizou uma troca natural e que em quase nada mudou a forma como se estava a trabalhar até então pela boa e constante comunicação que existe no departamento de treino de guarda-redes. Ambos são licenciados em Ciências do Desporto e têm o nível I de treinador (UEFA C).

Eu, Miguel Rodrigues, exerço funções acumuladas de treinador adjunto e elo de ligação/responsável pela análise e observação na equipa técnica. Durante o treino exerço o papel de treinador onde auxílio nos mais diversos exercícios de treino e dou feedback aos jogadores relativo às ações e funções que me são atribuídas a ter em atenção. Fora deste, tenho a responsabilidade de, a par com o treinador principal, definir os caminhos a seguir na análise, fazer a análise do adversário, da nossa equipa e do treino a par com o analista/observador estagiário e apresento o vídeo de análise do nosso jogo e dos adversários aos jogadores. Sou licenciado em Ciências do Desporto na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e tenho o nível I de treinador (UEFA C) atualmente.

O analista/observador estagiário AG realiza o trabalho de análise seguindo as diretrizes definidas por mim e pelo treinador principal em consonância com os objetivos do departamento de análise. Este é o responsável pela gravação, conversão e envio do vídeo de treino e jogo e auxilia nas tarefas de observação do adversário (mais propriamente na elaboração do relatório de observação e na análise da nossa equipa mais num foco individualizado e também na realização da análise quantitativa). Este é também responsável pela elaboração de vídeos individualizados para correção de comportamentos para mostrarmos aos nossos jogadores de forma a minimizar os erros e desenvolver as capacidades deles em campo com auxílio do vídeo. É licenciado em Ciências do Desporto na Universidade do Algarve e tem o nível I de treinador (UEFA C).

2.5.3. Caracterização do staff técnico

O staff técnico do clube é composto por várias pessoas que trabalham em prol das equipas e cada equipa tem um grupo de pessoas, das mais diversas áreas que acompanham cada equipa. Nos sub-14 como nas outras equipas do FCP, o staff é composto por um *team manager* que comanda todas as questões relacionadas com a logística da equipa em conjunto com um *team manager* estagiário que assume a logística e organização da equipa B, um treinador de técnica individual que trabalha com as equipas que treinam no Constituição Park (sub-14, sub-17, sub-19) e também um estagiário que ajuda na elaboração dos exercícios de técnica individual que se protagonizam antes do treino coletivo, uma psicóloga que faz o acompanhamento diário e próximo dos atletas juntamente com a equipa técnica acompanhada de um psicólogo estagiário que assume esse papel na equipa B, um enfermeiro/reabilitador físico, um fisioterapeuta, dois fisioterapeutas/reabilitadores físicos estagiários, um técnico de equipamentos e um ajudante do técnico de equipamentos.

Em paralelo com o trabalho destas pessoas há muitas outras que acompanham todas as equipas, mas de forma menos regular que as anteriormente referidas como, por exemplo, o médico do clube, o motorista e muitos outros elementos que trabalham para garantirem que são fornecidas as melhores condições possíveis aos atletas para que possam expressar o seu talento.

2.5.4. Caracterização do contexto competitivo

2.5.4.1. Campeonato Nacional de Juniores C

A equipa sub-15 da DF, na época 2021/2022, participou no Campeonato Nacional Juniores C, que constitui a principal competição nacional do escalão de Iniciados de Portugal. O campeonato desenrolou-se em três fases. Uma 1ª fase, com apenas uma volta, distribuído por séries de 12 equipas. Em cada uma dessas séries, os quatro primeiros classificados passam para uma 2ª fase que dá acesso à 3ª e última fase de apuramento de campeão, enquanto as restantes equipas disputam um campeonato de manutenção com as mesmas equipas da série a que pertenciam, do 5º ao 12º lugar, com os mesmos pontos da 1ª fase.

A DF terminou a 1ª fase em 8º lugar, obtendo 4 vitórias, 1 empate e 6 derrotas, com 34 golos marcados (3º melhor ataque) e 20 sofridos (6ª melhor defesa), que perfazem 13 pontos. O melhor marcador da série foi um jogador da DF, num campeonato em que o primeiro classificado, o FCP, marcou 65 golos como vemos na figura 10 apresentada em seguida.

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

Figura 10- Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores “C” – Série B

Nesta fase fomos algo penalizados pelo facto da diferença maturacional se notar muito, por esta ser uma geração ainda muito baixa e pouco maturada e termos encontrado equipas recheadas de jogadores altos que nos criavam imensos problemas por praticamente todas elas levarem o jogo para a parte mais física e não o tentarem disputar num jogo mais jogado e aberto, levando então a que tivéssemos perdido diversos pontos e jogos em lances de bola parada, em disputas de bola perdidas que originavam oportunidades de golo para o adversário e, por vezes, alguma inexperiência neste tipo de campeonato da parte dos nossos jogadores como podemos ver pelos resultados apresentados na figura 11.

D	2021-11-14	11:00	(F)	FC Porto	4-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J11
D	2021-11-07	11:00	(C)	Feirense	1-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J10
E	2021-10-24	15:00	(C)	Boavista	1-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J8
V	2021-10-16	17:00	(F)	Gondomar SC	0-4	 Nacional Jun. C SB 21/22	J9
V	2021-10-10	11:00	(F)	Cesarense	0-6	 Nacional Jun. C SB 21/22	J7
D	2021-10-03	17:30	(C)	SC Espinho	1-3	 Nacional Jun. C SB 21/22	J6
V	2021-09-19	11:00	(F)	FC Vizela	2-8	 Nacional Jun. C SB 21/22	J5
D	2021-09-11	17:00	(C)	Rio Ave	1-3	 Nacional Jun. C SB 21/22	J4
D	2021-09-05	11:00	(F)	SC Salgueiros	2-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J3
V	2021-08-29	11:00	(F)	Freemunde	1-8	 Nacional Jun. C SB 21/22	J2
D	2021-08-21	17:00	(C)	Paços de Ferreira	1-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J1

Figura 11- Resultados da 1ª fase

Pelo facto de não termos ficado nos primeiros quatro lugares da 1ª fase, não pudemos seguir para a fase de acesso à 3ª fase de apuramento de campeão onde passavam os 1º classificados da série norte, centro e sul e o dois melhores 2º e o restante 2º classificado, o melhor 3º e a equipa vencedora da ilha da Madeira e dos Açores, respetivamente, seguiam para um play-off de acesso a esse apuramento de campeão onde o vencedor seguia em frente numa disputa a pontos corridos em que todos jogavam contra todos. Por esse motivo, seguimos para uma 2ª fase de manutenção, juntamente com as 8 restantes equipas, num novo campeonato a pontos corridos em que começávamos com os mesmos pontos que tínhamos conquistado na 1ª fase.

Nessa fase de manutenção, contra as equipas que tínhamos defrontado anteriormente, foi uma transformação completa da nossa equipa. Apesar da perda de figuras principais para a equipa sub-15 do FCP, acabamos esta segunda fase no segundo lugar com 10 vitórias, 3 empates e apenas 1 derrota, num total de 46 pontos. Menos um ponto que o FC Paços de Ferreira que começou esta fase com 6 pontos de avanço e com uns irrepreensíveis 47 golos marcados nesta fase (melhor ataque com mais 16 golos marcados que o 2º melhor) e 9 golos sofridos (melhor defesa com menos 5 golos sofridos que a 2ª melhor) e com dois jogadores do plantel a entrarem no top 3 de melhores marcadores mesmo que um deles só tenha feito alguns jogos pelo facto de ter sido promovido à equipa sub-15 como é apresentado na figura 12 apresentada a seguir.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	47	14	8	4	2	31	20	+11	+
2	Dragon Force	46	14	10	3	1	47	9	+38	+
3	Rio Ave	43	14	8	3	3	31	14	+17	+
4	SC Espinho	39	14	8	1	5	28	22	+6	+
5	Gondomar SC	29	14	4	5	5	15	17	-2	+
6	FC Vizela	25	14	6	1	7	23	34	-11	+
7	Freamunde	12	14	2	2	10	18	40	-22	+
8	Cesarense	1	14	0	1	13	10	47	-37	+

Figura 12- Classificação da 2ª Fase (Manutenção) – Série B

Esta foi uma fase em que já apresentávamos outros argumentos físicos, onde já não havia diferenças de 30, 40 ou 50 centímetros de diferença na estatura quando comparados aos nossos adversários e onde já tínhamos, para além desse maior nível maturacional dos nossos jogadores, as ideias mais consolidadas, os jogadores com maior inteligência a gerir algum tipo de situações próprias do campeonato e, conjugando todos esses fatores, acabamos a fazer uma segunda fase praticamente irrepreensível onde dominamos os adversários em praticamente todos os jogos (mesmo na única derrota que obtivemos nesta fase onde o golo sofrido foi no primeiro minuto e jogamos os restantes 79 minutos no meio-campo adversário) e acabamos a mostrar uma veia goleadora e uma solidez defensiva tremendas ainda que em alguns resultados tenhamos sido prejudicados pela promoção dos nossos dois melhores marcadores à equipa sub-15 do FCP porque quem aproveitou para ocupar as vagas deixadas, apesar de até terem acumulado alguns golos, acabaram a ser muito mais perdulários, levando a que necessitássemos de criar muitas mais oportunidades para conseguir ganhar jogos e avolumar resultados como vemos na figura 13 a seguir apresentada.

V	2022-03-26	11:00	(C)	Freamunde	5-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J14
E	2022-03-20	11:00	(F)	Paços de Ferreira	0-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J13
V	2022-03-13	11:00	(F)	Cesarense	0-3	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J12
E	2022-03-08	17:00	(F)	Rio Ave	2-2	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J8
V	2022-03-05	17:00	(C)	FC Vizela	4-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J11
V	2022-02-27	11:00	(F)	Gondomar SC	0-3	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J10
D	2022-02-13	11:00	(C)	SC Espinho	0-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J9
V	2022-01-30	11:00	(F)	Freamunde	0-4	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J7
V	2022-01-23	11:00	(C)	Paços de Ferreira	5-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J6
V	2022-01-16	15:00	(C)	Cesarense	6-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J5
V	2022-01-09	11:00	(F)	FC Vizela	0-8	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J4
V	2021-12-19	11:00	(C)	Gondomar SC	1-0	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J3
V	2021-12-11	15:00	(F)	SC Espinho	3-5	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J2
E	2021-12-05	17:30	(C)	Rio Ave	1-1	 Nacional Jun. C Manut. Série B 21/22	J1

Figura 13- Resultados da 2ª Fase

Fica igualmente o reparo que no jogo contra o Futebol Clube Paços de Ferreira, acabamos a recorrer a vários jogadores que se encontravam a competir na equipa “B” pois foi uma semana em que se registou um surto e acabamos a ter vários dos jogadores mais utilizados a dar positivo à COVID-19 e esses atletas deram uma resposta fantástica, tendo nós acabado o jogo a golear a equipa do Futebol Clube Paços de Ferreira por 5-1. No jogo seguinte em Freamunde, a situação virou um bocado e acabou a grande maioria da equipa técnica ficado isolada por terem testado positivo à COVID-19. Deste modo, acabamos por ter quase todos os atletas de regresso, mas em sentido inverso, os treinadores foram para casa sobrando eu, o treinador de guarda-redes PA e um treinador-adjunto da equipa B, tendo acabado por ser a equipa técnica a assumir as rédeas da equipa nessa partida que acabamos a vencer por 4-0.

CAPÍTULO 3

REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Caracterização do plantel

No que diz respeito ao plantel, esta conta com 44 jogadores estando 6 guarda-redes incluídos nesta lista que estão divididos em duas equipas. O número elevado de jogadores é verificado pelo facto de a equipa se dividir em duas competindo uma no Campeonato Nacional de Juniores “C” (Sub-15) (a denominada equipa A) e a outra compete na 1ª Divisão do Campeonato Distrital da Associação de Futebol do Porto de Juniores “C” (Sub-15) (a denominada equipa B). A transição de jogadores de uma equipa e outra é livre e realiza-se de acordo com o rendimento dos jogadores, o nível exibicional e as necessidades sentidas em cada equipa, apesar de as duas equipas treinarem de forma separada salvo momentos em que se realizam treinos conjunto para inclusão de todos, ou jogos competitivos em treino de uma equipa contra a outra.

Na semana de treinos a equipa costuma ter 23 jogadores disponíveis (contando com 3 guarda-redes), assumindo que não existem jogadores indisponíveis que é algo extremamente raro numa época desportiva, é ajustado com a equipa B de acordo com essas condicionantes e de forma que cada equipa tenha o número de jogadores mais próximo do real, para que também todos os jogadores tenham o maior número de jogos realizados possível. Todos os nossos jogadores têm 13 anos, sendo todos de 2008 e estreantes no escalão e na disputa de campeonatos nacionais.

Este é um plantel que não só está a ser preparado para a próxima época desportiva como também está a ser preparado para suprir fragilidades e necessidades imediatas da equipa sub-15 do FCP que se encontra a disputar as fases de acesso à fase de campeão, sendo que dois dos nossos atletas já foram promovidos à equipa mais velha e já se encontram a desempenhar um papel importante na mesma. Esse é também um desafio para nós que nos leva a ter que estar prontos, criar soluções e ter planos secundários prontos para que a qualquer momento possamos perder jogadores importantes na nossa equipa e, por isso, termos outros elementos com rotinas e preparados para assumir o lugar destes e que consigamos dessa forma tentar manter o nível e qualidade exibicional ou conseguir algo próximo.

Nesta época 2021/2022, apesar da base do plantel se ter mantido, os jogadores que o compunham e que participavam nos treinos foram alterando com o decorrer da época. O número foi bastante estável para se treinar visto que havia uma segunda equipa que em caso de necessidade se chamava um jogador ou mais a treinar com a equipa “A” ou para alguns exercícios em específico. Ao longo da época, estes foram os jogadores que protagonizaram no plantel sendo que para estarem nesta lista, apenas foram considerados os jogadores que contribuíram diretamente seja em jogos oficiais, amigáveis e torneios. Lesões curtas, prolongadas, COVID-19 e outras patologias, promoções e despromoções à equipa “B” tendo em conta o desempenho e até promoções à equipa sub-15 do FCP de forma definitiva como foram dois casos registados, levaram a que todos estes atletas pudessem figurar na equipa e provar que mereciam um lugar na mesma e dar continuidade à permanência deles no clube na próxima época já como sub-15 do FCP.

Passaram, ao todo, 36 jogadores pela equipa. Uns com maior preponderância e participação, outros menos, mas tendo em conta que falamos de uma equipa de formação, poder incluir um número tão elevado de atletas e permitir que eles deem o seu contributo e mostrem a sua qualidade é algo que não é assim tão comum e que, de certo modo, demonstra a grande capacidade que a equipa técnica, na pessoa do treinador principal, teve de criar condições para que todos os jogadores aqui apresentados pudessem expressar o seu talento, fazer a diferença e passar por contextos competitivos exigentes que os puseram à prova e potenciaram um grupo alargado de soluções que certamente irá dar muitas garantias na próxima época ao treinador que assumir esta equipa e que, certamente, lhe dará condições para conseguir disputar os objetivos propostos pelo clube.

O quadro 3 refere-se à caracterização dos jogadores que compuseram o plantel. Cada jogador é caracterizado com o seu ano de nascimento (que é igual para todos pelo facto de esta ser uma equipa totalmente de primeiro ano no escalão), o número de anos em que faz parte do clube, a posição tática específica que desempenha e o pé preferido.

Quadro 3 – Caracterização do plantel

	ANO DE NASCIMENTO	ANOS DE CLUBE	POSIÇÃO TÁTICA ESPECÍFICA	JOGOS OFICIAIS REALIZADOS	PÉ PREFERIDO
ADP	2008	7	Guarda-Redes	11	Direito
ASF	2008	7	Guarda-Redes	11	Direito
AFB	2008	2	Guarda-Redes	5	Direito
AFW	2008	5	Guarda-Redes	1	Direito
AJP	2008	7	Defesa Lateral	23	Direito
ARM	2008	4	Defesa Lateral	15	Direito
AGS	2008	5	Defesa Lateral	0	Direito
AJD	2008	4	Defesa Lateral	21	Esquerdo
AGC	2008	7	Defesa Lateral	14	Esquerdo
ADM	2008	2	Defesa Lateral/ Ala	4	Esquerdo
ARC	2008	4	Defesa Central	16	Direito
AMC	2008	4	Defesa Central	0	Direito
ASG	2008	5	Defesa Central	22	Direito
AAP	2008	2	Defesa Central	1	Esquerdo
AMS	2008	1	Defesa Central	0	Direito
AVA	2008	2	Defesa Central	0	Direito
APN	2008	5	Médio Defensivo	7	Direito
ATC	2008	3	Médio Defensivo	9	Direito
ADO	2008	2	Médio Defensivo	7	Direito
AGO	2008	3	Médio Defensivo	19	Direito
ABL	2008	6	Médio Centro/ Ala	24	Direito
AJA	2008	2	Médio Centro	24	Direito
ARV	2008	7	Médio Centro	5	Esquerdo
AFF	2008	4	Médio Centro	13	Direito
AGT	2008	7	Médio Centro	4	Direito
ATP	2008	7	Médio Ofensivo/ Ala	18	Direito
AFFE	2008	5	Médio Ofensivo/ Ala	17	Direito
AMSI	2008	4	Ala	0	Direito
ARB	2008	3	Ala	12	Direito
AYS	2008	1	Ala	0	Esquerdo
ADC	2008	5	Ala	19	Direito
AFB	2008	5	Ala	0	Direito
AJPE	2008	7	Avançado	25	Direito
AMM	2008	6	Avançado	19	Direito
AMME	2008	1	Avançado	1	Direito

Tendo em conta os aspetos considerados para a caracterização, analisaram-se os dados averiguando-se algumas relações entre eles na figura 14 apresentada de seguida.

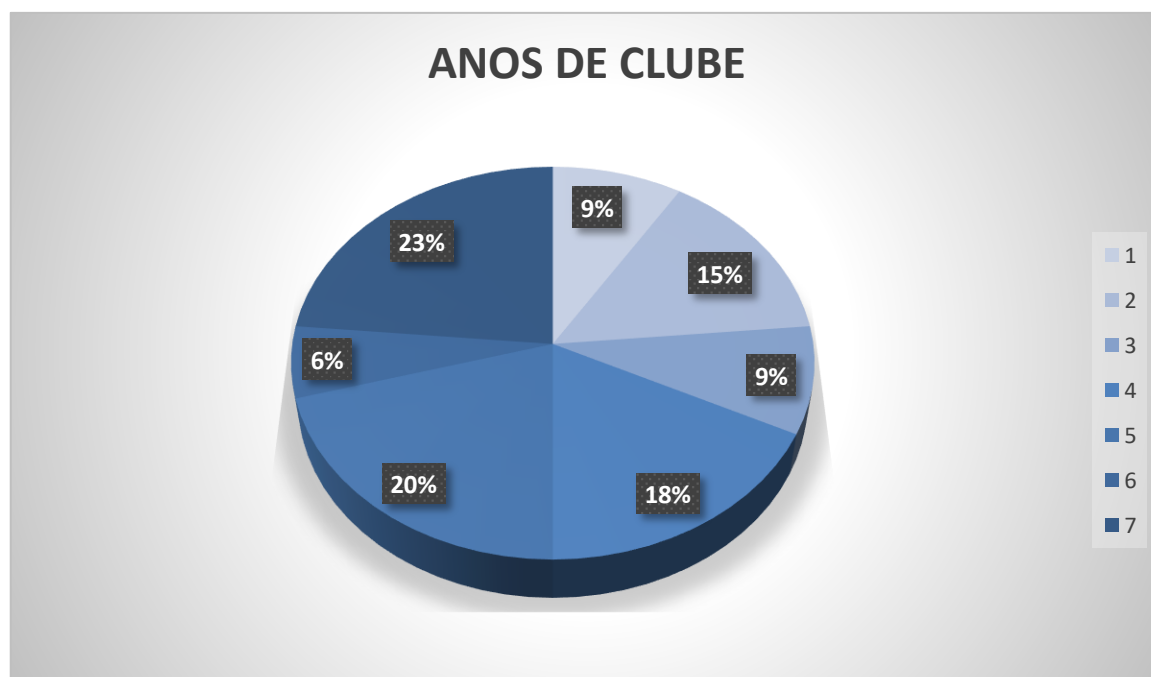


Figura 14 – Anos de clube

Na figura 14 é possível verificar que a maior percentagem de jogadores se encontra no clube há já 4 ou mais, o que mostra que esta equipa já pode ser considerada fruto de um trabalho de continuidade e que esta base tem vindo a ser construída já há vários anos no clube, por outros treinadores e por alguns desta equipa técnica que, em anos anteriores, já foram treinadores desta geração de jogadores.

Este é um dado importante e muito facilitador do trabalho desenvolvido nesta época pois o facto de haver continuidade naquilo que é a forma de trabalhar do clube (independentemente das ideias de cada treinador), da ambientação ao espaço, às pessoas, as relações que se criam e, essencialmente, pela familiarização com a forma como se procura que os jogadores entendam o jogo, leva a que a missão de potenciar o talento dos jogadores e a criação de rotinas coletivas fique mais facilitado, permitindo assim queimar etapas e passar para chegar ao nível coletivo e individual que pretendemos que a equipa atinja. Talento, esse que é visto como a capacidade de realizar uma performance acima da média junto com a criatividade que se refere à demonstração da capacidade de providenciar soluções para um determinado problema que surge do jogo

(Kalbfleisch, 2004), são o fator diferenciador motor das academias de futebol e a sua busca incessante e potenciação é algo que move os clubes a querer atingir mais e mais, a serem vistos como uma referência de recrutamento e valorização de talentos.

Outra relação interessante que se mostrou pertinente foi a relação entre o número de anos que os jogadores já fazem parte dos quadros do clube com o número de jogos oficiais realizados que também comprova a importância que tem a continuidade do processo formativo no clube para, não só, perceber com clareza as ideias comuns dos treinadores do clube, conhecer os colegas de equipa e criar relações dentro e fora do campo e ter esse espaço e condições de desenvolvimento do talento para que os jogadores se possam cimentar na equipa como “indiscutíveis”. Isso remete-nos para a importância do ambiente onde se desenvolve o talento e a influência que esse tem na expressão do talento.

