

RELATÓRIO ESTÁGIO UEFA B – CONTEXTO DE TREINO DESPORTIVO EM ALTO RENDIMENTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NOS SUB-19 DA UD OLIVEIRENSE SAD

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Desportivo 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.

Professor orientador: Prof. Dr. José Guilherme Granja de Oliveira

TIAGO PEDROSA SANTOS SILVA TAVARES

Setembro 2022

Ficha de Catalogação

Tavares, T. (2022). RELATÓRIO ESTÁGIO UEFA B – CONTEXTO DE TREINO DESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO. RELATÓRIO DE ESTÁGIO NOS SUB-19 DA UD OLIVEIRENSE SAD. Porto: T. Tavares. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Resumo

Este relatório de estágio é referente ao estágio profissional realizado na temporada desportiva 2021/2022, sendo parte essencial para a conclusão do mestrado em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento.

Este trabalho tem como objetivo descrever as práticas vivenciadas por mim enquanto treinador estagiário inserido numa equipa técnica, suportando sempre a prática com a teoria através da literatura e de reflexões constantes.

Com a realização deste relatório, percebe-se vários aspetos ligados ao futebol e de que modo é que a metodologia de trabalho influencia a dinâmica da equipa, ou seja, com a descrição da metodologia colocada em prática, pretende-se perceber qual a influência que o treino possui na forma de jogar da equipa.

Este relatório centra-se fundamentalmente nos vários fatores abordados durante a temporada desportiva com especial foco na abordagem quer do processo de treino quer do processo competitivo no contexto da primeira divisão nacional de Juniores ao serviço da União Desportiva Oliveirense SAD, desta forma, as experiências vividas, as reflexões realizadas e as mudanças ocorridas durante a época serão abordadas ao longo deste documento.

Da realização deste estágio foi possível retirar ilações sobre a importância do treino como ferramenta para os jogadores encararem as dificuldades do jogo de forma mais consciente e preparada, da importância do treino como pilar construtivo de uma forma de jogar específica. Verificou-se também a necessidade e a importância de adequar a forma de jogar de uma equipa em função do contexto e dos jogadores que a equipa técnica tem à sua disposição.

Ressalvar que ao longo de todo o processo as etapas de observação e análise foram fundamentais para o meu desenvolvimento e para a progressão do trabalho desenvolvido com a equipa.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, JOGO, ESTÁGIO

Abstract

This report was developed regarding the professional internship carried out in the 2021/2022 sports season, being an essential element to the conclusion of the master's degree in Sports Training specializing in High Performance Training. The scope of this report are the principal activities developed during the sports season, in the function of intern coach, with a special focus on detailing both the training process and the competitive process in the context of the first national division of Juniors at the service of União Desportiva Oliveirense SAD.

In this document there are presented, explained and compiled several situations experienced during the course of activity, the considerations carried out and the suggestions and alterations that took place during the season. Aspects such as the creation of exercises for the development of a particular way of playing, related to the analysis of training and game and various obstacles that we had to overcome using diversified solutions will be also presented.

The development of this internship allowed me to take several conclusions about the practice of football. First about the importance of the weekly training sessions as a fundamental aspect to develop a specific way of training and as the tools that enable the players to be more prepared to deal with the unknown situations that will be presented to them in the competitive moments of the game. Secondly, about the necessity of adapting a determined way of playing to the players available on the team in order to take advantage of their strengths and to the importance of the observation and analysis stages as an impulse for the team's development and evolution.

Keywords: FOOTBALL, INTERNSHIP, TRAINING, GAME

Agradecimentos

Primeiramente gostava de agradecer à União Desportiva Oliveirense pela oportunidade concedida de realizar o estágio na equipa Sub-19, que se encontrava na época em questão a disputar a primeira divisão nacional de juniores.

Em seguida, agradecer ao mister Nélson Pinho, treinador principal, coordenador da formação e tutor de estágio, pelos diálogos partilhados, pela total disponibilidade e pela paciência que teve para me guiar e aconselhar no decorrer deste estágio profissional.

Aos meus colegas de equipa técnica, Joaquim Gomes, Filipe Lourenço, Miguel Pinho e Bruno Silva pela partilha, amizade e frontalidade demonstrados durante o ano, tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Aos meus colegas de equipa técnica Sub-14, Albino Costa e João Valente pela paciência, capacidade de trabalho e dedicação que apresentaram em todas as tarefas a que se propuseram cumprir, permitindo que conseguisse conciliar as funções acumuladas nos dois escalões.

Gostaria de agradecer ao Professor Doutor José Guilherme por me ter orientado, aconselhado e transmitido conhecimento durante a realização deste relatório de estágio profissional.

Também gostaria de expressar o meu agradecimento a todos os professores do gabinete de futebol, em particular ao Professor Doutor António Natal, ao Professor Doutor Daniel Barreira, ao Professor Doutor Júlio Garganta e ao Professor Doutor Filipe Casanova, pela transmissão de conteúdos, partilha de conhecimento e pela contribuição no meu desenvolvimento enquanto profissional.

Aos jogadores que fizeram parte desta temporada desportiva que, apesar de ter sido uma época difícil e desgastante, demonstraram, na grande maioria das vezes, vontade de trabalhar, vontade de aprender e, acima de tudo, vontade de melhorar a cada unidade de treino.

Agradecer à minha família em particular aos meus pais, à minha irmã, à minha avó e aos meus tios e primos por me acompanharem desde criança e me ajudarem a cumprir o sonho de estudar e trabalhar na área do futebol. Obrigado pela compreensão e por terem sido os primeiros a acreditarem em mim, na minha paixão pelo futebol e no meu trabalho.

Agradeço à minha namorada pelo apoio incondicional durante toda a temporada desportiva, e pelo que abdicaste em prol do meu trabalho, pelos conselhos, orientação e ajuda na realização deste relatório de estágio. Obrigado por teres sido um pilar numa fase tão importante da minha vida pessoal e profissional.

Aos meus amigos, por acreditarem na minha paixão pelo futebol e, acima de tudo, pela amizade e companheirismo desde sempre.

Obrigado a todos que com alguma ação, palavra ou gesto contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, por mais básica e simples que essa ajuda tenha sido, não será esquecida nunca por mim.