O facto de os jogadores terem um ambiente controlado propício para o desenvolvimento das características que foram adquirindo por uma multiplicidade de fatores a que são expostos e que lhes facilita as melhores condições para que as possam expressar, oferece-lhes uma vantagem clara em relação a outros que não têm essa possibilidade nem um espaço desses onde possam ter um acompanhamento e possibilidades múltiplas de desenvolvimento do seu talento de forma a maximizar a evolução dos jogadores durante o processo formativo. Além disso, o facto de existir esse acompanhamento personalizado permite que haja uma gestão de expectativas e um desenvolvimento muito mais controlado porque os jogadores estão muito mais protegidos e têm profissionais a acompanhá-los nas mais diversas áreas que os vão ajudar a conseguir definir objetivos e metas em prazos adequados e ajustados a cada atleta para que estes saboreiem pequenos sucessos e também alguns insucessos até chegarem a metas maiores.

Gesbert et al. (2021) referem até quatro características para um ambiente efetivo de desenvolvimento de talento:

- (i) Objetivos e métodos a longo prazo;
- (ii) Apoios e mensagens coerentes;
- (iii) Ênfase num desenvolvimento apropriado (não um sucesso imediato)
- (iv) Desenvolvimento individualizado e contínuo.

Pela vivência de terreno inserido num contexto de desenvolvimento de

talento estas são questões claramente diferenciadoras para que esse talento se possa expressar. Não diria que é essencial porque há vários casos de talentos que se desenvolvem em condições muitas vezes precárias, mas dá uma vantagem grande em relação a outros jogadores que não têm essa possibilidade de estar inseridos num contexto onde essas múltiplas ajudas se encontram presentes de forma constante e dada por profissionais de excelência. Ainda assim, isso não é um preditor de sucesso pois tanto existem academias onde o processo de treino e o modelo de jogo são adequados aos jogadores dando-lhes liberdade para explorarem, encontrarem e refinarem soluções únicas e criativas para resolver os problemas que surgem do jogo como também existem outras onde o processo de treino é extremamente sistematizado, não dando liberdade aos jogadores para expressar o seu talento e que muitas vezes acabam a formatar os jogadores ao processo deles, sendo, por isso, essencial que dentro dessas condições todas que lhes são facultadas, haja um equilíbrio na forma como é delineado e executado o processo de treino e o modelo de jogo de modo.

Essa é igualmente uma das razões pela qual ainda hoje, mesmo com a existência de academias de topo nos melhores clubes e um recrutamento cada vez mais prematuro, ainda continuam a aparecer jogadores que passaram diversos anos a jogar futebol na rua ou em contextos extremamente amadores e sem esse acompanhamento todo que encontram em academias de alto rendimento. Lá eles têm uma grande liberdade para explorar o jogo no seu estado mais puro e selvagem onde desenvolvem competências muito próprias, nos momentos certos para as desenvolver, que trazem muita imprevisibilidade ao jogo e que são os aspetos mais importantes a serem desenvolvidos que a aprendizagem do jogo depois torna-se fácil de adicionar em fases mais avançadas do seu processo formativo. Por isso, é extremamente importante que numa academia de alto rendimento haja essa promoção de contextos de aprendizagem ricos para que os jogadores desenvolvam potenciais configurações de talento.

No caso do FCP, os jogadores encontram diversos departamentos de apoio ao jogador como psicologia, nutrição, pedagógico e outros tantos, que permitem que os jogadores tenham um acompanhamento constante e planeado pois todos os departamentos têm acesso rápido a informações dos jogadores recolhidas e concluídas por esses outros departamentos que permitem definir um plano individualizado para que este sinta um suporte constante na sua evolução e um conforto que se permita somente focar no seu desenvolvimento individual e dentro

do coletivo.

Os treinadores são também uma peça fundamental pois nós somos o elo de ligação entre todos esses departamentos pois muitas vezes é no treino, em campo, ou durante o período pré e pós-treino onde surgem muitas vezes essas questões e onde se percebe a necessidade de intervenção dos diferentes departamentos que vai ao encontro do que refere também Gesbert et al. (2021) relativamente a este aspeto de que é importante para os clubes promover ambientes de alta qualidade, associados a níveis altos de bem-estar para aumentar as oportunidades dos jogadores de florescer, desenvolver e demonstrar perícia. A par disso, é deles a responsabilidade de criar também esses contextos de aprendizagem ricos em treino, que promovam essa liberdade necessária para que eles possam desenvolver o seu talento que é exatamente aquilo que encontrei no clube em que senti que a maioria dos jogadores que se encontravam no clube há mais tempo, tinham um repertório técnico, tático e uma capacidade de resolução de problemas bastante superior à grande maioria dos jogadores que estava no clube há pouco tempo.

Estes pontos vão exatamente ao encontro do falado anteriormente e daquilo que foi observado neste estágio em que os jogadores que se encontravam no clube há mais tempo mostravam uma segurança, uma solidez tanto a nível de personalidade como na forma como interagiam com os mais diversos agentes que faziam parte desse ambiente. Por outro lado, revelavam uma clareza relativamente a tudo o que os jogadores que se encontravam no clube há mais tempo não mostravam, salvo exceções. Isso influencia em larga escala a demonstração e desenvolvimento do talento porque retiram foco aos jogadores que não conhecem tão bem e não controlam essas interações com o meio e os deixam em desvantagem em relação a esses que já integram o clube há mais tempo porque diferentemente dos primeiros, o foco deles é apenas em jogar, no seu desenvolvimento e na procura de atingir essas metas e objetivos pessoais que foram definidos. Para isso, os treinadores devem não só ser um apoio para os jogadores nesse ambiente como também estar atentos a possíveis sinais que possam revelar a necessidade de utilizar os mais diversos departamentos e utilizar meios de ensino do jogo adequados para um bom desenvolvimento do atleta.

Por exemplo, abordagens que fomentam a manipulação de constrangimentos da performance desportiva, assim como o questionamento,

constituem métodos de ensino do jogo que foram utilizadas para que se conseguisse que os jogadores não só executassem o que nós pretendíamos, mas também para que eles percebessem o jogo e o porquê de decidirmos este sentido no nosso jogar. Claro que sempre no seu peso e medida pois procurávamos igualmente passar o poder da decisão para eles fazendo muitas vezes jogos livres de regras e sem feedback onde eles seriam quem decide tudo e teriam a liberdade de poder decidir por eles os limites que eles entendessem ser adequados para o jogo ou mesmo dar-lhes vários momentos para que eles pudessem estar com bola sozinhos ou em grupos para desenvolverem a relação deles com bola. Quando se mostravam vídeos aos jogadores, tentava-se igualmente que fossem eles a descortinar em primeira fase os comportamentos e só depois o treinador dar feedback para a ação para que o jogador percebesse o pretendido para o momento de jogo em causa e até mesmo quando se davam pequenos feedbacks em treino e jogo apelava-se ao jogador que refletisse sobre a sua prática, a olhar para o espaço circundante e com o seu conhecimento do jogo poder ser ele a perceber qual era a melhor solução para escolher e executar. Através de questões que o guiavam para a obtenção da resposta, promovia-se a proatividade no jogador de ele encontrar os melhores caminhos pois em jogo não podemos decidir por eles e daí ser essencial explorar e provocar isso em treino de modo que nas situações que acontecem em jogo eles já tenham um *background* de soluções diversificado e devidamente consolidado para que possam tomar a melhor decisão nesse momento competitivo.

A utilização de uma abordagem baseada na manipulação de constrangimentos também foi extremamente importante para que nós levássemos os nossos jogadores a executarem os princípios de jogo definidos para a nossa equipa, tanto a nível de valorização de ações que pretendíamos da parte deles, como manipulações de espaço, como por exemplo, jogos em campo hexagonal para os levar a procurar o corredor central ou a divisão de jogadores por setores para que eles procurassem fazer ligações rápidas entre linhas e percebessem que têm que criar espaços associando-se com os jogadores mais próximos, imprimir muita velocidade na circulação de bola de modo a conseguirem avançar e chegar mais rapidamente à baliza adversária e tentar chegar ao golo.

Houve uma aceitação fantástica da parte dos jogadores relativamente a esses processos e meios utilizados para ensinar o jogo, influenciada também pelo facto de estas estarem a ser acompanhadas de um sentimento de sucesso

individual e coletivo, e que mesmo na fase inicial em que tivemos resultados mais negativos, os jogadores sentiam-se bem dentro do modelo de jogo. O facto de eles sentirem esse conforto em ter a bola fez com que mesmo nesses momentos em que tínhamos essas desvantagens conseguíssemos jogar, ter a iniciativa do jogo, não desistíssemos dessa ideia por esse problema momentâneo e temporário e que foi importantíssimo para o desenvolvimento de algumas estratégias da parte deles para que evitassem esses duelos e fossem tendo sucesso de forma gradual. Isto porque com o tempo, foram encontrando formas de se proteger dessas questões que nos criavam desvantagens. A crença deles nas ideias que íamos implementando e a nossa neles e na qualidade deles, permitiu também que o nosso modelo de jogo desse passos em frente nesses períodos porque tentamos sempre jogar perante as dificuldades que apareciam, os princípios iam aparecendo de forma cada vez mais demarcada e íamos dando passos de gigante de jogo para jogo.

A equipa ser composta maioritariamente por jogadores que se encontravam no clube há um número considerável de anos, as grandes relações e associações que os jogadores já apresentavam dessa contínua interação, o conhecimento do jogo que já apresentavam, a ambição de chegarem longe que todos partilhavam e o sentimento de competitividade que foi sendo criado neles, tornou essa implementação e interpretação do modelo de jogo bastante fácil e acelerou muito a compreensão daquilo que lhes era pedido da nossa parte, levando a que pudéssemos queimar etapas e ser ousados nas variações e sugestões que íamos fazendo ao longo do tempo.

Corroborando com isso surge a questão de termos implementado vários sistemas de jogo em que todos eles apresentavam dinâmicas e relações diferentes entre os jogadores, termos conseguido criar várias soluções como é o caso da primeira pressão em que conseguimos criar 4 variações diferentes de pressionar, em sistemas e direcionalidades diferentes que tornaram não só a nossa equipa, a partir de certo momento da época, extremamente eficiente no momento da primeira pressão, como também dificultava a missão dos adversários, mesmo daqueles que tinham equipas recheadas de talento.

Para apoiar tudo isso, a figura 15 parece comprovar essa relação e evidenciar essa disparidade e crescimento contínuo na utilização dos jogadores tendo em conta o número de anos que já são jogadores do FCP.



Figura 15 – Relação anos de clube – número de jogos oficiais

Ao observar a relação apresentada na figura 15, vemos sem dúvida que os jogadores que se encontram há mais anos no clube são os que foram utilizados com maior frequência em jogos oficiais. Esta relação dá ideia de que a continuidade no processo formativo mencionada anteriormente faz com que eles cheguem a este escalão com um maior *background* e com vários anos de um espaço e estímulos mais propícios para o desenvolvimento e expressão do talento que têm. A identificação com o clube, o conhecimento da realidade do mesmo, a vivência do cotidiano do clube, o enraizar dos valores que o caracterizam conjugado com essas melhores condições a nível de infraestruturas, recursos humanos e departamentos de apoio ao jogador e forma como cada um deles aproveita esses recursos e absorve esses pormenores, são pontos diferenciadores para que estes jogadores criem uma base forte que lhes permite exponenciar a forma como transportam o talento que têm para as ações dentro do campo e que com o passar dos anos vão fazendo cada vez mais diferença na seleção natural dentro do clube pois muitas vezes há jogadores com mais talento que outros mas que não chegam tão longe porque não conseguem conjugar a capacidade deles com toda a envolvimento.

Não obstante de que este grupo de jogadores é recheado de talento, como é normal num processo de formação, saltam vários pontos menos fortes e que precisam a nossa atenção para ajudarmos os jogadores não só a manter as suas

melhores características e potenciá-las, como também ajudá-los a melhorar esses aspetos em que não são tão bons de forma a que haja uma melhoria de época para época que permita que eles cheguem ao final do processo formativo num nível alto e prontos para serem soluções para a equipa principal. Considerando isso, o quadro 4 em seguida apresenta os pontos que se consideram ser os principais pontos fortes e fracos dos jogadores que compõem o plantel, uma lista que foi elaborada num período inicial, atualizada periodicamente e na qual foram trabalhados estes aspetos, não só em treino, como nos treinos de técnica individual de forma a aumentar o estímulo individual dos jogadores e a desenvolver de forma mais efetiva estes aspetos.

Quadro 4 – Pontos fortes e fracos dos jogadores

	PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS	POSIÇÃO TÁTICA ESPECÍFICA
ADP	▪ Defesa de baliza; ▪ Capacidade de trabalho; ▪ Resiliência.	▪ Altura; ▪ Saídas; ▪ Controlo de profundidade; ▪ Comunicação; ▪ Jogo de Pés.	Guarda-Redes
ASF	▪ Jogo de pés; ▪ Defesa de baliza; ▪ Controlo de profundidade	▪ Altura; ▪ Saídas; ▪ Comunicação; ▪ 1x1.	Guarda-Redes
AFB	▪ Defesa de baliza; ▪ Reposições; ▪ Comunicação.	▪ Concentração; ▪ Cadência do jogo de pés; ▪ Fiabilidade das ações; ▪ Postura.	Guarda-Redes
AFW	▪ Defesa de baliza; ▪ Jogo de Pés.	▪ Concentração; ▪ Fiabilidade das ações; ▪ Concentração.	Guarda-Redes

AJP	▪ Capacidade de jogar em espaços curtos; ▪ Tomada de decisão; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Remate exterior.	▪ Perfil físico; ▪ Chegada ao último terço; ▪ Mentalidade de treino.	Defesa Lateral
ARM	▪ Boa relação com bola; ▪ Passe curto-longo; ▪ Entendimento do jogo.	▪ Inconsistência na tomada de decisão; ▪ Maior variabilidade ao progredir no campo; ▪ Duelos defensivos 1x1; ▪ Auto-confiança.	Defesa Lateral
AGS	▪ Agressividade defensiva; ▪ Qualidade técnica; ▪ Capacidade de jogar em espaços curtos; ▪ Bom cruzamento.	▪ Mentalidade; ▪ Empenho; ▪ Ambição; ▪ Concentração.	Defesa Lateral
AJD	▪ Mentalidade e consistência; ▪ Espírito competitivo; ▪ Entrega ao jogo e ao treino; ▪ Agressividade com e sem bola; ▪ Capacidade de se envolver ofensivamente por dentro e por fora; ▪ Excelente chegada ao último terço e à área para finalizar;	▪ Gestão de esforço; ▪ Tomada de decisão para último passe no último terço; ▪ Antecipar o momento de perda e posicionamento nos equilíbrios.	Defesa Lateral

	▪ Boa qualidade de cruzamento e bom último passe quando há espaço para ataque à profundidade.	
AGC	▪ Capacidade de envolvimento ofensivo por fora; ▪ Excelente remate e cruzamento; ▪ Especialista na bola parada; ▪ Capacidade de passe longo; ▪ Agressividade defensiva.	▪ Tomada de decisão; ▪ Duelos aéreos; ▪ Envolvimento ofensivo por dentro; ▪ Posicionamento com e sem bola; ▪ Antecipação do momento de perda e posicionamento nos equilíbrios. Defesa Lateral
ADM	▪ Boa capacidade de cruzamento; ▪ Remate exterior forte; ▪ Mentalidade.	▪ Repertório técnico; ▪ Capacidade de jogar por dentro; ▪ Tomada de decisão. Defesa Lateral/Ala
ARC	▪ Capacidade de jogar curto e longo; ▪ Posicionamento com e sem bola; ▪ Abrangência de espaços; ▪ Timing de desarme.	▪ Comunicação; ▪ Jogo aéreo defensivo; ▪ Agressividade nos duelos; ▪ Capacidade de ver curto/ longo. Defesa Central
AMC	▪ Capacidade para encontrar o jogador livre; ▪ Comunicação; ▪ Jogar sob pressão em espaços curtos; ▪ Duelos defensivos	▪ Passe longo; ▪ Jogo aéreo defensivo; ▪ Agilidade. Defesa Central

	1x1.		
ASG	▪ Provocar em condução; ▪ Enganar para tirar adversário da frente; ▪ Capacidade de passe curto e passe longo; ▪ Posicionamento com e sem bola; ▪ Coragem com bola na procura de soluções.	▪ Jogo aéreo defensivo; ▪ Agressividade nos duelos defensivos 1x1; ▪ Agressividade nos encurtamentos entre linhas; ▪ Antecipação; ▪ Resiliência.	Defesa Central
AAP	▪ Agressividade defensiva; ▪ Velocidade sem bola; ▪ Perfil físico; ▪ Duelos defensivos 1x1; ▪ Jogo aéreo; ▪ Passe longo.	▪ Displícência; ▪ Tomada de decisão; ▪ Timing de encurtar e desarmar.	Defesa Central
AMS	▪ Passe curto; ▪ Tomada de decisão; ▪ Resiliência.	▪ Robustez; ▪ Agilidade; ▪ Velocidade; ▪ Perfil físico.	Defesa Central
AVA	▪ Perfil físico; ▪ Jogo aéreo defensivo; ▪ Capacidade de passe curto/ longo.	▪ Tomada de decisão; ▪ Timings de encurtar e desarmar; ▪ Mentalidade.	Defesa Central
APN	▪ Posicionamento com e sem bola; ▪ Leitura do jogo; ▪ Comunicação e liderança dentro e	▪ Perfil físico extremamente débil; ▪ Capacidade de jogar com	Médio Defensivo

	fora de campo; ▪ Capacidade de jogar curto sob pressão; ▪ Mentalidade diferenciada.	jogadores mais afastados; ▪ Capacidade de receber para a frente.	
ATC	▪ Capacidade de jogar sob pressão e queimar linhas em passe; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Duelos defensivos 1x1; ▪ Ocupação dos espaços.	▪ Comunicação; ▪ Jogo aéreo; ▪ Remate exterior; ▪ Passe longo.	Médio Defensivo
ADO	▪ Posicionamento com e sem bola; ▪ Capacidade de ligar curto e queimar linhas; ▪ Chegada à área e finalização.	▪ Jogo aéreo defensivo; ▪ Comunicação; ▪ Agressividade; ▪ Mudanças de ritmo; ▪ Ambição.	Médio Defensivo
AGO	▪ Agressividade defensiva; ▪ Posicionamento sem bola; ▪ Jogo aéreo; ▪ Capacidade de ver frente e queimar linhas; ▪ Passe curto/ longo.	▪ Consistência na tomada de decisão; ▪ Fiabilidade das ações com bola; ▪ Ego.	Médio Defensivo
ABL	▪ Capacidade de jogar curto sob pressão; ▪ Capacidade para enganar adversário e ficar livre;	▪ Duelos ofensivos 1x1; ▪ Defesa de corredor (duelos); ▪ Pedir na profundidade;	Médio Centro/ Ala

	▪ Chegada à área; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Polivalência; ▪ Resiliência; ▪ Liderança; ▪ Leitura de jogo.	▪ Remate exterior; ▪ Cruzamento.	
AJA	▪ Capacidade para conduzir, enganar e driblar sob pressão; ▪ Espontaneidade do remate exterior; ▪ Primeiro toque para a frente; ▪ Capacidade de movimentar em rutura no espaço profundo.	▪ Posicionamento caótico; ▪ Timings para libertar a bola; ▪ Controlar espaço e adversários nas costas; ▪ Ver frente.	Médio Centro
ARV	▪ Capacidade de passe curto e longo; ▪ Boa meia distância; ▪ Grande capacidade de cruzamento; ▪ Muito forte nas bolas paradas; ▪ Capacidade de transportar bola em espaços curtos; ▪ Proteção de bola; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Duelos defensivos 1x1; ▪ Mentalidade.	▪ Associação em passe em espaços curtos; ▪ Posicionamento com bola; ▪ Timing de saltar na pressão; ▪ Jogo aéreo.	Médio Centro
AFF	▪ Tomada de	▪ Perfil físico;	Médio Centro

	- decisão com bola; ▪ Interpretação e definição dos timings de jogo; ▪ Atrair com passe; ▪ Posicionamento com bola; ▪ Resiliência.	▪ Duelos defensivos 1x1 contra adversários mais maturados; ▪ Finalização exterior; ▪ Proteção da bola.	
AGT	▪ Visão de jogo; ▪ Repertório técnico; ▪ Capacidade de quebrar linhas com bola; ▪ Capacidade de jogar em espaços curtos.	▪ Perfil físico; ▪ Capacidade de proteger bola; ▪ Timing do último passe; ▪ Passe longo; ▪ Finalização exterior.	Médio Centro
ATP	▪ Duelos ofensivos 1x1; ▪ Provocar em condução; ▪ Capacidade de finalização de qualquer parte do ½ campo ofensivo; ▪ Posicionamento com bola; ▪ Inteligência e interpretação do jogo.	▪ Timings de passe de rutura; ▪ Reação à perda; ▪ Compromisso defensivo (gere o seu esforço só vindo em caso de necessidade coletiva); ▪ Remate exterior em força.	Médio Ofensivo/Ala
AFFE	▪ Duelos ofensivos 1x1; ▪ Provocar em condução; ▪ Proteção de bola; ▪ Capacidade de jogar curto sob pressão; ▪ Duelos defensivos	▪ Posicionamento ofensivo (muito caótico); ▪ Atitude; ▪ Ambição; ▪ Mentalidade; ▪ Definição último passe; ▪ Finalização.	Médio Ofensivo/Ala

	1x1; ▪ Posicionamento sem bola.	
AMSI	▪ Velocidade com e sem bola; ▪ Atitude competitiva; ▪ Aceleração com bola.	▪ Consequência das ações; ▪ Perfil físico; ▪ 1x1; ▪ Proteção de bola; ▪ Leitura de jogo; ▪ Jogo aéreo; ▪ Ambição.
ARB	▪ 1x1 ofensivo; ▪ Remate exterior; ▪ Movimentos de rutura; ▪ Capacidade de jogar em espaços curtos; ▪ Repertório técnico.	▪ Timing do último passe; ▪ Eficácia da finalização; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Posicionamento sem bola; ▪ Compromisso defensivo.
AYS	▪ Capacidade de jogar em apoio; ▪ Último passe; ▪ Capacidade de cruzamento; ▪ Capacidade de jogar em apoio e espaços curtos; ▪ Proteção de bola; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Finalização.	▪ Movimentos de rutura; ▪ Capacidade de jogar em profundidade; ▪ Variação curto/ longo; ▪ Jogo aéreo.
ADC	▪ Movimento de rutura na profundidade; ▪ Capacidade de jogar em apoio e	▪ Maior procura pelo golo; ▪ Posicionamento ofensivo para pedir na rutura (muito

	- profundidade; ▪ Duelos ofensivos 1x1; ▪ Agressividade com e sem bola.	- atraído ao CC); ▪ Finalização 1xGR.	
AFB	▪ Capacidade de jogar em apoio e em espaços curtos; ▪ Capacidade de leitura do espaço envolvente; ▪ Agressividade defensiva; ▪ Movimentos de rutura; ▪ Finalização; ▪ Ambição.	▪ Perfil físico; ▪ Duelo ofensivo 1x1 contra jogadores mais maturados; ▪ Finalização exterior; ▪ Timing do último passe; ▪ Auto-confiança.	Ala
AJPE	▪ Posicionamento com bola; ▪ Capacidade para jogar em apoio; ▪ Desmarcações de rutura; ▪ Compromisso defensivo; ▪ Capacidade de trabalho.	▪ Eficácia na finalização; ▪ Critério da pressão.	Avançado
AMM	▪ Movimentos de rutura na profundidade; ▪ Capacidade de finalização; ▪ Jogo aéreo ofensivo e defensivo; ▪ Capacidade de guardar e ser referência na	▪ Posicionamento e timings para desmarcações de rutura; ▪ Alternar mais entre pedir na profundidade e jogar em apoio; ▪ Ser solução na área quando a bola está no corredor	Avançado

	frente;	lateral.
	▪ Capacidade de pressionar sem bola; ▪ Capacidade de transporte de bola.	
AMME	▪ Capacidade para jogar em apoio; ▪ Compromisso defensivo; ▪ Capacidade de jogar e transportar bola em espaços curtos; ▪ Desmarcações de rutura.	▪ Eficácia na finalização; ▪ Timing de finalização; ▪ Capacidade de proteger a bola e de não se deixar antecipar; ▪ Jogo aéreo.

Avançado

Algo que me ficou marcado na elaboração do quadro acima foi que o mesmo foi relativamente fácil de elaborar porque já tínhamos num momento da época feito esta discussão internamente, mas em relação aos elementos mais fortes da equipa mostrei-me mais crítico e tive maior empenho a procurar aspetos negativos pelo desafio e pelo sentimento de que eles conseguem minimizar aqueles pontos menos fortes e tornar-se ainda melhores jogadores. Ainda assim, senti durante toda a época desportiva que este era um grupo muito homogéneo e que apesar de se notar que há elementos com uma qualidade fora do normal, os outros elementos que concorrem com eles pelas posições que eles ocupam não só também têm muita qualidade e permitem que a equipa não perca muita qualidade quando se mexe na equipa e isso foi-se notando com o passar do tempo.

Esse aspeto surge também pelo facto de quem parte atrás na luta pelas posições nunca se ter conformado com o facto de ser suplente e ter trabalhado sempre no máximo na procura de ser melhor e de ter oportunidades para ganhar o lugar e isso conjugado com o facto de nós enquanto equipa técnica termos tido a coerência no decorrer da época de premiar o bom trabalho e fase de todos os atletas, todos sentiram fazer parte e não desistiam pois sentiam que a qualquer momento poderiam passar a ser titulares e até houve casos de jogadores que

começaram na equipa B e acabaram a época como titulares em jogos contra equipas de renome mundial que também é demonstrativo da coragem que tivemos em lançar os jogadores confiando que todos têm capacidade e todos contam. Para os melhores foi também muito importante pois foram obrigados a manter um nível competitivo e qualitativo alto, elevar os níveis de trabalho para não perderem o lugar e isso levou a que eles fossem também melhorando com o decorrer da época, sendo isso muito benéfico para o desenvolvimento e futuro deles.

3.2. Objetivos

Abaixo seguem os objetivos definidos pela DF para a época 2021/2022, no que a esta equipa diz respeito, mas também alguns condizentes com as outras equipas da formação do FCP. Nesse sentido, dividiram-se os objetivos em três sub-objetivos: de competição, de formação e de preparação.

3.2.1. Objetivos de competição

Os objetivos definidos pelo clube para a equipa sub-14 foram bem definidos. No que ao campeonato diz respeito, o clube pretendia uma prestação honrosa, que dignificasse o bom nome da instituição, estando sempre cientes de que esta é uma equipa de transição em que a pressão de vencer está sempre inerente por ser uma equipa FCP e isso é sempre exigido, mas que servisse para que os jogadores crescessem na realidade do campeonato para serem um dos favoritos à vitória na próxima época representando a equipa sub-15 do FCP.

Dessa forma, os objetivos passavam por tentar o acesso à 2ª fase que seria disputado o acesso ao apuramento de campeão e que nessa fase fosse feita a melhor prestação possível e que desse aos jogadores preparação para a realidade que seria o ano seguinte sendo que nessa altura partiram como favoritos. Mas tendo em conta o passado desta equipa neste campeonato, e tendo igualmente em consideração o facto de ser um ano extremamente complicado pelas diferenças que se notam fruto do efeito da idade relativa, o expectável seria a equipa estar até ao fim a lutar pelos lugares de acesso pelo facto de no grupo existir muita qualidade individual e coletiva, só que iria sentir muitas dificuldades pelo facto de os adversários serem muito mais maturados e usarem isso como principal arma.

Essa questão da idade relativa foi algo que num período inicial se tornou uma real condicionante ao nosso modelo de jogo e ao sucesso coletivo da equipa pelo motivo dessas diferenças de maturação serem muito notórias. Isso influenciava o jogo porque a maioria dos adversários nem sequer tentava jogar e procuravam apenas levar o jogo para situações onde surgissem duelos, bolas aéreas, bolas no espaço para lançar a velocidade desses jogadores mais desenvolvidos fisicamente e muita exploração das bolas paradas. Nessa fase inicial todas essas questões não só nos prejudicavam porque eram aspetos onde tínhamos uma clara desvantagem física tendo até jogadores que defrontavam adversários diretos com mais 50/60 centímetros, como também nos criava muitas dificuldades em conseguir trazer ao de cima com qualidade os princípios de jogo definidos e trabalhados para a equipa porque não só os adversários procuravam jogar em campos pequenos contra nós, exatamente para se aumentar ainda mais o número de duelos, como também para nos reduzir o espaço de jogo, aumentar o nosso número de perdas de bola e assim reduzirem o nosso sucesso. Para acrescer a isso, ainda tivemos a dificuldade de não ter uma casa fixa o que não só complica naturalmente a constante adaptação a novos espaços como também o facto de que a maioria dos campos onde jogávamos quando éramos a equipa caseira tinham medidas muito reduzidas, favorecendo assim os adversários.

Não atingido esse acesso a essa 2ª fase, disputamos a fase de manutenção com o compromisso de que, já numa fase mais avançada da época, e com essas diferenças a se sentirem menos, teríamos que ser uma equipa dominadora e favorita à partida para todos os jogos dessa fase e que a manutenção seria garantida de forma categórica, almejando sempre o primeiro lugar da série pois esse tem que ser o pensamento incutido para que o grupo perceba que no clube não há outro pensamento que não seja de vitória.

Aqui, já munidos de mais soluções que surgiram no nosso jogo fruto da adaptação que os jogadores foram obrigados a fazer pela diversidade que iam enfrentando, pelas muitas soluções que fomos criando aos jogadores para que eles tivessem sucesso e pudéssemos deixar o adversário desconfortável e também pelo desenvolvimento físico dos jogadores neste período, deixamos de ser uma equipa que estava a tentar fazer frente às dificuldades para conseguir pontuar com os adversários diretos para sermos uma equipa dominadora, que coloca os adversários sob muitas dificuldades pois nestes meses nós procuramos jogar e desenvolver o nosso modelo de jogo enquanto os nossos adversários

estagnavam agarrados às diferenças físicas que quando foram mais ou menos igualadas levou a que eles não tivessem qualidade de jogo para fazer frente à nossa equipa.

Os jogadores sentirem-se mais capazes a esse nível fez com que eles se tornassem mais confiantes em procurar evoluir cada vez mais, muito mais consolidados nas ideias de jogo e levou a que fizéssemos uma segunda volta praticamente imaculada em que apenas cedemos uma derrota em que o adversário marca aos 20 segundos num erro individual de um jogador nosso e passa o resto dos 90 minutos a defender em 30 metros, sem tentarem sequer sair, tentando jogar o mínimo tempo possível e esperando apenas não sofrer golo. Isso demonstra não só o respeito que tinham pela capacidade da nossa equipa como também o reconhecimento de que já não éramos a equipa débil fisicamente que viram no jogo da primeira fase e que isso poderia fazer a diferença individualmente.

Mas o nosso jogo contra o Futebol Clube Paços de Ferreira acho que foi a maior demonstração da evolução que fomos tendo e daquilo que seria o que projetamos para a época desportiva. Com muitas baixas por conta da COVID-19, vários jogadores promovidos da equipa B que já vinham sendo incluídos em cenário de treino para possíveis subidas ou transições entre equipas, fomos completamente dominadores e controladores tendo feito um jogo de excelência. Passamos de um resultado desfavorável de 2-1 na primeira jornada da primeira fase para uma vitória 5-1 contra um adversário contra quem perspetivamos lutar na primeira fase pelo acesso à segunda fase e que partiu do primeiro lugar na segunda fase tendo nós recuperado a desvantagem que tínhamos a nível pontual e chegar ao último jogo, disputado fora de casa, com a possibilidade de decidir quem acabaria como primeiro classificado dessa fase de manutenção.

3.2.2. Objetivos de formação

O FCP tem objetivos muito bem definidos para as suas equipas de competição naquilo que é o processo formativo. O formar a ganhar é um princípio largamente entranhado no clube e por isso é uma exigência que as equipas Porto entrem em campo com a sede de vencer, mas sempre com a responsabilidade de que têm que procurar sempre tentar dominar o jogo com bola, com ousadia, sem receios de qualquer equipa, sempre garantindo a atitude competitiva própria do clube.

A par disso, há o objetivo de potencializar os jogadores para que consigam atingir o nível da equipa principal sendo que todos estes patamares fazem diferença. Esse é o pensamento transversal a todas as equipas e que acompanha os trabalhos diários.

É também uma responsabilidade do clube e dos seus funcionários criar condições para não só tornar estes atletas em melhores jogadores, mas também torná-los melhores homens, mais responsáveis, capazes e com valores para vencerem também na vida.

3.2.3. Objetivos de preparação

Os objetivos de preparação referem-se a aspetos que foram delineados aos jogadores atingir na época desportiva. Visto que estes jogadores já trabalham como semiprofissionais, já exige que estes sigam um conjunto de normas que são essenciais para que os objetivos sejam atingidos. Por esse motivo, eles chegam cerca de 45 minutos a 1 hora antes do treino, para equiparem, fazerem os tratamentos necessários no departamento médico, fazerem trabalhos complementares e/ou de reforço, para que na hora do treino esteja tudo pronto para se iniciar conforme o planeado.

No treino, em jogo e em qualquer outro momento em que representem o FCP, têm a obrigação de manter a integridade e boa imagem da instituição e isso tanto pode significar em manter um nível de concentração, comprometimento e entrega, valores característicos do clube. A isso somam-se os aspetos técnico-táticos que são exigidos da parte da equipa técnica na procura de uma qualidade de jogo que é exigida neste clube como a qualidade de passe/receção, ser objetivo na procura da baliza, seja através de uma circulação rápida da bola para desorganizar o adversário ou de forma mais direta quando o espaço, o tempo e o momento do jogo assim o permitam, organização, com e sem bola, e agressividade com e sem bola, são pilares fundamentais para que seja possível espelhar o nosso modelo de jogo em campo com um nível exibicional alto.

3.3. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a verdadeira “arma” do treinador. Este é o conjunto de princípios, de ideias, que o treinador reúne de forma estruturada, pensada e consonantes umas com as outras de forma que, através do processo de treino, a consiga desenvolver para que a equipa chegue ao jogo esclarecida quanto aos comportamentos pretendidos fazendo com que o processo seja bem-sucedido. É inerente às ideias e à forma como o treinador interpreta o jogo de Futebol (Guilherme, 2004) e à capacidade que este demonstra em conseguir passar no processo de treino aos jogadores essas mesmas ideias de forma que tenham sucesso em contexto competitivo. Daí ser essencial ter uma conceção própria e pensar pormenorizadamente na forma como se treina e joga, pois, se procuramos aplicar no nosso treino as ideias e o planeamento dos outros, o insucesso é praticamente garantido pois vão-nos faltar os pilares e a clareza necessária para ter segurança na mesma e para podermos fazer com que os jogadores as entendam.

Cada treinador deve traçar a sua identidade, na sua conceção própria, na forma como encara o treino, o jogo de futebol e a sua construção dos seus processos. Para isso, este deve recorrer da sua criatividade e espontaneidade e mesmo das duas experiências anteriores como ferramentas essenciais para enriquecer o seu modelo de jogo (Guilherme, 2004). Se o modelo de jogo não for bem esclarecido para o treinador e as ideias não se encaixarem umas nas outras, todo o processo falhará, pois, este é a pedra basilar que dá o sentido para que o processo de treino seja pensado e elaborado de forma que neste apareçam essas ideias definidas para a equipa.

Nesse aspeto se vê a importância do modelo de jogo e o quão mal pode correr se as coisas não forem bem feitas na definição deste que é o ponto de partida para a criação do processo. Isto não invalida a importância do treino e o quão essencial este é para que o modelo de jogo possa aparecer em campo no dia de jogo, executado pelos jogadores, mas para que o treino tenha qualidade e a forma de jogar da equipa siga o caminho desejado para atingir o sucesso, sem essa clareza nas ideias tudo desmorona em cascata pois como Castelo (2006) advoga, sem um guia de jogo não será possível a equipa se afirmar como também querer treinar todos os cenários possíveis é claramente um erro no processo.

Devido a isso, na primeira reunião desta época foi abordado todo o funcionamento e dinâmicas que iriam existir no cotidiano e em cada treino, abordaram-se todas as ideias relativas ao modelo de jogo, discutiram-se as mesmas e se propuseram possíveis alterações para procurar ter sempre o melhor conjunto de ideias possíveis como ponto de partida e no decorrer da época. Com a observação de alguns aspetos que sentimos que podiam melhorar, com a necessidade devido às mudanças e inclusão de outros jogadores com características diferentes e, por vezes, para experimentar algumas ideias que sentimos que poderiam acrescentar qualidade ao jogo da equipa pelo conjunto de jogadores que tínhamos, foi sendo alterado e aprimorado para que conseguíssemos chegar ao final da época no seu ápice na qualidade de jogo da equipa e no espaço que criávamos aos jogadores para trazerem para o jogo as suas melhores características. Mesmo assim, mostramos alguma ousadia nas ideias também porque foi consensual que estávamos a lidar com um grupo de trabalho com uma qualidade bastante acima da média, com mais que uma solução de grande qualidade para cada posição e que permitia assim arriscar mais e criar alguma complexidade no nosso modelo de jogo.

Nesse sentido, optamos por não complicar muito nas nossas ideias para a equipa, mas criar muita variabilidade de sistemas e dinâmicas defensivas e ofensivas. Durante a época jogamos em 4 sistemas diferentes, com a mesma base de jogo, mas dinâmicas distintas. Enquanto no 1-4-3-3 procurávamos libertar os alas entre linhas para que eles pudessem atacar a ultima linha do adversário, no 1-4-4-2 losango ou no 1-4-2-3-1 procuramos um jogo mais associativo, onde colocávamos no corredor central uma elevada quantidade de jogadores que se sentiam confortáveis em ter a posse de bola e tinham muito bom entendimento nessas relações mais curtas que nos permitiam ter 4, 5 ou até 6 jogadores com muita criatividade e qualidade no passe que conseguiam desbloquear o jogo criando superioridades constantes.

Mesmo a nível defensivo tivemos essa preocupação de oferecer soluções aos jogadores para que em jogo eles estivessem prontos para qualquer organização que fossem enfrentar e tivéssemos possibilidades para nos ajustarmos de forma a conseguirmos condicionar o jogo do adversário e ter sucesso na pressão recuperando a bola o mais rápido possível. Pressionar em 1-4-3-3 ou em 1-4-4-2, orientar a pressão para fora ou para dentro, pressionar mais alto ou mais baixo, colocar mais ou menos jogadores na primeira linha de pressão,

essa foi uma preocupação constante durante a época que a momentos era ajustada e lembrada em treino e que se revelou uma grande arma nossa quando partimos para os torneios e enfrentávamos muitas vezes a imprevisibilidade pois as únicas referências que conseguíamos recolher eram ao vivo e no momento, portanto, tínhamos que ter soluções para nos ajustarmos rapidamente.

Olhando para isto pode parecer algo exagerado visto que estamos a falar de jogadores de 13 anos, a estrearem-se em campeonatos nacionais apesar das experiências internacionais que foram tendo em torneios, mas temos de olhar para os jogadores de equipas grandes como o FCP e os outros grandes nacionais com um olhar diferente daquele que olhamos para jogadores de outras equipas com menores condições, acompanhamento e instrução. Aqui os jogadores desde muito cedo começam a receber informação e feedbacks específicos que os levam a ter um conhecimento do jogo muito desenvolvido chegando muitos deles a este escalão sub-15 já com um grande conhecimento do jogo e um pensamento reflexivo fora do normal. Esse foi o aspeto que mais me impressionou pois em conversa com muitos deles ou mesmo a passar instruções ou sugestões de melhora, estes respondiam sempre de uma forma que fazia perceber que eles já tinham pensado nesses pormenores e nas possíveis soluções que podiam ter para tomar a decisão nesses momentos.

O facto de se utilizar uma metodologia de questionamento leva a que eles sejam obrigados a pensar naquilo que estão a fazer e que percebiam por eles próprios se estão a tomar as melhores decisões possíveis ou não, se estão a interpretar os momentos do jogo da forma correta e assim a porem à prova o seu conhecimento do jogo, evoluindo de situação para situação pois o jogo é imprevisível e leva-nos a passar por tantas situações diversas que acabamos a desenvolver um repertório de soluções extremamente vastas mas que depois também é o que os vai capacitar de conseguir decidir da melhor maneira e rapidamente durante o jogo.

Sendo assim, acaba por não ser um problema implementar um modelo de jogo em contexto formativo desde que se saiba em que nível os jogadores se encontram, que grau de complexidade eles têm capacidade de entender e termos a capacidade de flexibilizar o modelo e adequá-lo ao escalão que nos encontramos a orientar. No nosso caso, penso que para além de ter sido um modelo extremamente adequado apesar das dificuldades iniciais que se foram sentindo,

comportava um conjunto de ideias que foi pensada para ir ao encontro das características dos jogadores do plantel, e superadas essas dificuldades com a criação de soluções e com o desenvolvimento individual e coletivo da equipa, tornamo-nos uma verdadeira ameaça constante para os nossos adversários. Isso deveu-se a termos procurado durante todo o tempo que os jogadores tivessem a bola e evoluíssem no jogo tendo a coragem de jogar, sem medo das possíveis consequências iniciais disso, que os preparou tanto para o futuro próximo que se veio a viver como para o resto do caminho formativo deles pois se queremos formar jogadores de elite, temos que formar jogadores que percebam todos os momentos do jogo, estejam preparados para os mesmos mas, acima de tudo, que sejam capazes de ser dominadores com bola perante os adversários visto que equipas de elite (na minha conceção) são as que têm capacidade de assumir o jogo seja qual for o adversário.

Conjugado com isso há que notar que apesar de termos um modelo de jogo com ideias bem definidas, os jogadores tinham a liberdade individual de criar soluções dentro dessa organização tanto a nível ofensivo como defensivo, mas claramente mais no momento com bola. Essa abertura para que eles pudessem trazer nuances próprias ao nosso jogo e rasgos de magia torna a nossa equipa imprevisível, muito mais difícil para os nossos adversários defender-nos e dá espaço para que os jogadores expressem o seu talento individual dentro de campo e muitas vezes acabou por resolver jogos ou a ajudar-nos a reavivar outros em que a organização coletiva não estava nos seus melhores dias. Essa é a grande vantagem de se ter uma equipa recheada de jogadores de qualidade que esteja o jogo bem ou mal têm essa capacidade de desequilibrar a esse nível e daí ser extremamente importante ter um modelo de jogo aberto e flexível que permite dar liberdade aos jogadores de criarem nuances técnicas quando criam uma jogada individual e táticas na procura de espaços diferentes daquilo que era padrão, realizam trocas posicionais ou até alteram uma dinâmica em sintonia com os jogadores mais próximos das zonas onde atuam.

Defensivamente havia também liberdade para que os jogadores pudessem tomar decisões estando somente cientes de que essas decisões tomadas não deveriam por em causa toda a organização coletiva da equipa mas se fosse uma pressão a outro jogador que não era a referência de marcação por sentirem ser uma boa oportunidade de surpreender e ganhar a bola, ou uma decisão de pressionar em alguma zona específica de forma mais grupal por sentirem que

podiam condicionar o adversário ao ponto de levar a que errassem e perdessem bola tinham essa liberdade.

3.3.1. O modelo de jogo dos sub-15 da *Dragon Force*

O modelo de jogo dos sub-15 da DF contém alguns comportamentos que queremos ver sempre presentes independentemente das nuances táticas que sejam criadas e que são inegociáveis dentro da nossa ideia. Esses comportamentos são:

i) A procura de controlar o jogo com bola, mas procurarmos ser verticais e “queimar” linhas com bola sempre que seja possível porque o objetivo principal é marcar golos e só depois ter a bola para não nos expormos às tentativas do adversário.

ii) Uma forte reação à perda para não permitir transições visto ser o forte da maioria das equipas do campeonato pelo facto de quase todas se fecharem em bloco baixo e procurarem lançamentos na profundidade para os jogadores mais avançados.

iii) Sermos competitivos, competentes, ambiciosos e rigorosos do início ao fim do jogo independentemente do resultado.

iv) Procurar sermos eficazes preferencialmente seguindo as nossas diretrizes que favorecem a prática de um estilo controlador, mas esteticamente atrativo.

v) Manter a organização, mas sempre com liberdade ofensiva para que os jogadores possam exteriorizar o seu talento em todos os momentos que sintam ser possível chegar ao golo mais rapidamente e de formas que não sejam o padrão de construção e criação da equipa.

vi) Sermos corajosos com e sem bola, sempre cientes das possíveis ameaças, mas sabendo que somos uma equipa Porto e que devemos ter o risco como algo calculado e importante para nos tornarmos imprevisíveis quando o jogo assim o pede.

vii) E acima de tudo, que a paixão pelo futebol e pelo clube estejam presentes em todas as ações que executam.

Estes são os aspetos que consideramos essenciais para termos sucesso no

jogo. No que diz respeito à componente mais tática do jogo, podemos dividir o jogo por momentos para que seja mais fácil a perceção daquilo que são as ideias base do modelo de jogo.