Índice

Ficha de Catalogação	ii
Resumo	iii
Abstract	v
Agradecimentos	vii
Índice.....	ix
Índice de figuras.....	xiii
Índice de tabelas.....	xv
1. Introdução	1
1.1. Âmbito do relatório de estágio	1
1.2. Motivações para a realização do estágio	1
1.3. Expectativas	2
1.4. Realização do estágio ao invés da dissertação.....	3
1.5. Objetivos para o estágio	3
1.6. Estrutura do relatório de estágio.....	4
2. Enquadramento da prática profissional	7
2.1. Enquadramento legal.....	7
2.1.1. Grau de mestre	7
2.1.2. Grau II de treinador	7
2.2. Enquadramento institucional.....	8
2.2.1. Região e envolvimento.....	9
2.2.2. O clube	9
2.2.3. Órgãos sociais	10
2.2.4. Infraestruturas	12
2.2.5. Contexto competitivo	22
2.3. Enquadramento funcional	23
2.3.1. Caracterização da equipa técnica	23
2.3.2. Caracterização do jogador ideal por posição.....	24
2.3.3. Caracterização do plantel	41

3.	Contextualização da prática	45
3.1.	Macrocontexto.....	45
3.1.1.	Jogos desportivos coletivos – exemplo do futebol	45
3.1.2.	Tática e estratégia.....	47
3.1.3.	O jogo de futebol.....	48
3.1.4.	Modelação de uma forma de jogar	50
3.1.5.	Pensamento sistémico - criação do modelo de jogo	50
3.1.6.	Construção do modelo de jogo	52
3.1.7.	Modelo de jogo - operacionalização.....	55
3.1.8.	Conceito de formação desportiva	58
3.1.9.	Importância do futebol de formação.....	59
3.1.10.	O treinador de formação.....	61
3.1.11.	Futebol formação - formação do atleta e da pessoa.....	63
3.1.12.	Transição para o patamar sénior.....	64
3.2.	Contexto institucional	65
3.3.	Contexto de natureza funcional.....	72
4.	Desenvolvimento da prática (prática profissional).....	75
4.1.	Recursos	75
4.1.1.	Recursos físicos.....	75
4.1.2.	Recursos materiais.....	75
4.1.3.	Recursos humanos.....	76
4.2.	Objetivos	76
4.2.1.	Objetivos de formação	77
4.2.2.	Objetivos de preparação	77
4.2.3.	Objetivos de performance	78
4.3.	Modelo de jogo	79
4.3.1.	Organização ofensiva	81
4.3.2.	Organização defensiva	83
4.3.3.	Transição ofensiva.....	84
4.3.4.	Transição defensiva.....	84
4.3.5.	Esquemas táticos ofensivos	84

4.3.6. Esquemas táticos defensivos	85
4.4. Modelo de treino - metodologia de trabalho	85
4.4.1. Microciclos - planeamento semanal	86
4.4.2. Unidades de treino - Planeamento diário.....	87
4.4.3 Reunião da unidade de treino ou jogo	94
4.4.4. Planeamento da unidade de treino	96
5. Análise da época desportiva.....	99
5.1. Fase inicial e enquadramento da nova época desportiva	99
5.2. Contexto competitivo do clube.....	100
5.3. Realidade desportiva	101
5.4. Contexto competitivo Sub-19.....	102
5.5. Fim de época	104
6. Obstáculos encontrados.....	107
6.1. Construção do espírito de equipa após Covid-19	107
6.2. Criação forma de jogar adequada ao contexto.....	108
6.3. Treinos individuais.....	110
6.4. Progressão dos jogadores	111
7. Desenvolvimento pessoal e profissional	113
7.1 Reflexão sobre autoavaliação.....	113
7.2 Reflexões sobre a heteroavaliação	116
8. Considerações finais.....	119
9. Referências Bibliográficas	121
Anexos	129
Anexo A – Tabela 1: Autoavaliação ao meu desempenho enquanto treinador estagiário.....	130
Anexo A – Tabela 2: Heteroavaliação efetuada pelo treinador principal ao meu desempenho enquanto estagiário.....	131
Anexo A – Tabela 3: Heteroavaliação efetuada pelo treinador-adjunto 1 ao meu desempenho enquanto estagiário.....	132
Anexo A – Tabela 4: Heteroavaliação efetuada pelo treinador-adjunto 2 ao meu desempenho enquanto estagiário.....	133
Anexo A – Tabela 5: Heteroavaliação efetuada pelo treinador adjunto 3 ao meu desempenho enquanto estagiário.....	134

Anexo A – Tabela 6: Heteroavaliação efetuada pelo treinador de guardaf-redes ao meu desempenho enquanto estagiário	135
--	-----

Índice de figuras

Figura 1 - Documento de tomada de posse dos órgãos sociais da União Desportiva Oliveirense

Figura 2 - Documento de tomada de posse dos órgãos sociais da União Desportiva Oliveirense

(continuação)

Figura 3 - Centro de formação Ápio Assunção

Figura 4 - Entrada do centro de formação Ápio Assunção

Figura 5 - Campo de 11 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 6 - Campo de 7 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 8 – Balneário 1 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 7 – Campo de 7 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 9 - Balneário 2 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 10 - Balneário 3 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 11 - Balneário 4 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 12 - Balneário 5 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 12 - Balneário 5 do centro de formação Ápio Assunção

Figura 13 - Balneário dos árbitros do centro de formação Ápio Assunção

Figura 14 - Balneário dos treinadores do centro de formação Ápio Assunção

Figura 15 - Arrecadação do centro de formação Ápio Assunção

Figura 16 - Arrecadação do centro de formação Ápio Assunção

Figura 17 - Rouparia do centro de formação Ápio Assunção

Figura 18 - Departamento médico do centro de formação Ápio Assunção

Figura 20 - Sala dos diretores desportivos do centro de formação Ápio Assunção

Figura 19 - Miniginásio do centro de formação Ápio Assunção

Figura 21 - Sala dos treinadores de centro de formação Ápio Assunção

Figura 22 - Resultados do campeonato nacional 1.ª divisão de Juniores A - Zona Norte – 2021/2022

Figura 23 - Resultados do campeonato nacional 1.ª divisão de Juniores A - Zona Norte - Fase de manutenção - 2021/2022