3.3.2. Organização Ofensiva

Durante a época desportiva, fruto de algumas dinâmicas que não nos estavam a trazer o sucesso pretendido e pela perda dos nossos melhores jogadores para a equipa sub-15, fomos obrigados a fazer alguns ajustes e, inclusivamente, mudamos de sistema acabando depois a regressar ao sistema inicial com algumas dinâmicas diferentes.

No início da época, após a observação dos jogadores da equipa e das suas características, achamos que o caminho a seguir fosse o GR+4+3+3 onde tínhamos os interiores ou os alas e o ponta com a possibilidade a explorar os espaços entre linhas e com os elementos mais avançados a procurar criar variabilidade entre a procura em apoio e profundidade e a possibilidade de os alas em sintonia com os laterais, poderem explorar os espaços mais interiores ou darem largura para que se garantam sempre soluções por dentro e por fora. Experimentou-se também rodar o triângulo do meio-campo e passar a atuar em GR+4+2+3+1 para que conseguíssemos ter uma saída mais apoiada e também estarmos mais coesos no momento de perda de bola mas sentimos também que o nosso segundo médio tinha muita distância para percorrer na hora de dar apoio ao último terço e optamos por utilizar esta solução mais em momentos em que estaríamos em vantagem e precisávamos de ser mais sólidos defensivamente e fechar melhor os espaços perto da linha defensiva.

Vendo que essa organização estava a trazer algumas coisas positivas coletiva e individualmente, mas, ainda assim, não se estava a mostrar eficaz para conseguirmos trazer ao de cima o que de melhor tínhamos que eram as relações curtas entre os jogadores, a velocidade de circulação, o jogo interior e que estávamos a ficar algo reféns da capacidade de alguns jogadores nos empurrarem para a frente com a capacidade individual deles de desequilibrar, decidimos alterar o nosso sistema para um GR+4+4+2 (losango) que iria trazer ao de cima essas qualidades.

Aí conseguiríamos conjugar no corredor central os jogadores com melhor relação com bola, permitir-nos-ia ser muito mais dominantes no nosso jogo e dava espaço para libertarmos os corredores laterais para os laterais se projetarem visto que são dois jogadores com boa propensão ofensiva. A estes decidimos dar-lhe mais liberdade para avançar quando sentissem que seria vantajoso eles envolverem-se ofensivamente, mas que estaria compensado pelo facto de termos médios interiores e um médio defensivo que têm grande capacidade na leitura dos equilíbrios e rapidamente equilibravam a equipa quando algum deles se projetava como vemos na figura 16 em seguida.



Figura 16- Dispositivo tático GR+4+4+2 (losango) adotado

Como se vê, mudamos para um sistema onde a ocupação do corredor central era acentuada e onde conseguíamos criar vários problemas ao adversário pela quantidade de jogadores que colocávamos entre linhas, criando quase sempre superioridades e, pelo facto de termos os dois pontas de lança colados à linha defensiva adversária a atacar a profundidade (e a vir em apoio quando do lado da bola), fazia com que os centrais ficassem presos na linha e muitas vezes tirassem metros que permitia aos nossos interiores e 10 receberem entre linhas sem pressão e prontos a atacar a última linha muitas vezes em

A meio da época, com a mudança dos nossos jogadores mais preponderantes para a equipa sub-15, tivemos necessidade de nos ajustar de acordo com os jogadores que tínhamos e as características deles.

A diagram of a soccer field illustrating player positions and movement. The field is oriented with the goal at the top. A dashed rectangle highlights the central area around the center circle. A solid circle is drawn around the center circle. A black jersey is positioned in the goal at the top. Eleven white jerseys with blue accents and numbers are positioned on the field. Dotted arrows indicate movement paths for each player. The players are numbered 1 through 11. Player 11 is in the center of the dashed rectangle. Player 9 is above player 11. Player 7 is to the right of player 9. Player 10 is to the right of player 11. Player 8 is to the left of player 11. Player 5 is to the left of player 8. Player 6 is in the center circle. Player 4 is to the left of player 6. Player 3 is to the right of player 6. Player 2 is to the right of player 10. A soccer ball is positioned near player 4.

Por esse motivo, decidimos que o ideal seria manter a superioridade nos terrenos onde somos fortes e onde conseguimos criar maior diferença em relação às outras equipas. Daí resultou esta ideia de conseguir colocar os jogadores a “pisar” as zonas onde são mais fortes e, portanto, decidimos que a disposição na figura 15 seria o ideal dando sempre liberdade aos jogadores para procurarem e

atacarem espaços onde eles sintam que podem causar perda no adversário ou ganhar vantagem.

É um sistema que acaba por fomentar muita versatilidade e variabilidade pela liberdade de movimentos que dá aos jogadores e que podem acabar a se organizar noutros sistemas diferentes com a maior ou menos projeção e movimentação de alguns elementos.

Numa fase inicial, apesar da grande familiarização dos jogadores com as dinâmicas e das alterações não terem sido muito marcadas, notou-se alguma dificuldade da parte deles em alguns momentos de tomada de decisão pois este era um grupo que contava com alguns jogadores que naturalmente e pelo talento que têm desequilibravam muito e nos criavam novas situações e oportunidades no jogo que nos permitia estar mais perto da vitória e de conseguir “perfurar” o bloco defensivo que a equipa adversária monta para nos condicionar.

No que toca às ideias gerais da nossa organização defensiva, gostamos de:

i) Ser verticais e ver frente sempre que possível tendo a posse de bola como meio para abrir espaços para avançar;

ii) Criar muita largura no campo e ocupar o espaço racionalmente para que possamos criar espaço no corredor central onde temos vantagem pela grande qualidade dos nossos jogadores;

iii) Muita articulação nos movimentos da equipa para criar arrastamentos e abrir espaços para avançarmos e recebermos em espaços frágeis do adversário onde podemos criar perigo à última linha e à baliza deles;

iv) Muita variabilidade nos movimentos de apoio e profundidade dos jogadores mais avançados da equipa tanto para ameaçarmos a profundidade como para criar espaços aos nossos interiores e alas poderem receber nos espaços entre linhas;

v) Garantir a equipa sempre equilibrada para o momento de perda para que consigamos recuperar a bola o mais alto e mais rápido possível.

Neste momento do jogo sinto que foi uma das partes do nosso modelo onde demos mais passos em frente e se viu uma evolução mais positiva. Começamos com algumas dificuldades pois com equipas em que o

desenvolvimento físico não fosse muito acentuado conseguíamos pautar o jogo e sermos dominantes, jogar bem e criar grandes momentos de organização e transição ofensiva mas quando enfrentávamos adversários de elevada estatura, em campos mais pequenos e em que eles procuravam declaradamente esses duelos, faziam-nos passar muitas dificuldades e até criava alguma intranquilidade em vários jogadores que acabavam a cometer erros individuais que acabavam a deixar-nos em desvantagem.

Com o desenvolvimento das ideias em treino, a descoberta de soluções da parte dos jogadores para evitar entrar tanto em duelos e também a redução dos efeitos da idade relativa onde já vimos alguns dos nossos jogadores a apresentarem um nível de maturação mais próximo dos adversários, os jogos começaram a cair cada vez mais para o nosso lado pois sem essas diferenças a nossa qualidade coletiva e individual vinha ao de cima e conseguíamos dominar os jogos com essas equipas que anteriormente nos tinham criado problemas durante a maioria do tempo de jogo. Essa evolução a todos os níveis ajudou também a elevar os níveis de confiança graças ao sucesso que os jogadores iam sentindo que exponenciava ainda mais essa qualidade que apresentávamos tendo a nossa equipa feito uma segunda fase exímia onde praticamos um futebol muito atrativo, marcamos mais do dobro dos golos que os nossos adversários marcaram nesta fase e fomos a equipa com menos golos sofridos.

Interessante foi também ver que não só neste nível competitivo, mas também quando fomos para torneios e encontrávamos equipas com uma qualidade individual e coletiva próxima da nossa, a equipa mostrava uma capacidade tremenda de jogar, mas também tinha a capacidade de ficar “por baixo” no jogo, numa posição de não favorito e ter armas para criar perigo e até ganhar jogos onde passávamos por alguns desses momentos. Em jogos onde a qualidade era equiparada torna-se normal que o jogo seja dominado a períodos por cada equipa e surpreendeu-me a capacidade adaptativa que os jogadores mostraram nestes momentos pois não era algo estimulado de forma propositada mas o facto de na nossa primeira fase termos passado por momentos em que tínhamos que nos tornar mais defensivos e imprevisíveis a sair para o ataque, tornou os nossos jogadores capazes de fazer o *transfer* para estes momentos tendo dado à equipa essa grande arma de conseguir ser competente nas diferentes fases do jogo tornando-nos competitivos e perigosos podendo ameaçar a baliza do adversário

em qualquer desses momentos.

Algo que me orgulhou muito foi ver a nossa equipa nesses torneios internacionais, a disputar as equipas que integram o grupo de equipas mais renomeadas a nível mundial e termos tido a personalidade de entrar no jogo com a ambição de querer ganhar, de querer jogar bem e mostrar a qualidade que tínhamos. Claro que aquela capacidade adaptativa acima referida foi super importante na conquista dos três troféus que conquistamos porque os campeões se diferem dos outros nessa capacidade que têm de ser fortes em todos os momentos mas a forma ambiciosa como os jogadores entravam no jogo, com a vontade de dominar e de colocar o adversário em desconforto constante foi algo fantástico de observar porque a fome de vencer deles em todos os jogos independentemente do adversário era inacreditável e esse também foi um aspeto que ditou o sucesso que tivemos. Aí eles mostraram a fibra de que eram feitos, conseguiram juntar essa competitividade a estes princípios de jogo definidos por nós para a equipa e essa mistura deu origem a uma equipa extremamente perigosa ofensivamente, que chegava a zonas de finalização com muita facilidade e das mais diferentes formas que conjugada com a eficácia que apresentamos muitas vezes, levou a que em quase todos os jogos que disputamos conseguimos criar vantagens largas para os nossos adversários.

3.3.3. Transição Defensiva

Na transição defensiva, pretendemos garantir:

- i) O bloco compacto para não existirem espaços que permitam aos jogadores adversários sair em transição;
- ii) Dar passos em frente para recuperar a bola o mais rápido possível e, de preferência, na zona da perda ou obrigar o adversário a recuar;
- iii) Ser agressivos nos duelos para não permitir sermos ultrapassados facilmente e dar oportunidade para que possam lançar o contra-ataque.

Numa fase inicial, mostramos alguma dificuldade em conseguir recuperar a bola em terrenos mais altos, próximo da zona onde perdíamos a bola e onde teríamos vantagem caso conseguíssemos voltar a jogar a partir dali mas com o acumular

dos jogos, o aumentar da exigência e alguns ajustes posicionais e correções na forma como os jogadores pressionavam, fomos ganhando capacidade nesse momento até ao ponto em que começamos a recuperar uma percentagem de bolas no meio campo ofensivo muito superior ao que estávamos a recuperar no início da época. Ainda assim, tanto no início como na parte final, poucas equipas conseguiram criar-nos muitos problemas na transição defensiva mesmo quando falhávamos o primeiro momento de pressão que demonstra também que a forma como estávamos organizados e como nos agrupávamos nesse momento era feita com qualidade e levava os adversários a cometer erros ou algum dos nossos jogadores a recuperar a bola.

Numa fase mais final da época, foi incrível observar que mesmo as equipas que nos conseguiram criar essas situações mais complicadas neste momento do jogo já não tinham a mesma capacidade porque a nossa capacidade de reagir à perda e a forma organizada como fechávamos os espaços para chegar à nossa baliza era muito boa.

3.3.4. Organização Defensiva

Na organização defensiva a nossa equipa adotou um duplo pivô no meio-campo porque fomos sentindo que era a forma em que a equipa se sentia mais confortável.

Inicialmente experimentamos organizarmo-nos em GR+4+3+3 e em GR+4+4+2 mas fomos sentindo que os jogadores não se sentiam muito confortáveis e que, na primeira, tínhamos dificuldade a defender a largura em zonas mais baixas e na segunda, se a nossa primeira linha de pressão fosse batida, acabávamos a cometer erros e abrir espaços em cascata.

Quando experimentamos o GR+4+2+3+1, notamos que todos os jogadores se mostravam muito recetivos, confortáveis e que nos tornávamos muito mais eficazes não só a manter o bloco compacto e organizado como também recuperávamos muitas mais bolas no início de construção do adversário ficando muito mais perto da baliza adversária.

Ainda assim não desistimos destas organizações, procuramos manter esta variabilidade de soluções e reorganizar alguns posicionamentos de forma a

procurar ter o equilíbrio nos três sistemas para nos dar capacidade de poder pressionar o nosso adversário das mais diferentes formas e conseguirmo-nos adaptar às mais diferentes formas de sair que o adversário poderá apresentar.

Nesse sentido, no GR+4+3+3 ajustamos a forma como os alas saltavam na pressão e o posicionamento dos médios quando saltavam no corredor pois tínhamos imensos momentos em que o timing do ala pressionar no corredor era desajustado, chegava atrasado, deixava a bola entrar no corredor central e isso conjugado com o facto do nosso médio do lado contrário se encontrar alto quando os outros dois basculavam ao corredor lateral, levava a que os adversários conseguissem sair do corredor e ainda ligar com o médio contrário completamente só no corredor central acabando a acabar com a nossa pressão e a desequilibrar-nos deixando o adversário com espaço e a nossa equipa com dificuldades como apresentado na figura 18.



Figura 18- Dispositivo tático GR+4+2+3+1 utilizado em momento de organização defensiva

Por outro lado, no GR+4+4+2 percebemos que mantendo a pressão no sistema clássico com dois interiores e dois extremos/alas não tínhamos vantagem e dávamos muito espaço entre linhas para os adversários conseguirem receber. Para fazer frente a isso, decidimos que os alas iam ter um ponto de partida mais

dentro, proteger o espaço central e depois, consoante a necessidade saltariam fora e se até fosse uma zona em que o lateral chegasse mais rápido, seria o lateral a saltar e eles protegiam o corredor central como é mostrado em baixo na figura 19.



Figura 19- Dispositivo tático GR+4+4+2 utilizado em momento de organização defensiva

Como se pode ver, este sistema é muito mais equilibrado, cria um falso espaço exterior que leva as equipas a se orientarem para lá e procurarem a saída direta pelo lateral achando que a bola entrando lá pelo ar lhes dará tempo e espaço para conseguirem sair mas enquanto a bola viaja já salta na pressão o nosso lateral, a linha bascula, o 6 equilibra junto da linha defensiva, o ala contrário e o 10 fecham o espaço central, o ponta do lado contrário fecha a saída por trás e o ala e o ponta do lado da bola saltam também fora abafando no corredor. Este sistema e a forma de pressionar mostrou-se muito positiva para a equipa principalmente nos torneios internacionais na parte final da época, nos jogos em que éramos melhores e mais pressionantes pois a forma como a grande maioria das equipas saía da baliza era muito condicionada e ganhávamos a bola muito alto estando mais perto da baliza e mais próximos de fazer golo. Mesmo quando ganhávamos a bola em terrenos mais baixos era positivo pois tínhamos logo os médios e o 10

posicionados alto, para lá da linha média do adversário, prontos a receber e a atacar a última linha e foi algo que vimos acontecer vezes sem conta.

Dentro desta organização, os comportamentos que consideramos serem essenciais são:

- i) Pressão forte e efetiva aos marcadores diretos;
- ii) Manter sempre o bloco compacto;
- iii) Orientar a pressão para o corredor lateral e acelerar a pressão quando a bola chega a um deles;
- iv) Em caso de ultrapassada a nossa primeira pressão, tirar metros, reagrupar e, se possível, empurrar o adversário para trás não permitindo que ele fique com bola descoberta.

3.3.5. Transição Ofensiva

Na transição ofensiva, pretendemos garantir:

- i) Envolver sempre muita gente na transição ofensiva de forma a tentarmos chegar ao último terço com igualdade ou superioridade;
- ii) A equipa acompanha toda a transição rápida mantendo-se compacta e pronta caso se perca a bola na transição;
- iii) Se não for possível sair rapidamente, guardar a bola e começar a construção da jogada de forma organizada e paciente.

Este foi um dos pontos em que senti inicialmente que éramos muito fortes pelas características naturais de alguns dos nossos jogadores. Tínhamos extremos muito rápidos com e sem bola, muito verticais e que aceleravam muito bem com bola ou em combinação. Um deles até penso que foi dos melhores jogadores que vi até hoje na capacidade que tinha de conduzir a bola a uma velocidade altíssima colada ao pé e a decisão dele no último terço também é muito acima da média tanto a encontrar o melhor passe para entrar em combinação como na decisão de uma jogada individual ou finalização. O nosso ponta de lança também era um jogador que tinha uma capacidade inacreditável de transporte e proteção de bola pela força e potência que tinha permitindo-o fazer muitos golos a

partir de lances com essas características.

Por esse motivo fomos tornando essa numa das nossas valências para que quando não estivéssemos a ter sucesso ofensivamente em organização, procurávamos aproveitar os espaços deixados pelo adversário para conseguir penetrar na organização deles e chegar ao golo. Numa primeira fase da época foi algo bastante utilizado por nós pois estivemos algumas vezes em desvantagem, as equipas adversárias partiam a organização delas e libertavam espaços para explorarmos e tentarmos chegar à baliza adversária e na parte final da época, nos torneios, já contra adversários com uma qualidade próxima ou por vezes superior à nossa, foi também algo que nos permitiu sermos ameaçadores independentemente de estarmos a conseguir controlar o jogo com bola ou não. Um facto interessante é o de os jogadores referidos anteriormente, a meio da época terem sido promovidos e mesmo assim a equipa teve a capacidade de manter esse ponto forte com outros executantes mesmo não tendo uma qualidade decisional tão forte, os jogadores que se tornaram referências conseguiram encontrar algumas soluções diferentes muito interessantes e que acabaram a se converter igualmente em sucesso.

3.3.6. Esquemas Táticos Ofensivos

Nos esquemas táticos ofensivos, prezamos pela simplicidade tendo em conta que nas nossas experiências iniciais, concluímos que quanto mais complexas se tornavam as combinações, mais dificuldade havia em ter sucesso e conseguir criar perigo efetivo nestes momentos.

Após alguns jogos na pré-época e no início da época e vendo que a grande maioria das equipas tinha vantagem no jogo aéreo relativamente à nossa equipa, decidimos criar uma pequena manobra de distração para que conseguíssemos descongestionar os espaços frágeis do adversário (que foi identificado como sendo o 2º poste na generalidade do campeonato) e dando esse passe curto inicial, iríamos conseguir que o bloco defensivo do adversário desse passos à frente e libertasse a zona do segundo poste para a entrada dos nossos jogadores mais fortes no jogo aéreo nessa zona.

Daí surgiu a combinação apresentada de seguida, em que os jogadores têm 3 soluções possíveis: há um passe curto atrasado, o jogador que cobra o canto faz

uma sobreposição e o jogador com bola decide se corta para fora e cruza ele com o pé esquerdo ou se devolve ao jogador que sobrepõe para ele colocar a bola no segundo poste e, a última solução é não haver o passe curto e o jogador que cobra o canto colocar a bola diretamente na área no primeiro poste. A colocação de dois jogadores a sobrar para marcar potenciais adversários adiantados para procurar evitar uma possível saída em transição depende sempre de quantos jogadores o adversário coloca e se coloca como se pode observar na figura 20.

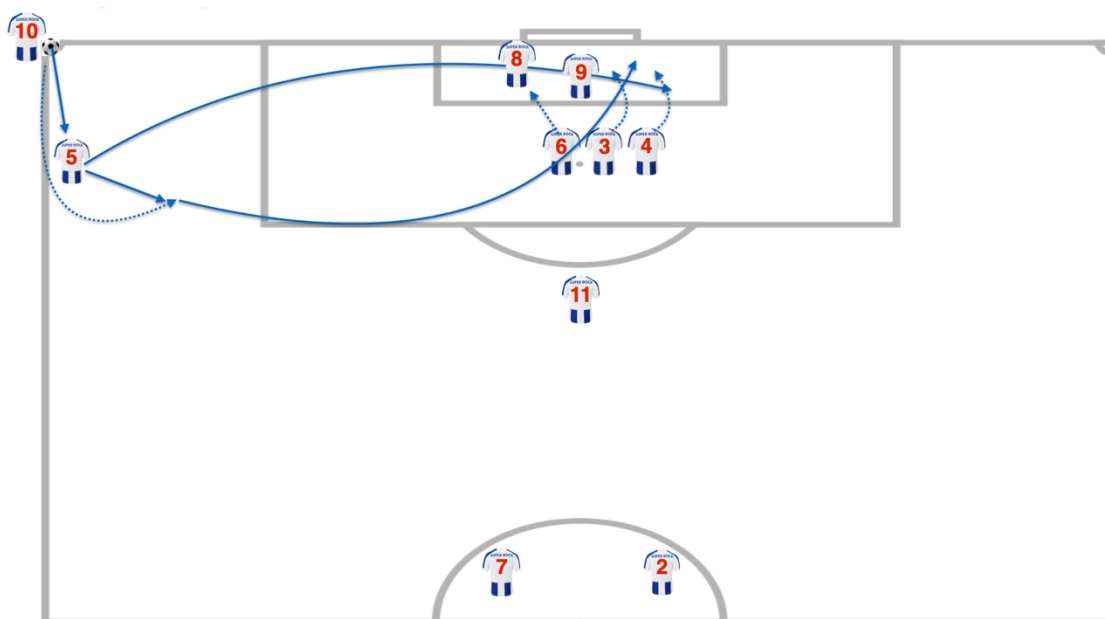


Figura 20- Canto curto e possíveis variações do mesmo

No que aos livres ofensivos diz respeito, temos também algumas variações que nos permite, dependendo de como o adversário se organiza, ter meios de procurar o golo na baliza adversária.

Uma primeira opção é a colocação da bola diretamente na área. Colocam-se dois jogadores perto da zona da bola, sendo que se for o jogador destro a bater a bola é colocada no 2º poste e se este for batido pelo jogador canhoto, a bola será direcionada para a zona do penalti à procura de um desvio como apresentado na figura 21 em seguida.

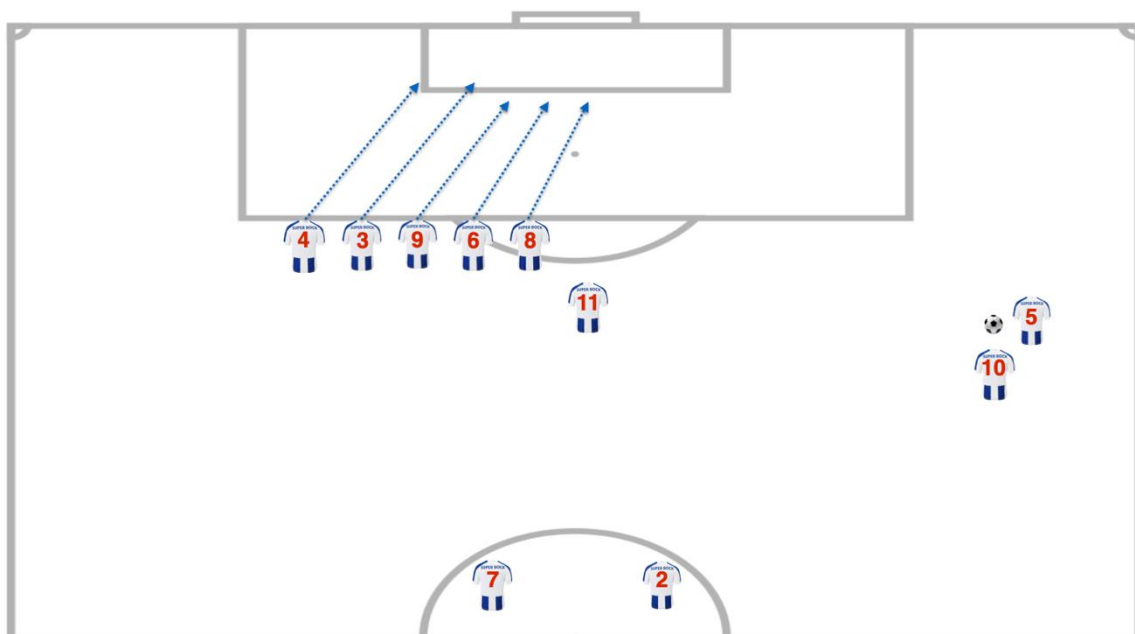


Figura 21- Livre lateral direito

No caso identificarmos que o adversário é mais forte que nós no jogo aéreo, temos sempre a solução de realizar uma combinação de forma a fazer a linha defensiva deles sair e desposicionar-se procurando abrir espaço entre a linha e o guarda-redes para que possamos criar uma zona frágil e colocar lá uma bola rasteira, bem tensa à procura de desvio ou uma bola mais puxada ao 2º poste caso haja jogadores livres em boas condições para que possam desviar a bola para golo, como é apresentado na figura 22.

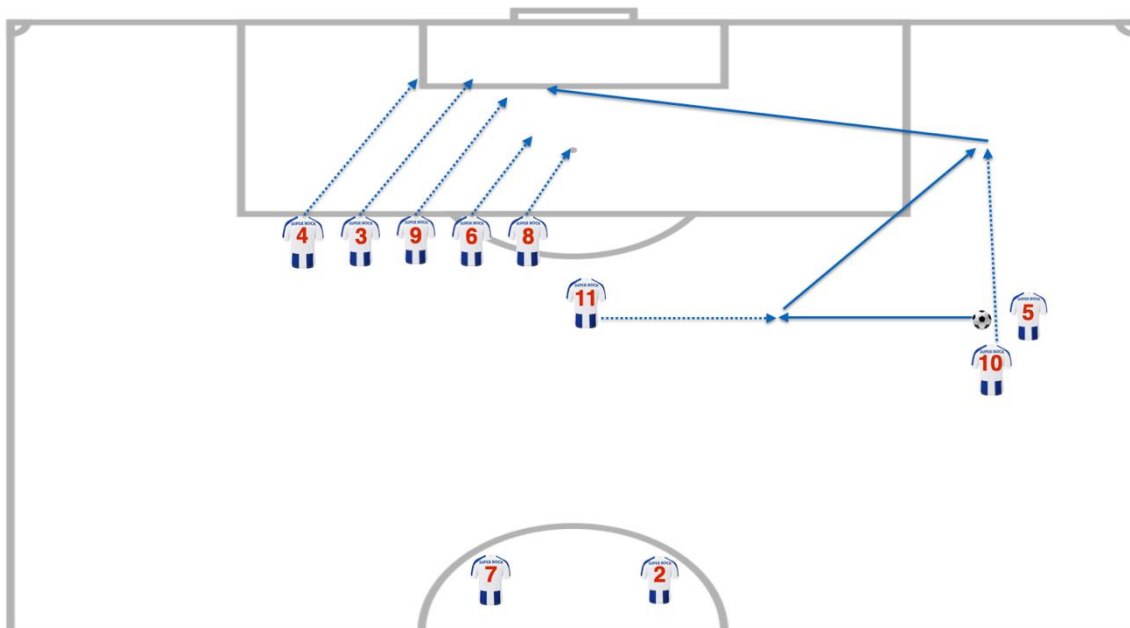


Figura 22- Livre lateral com combinação curta

Quando o livre é frontal, a uma distância que não seja possível bater direto e criar perigo, há duas soluções procuradas como é apresentado na imagem seguinte. Dividem-se os jogadores por lado da área e há a opção de o batedor colocar a bola diretamente na área à procura do desvio de um dos jogadores que procuram atacar a bola ou então pode jogar curto no jogador perto dele que procurará o lado contrário, onde possa haver uma eventual vantagem, à procura que esses possam desviar a bola para a baliza ou para outro colega para que este possa finalizar como apresentado na figura 23.

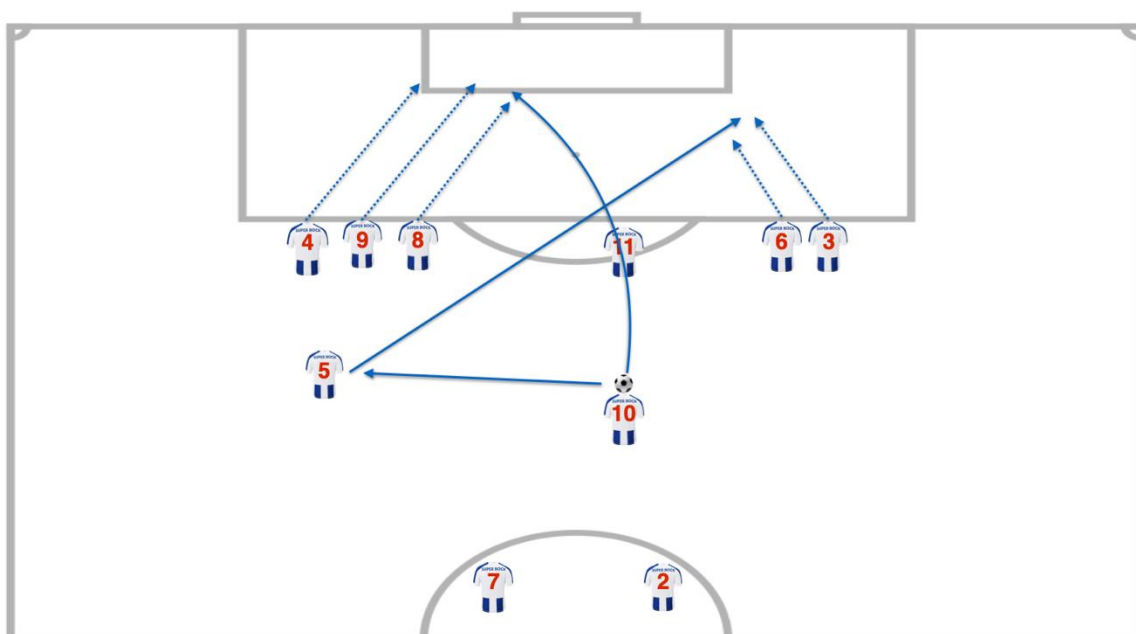


Figura 23- Livre central e as possíveis combinações do mesmo

Os esquemas táticos foram um ponto mais negativo no nosso jogo. Fomos melhorando muito no decorrer do ano e acabamos por conseguir bastantes golos de bola parada na fase final da época principalmente de livre. Ainda assim, o nosso aproveitamento foi realmente baixo tendo em conta as oportunidades que tivemos de chegar ao golo a partir dos mais diferentes tipos de bolas paradas e foi algo que mereceu muita atenção da nossa parte e tentamos por várias formas em treino criar soluções e melhorar esse aspeto de forma a aumentar a percentagem de acerto.

Apesar disso, no início continuamos a ter muitas dificuldades pelas diferenças de maturação para os adversários, que tornava muito difícil conseguir libertar jogadores para finalizar e nos levava a ter algum insucesso nesse momento, mas que com o desenvolvimento físico dos nossos jogadores levou a que esse sucesso aumentasse e fosse possível aumentar o aproveitamento.

Excetuando as grandes penalidades, os livres foram o tipo de esquema tático onde conseguimos marcar mais golos pelo facto de termos um jogador com uma potência e precisão de remate muito acima da média e que cada livre que tínhamos no meio-campo ofensivo tornava-se muito perigoso para o adversário pelo facto de a bola chegar muito tensa à área ou à baliza e muitas vezes nem ser preciso um toque para que ele entrasse na baliza. Essa questão ainda se foi notando mais na parte final da época porque este elemento e outros foram desenvolvendo essa capacidade e na segunda fase do campeonato e nos torneios, o acerto que tivemos em situações de livre direto foram altas, sendo que apenas sentimos mais dificuldades com equipas de maior nível exatamente porque os seus jogadores tinham mais qualidade.

3.3.7. Esquemas Táticos Defensivos

A nível defensivo, acabamos por simplificar a organização das formas em que sentimos que a equipa se sentia mais confortável e mais protegida pelo facto de que tínhamos o problema de, para além dos nossos jogadores praticamente todos apresentarem uma estatura e um porte físico ainda por maturar, os nossos dois guarda-redes em destaque também eram os dois de uma estatura baixa que os levava a ter algumas dificuldades no momento de saída de baliza e disputa aérea. Essas questões foram importantes a serem consideradas, e por isso era

essencial criar uma organização que os protegesse, protegesse os nossos jogadores mais baixos e com mais dificuldades e, por consequência, proteger a nossa baliza.

Nesse sentido, nos cantos defensivos decidimos colocar um jogador na zona de cada poste para proteger essas zonas e auxiliar o guarda-redes, seguido de uma linha de 4 jogadores que defendem à zona e protegem a pequena área, 3 jogadores à frente desses que marcam individualmente os jogadores mais perigosos e um último jogador que protegia a possibilidade de canto curto, mas sempre pronto para sair rápido para transição ofensiva em caso de recuperarmos a bola. Caso identifiquemos que o adversário não realiza canto curto nem mete jogadores a ameaçar essa possibilidade, projetamos este jogador para a linha de meio-campo para ficar dois jogadores longe da nossa área e criar espaço para conseguirmos sair caso recuperemos a bola, como é apresentado na figura 24.

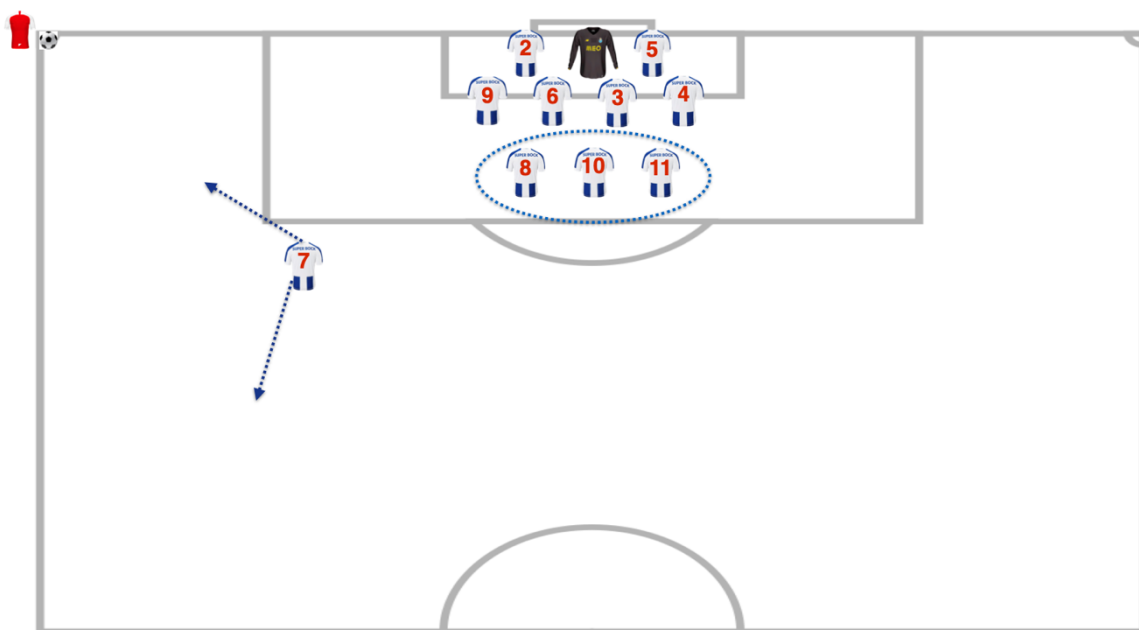


Figura 24- Organização praticada em cantos defensivos

No que aos livres defensivos diz respeito, a decisão passou por defender com uma linha de 6 a marcar à zona com um jogador a proteger a entrada da área ou uma possível tentativa de combinação e um outro jogador avançado, perto da linha de meio-campo, como referência para tentarmos sair em transição. Essa organização foi a que mais conforto deu aos jogadores como é apresentado na

figura 25.



Figura 25- Organização praticada em livres defensivos

Nestes, a dinâmica funcionou muito na linha dos esquemas táticos ofensivos onde sentimos muitas dificuldades inicialmente e fomos durante a época ajustando pormenores para protegemos os jogadores e obter mais sucesso, não obstante, foi algo que nos criou imensos problemas na fase inicial tendo nós perdido jogos, vantagens e sofrido muitos golos a partir destes momentos.

3.4. Microciclo de Treino

O morfociclo padrão é o elemento central que leva a que possa haver sucesso no processo. Para Júnior e Oliveira (2018), o morfociclo entende-se por um período que considera a relação entre as sessões de treino durante a semana que dura entre 2-4 a 10-14 dias, sendo que, no entanto, o mais comum é durar 7 dias seguindo as demandas sociais da vida do ser humano que levam em conta o calendário astronómico. Ser padrão, remete-nos para o facto de este poder ser constante, mas apesar da estrutura do microciclo se manter, os treinos em si, os exercícios de treino e os objetivos de cada sessão vão-se alterando de forma a não só criar variabilidade e poder trabalhar os mais variados conteúdos do jogo como também para não permitir que se crie uma monotonia nas sessões, uma estagnação e que possa ser promovida uma adaptabilidade aos jogadores com os problemas variados que vão emergindo no jogo de forma a que estes sintam a

necessidade de pensar no jogo, nas ações que executam e procurar soluções para resolver esses problemas de modo a aumentar o repertório deles de resolução desses mesmos problemas.

Nisto tudo, o jogo é a figura principal e a organização da semana é toda feita a pensar nesse momento e adaptada em função do momento em que este se realiza. Nesse sentido, aqui será apresentada a lógica do morfociclo padrão da nossa equipa contando com a normalidade das nossas semanas em que o jogo se realizava ao domingo de manhã.

Sendo assim, a semana de treinos na DF organiza-se de forma periodizada, muito inspirada na metodologia da Periodização Tática criada pelo Professor Vítor Frade. Esta que é regida na sua matriz concetual e na matriz metodológica que se caracteriza por três princípios que interagem entre si e são eles: i) o princípio da progressão complexa, que está relacionado à forma como toda a informação é articulada de forma a permitir o desenvolvimento da forma da equipa e dos jogadores ao longo do tempo, ii) o princípio da alternância horizontal em especificidade, que tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e nas suas respetivas interações para fazer emergir os padrões de jogo específicos dentro da lógica em que foram delineados e iii) o princípio das propensões, que tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos princípios que se pretende treinar seja evidente e regular, de modo possibilitar a emergência do jogo que se deseja para a equipa e que define que deve haver uma grande interação com os dois princípios anteriormente referidos.

Nesse sentido, há uma divisão organizada dos diferentes dias de treino de acordo com uma sub-dinâmica e subprincípios de forma que haja uma gestão de cargas bem pensada e que permita que a preparação seja boa e que os jogadores cheguem no melhor estado possível ao jogo sem que atinjam *overtraining* ou estejam sem o nível necessário para competirem. Alternam-se também os exercícios da unidade de treino entre espaço pequeno e relações menos numerosas e espaços grandes com relações numerosas para que não se crie fadiga excessiva durante um período demasiado grande, permitindo controlar melhor a carga de treino aplicada e o treino se tornar mais adaptativo.

Esta disposição e planeamento dos 4 treinos semanais, permite-nos ter um melhor controlo das cargas, organização dos conteúdos de acordo com as capacidades que são trabalhadas e sentimos que nesta época, em morfociclos

padrão, a preparação foi calma e os jogadores sentiram-se bem no decorrer da semana e no dia de jogo mas obrigou-nos em alguns momentos a adaptar a organização deste porque tivemos algumas semanas congestionadas, seja pelos treinos da seleção distrital que eram por norma à segunda ou quarta-feira, jogos da mesma ou torneios, ou por vezes jogávamos ao domingo ao final da tarde, na segunda alguns jogadores tinham treino da seleção onde os cuidados que eles tinham com os atletas era muito reduzido e terça voltavam a treinar, jogos em atraso que disputamos à quarta-feira por efeitos pandémicos noutras equipas o que nos obrigava a ter alguns cuidados redobrados.

Nessa disposição semanal, as nossas sub-dinâmicas definem-se por primeiro treino pós-jogo de recuperação, depois uma sequência de 3 treinos aquisitivos em que o primeiro se rege pela sub-dinâmica de força, o segundo pela sub-dinâmica de resistência e um terceiro treino e último da semana que se rege pela sub-dinâmica de velocidade. Todos eles com princípios e subprincípios de treino associados que são definidos no início da semana no planeamento feito pelo treinador como é apresentado na figura 26 em que são distribuídos nos diferentes dias de treino considerando as relações que cada um destes princípios, sub-princípios contemplam e que são diretamente influenciados pela sub-dinâmica em que o treino se vai reger no dia porque isso afeta diretamente os espaços, o número e o tempo de exercício.

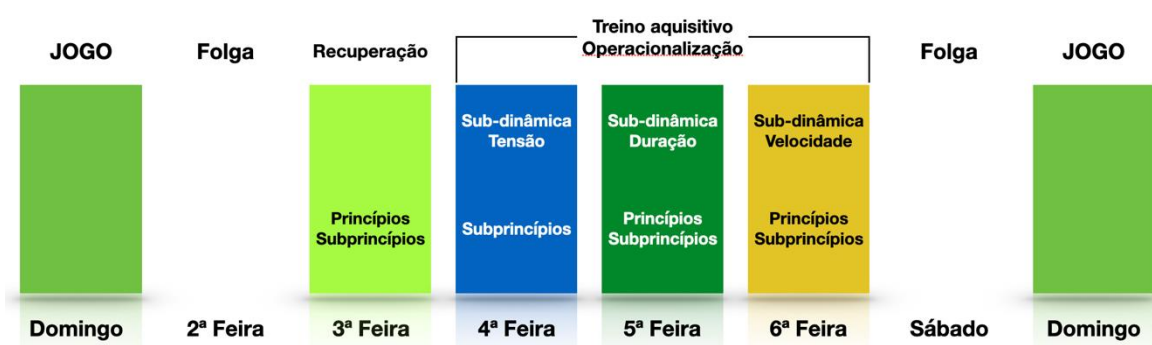


Figura 26- Morfociclo padrão dos sub-15 da *Dragon Force Football Club*

Esta organização subdivide-se também, nos diferentes dias, em escalas de treino ajustadas com a sub-dinâmica definida para cada treino. Todas estas escalas referem-se a um tipo de relação entre jogadores e setores que, tal como os princípios, pelo número de jogadores que envolvem, nos levam a utilizar maiores ou menores espaços e que podem ser manipulados quando conjugados

conforme os objetivos propostos para o dia e também para a sub-dinâmica em que se trabalha. Isto porque como se pode observar na figura 27 abaixo apresentada, temos dias em que as escalas se repetem, mas a manipulação dos espaços, do tempo e até mesmo do número dos jogadores pode variar para se poder trabalhar os princípios propostos para aquela sessão de treino, criar uma maior ou menor intensidade, como também para atingir a carga pretendida de forma a que essa gestão de todos esses elementos bata certo no final do microciclo, de forma a garantir que os jogadores chegam ao dia de jogo com um nível de preparação próximo do ideal.

Figura 27- Escalas de treino definidos para cada dia



Esta carga referida anteriormente, é também algo que, depois do conteúdo do treino, da definição dos princípios propostos para cada dia e da organização dos mesmos para esse morfociclo, é incrivelmente importante pois só uma boa manipulação das mesmas permite que se faça essa gestão sem prejudicar os jogadores no sentido de os expor a um elevado risco de lesão, seja por carga de treino a mais ou mesmo falta de preparação. Nesse sentido, na DF procura-se garantir que estes níveis de preparação são os mais próximos possíveis dos ideais para que os jogadores sintam conforto nos momentos competitivos do morfociclo e que é gerido da forma apresentada na figura 28, onde se tem o pico de carga nos dias de jogo que por norma são ao domingo, com folga no dia seguinte, seguida de um dia de recuperação onde se faz uma readaptação dos jogadores ao exercício e se vai aumentando a carga até ao dia -3, onde temos o maior treino da semana e onde a carga de treino se aproxima mais daquela existente em jogo e, a partir daí, vai-se reduzindo até ao dia -1 (pré-competitivo) onde os jogadores voltam a ter folga e jogam novamente no dia seguinte.