Figura 24 - Jogadores do plantel sub-19 da União Desportiva Oliveirense SAD

Figura 25 - Plantel da União Desportiva Oliveirense SAD sub-19 disposto por posição

Figura 26 - Modelo de documento de caracterização individual dos jogadores

Figura 27 - Interface do programa utilizado para a prática profissional

Figura 28 - Template de tabela utilizada para planeamento semanal

Figura 29 - Exemplo de exercício planificado para o primeiro dia do morfociclo

Figura 30 - Exemplo de exercício planificado para o segundo dia do morfociclo

Figura 31 - Exemplo de exercício planificado para o terceiro dia do morfociclo

Figura 32 - Exemplo de exercício planificado para o quarto dia de morfociclo

Figura 33 - Exemplo de morfociclo ideal

Figura 34 - Exemplo de morfociclo utilizado durante a temporada

Índice de tabelas

Tabela 1 - Indicadores posição do defesa central mencionados por Cauan (2016)

Tabela 2 - Indicadores posição do defesa lateral mencionados por Cauan (2016)

Tabela 3 - Indicadores posição médio centro mencionados por Cauan (2016)

Tabela 4 - Indicadores posição médio interior/médio ofensivo mencionados por Cauan (2016)

Tabela 5 - Indicadores posição extremo mencionados por Cauan (2016)

Tabela 6 - Indicadores posição ponta de lança mencionados por Cauan (2016)

1. Introdução

1.1. Âmbito do relatório de estágio

A realização deste relatório de estágio é uma exigência legal necessária para a realização com sucesso do estágio profissional em Treino Desportivo - Ramo Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A realização do estágio profissional referido anteriormente permite a obtenção do Grau II de treinador de futebol sendo este o nível de treinador de desporto que permite treinar jogadores que se encontrem em qualquer fase da sua carreira desportiva.

Este nível de treinador de futebol é fundamental para consolidar a atividade de treinador exigindo valências que o capacitem para chegar aos Graus III e IV.

O Grau II desenvolve no treinador competências de planeamento, de organização, de implementação e de avaliação dos jogadores, tanto em contexto de treino como em contexto competitivo. No entanto, apenas o Grau III é que permite a obtenção de qualificações para o treino ao mais alto nível da modalidade, neste caso particular, do futebol.

Desta forma, a realização deste estágio tem como objetivo potenciar a relação entre a teoria e a prática de diversos conteúdos, relação esta que é fundamental para que o treinador consiga demonstrar competência, mostrando-se preparado para os mais diversos contextos a nível profissional.

1.2. Motivações para a realização do estágio

Desde muito cedo, mais concretamente no ano de 2004, o meu objetivo de ser treinador de futebol ficou bem claro e presente na minha mente. Esta situação deveu-se ao facto de José Mourinho, na altura ao serviço do Futebol Clube do Porto, ter vencido a Liga dos Campeões Europeus.

A situação referida anteriormente, fez com que um miúdo de 6 anos, que jogava futebol no clube onde realizou o estágio curricular nesta época desportiva, falasse a colegas de equipa, treinadores e diretores que tinha como objetivo ser treinador de futebol invés de jogador de futebol, profissão que a maior parte dos meus colegas quereriam desempenhar quando fossem adultos.

Desde então, o meu foco passou sempre pelo ingresso no ensino superior na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pois sempre me foi inculcido o prestígio e a exigência desta

universidade nas mais diversas áreas, sendo a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto a instituição ideal para o desenvolvimento dos meus conhecimentos e aprendizagens.

A priori, o ingresso no ensino superior nesta faculdade permitir-me-ia estar preparado para lidar com os mais diversos cenários e contextos, ambicionando alcançar com sucesso o meu principal objetivo pessoal, que se materializa em atingir o nível mais alto do futebol profissional. Desta forma, sempre acreditei que esta faculdade me forneceria as ferramentas necessárias para estar mais próximo de o atingir uma vez que possui vários *alumni* que conseguiram alcançar o sucesso no futebol mundial.

Conseguir ingressar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto foi então um momento impulsionador do meu desenvolvimento e que me permitiu manter motivado e empenhado durante todo o meu percurso académico que culmina com a realização do estágio e do respetivo relatório.

No que toca ao estágio profissional, a minha maior motivação passa por conseguir obter o grau II de treinador de Futebol, que só conseguirei obter realizando o estágio e respetiva apresentação do relatório com sucesso.

1.3.Expectativas

Com a realização do estágio profissional, procuro corresponder a um conjunto de expectativas quer pessoais, quer académicas, quer profissionais.

No que toca às expectativas pessoais, irei procurar corresponder ao que a entidade União Desportiva Oliveirense espera de mim, irei tentar colocar em prática os meus conhecimentos, irei tentar elevar o nome da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pois é o meu local de formação, irei procurar dar sempre o máximo em cada tarefa que desempenhe, irei procurar criar uma boa relação de trabalho com as pessoas que englobam a minha instituição de trabalho, irei tentar manter as ideias pessoais e profissionais que tenho na minha mente e que me caracterizam como pessoa e profissional, irei procurar experienciar situações que me façam evoluir enquanto pessoa e enquanto profissional e, por último, irei procurar atingir o final do estágio com valências suficientes para, num futuro próximo, atingir o futebol profissional.

Em relação às expectativas académicas, tentarei desenvolver um relatório de estágio que seja útil para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e profissional e que seja útil, no futuro, para qualquer profissional da área e, por último, tentarei cumprir com todas as tarefas que terão de ser realizadas para atingir uma classificação de elevado valor.

Por último, no que diz respeito às expectativas profissionais, irei procurar melhorar a minha capacidade de planeamento e operacionalização do treino, irei procurar melhorar a capacidade de criar exercícios que sejam benéficos para a forma de jogar pretendida para a equipa, irei procurar melhorar a minha comunicação de forma a transmitir sem restringir informação relativa à própria equipa e ao adversário, irei procurar desenvolver a minha observação e análise ao jogo e ao treino de futebol e, por fim, irei tentar ajudar o clube no seu processo evolutivo, tornando-me num elemento em que reconheçam competência e trabalho.

1.4. Realização do estágio ao invés da dissertação

A opção pela realização do estágio em oposição à dissertação deveu-se ao facto da concretização do estágio fornecer ao estagiário o Grau II / Grau UEFA B de treinador de futebol juntamente com a formação geral de Grau III.