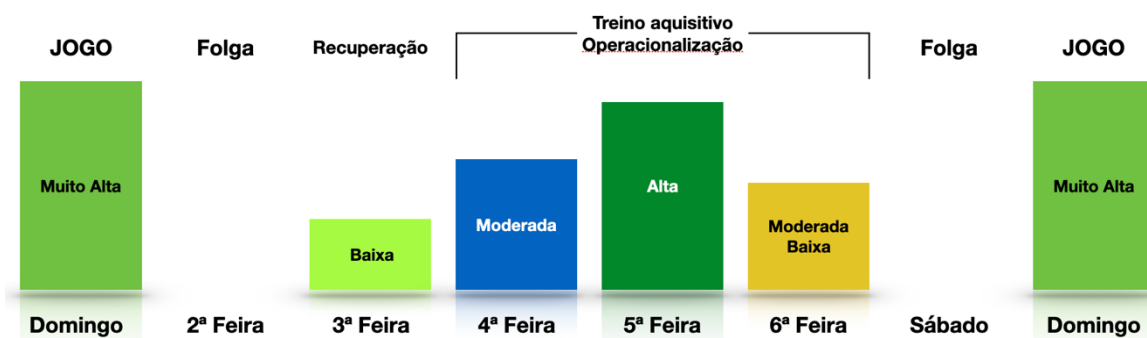


Figura 28- Cargas de treino definidas para cada dia do microciclo

Algo que me agradou muito nesta dinâmica foi o facto de o mister não se prender totalmente à metodologia, mantendo as dinâmicas de organização do treino próprias da metodologia, mas privilegiando sempre o conteúdo do treino. Se fosse necessário num dia de força ou de recuperação incluir um exercício com outras características daquelas que seriam normais daquele dia, ele fazia-o sem qualquer problema se sentisse que aquilo iria acrescentar ao jogo da equipa e que seria importante para nós.

Dentro dessa dinâmica, o normal seria nós na terça-feira, no dia de recuperação trabalharmos numa parte inicial alguns sub-princípios relativos a questões mais do centro de jogo e relações mais setoriais entre jogadores como coberturas, equilíbrios, criação de linhas de passe ao portador da bola e combinações com os jogadores mais próximos e passávamos para relações mais intersectoriais em seguida, onde incluíamos mais jogadores, procurávamos já trabalhar ligações com a linha seguinte, saídas de corredor, criação de superioridades no corredor central através da nossa linha média e mais avançada, ataques à última linha do adversário ou até, num ponto de vista mais defensivo, a defesa de cruzamento incluindo já a linha defensiva e linha média, a defesa de corredor direccionada para as relações entre ala e lateral e o apoio dos médios ou até mesmo a articulação entre linhas. Na quarta-feira, mesmo sendo um dia de tensão, o nosso treino contemplava exercícios com espaços mais curtos, onde trabalhávamos subprincípios, mas também já introduzíamos espaços maiores, onde já insidiávamos em princípios mais coletivos do nosso jogo, relações intersectoriais, mas que já contemplavam o envolvimento de vários jogadores, tendo nós até, em algumas ocasiões, termos incluído mesmo exercícios de escala coletiva, dependendo de como teria sido morfociclo semanal anterior. Na quinta-feira, o maior dia de treino a todos os níveis, procurávamos essencialmente trabalhar

questões mais macro, onde incluíamos um número de jogadores mais próximo do número real da competição e procurávamos criar comportamentos coletivos onde envolvíamos duas e até as três linhas da nossa equipa. A nível de princípios trabalhados não diferia muito das possibilidades que já incluíamos à quarta-feira, mas procurávamos aumentar essas relações, aumentar também o número de princípios envolvidos porque esse maior número nos permitia ser muito mais expansivo nos princípios que se procuravam trabalhar e criar essas dinâmicas na equipa em condições próximas daquelas que eles iam encontrar em jogo e que nos permitia dar o feedback em situações mais reais. No último treino, de sexta-feira, voltávamos a focar-nos mais em subprincípios, em questões mais intersectoriais, como nos primeiros treinos da semana, mas havendo espaço para exceções e para incluir um exercício com um número maior de forma a permitir trabalhar algo que sentimos ser importante fazer naquele dia. Nestes também eram inseridos em cada dia, no início do treino ou entre exercícios, um período de treino de capacidades físicas como mobilidade, trabalho de core para fortalecimento ou mesmo a realização de exercícios como o *copenhagen* para promover a ativação do adutor longo para ajudar a prevenir possíveis lesões.

Esta organização do treino agradou-me muito porque a flexibilidade e a forma organizada como os princípios e sub-princípios a trabalhar eram preparados no início da semana permitiam-nos ter treinos dinâmicos e também pelo facto de se variar entre exercícios com dimensões e número maiores onde trabalhávamos questões da organização da equipa combinados com exercícios de finalização com combinações ou situações mais simples ou um jogo reduzido, que promoviam nestes últimos momentos o aumento da competitividade dando muita vida ao treino e estimulando muito os jogadores para procurarem ganhar o jogo. O facto de o treinador também ter um controlo dos tempos de treino praticamente perfeito também foi algo muito interessante e que me impressionou imenso numa fase inicial porque os tempos de treino que ele definia para cada exercício batiam certo ao minuto e parecia que grande parte das vezes acaba sempre com um lance muito bom, um golo ou um grande corte que é a maneira perfeita de terminar. O facto de também quase sempre 5/6/7 treinadores a ajudar no bom funcionamento do treino, era algo que ajudava a que este corresse da melhor maneira porque os tempos mortos eram muito reduzidos e ajudava a minimizar os mesmos, aumentando o tempo útil de jogo.

Algo que achei igualmente interessante foi a questão de parecer que todos

os exercícios conseguiam atingir o objetivo proposto e que havia sempre uma solução para alterar algo que não estivesse a correr como desejávamos. Claro que havia exercícios que na primeira vez que fazíamos demorava mais um bocado a serem assimilados, mas quando os voltávamos a pôr em prática noutra treino, já com tempo de prática para eles o poderem entender, parecia que tudo saía bem e que vinha sempre ao de cima tudo o que pretendíamos. A par disso, gostei também do facto de nos exercícios de finalização entre exercícios de maiores dimensões, ele conseguir por vezes encaixar momentos onde o treinador de técnica individual conseguia ter espaço para trabalhar algumas questões mais individuais ou setoriais com alguns jogadores, criava ainda mais conteúdo no treino e dava espaço para criar mais especificidade e individualizar mais os estímulos que eram dados pelas posições.

3.4.1. Segunda-Feira

Segunda-feira é dia de folga para que os atletas também tenham algum descanso pós-jogo em que vão na mesma à escola, mas quem é de fora consegue chegar mais cedo a casa para desfrutar de tempo com a família, de estudar ou até fazerem qualquer outra atividade que nos outros dias não têm oportunidade. Por norma pedimos para eles somente terem cuidado porque no dia anterior tiveram jogo e tiveram uma maximização no recrutamento de todas as capacidades que envolvem o corpo humano e portanto é essencial que descansem para estarem prontos para a semana de treinos e não estarem expostos a lesões.

Por vezes acontece eles terem treino da seleção distrital a este dia sendo que a maioria é convocada, e, portanto, acabam por ter mais um dia de treino semanal, com cargas que, infelizmente, os treinadores da seleção acabam por não querer coordenar com as atividades dos clubes expondo os jogadores a cargas de treino desvirtuadas daquilo que é o nosso planeamento semanal.

3.4.2. Terça-Feira

No treino de terça-feira começa a semana de treinos com um treino de recuperação a um ritmo mais baixo, com maiores paragens, menor número de jogadores envolvidos em cada exercício, situações com espaços mais curtos e particular preocupação para a gestão das cargas dos mais diversos jogadores. Meinhos, jogos reduzidos (GR+3x3+GR, GR+4x4+GR), situações

de 1x1, finalização sem oposição, finalização de cruzamento e jogo dos menos utilizados com os menos utilizados da equipa B são exemplos de exercícios feitos neste dia como mostram as figuras 29 e 30.



PLANO DE TREINO

- Jogo de corredores: apoio, saída, rutura (Lat baixo, Ala dentro, • Fechar Meio.
- MC saltar fora); • Defesa de cruzamento.
- Ataque ao espaço interior/profundo com bola livre: tabelar/3º homem para último passe.

Mobilidade 15h50/15h58

TREINO Nº 142

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - JN/FT/MA/PA

DATA, 19.04.2022 (2º Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO
QUANTIDADE

17
3

CONTEÚDOS TREINO

Ex 1_ 16h00/16h10

Ex 2_ 16h12/16h20

Ex 3_ 16h23/16h33

Ex 4_ 16h35/16h41

Ex 5_ 16h44/17h02

Ex 6_ 17h05/17h17

MATERIAL

2 Balizas 11

2 baliza 7

4 balizas 1

Cones

Bolas

9 coletes

NOTAS

Pontuação

Azul | Branco | Verde

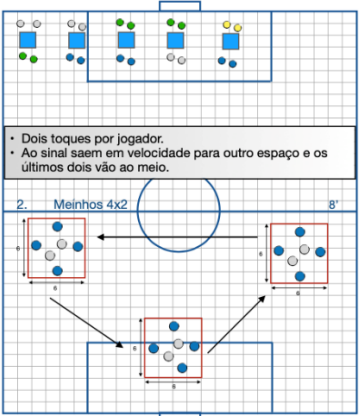
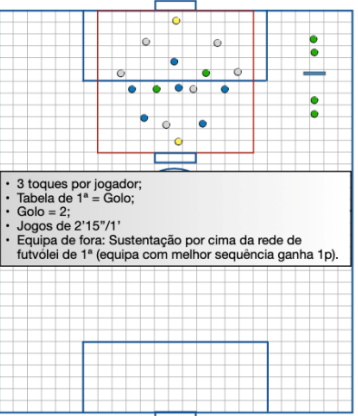
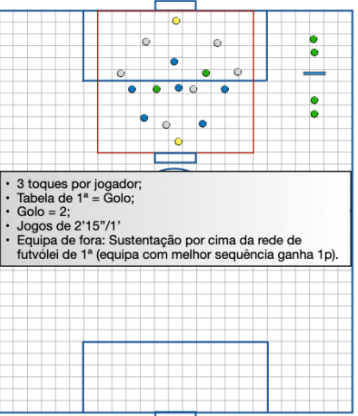
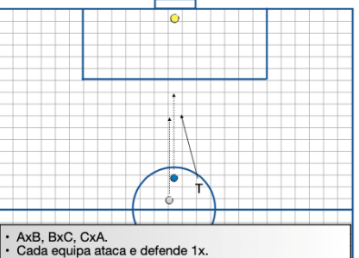
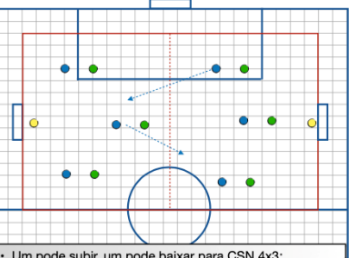
Nº	Nome do Exercício	Duração	Local
1.	Mesa-Ball	10'	
 • Dois toques por jogador. • Ao sinal saem em velocidade para outro espaço e os últimos dois vão ao meio.			
2.	Meinhos 4x2	8'	
 • 3 toques por jogador; • Tabela de 1º = Golo; • Golo = 2; • Jogos de 2'15"/1' • Equipa de fora: Sustentação por cima da rede de futevlei de 1º (equipa com melhor sequência ganha 1p).			
3.	Gr+6x6+Gr+ 2 Jk	10'	
 • 3 toques por jogador; • Tabela de 1º = Golo; • Golo = 2; • Jogos de 2'15"/1' • Equipa de fora: Sustentação por cima da rede de futevlei de 1º (equipa com melhor sequência ganha 1p).			
4.	Finalização 1x1 + Gr	16'/12'	
 • AxB, BxC, CxA. • Cada equipa ataca e defende 1x.			
5.	Gr+6x6+Gr (Coberto)	18'	
 • Um pode subir: um pode baixar para CSN 4x3:			
6.	Finalização Cruzamento	12'	
 • Cada equipa finaliza e cruza 3'. • Cada equipa finaliza 3x seguidas			

Figura 29- Exemplo de uma unidade de treino de terça-feira



PLANO DE TREINO

- Relação com bola: 1º toque, passe!
- Finalização dentro de 1º;

Mobilidade - 15h50/15h58

TREINO Nº 149

EQUIPA - U14 A + B

TREINADOR - Jv/FT/MA/PA

DATA, 03.05.2022 (3ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO 24 GUARDA-REDES 4

CONTEÚDOS TREINO

1ª V - 16h00/16h36

Core - 16h38/16h42

Ap. Class -

16h44/16h53

Ex 2 - 16h56/17h08

MATERIAL

3 Balizas 11

1 balizas 7

Cones

Bolas

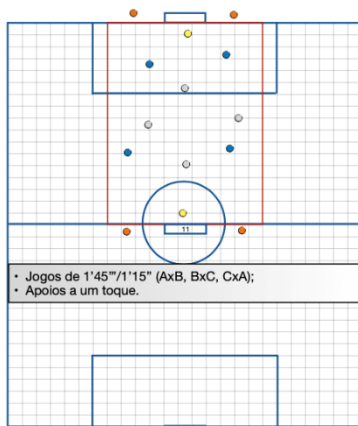
8+8 coletes

NOTAS

Pontuação

Azul | Branco | Laranja

A.	Gr+4x4+Gr (Coberto)	9'
B.	Futvôlei 3x3 (Coberto)	9'

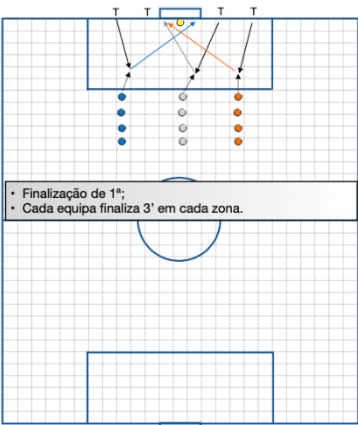


- Jogos de 1'45"/1'15" (AxB, BxC, CxA);
- Apoiar a um toque.

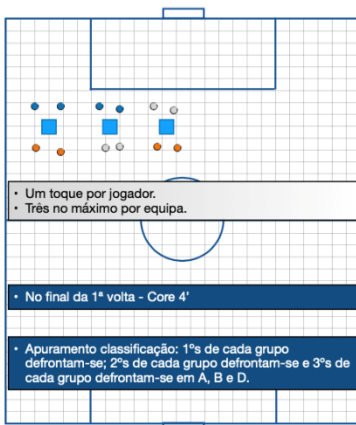


- Um toque por jogador.
- Não pode bater no chão.

C.	Finalização Dentro	9'
D.	Mesa-Ball 2x2 (Coberto)	9'



- Finalização de 1º;
- Cada equipa finaliza 3' em cada zona.



- Um toque por jogador.
- Três no máximo por equipa.

• No final da 1ª volta - Core 4'

• Apuramento classificação: 1ºs de cada grupo defrontam-se; 2ºs de cada grupo defrontam-se e 3ºs de cada grupo defrontam-se em A, B e D.

2.	Jogo - utilizados Gr+6x6+Gr (Coberto)	12'
----	---------------------------------------	-----

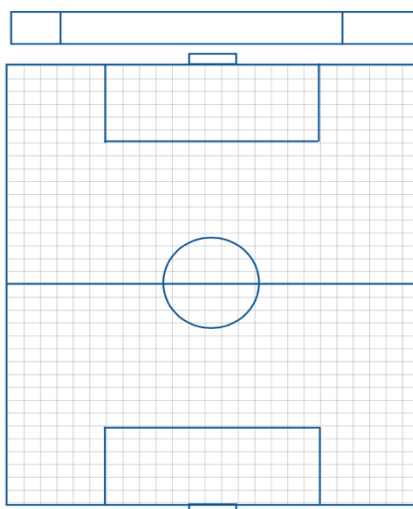
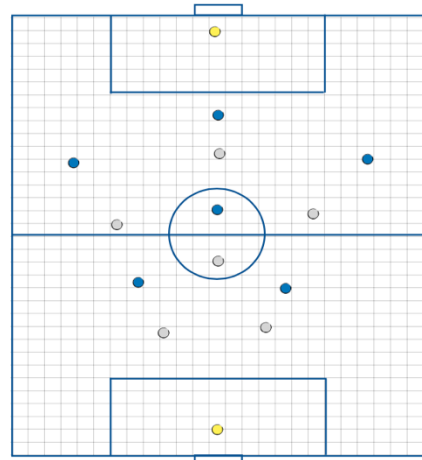


Figura 30- Exemplo de uma unidade de treino de terça-feira

Devido ao facto de não termos a possibilidade de treinar pós-jogo com os não utilizados e com os jogadores menos utilizados, neste dia temos particular atenção com as cargas de treino para conseguirmos criar um maior estímulo de treino a esses jogadores menos utilizados e controlar a carga de treino dos jogadores mais utilizados para evitar lesões.

No caso de haver treino da seleção no dia anterior e termos tido jogo no domingo ou caso tenhamos voltado de torneio internacional no final do dia anterior, procuramos que o treino tenha uma intensidade mesmo muito baixa, com grandes paragens e pouco tempo útil para evitar possíveis mazelas. No caso de haver possibilidade, optamos mesmo por tirar esses jogadores do treino e apenas treinarem os restantes atletas.

3.4.3. Quarta-Feira

Na sessão de treino de quarta-feira é dia de tensão. Aumentam-se os espaços em relação ao dia anterior, o número de jogadores envolvidos no exercício e, por consequência, o número de duelos, disputas de bola, mudanças de direção e a tensão muscular provocada. Neste dia procura-se que a intensidade seja mais alta, começando-se por jogos reduzidos onde é provocada muita dessa tensão muscular referida anteriormente e alterna-se entre espaços grandes e exercícios de finalização por norma ou situações mais curtas onde não haja tanta distância percorrida, contrações e sim um maior tempo de descanso de forma a que nos momentos em que os exercícios se caracterizavam por ter um espaço, um número e uma duração temporal maior, onde as dimensões se aproximam muito ou são mesmo as do espaço real de jogo, os atletas apresentassem uma disponibilidade e descanso mental adequados para que conseguissem executar o pretendido e entender o que lhes era pedido. Meinhos, jogos reduzidos (GR+7x7+GR, GR+6x6+GR), estafetas lúdicas, finalização exterior, finalização de cruzamento mais distante e jogos competitivos (GR+8x8+GR, GR+9x9+GR e GR+10x10+GR) onde procuramos começar já a estimular os nossos princípios coletivos são exemplos de exercícios feitos neste dia como se pode ver nas figuras 31 e 32.



PLANO DE TREINO

- Ataque ao espaço interior/profundo: Movimento gera serviço.
- Jogo de corredores: apoio por dentro
- Finalização Exterior.
- Recuperamos, vamos para golo
- Controlo da profundidade
- Defesa de Cruzamento
- Reação à Perda

Força 10' - 15h45-15h55

TREINO Nº 131

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - JVF/TPA

DATA, 23.03.2022 (4ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO GUARDA-REDES
20 2

CONTEÚDOS TREINO

Ex 1_ 15h58/16h16
Ex 2_ 16h18/16h21
Ex 3_ 16h23/16h43
Ex 4_ 16h46/16h53
Ex 5_ 16h55/17h07
Ex 6_ 17h09/17h30

MATERIAL

2 Balizas 11
4 Balizas 3
4 Balizas 1
Cones
10 Coletes
Bolas
2 Caixas
1 Simpson

NOTAS

Pontuação
Azul | Laranja

1.	5x5 + 2 AP / Tennis-Ball	18'	2.	Estafeta 1x1	3'

Figura 31- Exemplo de uma unidade de treino de quarta-feira



PLANO DE TREINO

- Saídas de trás: construção a 3 (CSN).
- Primeira Pressão
- Atrair para criar espaço: provocar em condução.
- Controlo da Profundidade
- Ataque ao espaço interior/profundo: Movimento gera serviço.
- Reação à perda
- Finalização Exterior - 1º toque + Remate colocado

Força 10' - 15h48-15h58 DI - 15' (15h40/15h55)

TREINO Nº 127

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - JVFT/PA

DATA 16.03.2022 (4º Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

20

2

CONTEÚDOS TREINO

Ex 1_ 16h00/16h16

Ex 2_ 16h18/16h21

Ex 3_ 16h23/16h35

Ex 4_ 16h37/16h44

Ex 5_ 16h46/16h54

Ex 6_ 16h56/17h07

Ex 7_ 17h11/17h31

MATERIAL

2 Balizas 11

6 Balizas 1

2 Simpsons

Cones

10 Coletes

Bolas

2 Caixas

NOTAS

Pontuação

Azul | Laranja

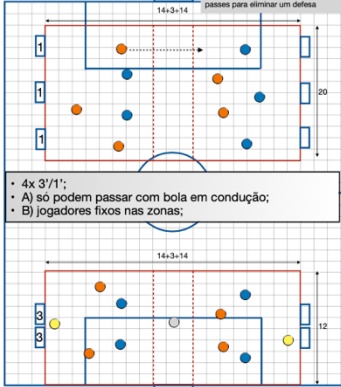
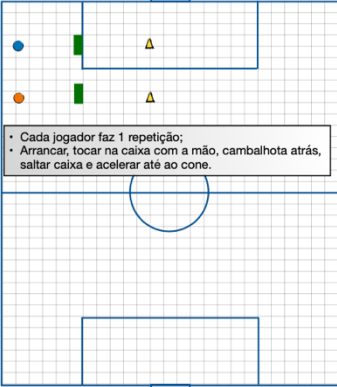
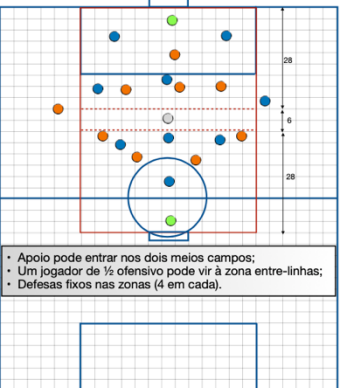
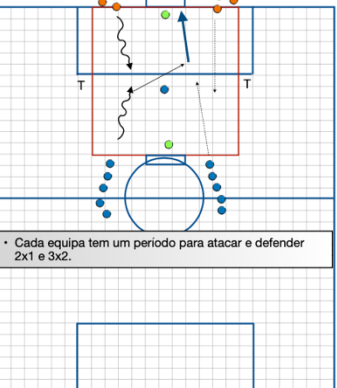
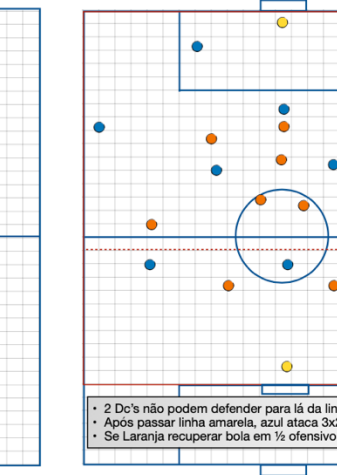
1.	5x5 / Gr+4x4+Gr+Jk (coberto)	16'	2.	Estafeta 1x1	3'
					
3.	Gr+8x8+Gr + Jk + Ap	3x3'/1'	4.	Finalização 2x1 -> 3x2	2x 3'/1'
					
5/6.	Finalização Exterior / Jogo 4x4+2 Ap +DI	8'/ 13'	7.	Gr+10x10+Gr	4x 4'/1'
					

Figura 32- Exemplo de uma unidade de treino de quarta-feira

3.4.4. Quinta-Feira

Na sessão de treino de quinta-feira é “dia grande”. Um pouco no seguimento do treino de quarta-feira, mas agora com espaços próximos dos reais de jogo, relações numéricas superiores e como dia de duração que é, dia em que a duração do treino é a maior da semana dando menor tempo de descanso. Procuramos também neste dia dar continuidade ao trabalho dos princípios de jogo que começamos a estimular no dia anterior, mas envolver mais jogadores e setores, de forma a aproximar às relações às reais de jogo. Procura-se também que a intensidade seja mais elevada, alterna-se entre espaços grandes, com maior duração e maior número e exercícios de finalização por norma ou situações mais curtas onde não haja tanta distância percorrida, e sim um maior tempo de descanso de forma a que nos momentos de exercício grande os atletas apresentem uma disponibilidade e descanso mental adequados para que consigam executar o pretendido e entender o que lhes é pedido. Este é o dia em que temos exercícios que se aproximam mais às características do jogo formal e onde há uma maior preocupação em focar na coordenação das diferentes linhas da nossa equipa nos comportamentos coletivos pretendidos para a mesma. Jogo formal (GR+11x11+GR), jogos competitivos (GR+8x8+GR e GR+7x7+GR), finalização exterior, finalização de cruzamento com oposição e bolas paradas são exemplos de exercícios feitos neste dia como se pode ver nas figuras 33 e 34.