Para além disso, a realização do estágio permitia-me vivenciar o contexto de trabalho num clube, situação que pretendo para o resto da minha vida profissional.

Tendo em conta o referido anteriormente, a opção da realização do estágio profissional tornou-se clara e evidente na minha cabeça, pois um dos meus maiores objetivos profissionais passa por ser treinador de futebol profissional logo, obter todos os diferentes Graus de treinador de futebol é uma prioridade e um objetivo bem claro na minha mente.

1.5. Objetivos para o estágio

Sendo o relatório de estágio um documento enriquecedor para a minha melhoria enquanto treinador, este trabalho proporcionou-me o desenvolvimento enquanto treinador de futebol capacitando-me para uma intervenção numa equipa de futebol.

Tendo em conta a situação referida anteriormente, foi necessário definir e corresponder a diversos objetivos em diferentes níveis para conseguir dar uma resposta positiva e eficaz a todos os problemas que pudessem aparecer no contexto prático do estágio.

Para uma melhor compreensão, os objetivos foram divididos em objetivos pessoais, objetivos académicos e objetivos profissionais.

Relativamente aos objetivos pessoais:

- O término do mestrado passava por ser o foco principal, de seguida a obtenção do Grau II de treinador de futebol;
- O desenvolver conhecimentos relacionados com a planificação e operacionalização do treino de futebol;

- O aumento de competências em diversas áreas de trabalho na modalidade do futebol;
- A possibilidade de trabalhar num clube que se apresentava no escalão mais alto do futebol de formação em Portugal e, talvez, o nível mais próximo do futebol profissional em Portugal.

No que toca aos objetivos académicos:

- Realizar um relatório de estágio competente e de bom nível;
- Desenvolver conhecimentos teóricos que possam ser aplicados num contexto prático.

Por fim, no que toca aos objetivos profissionais:

- A obtenção dos objetivos definidos pelo clube eram uma prioridade;
- A contribuição para o planeamento e para a operacionalização do processo de treino;
- O desenvolvimento da minha capacidade de análise do treino e do jogo;
- A melhoria da minha transmissão de informação de forma sucinta, mas sem restringir o essencial;
- O cumprimento de todas as tarefas impostas à minha função e o desenvolvimento de competências fulcrais para o meu futuro enquanto treinador (tais como, liderança, comunicação, entre outras).

1.6.Estrutura do relatório de estágio

O corpo do relatório encontra-se dividido em nove pontos onde procuro abordar, para além da parte prática em que estive envolvido durante a temporada desportiva, algumas considerações teóricas sobre a modalidade, que me permitiram refletir e tirar algumas conclusões sobre os mais diversos temas com que me confrontei neste ano de estágio.

No ponto número 1, encontra-se a “Introdução”, onde serão abordadas questões como: “Âmbito do relatório de estágio”; “Razões do estágio”; “Expectativas”; “Realização do estágio invés de dissertação”; “Objetivos do estágio”; “Finalidade e pertinência do estágio”; “Estrutura do relatório de estágio”.

No ponto número 2, encontra-se o “Enquadramento da prática profissional”, onde serão abordadas questões como: “Enquadramento legal”; “Enquadramento institucional”; “Enquadramento funcional”.

No ponto número 3, encontra-se a “Contextualização da prática”, onde serão abordadas questões como: “Macrocontexto”; “Contexto institucional”; “Contexto natureza funcional”.

No ponto número 4, encontra-se o “Desenvolvimento da prática - prática profissional”, onde serão abordadas questões como: “Recursos”; “Objetivos”; “Modelo de jogo”; “Modelo de treino - metodologia de trabalho”.

No ponto número 5, encontra-se a “Análise à época desportiva”, onde serão abordadas questões como: “Fase inicial e enquadramento da nova época desportiva”; “Contexto competitivo do clube”; “Realidade desportiva”; “Contexto competitivo Sub-19”; “Fim de época”.

No ponto número 6, encontra-se os “Obstáculos encontrados”, onde serão abordadas questões como: “Construção espírito de equipa após Covid-19”; “Criação forma jogar adequada ao contexto”; “Treinos individuais”; “Progressão dos atletas”.

No ponto número 7, encontra-se o “Desenvolvimento pessoal e profissional”.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Enquadramento legal

2.1.1. Grau de mestre

O presente relatório de estágio enquadra-se no 2.º ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP. O 2.º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto constitui um ciclo de estudos aprofundados na área do treino desportivo, em particular na modalidade Futebol.

O 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP permite aos estudantes adquirirem conhecimentos e competências relativas ao treino desportivo com o objetivo de formar profissionalmente treinadores possuidores de um perfil de exceção, capacitados para exercer profissionalmente a atividade de Treinador Desportivo, capazes de coordenar equipas técnicas multidisciplinares e, também, de formar treinadores.

Adicionalmente, é esperado que, combinado com as competências anteriores, os treinadores apresentem uma atitude investigativa e de reflexão crítica e proativa ao longo do seu desempenho profissional em ambientes profissionais diversos e de exigência multidimensional.

Desta forma, o Grau de Mestre em Treino Desportivo no ramo Treino de Alto Rendimento é conferido, nos termos da lei, aos estudantes que possuam as competências pedagógicas e técnicas necessárias para a orientação do treino desportivo em contextos diversificados; que possuam capacidades investigativas em problemáticas relacionadas com a formação desportiva e outros temas relacionados com o Treino Desportivo; que saibam aplicar conhecimentos, que revelem a capacidade de compreender e resolver situações inesperadas relativas ao Treino Desportivo; que tenham capacidade para integrar os seus conhecimentos, lidando com questões complexas que possam surgir, desenvolvendo soluções que as permitam ultrapassar tendo em consideração as implicações éticas e sociais associadas a essas mesmas questões; que sejam capazes de comunicar claramente as suas ideias, conhecimentos e raciocínios; e, por fim, que possuam competências de aprendizagem autodidata e voluntária fomentando o desenvolvimento científico e profissional do próprio ao longo da sua carreira profissional.

2.1.2. Grau II de treinador

A realização deste estágio confere em simultâneo o Grau II de treinador, correspondente ao primeiro nível de formação que possibilita o treinador desportivo a treinar, de forma autónoma, jogadores que se encontrem em qualquer fase da sua carreira desportiva. Desta

forma, é uma etapa fundamental para todos os estudantes que ambicionem ser treinadores de futebol.

Os diferentes graus de treinador de futebol podem ser obtidos de várias formas, através de cursos de treinadores de Desporto, através da formação académica, via reconhecimento, validação e certificação das competências de um treinador ou através do reconhecimento de qualificações obtidas internacionalmente. A obtenção de grau via formação académica permite aos estudantes do ensino superior da área de Ciências do Desporto a obtenção de equivalência a alguns graus de treinador de Desporto.

Ao abrigo do n.º 2 do art.º 6.º da Lei n.º 106/2019, de 28 de agosto, é estabelecido o presente regulamento, com o objetivo de tornar claro a licenciados e instituições de ensino superior com cursos superiores na área do Desporto, ou da Educação Física, os procedimentos e o processo de análise de pedidos de reconhecimento, para efeitos de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto de uma modalidade desportiva.

2.2. Enquadramento institucional

Este estágio é relativo ao segundo ano do 2.º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e foi realizado na União Desportiva Oliveirense Futebol SAD, no escalão Sub-19 ou “Juniões A”.

Este estágio iniciou-se no mês de julho. A realização do mesmo surgiu tendo em conta a minha sequência no clube, no qual me insiro desde a temporada 2018/2019, e onde procuro dar continuidade ao meu percurso desportivo, pois sinto que é um projeto onde os objetivos são ambiciosos, difíceis, mas aliciantes, para além disso, é um local onde sinto que posso conciliar de uma forma adequada o contexto académico com o desportivo de forma a obter um desenvolvimento positivo que permita aprendizagem.

Adicionalmente, é necessário referir que o ano de estágio, por muito importante para a aprendizagem que seja, não é o culminar desse processo. A aprendizagem envolve um caminho contínuo que se desenvolve com o tempo através do angariar de novas informações, novas realidades e novas vivências.

Resumindo, este ano de estágio será importante para conciliar a vida profissional com a vida académica, no entanto, esta ligação será feita de forma integral e total, uma vez que, no meu caso, ambas estão interligadas.

Posteriormente, elaborou-se um protocolo de colaboração específico entre a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a União Desportiva Oliveirense que permitiu a realização do estágio de forma legal.

2.2.1. Região e envolvimento

O centro de formação Ápio Assunção, centro de treinos da União Desportiva Oliveirense e local do estágio, permitiu-me permanecer em Oliveira de Azeméis, a minha cidade natal, onde realizei a minha formação desportiva e agora início a caminhada para alcançar o meu grande objetivo de ser treinador de futebol profissional.

Oliveira de Azeméis é sede de um município, com cerca de 70.000 habitantes, que fica situado entre as áreas urbanas de Aveiro e do Porto, pois, apesar desta cidade fazer parte do distrito de Aveiro, desde 2008 pertence à área metropolitana do grande Porto (Moreira, 2013).

Oliveira de Azeméis é subdividida em doze freguesias (Carregosa, Fajões, Macieira de Sarnes, Madail, Oliveira de Azeméis, Palmaz, Pinheiro da Bemposta, Santiago de Riba Ul, Cucujães, César, Loureiro, Macinhata da Seixa, Nogueira do Cravo, Ossela, Pindelo, S. Martinho da Gândara, Travanca, S. Roque) e é limitada a nordeste pelo município de Arouca, a leste por Vale de Cambra e Sever do Vouga, a sul por Albergaria-a-Velha, a oeste por Estarreja e Ovar e a noroeste por Santa Maria da Feira e São João da Madeira (Moreira, 2013).

No que toca ao desporto, Oliveira de Azeméis é um concelho que privilegia este setor tanto na área do futebol como nas áreas do basquetebol e do hóquei em patins.

No que ao futebol diz respeito, a região apenas possui a União Desportiva Oliveirense nas competições profissionais, mais precisamente, na Liga 3.

2.2.2. O clube

A União Desportiva Oliveirense, fundada em 25 de Outubro de 1922, é o clube mais representativo do concelho de Oliveira de Azeméis e um dos “grandes” do distrito de Aveiro.

Antes de 1922 terão existido outros clubes que passaram por diversas transformações. O primeiro terá sido o Sport Clube Oliveirense, que começou a jogar provas distritais, ainda que não devidamente oficializado.

Quirino, que jogava na equipa, ajudado por José Moia e o cunhado Cândido facilitavam os transportes, contudo, um dia resolveram pedir ajuda financeira para comida, mas não foram atendidos. Convocaram, então, uma assembleia geral numa casa junta à MOVARTE (estabelecimento de móveis) e aí resolveram fundar um novo clube. Estes dissidentes saíram a

gritar: “a casa é vossa, mas a rua é nossa. Viva a União Desportiva Oliveirense!” (Oliveirense, U. D., 2018).

Os dissidentes erguiam em 25 de Outubro de 1922, a grande rivalidade com o Sport Clube Oliveirense, que foi enfraquecido até à morte, porque viu sair as principais vedetas (Oliveirense, U. D., 2018).

Quirino foi um jogador de raro talento e a ele juntou-se outro conhecido por Carnaval ou Lourenço Praça, o único sobrevivente, de 1976, de quando em 1922 iniciaram a União Desportiva Oliveirense no velho campo da Laje (Oliveirense, U. D., 2018).

No que toca ao patamar sénior, a União Desportiva Oliveirense conta com o seguinte palmarés:

- Presença na 1.^a Divisão Portuguesa em 1945/1946;
- Campeão da III Divisão em 1957/1958;
- Campeão da II Divisão B em 2000/2001;
- Campeão da II Divisão Série C em 2005/2006;
- Campeão da II Divisão em 2007/2008 e Vice-Campeões do Campeonato Portugal em 2016/2017.

A União Desportiva Oliveirense está inserida na Associação de Futebol de Aveiro que pertence à Federação Portuguesa de Futebol.

Este clube é conhecido por ser um clube eclético sendo que, atualmente, as modalidades mais dominantes são o Hóquei em Patins, o Basquetebol e o Futebol, embora cada uma delas tenha um carácter autónomo no que diz respeito à sua organização e gestão (Moreira, 2013).