PLANO DE TREINO

- Ataque ao espaço interior/profundo: Movimento gera serviço.
- Fechar Meio
- Jogo de corredores: apoio por dentro
- Controlo da profundidade
- Finalização Cruzamento
- Reação à Perda
- Recuperamos, tocamos para guardar

Core - 15h45/15h00 Mesa-Ball - 15h50/15h58

TREINO Nº 132

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - J/IFT/PA

DATA, 24.03.2022 (5ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO GUARDA-REDES
18 2

CONTEÚDOS TREINO

- Ex 1_ 16h00/16h05
Ex 2_ 16h07/16h16
Ex 3_ 16h18/16h21
Ex 4_ 16h23/16h34
Ex 5_ 16h36/16h43
Ex 6_ 16h46/16h58
Ex 7_ 17h00/17h05
Ex 8_ 17h09/17h25

MATERIAL

- 2 Balizas 11
6 balizas 1
9 Coletes
Cones
Bolas
5 Simpsons

NOTAS

Pontuação
Azul | Verde

1. Passe (Coberto) 5'	2. 6x3+Gr (Coberto) 9'
3. Velocidade Máxima (Coberto) 3'	4. Gr+7x7+Gr + 2 Ap 3x 2'30"/1'
	5. Finalização Cruzamento 7'
	6/7. G+9x9+Gr / Finalização 1x1+Gr (Coberto) 12'/5'
	8. Gr+7+2 Ap x 9 4x 3'/1'

Figura 33- Exemplo de uma unidade de treino de quinta-feira



PLANO DE TREINO	
- Ataque ao espaço interior/profundo com bola livre - Jogo de corredores: apoio, saída, rutura - Equilíbrio Ofensivo - Finalização Exterior	- Primeira Pressão - Controlar Profundidade
Video - 15h40/15h50 Fut-ténis até às 16h00	

TREINO Nº 122
EQUIPA - U14 A
TREINADOR - JV/PC/FT/PA
DATA_03.03.2022 (5ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS	
JOGADORES DE CAMPO	GUARDA-REDES
21	3

CONTEÚDOS TREINO
Ex 1_ 16h03/16h14
Ex 2_ 16h16/16h20
Ex 3_ 16h23/16h43
Ex 4_ 16h46/16h51
Ex 5_ 16h54/17h06
Ex 6_ 17h09/17h20
Ex 7_ 17h22/17h31

MATERIAL
2 Balizas 11
2 Balizas 7
10 + 7 Coletes
Cones
Bolas
2 Simpsons
1 Rede

NOTAS
Pontuação
Azul Branco Verde

1. Holandês 7x4 (3 equipas) 11'

(Coberto)

2. Velocidade Máxima (Coberto) 4'

3. 11x11 4x3/1'

4. Finalização 2x1+Gr 6'

(Coberto)

5. Gr+7x7+Gr 3x 3'/1'

(Coberto)

6. Finalização Exterior // Core 3x 3'/30"

7. Gr+7x7+Gr+ Jk /Futvólei 3x 3'/30"

Figura 34- Exemplo de uma unidade de treino de quinta-feira

3.4.5. Sexta-feira

No dia de sexta-feira, o último treino aquisitivo da semana, a sub-dinâmica passa a ser a velocidade. Há uma diminuição de espaços em comparação ao dia anterior, de tempos de exercício e no número de jogadores envolvidos. Reduz-se o volume de treino e a intensidade é mais baixa para não criar fadiga nos jogadores que é algo importante pois não nos interessa que eles cheguem ao jogo no domingo com queixas ou cansados de forma a que não consigam competir a um bom nível durante o jogo ou estejam expostos a lesões. Meinhos, velocidade máxima a 30 metros, jogos reduzidos (GR+8x8+GR, GR+7x7+GR e GR+6x6+GR), finalização com combinação, finalização de cruzamento são exemplos de exercícios feitos neste dia como se pode ver nas figuras 35, 36 e 37.



PLANO DE TREINO

- Jogo de corredores: apoio, saída, rutura
- Defesa de cruzamento
- Atrair para criar espaço: sub-dinâmica 3º homem
- Fechar Meio
- Finalização após cruzamento - Ataque às zonas + Finalização
- Reação à Perda

Ativação com escada coordenação + Velocidade Reação - 15h45/16h00

TREINO Nº 129

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - JV/FT/PA

DATA, 18.03.2022 (6ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO	QUANTOS REDES
17	2

CONTEÚDOS TREINO

- Ex 1_ 16h02/16h08
- Ex 2_ 16h09/16h13
- Ex 3_ 16h15/16h27
- Ex 4_ 16h30/16h35
- Ex 5_ 16h37/16h48
- Ex 6_ 16h50/16h57
- Ex 7_ 17h00/17h14

MATERIAL

- 2 Balizas 11
- 2 Redes futevólei
- 9+9 Coletes
- Cones
- Bolas
- 6 Simpsons

NOTAS

Pontuação
Azul | Verde

1. Meinhos 7x2	6'	3. Gr+4x4+Gr + Ap // Futvólei	12'
• 1 Toque por jogador; • Dobras 15/20/25	2. Velocidade Máxima (Coberto)	• Jogos de 2'15"/45" (4 jogos); • Ap a um toque; • Bloquear Remate = 1 golo; • Golo = 2	
4. Finalização 1x1+Gr	5'	5. Gr+9x9+Gr	3x 2'30"/1'
• Cada jogador ataca e defende 1x; • Pode escolher o lado que quer fazer.	• Fora de Jogo nas áreas; • Entrar na área adversária com passe de 1ª = Golo • Bloquear Remate = 1 golo; • Golo = 2		
6. Finalização Cruzamento	7'	7. Gr+7x7+Gr+ 2Ap + Jk	4x 2'30"/1'
• Combinação passe curto, passe longo. • Ataque a zonas de finalização.	• 3 toques por jogador; • Golo após cruzamento ou tabela de 1ª = 2 Livres Frontais + Penáltis Ze Paquete, Abreu, João Pinto, Maru, Lima, Chelmik, João Pereira		

Figura 35– Exemplo de uma unidade de treino de sexta-feira



PLANO DE TREINO	
• Ataque ao espaço interior/profundo com bola livre	• Andar Juntos
• Finalização Cruzamento: Ataque a zonas de finalização	• Fechar Meio
Video - 15h50/16h00 Ativação com escada coordenação - 16h05/1610	

TREINO Nº 123

EQUIPA - U14 A

TREINADOR - JV/PC/FT/PA

DATA_04.03.2022 (6ª Feira)

JOGADORES DISPONÍVEIS

JOGADORES DE CAMPO: 19 GUARDA-REDES: 3

CONTEÚDOS TREINO

Ex 1_ 16h12/16h24
Ex 2_ 16h27/16h45
Ex 3_ 16h48/17h02
Ex 4_ 17h05/17h15
Ex 5_ 17h18/17h25

MATERIAL

2 Balizas 11
2 Balizas 7
5+5+5 Coletes
Cones
Bolas

NOTAS

Pontuação
Azul | Branco | Verde

1.	Gr+5x5+Gr / Squash-Ball	12'
(Coberto) • Jogos de 2'30"/30" • Jogo com as mãos - Finalização de cabeça; • J1:AxB; J2:CxD • Vencedor J1 x Vencedor J2 • Vencido J1x Vencido J2 • Quem vence Squash-Ball ganha 1 P;		
2.	Gr+5x5+Gr / Finalização	18'
(Coberto) • Jogos de 2'/1' (jogo); Jogos de 2'30"/30" (finalização); • Passe por cima - 1º toque manter bola no ar - 2º toque finalizar entre Simpson e poste.		
3.	Finalização Cruzamento 2x1	14'
• Equipa que sofrer menos golos ganha; • Quem defende, cruza na vez seguinte; • Todas as equipas defendem 1x. • 4x 2'30"/1'		
4.	Gr+5x5+Gr+ 5 Ap	4x 2'/1'
(Coberto) • AxB; BxC; CxA; AxD • Máx 3 toques por jogador; • Apoios 1 toque;		
5.	Livres Frontais/Penáltis	8'
• Livres Dir - Zé e Paquete • Livres Esq - Marau e Abreu • Penáltis - Cunha e Lima		

Figura 36- Exemplo de uma unidade de treino de sexta-feira



PLANO DE TREINO		TREINO Nº 133
- Ataque ao espaço interior: Posicionar para quebrar linhas. - Finalização Dentro de 1ª - Recuperamos, tocamos para guardar - Bola parada ofensiva: Cantos	Fechar Meio	EQUIPA - U14 A
Mobilidade - 16h08/16h15		TREINADOR - JV/FT/PA
		DATA_25.03.2022 (6ª Feira)

1. Meinhos 6x2	5'	3. Cantos Ofensivos 8xGr / Mesa-Ball 2x2	8' + 8'
2. Velocidade Reação			
4. Gr+4x4+Gr + 4 Ap + JK		5. Finalização Dentro	
4x 1'30"/1'		7'	
- Apoios 2 toques; - Bloquear remate = Golo; - Golo = 2		Canto curto e Canto direto (4' de cada lado)	
Cada jogador finaliza 2x. Após tabela e após cruzamento.			

JOGADORES DISPONÍVEIS	
JOGADORES DE CAMPO	GUARDA-REDES
17	2

CONTEÚDOS TREINO
Ex 1_ 16h17/16h22
Ex 2_ 16h23/16h28
Ex 3_ 16h30/16h46
Ex 4_ 16h48/16h56
Ex 5_ 16h58/17h07
Ex 6_ 17h09/17h17

MATERIAL
2 Balizas 11
2 Mesas
8 Coletes
Cones
Bolas
4 Simpsons

NOTAS
Pontuação
Azul Verde

Figura 37- Exemplo de uma unidade de treino de sexta-feira

3.4.6. Sábado

Sábado é dia de folga novamente. O verdadeiro dia de descanso para os nossos jogadores em que não têm qualquer outra atividade e é o dia pré-competitivo, em que eles devem descansar, alimentarem-se bem, aproveitar o tempo para fazerem atividades que não têm possibilidade durante a semana e recuperar bem para que no dia seguinte estejam prontos para jogar.

3.4.7. Domingo

Dia de jogo, dia em que as capacidades condicionais, técnicas, mentais e tudo mais são requeridas ao máximo, o desgaste é tremendo e é onde se coloca em prática todos os princípios do modelo de jogo que se trabalham durante a semana. Este é o ponto e o objetivo final do morfociclo em que toda a preparação é feita para que os jogadores cheguem a este momento no seu melhor.

Neste dia foram-me dadas algumas responsabilidades que teria que executar em jogo. Em primeiro lugar, seria o elemento mais próximo dos jogadores com a responsabilidade de perceber como estes estariam no pré-jogo e no aquecimento, tentar puxar os ânimos para cima em algum momento que os sentisse menos motivados que o normal e dar feedback ao treinador relativamente a isso no final do aquecimento. Tinha também a responsabilidade de coordenar o analista naquilo que seria o papel dele a filmar, afixar as bolas paradas e dar feedback aos jogadores das mesmas em caso de dúvidas. Saindo do balneário para o aquecimento, ajudava no aquecimento os restantes adjuntos em tudo o que fosse necessário ou assumiria mesmo o aquecimento no caso de eles não estarem disponíveis para o jogo. Já durante o jogo, no banco, passaria por mim o contacto com o analista que estava num plano privilegiado no caso de surgir alguma informação importante e que no banco não tivéssemos tido a perceção do que teria acontecido, por informar os jogadores que iam entrar dos seus posicionamentos nas bolas paradas e durante o jogo, tal como os outros adjuntos, teria a função de trazer a minha opinião do que seria importante mudar. Conferenciávamos durante o jogo para reunir opiniões consensuais do que seria necessário mudar e por vezes o treinador juntava-se a nós para discutir alguma ideia que tivesse ou para falarmos sobre possíveis mudanças na equipa no decorrer do jogo.

Essa proximidade dos treinadores e jogadores como o facto de estar muito próximo e envolvido nos momentos de decisão foram importantíssimos para mim e para o meu crescimento enquanto treinador. Pude não só perceber que a forma como vejo o jogo e o leio já estava adequada ao nível em que estava inserido, como também desenvolver essa mesma a leitura de jogo e aprender com a confiança que o mister tinha para colocar todos os jogadores em campo, não desequilibrando a equipa, mesmo quando parecia ser um momento em que eles

não iriam ter sucesso. Isso revelou-se muito importante no jogo em que tive que ser o treinador principal por estarem os treinadores com COVID-19 pois fui criando a capacidade própria de não só ter essa maior coragem a decidir, mas também uma linha de pensamento muito similar à do mister que fez com que nesse momento estivéssemos todos alinhados no caminho a seguir e nas decisões que tomei naquele momento em que dependia maioritariamente de mim para decidir bem, conseguindo manter a equipa equilibrada.

CAPÍTULO 4

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

4.1. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

O estágio profissional foi uma fase muito importante na minha formação académica e no meu percurso profissional. Acima de tudo, acho que a escolha do local de estágio, da equipa e a sorte que tive na equipa técnica e staff envolvidos neste processo foram perfeitos para aquilo que é o pretendido com a realização de um estágio profissional e, deveria ser igualmente, o pretendido em toda e qualquer equipa de futebol, empresa ou organização. Este conjunto de pessoas envolvidas no quotidiano do meu estágio foram essenciais e incrivelmente influenciadoras na minha forma de olhar e refletir sobre o futebol, sobre a vida e a confirmar que a melhor forma de se evoluir, crescer e ser melhor todos os dias é a querer o bem e trabalhar no mesmo sentido de quem nos rodeia porque certamente seremos muito melhores no final.

Neste espaço dispus da minha liberdade para refletir, aprender, experimentar, sugerir, questionar, vivenciar, evoluir, acertar e também errar que é também uma das formas que temos de nos tornarmos melhores. Encontrei aqui algo que nunca na vida poderia imaginar ter a oportunidade de viver num estágio. Um campeonato completo a “viver” no seio da equipa, no centro dos trabalhos, a crescer nas vitórias, nos empates e várias derrotas no início, até ao momento em que passamos a crescer em cima de vitórias, do início ao fim, sempre com a liberdade e confiança da parte de todos para a minha intervenção.

De torneio em torneio, de país em país, a mostrarmos uma personalidade fantástica dentro de campo, a colher elogios por cada sítio por onde passávamos, a jogar um futebol muito positivo, a marcar vários golos e sempre muito solidários e sólidos defensivamente contra as melhores equipas da Europa e contra jogadores que a par dos nossos serão o futuro do futebol europeu e mundial. Este também foi um espaço fantástico de crescimento porque o nível competitivo é completamente distinto da grande maioria dos adversários que encontramos durante o ano nas competições nacionais e eleva a atitude competitiva dos jogadores, mas também nos obriga a sermos muito mais cirúrgicos, cientes e equilibrados na forma como tomamos as nossas decisões e gerimos as emoções nesses momentos porque qualquer desvio do caminho pode ser o nosso fim naquelas competições.

Experiências completamente distintas, mas todas desafiadoras à sua maneira e com o seu grau de dificuldade, que obrigaram a que todos nós

tivéssemos que elevar a nosso nível a patamares seguintes para que a enorme instituição que representamos não saia com a imagem desfalcada, condição essa que ficou garantida pela fantástica atitude e comportamento deste grupo de jogadores que mostraram que nos seus curtos 13 anos, receberam uma educação, adquiriram valores e princípios fantásticos que os tornam verdadeiros homens ainda a uma tenra idade.

A minha familiarização com o clube, com o seu quotidiano, com as suas pessoas por já ter tido a felicidade de passar por esta casa e o facto de ser um apaixonado pelo mesmo, tornou muito mais fácil esta experiência, encurtou muitos caminhos para que pudesse fazer o meu trabalho com muita mais qualidade e à vontade e levou a que conseguisse ultrapassar os objetivos pessoais e coletivos que se propuseram alcançar na época desportiva. A estes juntam-se igualmente as tarefas atribuídas e o desempenho das funções de estagiário que foram executadas com sucesso, as expectativas que tinham em mim, apesar de boas indicações iniciais, foram superadas e isso é uma conquista pois é sempre objetivo que as pessoas fiquem satisfeitas com o meu trabalho e quanto melhor este for executado, mais satisfeito fico porque é a forma que tenho de agradecer a aposta que fizeram em mim para ocupar a vaga.

Representar este clube é um desafio e uma responsabilidade enormes e, apesar de haver muitas lacunas nas condições existentes para a pressão e exigência que advém do trabalho no FCP, as pessoas que ali trabalham excedem-se e conseguem coisas que muitas vezes, quem só conhece de fora, acha não serem possíveis. Isso, no nosso grupo de trabalho, criou união e bom ambiente, uma maior ligação entre as pessoas, que culminou numa maior entreajuda.

O futebol de formação é um meio mais protegido que o futebol de rendimento, mas a missão que é trabalhar numa equipa com estas características pode ser um enorme desafio. Uma equipa composta apenas por jogadores de primeiro ano, num ano em que há o Torneio Lopes da Silva, um dos torneios mais prestigiados a nível nacional e que junta os principais talentos sub-14 do país, diversos olheiros, treinadores, observadores da seleção nacional e a nossa equipa é a principal fornecedora de jogadores da equipa da AF Porto que é uma das favoritas a conquistar o troféu e, portanto, tudo tem peso neste ano que é um ano que pode ser decisivo para muitos destes jogadores.

O facto de ser uma equipa que conta com 43 jogadores e que na passagem

para os sub-15 irá sofrer uma redução pela menor necessidade de atletas para compor a equipa quando em comparação com as duas equipas sub-14 que competem este ano, ser um ano em que podem atingir a possibilidade de conseguirem um contrato de formação com o clube que será já um ponto de partida para a permanência nele nas épocas seguintes e poderem almejar uma possível chegada à equipa A.

Ter-se a pressão de vencer em todos os jogos mesmo quando na fase inicial há uma grande diferença maturacional em relação à grande maioria dos adversários que traz diversos problemas neste campeonato pelo facto de haver muitas equipas que jogam em campos pequenos, que levam o jogo muito para a disputa física e que esses fatores nos podem expor mais a possíveis derrotas pelo percurso no início mas com a necessidade da nossa parte de responder à cobrança natural de se ser uma equipa Porto, e também de conseguir manter a motivação no grupo de jogadores para que eles percebam que faz parte do processo, que acreditem nas ideias e que olhem para o percurso que estamos a percorrer e vejam que é o melhor caminho que conseguimos projetar para eles e que, mais à frente, lhes dará frutos a colher. E, para além disso, conseguirmo-nos automotivar, acreditar que estamos a fazer as coisas bem para que os jogadores também o sintam e perceber que é uma equipa e um campeonato com características muito peculiares e próprias e que vamos conseguir encontrar as soluções certas para fazer frente a essas adversidades.

Durante a época 2021/2022, tive a oportunidade de trabalhar com uma equipa técnica que, desde muito cedo, acreditou em mim, nas minhas capacidades e delegou desde logo a responsabilidade de coordenar o treino com a análise, ser o elo de ligação e responsável pela organização da análise da equipa, seguindo sempre a forma como o treinador via a ligação entre esta, o treino e o jogo. O facto de depositarem esse nível de confiança em mim, ao ponto de até me questionarem qual seria a melhor forma de abordar o jogo e, tendo em conta a minha perspetiva, tentarem chegar a um caminho comum que nos levaria a ter sucesso, é um claro sinal de que acreditaram desde cedo nas minhas capacidades de análise do jogo, do adversário e na minha visão relativamente à nossa equipa e aos pontos fortes e fracos dos nossos jogadores.

Essa confiança é algo essencial numa experiência e numa etapa como esta porque permite-nos ter muita confiança para fazermos o nosso trabalho, sem medo

de errar e podermos aplicar todos os conhecimentos que fomos colecionando durante a nossa formação académica e também durante as nossas experiências profissionais anteriores que foram moldando o nosso perfil e as nossas ideias enquanto treinador. Algo que me agradou ainda mais nesta época desportiva foi a abrangência de funções que tive, as oportunidades impensáveis e o quanto isso foi fantástico para o meu crescimento pessoal e profissional. Ter a oportunidade de ser treinador adjunto e vivenciar todo o microciclo, o seu planeamento e a execução dos treinos no campo, tendo uma participação ativa e próxima dos atletas, de fazer igualmente trabalho de análise de jogo em que pude transportar a experiência do campo para a análise e vice-versa, testar o meu conhecimento de jogo e o meu lado estratega de forma a ajudar a equipa a superar as dificuldades criadas pelos adversários mas também para procurar criar dificuldades, a ajudar o modelo de jogo a evoluir, os próprios jogadores a também evoluírem individualmente.