2.2.3. Órgãos sociais

As Figuras 1 e 2 apresentam a estrutura vigente para a época desportiva 2021-2022 dos órgãos sociais do clube União Desportiva Oliveirense SAD, enumerando os cargos e as pessoas responsáveis por cada uma destas funções.

Clube: UNIAO DESPORTIVA OLIVEIRENSE
NIPC: 501 416 293

10

Ata de Termo de Posse

No primeiro dia do mês de Julho do ano de dois mil e vinte, pelas 19,30 horas, perante mim na qualidade de Presidente da mesa da Assembleia Geral, na sequência do ato eleitoral ocorrido no passado dia 26, tomaram posse os órgãos sociais para o biénio 2020/2022 da União Desportiva Oliveirense, fundada a 25 de Outubro de 1922, pessoa coletiva nº 501416293.

A cerimónia de tomada de posse decorreu no Estádio Carlos Osório, na cidade de Oliveira de Azeméis, os membros abaixo assinados, cuja personalidade jurídica resultou da eleição ocorrida no ato eleitoral de vinte seis de Junho do ano de dois mil e vinte:

Assembleia Geral

Cargo	Sócio	Nome	Assinatura
Presidente	180	Rui Filipe Fernandes Nunes	
1º Secretário	198	Moisés Pereira dos Santos	
2º Secretário	1010	Paulo Jorge Silva Fonseca	

Direção

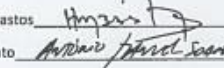
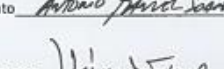
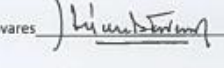
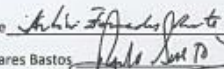
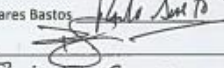
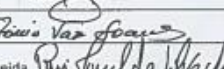
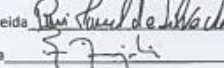
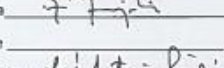
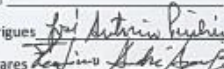
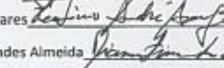
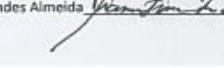
Presidente	329	Horácio Manuel Pinheiro Bastos	
Vice-Presidente	496	António Manuel Soares Pinto	
Vice-presidente			
Área Administrativa	510	Hélder Filipe Albergaria Tavares	
Vice-Presidente			
Área Desportiva	212	António Fernandes Valente	
Secretário-geral	582	Paulo Manuel Barbosa Tavares Bastos	
1º Secretário	921	Rui Manuel Lopes da Silva	
2º Secretário	84	António Vaz Soares	
Tesoureiro	333	Rui Manuel Silva Jesus Almeida	
2º Tesoureiro	466	Rui Jorge Ferreira Mesquita	
Vogal	1170	Alice Mercês Pinho Valente	
Vogal	297	José António Pinheiro Rodrigues	
Vogal	505	Teotónio André Araújo Tavares	
Vogal	992	Diamantino da Silva Fernandes Almeida	

Figura 1 - Documento de tomada de posse dos órgãos sociais da União Desportiva Oliveirense

Clube: UNIÃO DESPORTIVA OLIVEIRENSE 11
NIPC: 501 416 283

Vogal	1013	José Pedro Ferreira Bernardes	
Vogal	546	Avelino José Oliveira Bastos	<i>Avelino José Oliveira Bastos</i>
Vogal suplente	400	Luís Miguel da Silva Tavares	<i>Miguel Tavares</i>
Vogal suplente	597	Luís Miguel Brás Almeida	<i>Luís Miguel Brás Almeida</i>
Vogal suplente	641	João Paulo Rocha Fernandes	<i>João Paulo Rocha Fernandes</i>
Vogal Suplente	612	Fernando Manuel Carvalho Almeida	<i>Fernando Manuel Carvalho Almeida</i>
Vogal suplente	1228	Diogo Nóbrega Catelas	

Conselho Fiscal

Presidente	388	António Manuel Costa Alves Rosa	<i>António Manuel Costa Alves Rosa</i>
Secretário	567	Pedro João Alves Carneiro Marques	<i>Pedro João Alves Carneiro Marques</i>
Relator	585	Rui Manuel Bastos Guimarães	<i>Rui Manuel Bastos Guimarães</i>
Suplente	657	Sandra Raquel Soares da Silva	<i>Sandra Raquel Soares da Silva</i>

Oliveira de Azeméis, 01 de julho de 2020

O Presidente da Assembleia Geral: Rui Filipe Fernandes Nunes *Rui Filipe Fernandes Nunes*
 1º Secretário Assembleia Geral: Moisés Pereira dos Santos *Moisés Pereira dos Santos*
 2º Secretário Assembleia Geral: Paulo Jorge Silva Fonseca *Paulo Jorge Silva Fonseca*

Figura 2 - Documento de tomada de posse dos órgãos sociais da União Desportiva Oliveirense (continuação)

2.2.4. Infraestruturas

Para uma boa elaboração de programas de ação para o desenvolvimento do trabalho da equipa técnica é necessário um conhecimento dos locais que teremos à disposição para trabalhar.

O centro de formação Ápio Assunção (utilizado por todos os escalões de formação do clube) é constituído por um campo sintético de futebol de 11, com medidas reconhecidas pela Federação Portuguesa de Futebol, e dois campos de futebol de 7, com medidas reconhecidas pela Associação de Futebol de Aveiro.

Para além disso, o centro de formação apresenta 7 balneários, sendo que um é destinado aos treinadores da formação e outro às equipas de arbitragem, uma arrecadação do material, uma rouparia, um posto médico, um miniginásio, uma sala de diretores e uma sala de treinadores. Nas Figuras de 3 a 21 encontram-se apresentadas as várias instalações que podem ser encontradas no centro de formação Ápio Assunção.



Figura 3 - Centro de formação Ápio Assunção



Figura 4 - Entrada do centro de formação Ápio Assunção



Figura 5 - Campo de 11 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 6 - Campo de 7 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 8 – Campo de 7 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 7 – Balneário 1 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 9 - Balneário 2 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 10 - Balneário 3 do centro de formação Ápio Assunção

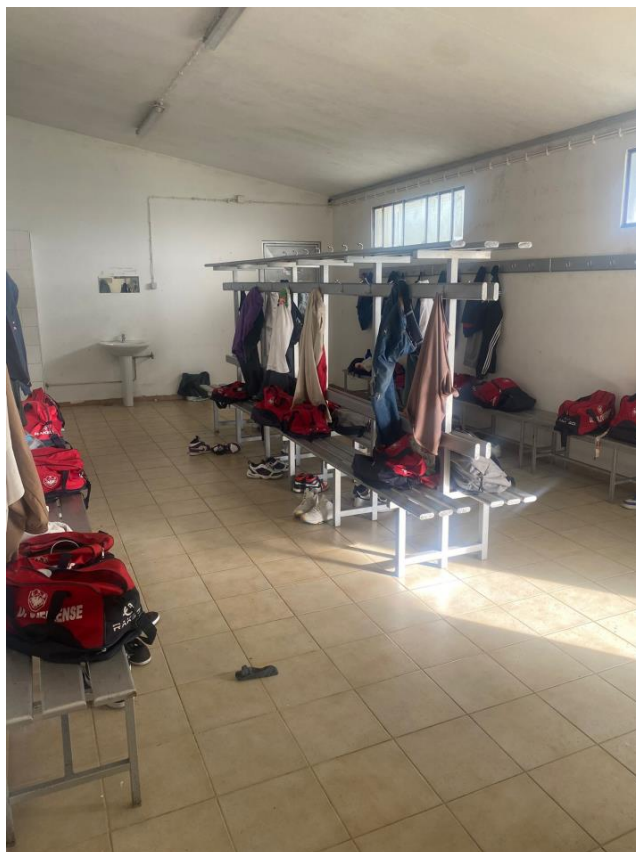


Figura 11 - Balneário 4 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 12 - Balneário 5 do centro de formação Ápio Assunção



Figura 14 - Balneário dos árbitros do centro de formação Ápio Assunção



Figura 15 - Balneário dos treinadores do centro de formação Ápio Assunção



Figura 16 - Arrecadação do centro de formação Ápio Assunção



Figura 17 - Arrecadação do centro de formação Ápio Assunção



Figura 18 - Rouparia do centro de formação Ápio Assunção

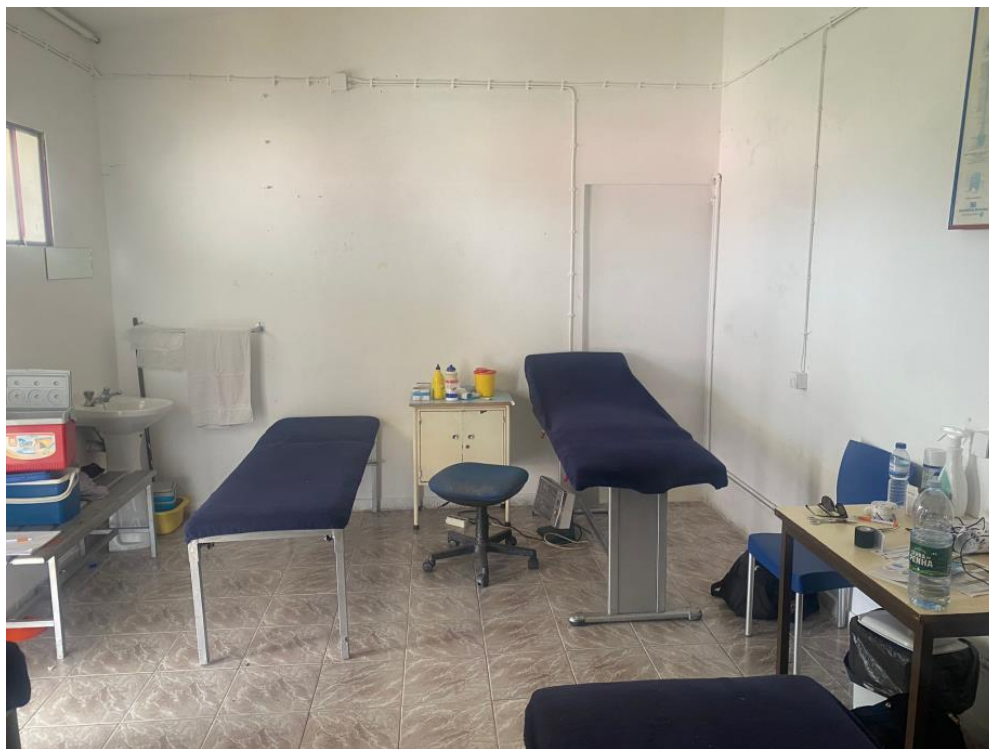


Figura 19 - Departamento médico do centro de formação Ápio Assunção



Figura 21 - Miniginásio do centro de formação Ápio Assunção



Figura 20 - Sala dos diretores desportivos do centro de formação Ápio Assunção



*Figura 22 - Sala dos treinadores de centro de formação
Ápio Assunção*

2.2.5. Contexto competitivo

A equipa de Sub-19 da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD disputou a I Divisão Nacional de Juniores A. Esta competição foi organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e era constituída por duas fases, sendo que o vencedor da mesma seria campeão nacional de Juniores A, no entanto, devido a sermos um clube recém-promovido, o objetivo passava pela manutenção na divisão.

A primeira fase da competição estava dividida por duas zonas: zona norte e zona sul. A Oliveirense pertencia aos clubes que participaram na região norte.