Esta questão do desenvolvimento individual dos jogadores também foi algo que se notou imenso com o passar das semanas e dos treinos. Foi até alvo de reflexão várias vezes entre equipa técnica porque foi fantástica a forma como alguns jogadores começaram a época a terem muitas dificuldades, nos faziam duvidar do nível que poderiam atingir, mas, após várias semanas, treinos e jogos, chegaram ao final da época a mostrarem-se a um nível tão alto que já os considerávamos com condições de serem opções para a equipa principal futuramente. Este foi claramente um ano de fases em que a evolução foi notória, com alguns altos e baixos, mas sentíamos sempre que a evolução estava a ser crescente e isso fazia-nos querer ir ainda mais longe. E para nós, treinadores, começar a época com uma geração que diziam ser somente boa e acabar a época a colocarmos a coordenação entusiasmada com o futuro desta geração é uma grande vitória porque de um grupo onde apenas 2/3 jogadores eram vistos com potencial de equipa principal passarmos a ter 10/11/12 que passaram a estar na consideração deles como possíveis jogadores da equipa principal no futuro é um sentimento indescritível. Sentimos mesmo que o nosso objetivo está cumprido e que todos os sacrifícios e trabalho que tivemos durante o ano fez todo o sentido.

Para mim também foi muito importante estar inserido num contexto destes porque me fez perceber que muitas vezes temos que dar tempo, criar condições e ser paciente para que o talento venha ao de cima e se expresse, não achando que os jogadores não têm nível à partida e ainda antes de lhes darmos oportunidades

de evoluir. Esse era um dos meus defeitos ao início porque fazia logo uma apreciação completa da capacidade dos jogadores e descartava logo alguns como se eles não fossem evoluir, mas com a passagem do tempo e as situações a que os expúnhamos no nosso processo de treino e no jogo, fui percebendo que não era assim tão linear e que tínhamos que suportá-los e acompanhá-los que com o tempo o talento deles ia florescer, como acabou a acontecer.

A presença no banco foi importante porque me permitiu dar a minha opinião na gestão do jogo em jogos de campeonato como também em torneios, finais de torneios contra tubarões europeus e até jogos amigáveis contra as melhores equipas nacionais do escalão. O momento mais marcante que surgiu graças à pandemia COVID-19 e à confiança depositada da parte do treinador, foi quando tive a oportunidade de liderar a equipa num jogo oficial do campeonato, em Freamunde, pelo facto de o treinador principal e os adjuntos terem testado positivo à COVID-19 na semana do jogo e o treinador ter acreditado que teria a competência necessária para orientar a equipa em jogo, dando esse voto de confiança.

Se algum dia imaginaria que a minha estreia enquanto treinador do clube do meu coração iria acontecer no meu ano de estágio. Era algo com o qual eu sonhei desde o dia em que decidi ser treinador e ter este sentimento foi algo inexplicável. Um prémio fruto do empenho que tentei meter em tudo o que fazia e que prova que muitas vezes as oportunidades surgem quando menos esperamos e que temos de estar sempre preparados para tudo porque nunca sabemos quando a oportunidade pode surgir.

O facto de ter um papel muito presente na análise de jogo fez também com que evoluísse muito nesse sentido, adicionasse uma competência àquilo que era o meu trabalho, e assim, aumentasse a confiança dos treinadores no meu trabalho. Foi uma área do jogo pela qual criei um interesse muito grande, me abriu muitos horizontes no jogo e na qual dediquei muito tempo pós-laboral para que tudo fosse visto e levado ao pormenor para que a nossa evolução fosse sempre crescente ou para nunca ficarmos com a sensação de que estávamos em queda na nossa qualidade de jogo e treino, e assim retirarmos o melhor dos jogadores que tínhamos no plantel.

Esse é um mundo extremamente vasto e que possibilita levar o treino e o jogo a um novo nível, seja individualmente ou coletivamente, se esta for uma

ferramenta bem utilizada para complementar o planeamento e execução dos mesmos. Mas também por esse motivo e por proporcionar tanta informação e possibilidades, leva a que a carga de trabalho que se acumula seja enorme e por esse motivo leve a que o trabalho seja muito e congestionar a semana toda, acabando por não haver grande espaço para abrandar.

As capacidades comunicativas também foram algo em que senti ter dado passos em frente e ter tido uma grande evolução pois ao início estava um pouco receoso quanto à receptividade dos atletas, também pela idade deles e foi totalmente o contrário e pelo facto de ter criado uma excelente relação com os jogadores, fez com que eles ainda dessem mais atenção àquilo que lhes dizia, acatassem e, felizmente, tivessem sucesso após essas correções.

No que diz respeito às capacidades técnico-táticas, penso que melhorei bastante também pela abertura do Mister JV, que sempre mostrou muita abertura em falar do treino, do jogo, dos exercícios e de explicar cada coisa que ele pensava na hora de planejar e isso acrescentou-me imenso porque desde cedo mostrei interesse em perceber e aprender e ele mostrou-se muito receptivo a explicar que ajudava muito também na hora de refletir sobre o treino.

Tendo tudo isto em consideração, foi uma época desportiva muito frutífera para mim, que me “obrigou” a ser melhor e crescer em vários aspetos, a trazer o melhor de mim ao de cima, mas também uma época que me deixou extremamente feliz. Acima de tudo, tornei-me mais exigente comigo mesmo e com os outros porque só assim é que tudo funciona bem e só se estivermos todos no nosso melhor é que conseguimos ter sucesso coletivo. Estou também muito mais reflexivo na forma como encaro o jogo e o treino e como procuro soluções para fazer evoluir a ideia de jogo e cada vez melhor na comunicação, a apoiar e ajudar os jogadores a tornarem-se melhores e na forma como crio ligação com toda a gente que envolve o quotidiano do clube que é algo muito importante.

Muito feliz mesmo e realizado pela excelente oportunidade que é poder contribuir em parte de um futuro melhor do clube, ajudando a potencializar a grande quantidade de talento que nos passa pelas mãos nestes contextos, criar uma ligação forte com os jogadores pela grande vivência diária, a partilha de momentos constante, as aventuras nas nossas deslocações internacionais a torneios, a vencermos alguns desses torneios juntos ou mesmo a colecionar boas partilhas entre nós que ajudam-nos a conhecer melhor algumas questões do

mundo futebolístico mas que também nos leva a nós a aprender imenso com as vivências deles.

Destaco os torneios internacionais como ponto alto da época porque apesar de sentir que todas as fases foram importantes para nós, esse foi o momento em que conseguimos transformar a qualidade dos jogadores e da equipa em conquistas que tanto eram importantes para que o grupo acreditasse na capacidade que tinha, como para nós enquanto equipa técnica que trabalhamos muito na fase inicial da época, perante as dificuldades que sentíamos enquanto grupo para superar as desigualdades e serviu para nos dar alento e perceber que estávamos no caminho certo, como também internamente porque apesar de esse não ser o nosso medidor de sucesso, todos os clubes vivem de conquistas e a atenção que é dada a uma geração vencedora é sempre diferente da que é dada a uma geração que não consegue reunir condições para serem vencedores.

Acabo assim o ano com o sentimento de dever cumprido, de cumprimento de expectativas e com a certeza de que colecionei, seja no staff ou nos elementos que compõem o plantel, grandes amigos que levarei para a vida desportiva e pessoal. Essa é uma questão fantástica porque a forma equilibrada, amigável ou quase que familiar com que se geriram as situações, se criaram os laços e se manteve o bom ambiente durante toda a época foi simplesmente incrível, leve e mostrou o grande carácter e os valores que todas as pessoas envolvidas no dia-a-dia desta equipa apresentam e que mostrou ser possível trabalhar e ter resultados sendo felizes no trabalho, tendo bom ambiente, sem uma única quezília e uma grande amizade no seio da equipa de trabalho. Sinto sinceramente que esta foi a melhor experiência que podia ter tido, de onde levo grandes amizades, muito conhecimento adquirido com todas as pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar, muita maturidade e crescimento pessoal e profissional.

Espero agora que a possibilidade de dar continuidade ao trabalho fantástico que se fez este ano surja e que estes sejam só mais uns passos no caminho de elevar o nome do Futebol Clube do Porto e da sua formação rica em jogadores talentosos, homens com valores e verdadeiros lutadores da vida que merecem o sucesso pelo grande esforço que fazem, ano após ano, para levarem o nome do FCP por esse país e mundo fora.

Academicamente sinto que fiquei algo limitado pela imensa quantidade de trabalho que este ano me ofereceu profissionalmente, acabando por ficar algo

aquém do que sei que podia dar mas sinto também que estou numa fase em que o desgaste de tantos anos a estudar, depois de alguns anos de trabalho acumulados desde o término da licenciatura, fez com que a minha motivação também não abundasse ao ponto de conseguir desfrutar do mestrado na totalidade porque a motivação que o trabalho provoca em mim é algo que já não consigo encontrar na vida académica. Ainda assim, foi uma experiência muito positiva e que me ajudou imenso a voltar a refletir sobre várias coisas e aprender várias outras e, inevitavelmente, ter-me proporcionado esta oportunidade de poder realizar um estágio profissional que me acrescentou tanto, já fez valer por tudo o resto que senti não ter corrido como desejado.

Em suma, começando em Santa Maria da Feira, passando por Espinho, Paços de Ferreira, Freamunde e muitas outras localidades, voando até Paris, Londres, Barcelona, Bilbao, Vigo e acabando no Estádio Wanda Metropolitano, em Madrid, saio desta experiência um treinador e um homem muito melhor e mais preparado para todos os desafios que ainda vão aparecer pela frente.

CAPÍTULO 5

CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1. Considerações Finais

Finalizado o estágio e como súmula deste relatório, posso afirmar que esta foi uma experiência que mudou a minha vida. A aprendizagem que foi lidar diariamente com esta equipa técnica e este grupo de jogadores, os grandes momentos de reflexão que o trabalho diário me proporcionou e o crescimento que me acrescentou enquanto treinador e pessoa e o espaço que me deram para poder fazer as coisas à minha maneira, acertar e errar para que possa evoluir com a experiência e não só a observar como muitas vezes acontece em vários contextos. Como já foi referido no decorrer do relatório, houve um aspeto que fez toda a diferença para que este estágio fosse um sucesso e uma experiência sem igual que foi a escolha do local e a equipa em que fui inserido. Este é o ponto central deste estágio e que foi o ponto de partida para tudo o resto.

Aqui encontrei um treinador com uma abertura tremenda para inserir qualquer pessoa que acrescente qualidade e ajude a melhorar o processo definido por ele e tem a humildade e a segurança necessária no seu conhecimento tanto para ouvir elogios ao seu modelo de jogo e treino como para ouvir a crítica desde que esta seja construtiva. Por inúmeras vezes questionei diversos momentos e exercícios de treino de forma a perceber tanto a intenção dos mesmos, como para perceber alguns comportamentos pedidos e até para tentar dar uma sugestão baseada nas minhas vivências passadas e em todos os momentos ele mostrou uma tremenda abertura para falar sobre tudo mesmo quando tinha uma opinião contrária que foi algo essencial para que pudesse perceber as ideias dele e estar em sintonia de forma a conseguir ajudar com as ideias que pudessem ser oportunas e propensas para que o jogar da equipa evoluísse.

Uma outra questão extremamente essencial para mim foi a liberdade que me deu para realizar o meu trabalho, sugerir ideias, interagir com os jogadores e mesmo poder intervir quando achasse necessário e adequado que é tudo aquilo que um estagiário pretende quando passa por esta experiência e pretende retirar desta o melhor de cada momento pelo qual passa. A equipa técnica e o staff técnico também tiveram um papel fundamental para que tudo corresse de uma forma tão próxima da perfeição porque a forma como eles me receberam, me integraram e o bom ambiente que ajudavam a criar é de pessoas muito bem estruturadas e focadas no mesmo caminho e, para além disso, sempre se

mostraram muito disponíveis para falar sobre tudo, explicar e ensinar qualquer aspeto que me estivesse a causar dúvida ou tivesse interesse e chegamos até, muitas vezes, a discutir ideias relativas a diversos assuntos extra futebol que acabavam sempre a ser muito proveitosas e a se chegar a reflexões muito interessantes.

A época desportiva foi muito importante igualmente a nível das experiências que me proporcionou e que estimularam muito a vários níveis de competências. Aprendi imenso acerca do processo de treino, do seu planeamento e organização visto que o nosso treinador preparava tudo minuciosamente e que me retirou imensas dúvidas relativamente à forma como se organiza a semana de treinos e se planeia a mesma para conseguirmos que os nossos jogadores cheguem em boas condições ao jogo e com as ideias assimiladas. Claramente nem tudo foi perfeito e houve exercícios e treinos que tiveram o efeito pretendido ou próximos disso e outros que nem tanto, mas são questões que fazem parte do processo e que apenas comprovam a ousadia e a capacidade de arriscar na hora de se criar as unidades de treino que levaram à assimilação do nosso modelo de jogo e do seu desenvolvimento.

No que à gestão do grupo diz respeito e naquilo que é a necessidade de o treinador de formação ter o chamado “pensamento formativo”, também foi algo que pela inexperiência e pelo facto de nas únicas vezes que passei por essa necessidade e de ter que conseguir equilibrar a equipa para que conseguisse colocar os jogadores da equipa a jogar uma quantidade de minutos similar, foi um aspeto em que sinto que aprendi e evolui imenso. A forma como o treinador fazia essa gestão e encontrava o equilíbrio dentro da estrutura era inacreditável e muitas vezes o questionei e ele sempre me disse que a experiência trazia isso conjugada com muitas experiências acertadas e falhadas. Conseguir agregar jogadores mais batalhadores junto dos mais frágeis fisicamente para que estes se sentissem mais protegidos, juntar os jogadores mais rodados e experientes com os mais intranquilos para que eles conseguissem manter a calma e ter sucesso, associar jogadores com características similares para que todos eles consigam trazer ao de cima esses melhores aspetos do jogo deles em sintonia com jogadores que falam a mesma linguagem futebolística ou até pequenas alterações organizacionais para permitir que os jogadores que entram e que não têm tanto sucesso possam pisar zonas do campo onde são melhores e se sentem mais confortáveis são exemplos

de estratégias que foram muito utilizadas durante a época.

Esse aspeto sinto que foi algo no qual dei muitos passos em frente tendo em conta que no início da época, quando passávamos por um período mais conturbado no desfecho dos resultados e no grau de sucesso que íamos tendo coletivamente em vários momentos pelas grandes diferenças maturacionais para os adversários, era um ponto em que sentia tremenda dificuldade em controlar a precipitação, em não ser impulsivo e com o passar dos jogos isso claramente mudou. Comecei a sentir isso principalmente nos jogos finais da primeira fase, onde essa ansiedade e receio de que o plano falhasse e as coisas não corressem bem foi desaparecendo porque durante os jogos desse período fui vendo que essa gestão era feita de forma extremamente pensada e ciente dos riscos que se corriam, onde a quantidade de acertos se superiorizava de forma exponencial às experiências e riscos que não corriam bem. A partir dessa altura as decisões tomadas com o pensamento formativo acabavam a não me retirar a tranquilidade necessária pois percebia que estas decisões iam beneficiar a equipa, individual e coletivamente, fosse num futuro mais próximo ou mais longínquo.

Mesmo quando houve a necessidade de assumir a função de treinador na equipa durante um jogo de campeonato da segunda fase, senti que a consonância de ideias era tanta que todos nós sabíamos qual era o caminho necessário a seguir e foi tudo tão pacífico que praticamente não fugiu da normalidade. Pelo facto de tudo ser tão claro, de haver tanta comunicação e abertura para as mais diversas questões e reflexões e por se discutir tanto várias situações de jogo que aconteciam em treino e em jogo, acabei também a encontrar um espaço onde consegui evoluir muito no que à análise de jogo diz respeito pois todas essas conversas e debates levaram-me a ter várias perspetivas e ideias diferentes relativas a vários momentos de jogo e que me levaram a refletir e a complementar algumas ideias predefinidas que tinha.

Todas as análises eram feitas em concordância com o modelo de jogo e modelo de treino de forma a garantir a congruência da análise com as ideias do processo e que esta é ajustada. Ainda assim, criei a liberdade para que, na forma como as ideias e os momentos analisados eram apresentados aos jogadores, tivessem um toque das ideias dos treinadores para estas, baseado nas experiências próprias e no trabalho conjunto com outros analistas noutras situações. No que ao desenvolvimento das competências enquanto treinador

dizem respeito, sinto que foi um ano que me ajudou imenso a desenvolver as minhas competências e no qual consegui trazer também aquelas que são as minhas melhores características para o trabalho diário. O facto de ser o treinador mais novo da equipa técnica e mais próximo dos jogadores fez com que criasse laços muito fortes com todos os jogadores e nesta época desportiva criasse uma excelente amizade com todos eles. Eles sentiam um grande à vontade em vir falar comigo e como estava mais a par da realidade deles, tinha a capacidade de conseguir “entrar” no grupo e ajudar a estimular o bom ambiente e a criar uma ponte entre os jogadores e a equipa sem que haja ali uma barreira onde uma parte possa não perceber a outra.

Acho inclusivamente que em momentos de jogo e, em particular, nos torneios, a minha presença acabou por ser muito positiva (e a qual agradeço imenso ao treinador principal por este me ter considerado para integrar a comitiva em todos eles quando não haveria a necessidade de me incluir visto que os treinadores estagiários estariam posicionados a ir após os elementos efetivos do clube) pelo facto de eu ter conseguido criar uma figura mais leviana quando comparada aos restantes treinadores que integravam a comitiva, libertava mais o grupo para as brincadeiras, entrava nelas com eles e portanto conseguíamos dessa forma criar um excelente equilíbrio e um ambiente fantástico sempre que juntávamos o grupo.

Naquilo que são as minhas perspetivas profissionais e devido ao facto de eu pensar muito num futuro mais próximo, espero ter a oportunidade de continuar no Futebol Clube do Porto e ter a oportunidade de dar continuidade ao trabalho que foi feito até então e continuar a trilhar um caminho de grande qualidade que fomos construindo este ano é algo que ambiciono muito. Havendo essa possibilidade seria o cenário perfeito pois é um contexto que nesta fase inicial do percurso profissional pode dar uma estabilidade a vários níveis, que é extremamente importante para que consigamos estabelecer-nos e construir um caminho, uma reputação que me abra portas para algo mais e me possam catapultar para o patamar seguinte, a pouco e pouco, até chegar a outros objetivos mais longínquos e que levarão algumas experiências acumuladas para os atingir.

Este é um bom contexto para dar seguimento ao caminho trilhado até agora pelo facto de se poder estar num clube com condições de alto rendimento e muito boas para se realizar o nosso trabalho, com visibilidade, dentro daquela que é uma

das instituições nacionais de renome e projeção mundial e que, para além de termos a possibilidade de disputar com as melhores equipas nacionais, temos também os torneios internacionais onde jogamos contra as formações das melhores equipas do mundo e nos põe à prova, obrigando-nos a ser melhores. Academicamente, sinto que o meu percurso fica por aqui. Um percurso recheado de conhecimento, bons exemplos, muitas reflexões, muitos sacrifícios e, principalmente, grandes amigos.

CAPÍTULO 6

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6.1. Referências Bibliográficas

Bettega, O. B., Reverdito, R. S., Santos, F., & Galatti, L. R. (2021). Do papel do treinador ao ambiente competitivo no futebol infantil: O que está em jogo?. *Movimento*, 27, e27058.

Boutmans, J. & De Rammelaere, E. (1988). L'Analyse directe de rencontres de basket-ball à l'aide de l'ordinateur. *Science et Motricité*, 5, 47-52.

Campos, S. (2019). *O impacto da observação e análise de jogo na componente tática e estratégica e a sua aplicação no processo de treino e de jogo*. S. Campos: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Carling, C., Reilly, T. & Williams, A. (2009). *Performance assessment for field sports (1st ed.)*. Routledge.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Ed. Autor.

Castelo, J. & Matos, L. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Visão e contextos.

Castelo, J. (2008). *Modelo de jogo. Apontamentos do VI Mestrado em Treino de Alto Rendimento (não publicados)*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.

Coelho e Silva, M. J., Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Simões, F., Seabra, A., Natal, A., & Malina, R. M. (2010). Discrimination of U-14 soccer players by level and position. *International Journal of Sports Medicine*, 31, 790–796.

Ferreira, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2003). *“Defesa à zona” no Futebol: A “(Des)Frankensteinização” de um conceito. Uma necessidade face à “inteireza inquebrantável” que o jogar deve manifestar*. Dissertação de Licenciatura entregue à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo. Relatório de uma experiência como observador*

participante na equipa profissional do Grupo Desportivo Estoril-Praia. R. Figueiredo: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Figueiredo, A. J., Coelho-e-Silva, M. J., Cumming, S. P., & Malina R. M. (2018): Relative age effect: Characteristics of youth soccer players by birth quarter and subsequent playing status. *Journal of Sports Sciences*, 37(6), 1-8.

Gangsø, K., Aspvik, N.P., Mehus, I., Høigaard, R., & Sæther, S.A. (2021). Talent Development Environments in Football: Comparing the Top-Five and Bottom-Five-Ranked Football Academies in Norway. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18, 1321.

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

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, 20, 201-203.

Gomes, R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos.*

Gonçalves, R. (2008). *Conceptualização do modelo de jogo. Um estudo efectuado com treinadores de Futebol com o curso de nível IV.* Tese de mestrado não publicada. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Gouveia, T. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: uma perspetiva histórica. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 20-25.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino- aprendizagem/treino do*

jogo. Dissertação de Mestrado (não publicada) na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Helsen, W. F., van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23, 629–636.

Hughes, M. & Franks, M. (1997). The essentials of performance analysis (1st ed.): An Introduction. Routledge.

Júlio, L., & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da acção táctica no jogo de Futebol. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a acção táctica no desporto* (pp. 159-178). Visão e Contextos.

Junior, J.C., & de Oliveira, A.L. (2018). *A Periodização do Treinamento Desportivo, Desenvolvimento e Tendências Modernas*. Faculdade Sant'Ana.

Kalbfleisch, M. L. (2004). Functional Neural Anatomy of Talent. *The Anatomical Record (Part B: The New Anatomist)*, 277(B), 21-36.

Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's Best-kept secret?. *Soccer NSCAA Journal*.

Oliveira, J. (1998). *O ensino do basquetebol. O ensino dos jogos desportivos* (pp. 61-94). Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 695–702.

Santos, M. (2016). *Vivência de uma Época Desportiva numa Equipa Profissional de Futebol. Reflexão Sobre o Processo de Treino, tendo como base a Forma de Jogar Idealizada pelo Treinador*. M. Santos: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teixeira, B. (2019). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado numa equipa sénior do Campeonato de Portugal na época 2018/2019*. M. Santos: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719-1726.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense.

Werner, F. H., van Winckel, J. & Williams, A. M. (2005): The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629-636.