Devido a termos ficado nos 8 últimos classificados da 1.^a fase passamos a disputar uma 2.^a fase de apuramento de manutenção, também da Zona Norte, com os restantes clubes dessa mesma zona que não atingiram a fase de Apuramento de Campeão. Na Figura 22 temos apresentados os resultados do campeonato no final da 1.^a fase e na Figura 23 os resultados finais da 2.^a fase ou fase de manutenção.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	49	22	15	4	3	61	17	+44	+
2	Vitória SC	40	22	12	4	6	42	26	+16	+
3	SC Braga	39	22	11	6	5	32	20	+12	+
4	Rio Ave	39	22	12	3	7	39	28	+11	+
5	FC Famalicão	37	22	10	7	5	37	25	+12	+
6	Paços de Ferreira	36	22	11	3	8	45	35	+10	+
7	Gil Vicente	34	22	10	4	8	32	30	+2	+
8	CD Tondela	28	22	6	10	6	30	32	-2	+
9	FC Vizela	26	22	7	5	10	31	35	-4	+
10	Leixões	24	22	7	3	12	29	41	-12	+
11	Feirense	8	22	1	5	16	11	48	-37	+
12	UD Oliveirense	8	22	2	2	18	16	68	-52	+

Figura 23 - Resultados do campeonato nacional 1.ª divisão de Juniores A - Zona Norte – 2021/2022

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	63	14	8	3	3	23	12	+11	+
2	FC Famalicão	55	14	4	6	4	15	17	-2	+
3	Gil Vicente	54	14	5	5	4	24	19	+5	+
4	FC Vizela	52	14	7	5	2	26	19	+7	+
5	CD Tondela	51	14	7	2	5	27	14	+13	+
6	Leixões	44	14	5	5	4	22	25	-3	+
7	Feirense	19	14	3	2	9	10	24	-14	+
8	UD Oliveirense	16	14	2	2	10	10	27	-17	+

Figura 24 - Resultados do campeonato nacional 1.ª divisão de Juniores A - Zona Norte - Fase de manutenção - 2021/2022

2.3. Enquadramento funcional

2.3.1. Caracterização da equipa técnica

No seguimento do referido no ponto anterior, a equipa técnica dos sub-19 da União Desportiva Oliveirense nesta época desportiva foi constituída por um treinador principal, possuidor de nível II de treinador, dois treinadores-adjuntos, um deles com nível II de treinador e outro, eu próprio, desempenhando a função de treinador estagiário de nível II, um preparador

físico, possuidor de nível I de treinador, um treinador de guarda-redes e quatro diretores, um deles responsável pela componente audiovisual.

Desta forma, no que toca ao funcionamento da equipa técnica, foi da responsabilidade do treinador principal a gestão do treino, ou seja, foi da sua vontade e consciência o surgimento dos conteúdos trabalhados em cada unidade.

Relativamente aos dois treinadores-adjuntos, dentro do contexto de treino, um foi responsável pelos conteúdos defensivos da equipa e outro, eu próprio, responsável pelos conteúdos ofensivos da equipa. Fora do contexto de treino, ambos tiveram a responsabilidade da criação de exercícios de treino que posteriormente foram aprovados ou alterados por parte do treinador principal.

Adicionalmente, o preparador físico foi responsável pela preparação física dos jogadores durante o período pré-competitivo e competitivo, intervindo nos treinos semanais de reforço muscular e prevenção de lesões no mini-ginásio. No campo foi responsável pelo aquecimento e ativação precedentes a cada unidade de treino.

Por último, a ação do treinador de guarda-redes, como é natural, esteve mais orientada e focada na preparação e desenvolvimento individual dos guarda-redes para os preparar para o modelo de jogo coletivo.

Falando detalhadamente das funções do treinador estagiário, tive a responsabilidade, como já foi dito anteriormente, dentro do contexto de treino, de orientar os conteúdos ofensivos da equipa. Fora do contexto de treino, fui responsável por criar exercícios de treino que, posteriormente, receberam a aprovação ou alteração por parte do treinador principal. Complementarmente desempenhei funções de planeamento, de implementação e de monitorização do aquecimento em dia de jogo conjuntamente com o outro treinador-adjunto e com o preparador físico. Por último, fui também responsável pela análise individual e coletiva de todos os jogos da União Desportiva Oliveirense – SAD sub-19, mais concretamente aspetos positivos, aspetos negativos e aspetos a retificar a curto prazo dos vários momentos e sub-momentos do jogo. Seguindo a mesma metodologia de análise de aspetos positivos e negativos de um jogo do adversário seguinte, foi preenchido um documento de análise e reflexão no programa Dossier do Treinador com as notas e conclusões pertinentes.

2.3.2. Caracterização do jogador ideal por posição

Face à complexidade presente no contexto de jogo competitivo, é esperado que os jogadores sejam capazes de executar comportamentos específicos e que são necessários para que seja cumprida a função organizacional coletiva da equipa nos diferentes momentos do jogo.

Desta forma, revela-se fundamental a identificação dos diferentes comportamentos e indicadores capazes de descrever as competências de um jogador, referente à posição ocupada no terreno de jogo por cada jogador.

Neste sentido, o estudo de Cauan (2016), “Caracterização das Competências dos Jogadores de Futebol Relativas aos Diferentes Estatutos Posicionais”, permitiu a análise dos jogadores de acordo com três perspetivas distintas: (i) a explicitação dos diferentes indicadores que refletem as competências associadas ao seu estatuto posicional e, desta forma, desenvolver estes estatutos posicionais numa perspetiva longitudinal resultante da aplicação e implementação de contextos específicos de questões práticas; (ii) a comparação entre o comportamento do jogador com os indicadores definidos característicos das competências no seu estatuto posicional, para que seja possível realizar as alterações necessárias a este; (iii) assistência e intervenção nos processos seletivos de jogadores de alto nível, quer no contexto de seleções nacionais, quer para clubes.

2.3.2.1. Defesa central

Na atualidade, é esperado que o defesa central seja capaz de desempenhar funções e ações específicas no momento de organização ofensiva da equipa, em particular na primeira fase de construção (Castelo, 1996; Mendonça, 2014).

Considerando novamente o referido no estudo de Cauan (2016), é possível definir um defesa central de qualidade como um jogador capaz de participar na primeira fase do processo ofensivo executando passes curtos, médios e longos e/ou penetração com bola com sucesso. Esta definição foi construída devido às equipas de topo, no momento atual, abordarem o momento de organização ofensiva em ataque posicional, este método ofensivo é caracterizado por uma construção com um grau mais elevado de elaboração e de complexidade, predominando passes curtos e em largura. Uma outra característica fundamental para um defesa central no momento de organização ofensiva é a importância de os jogadores que desempenhem estas funções sejam capazes de criar linhas de passe de retorno, isto é, de se desmarcarem criando linhas de passe atrasadas permitindo a circulação da bola caso seja necessário (Cauan, 2016).

Adicionalmente às características previamente enunciadas, a qualidade técnica dos jogadores será o fator determinante para permitir aos jogadores que desempenham funções de defesa central consigam executar passes médios e longos para que seja possível tirar partido de espaços desocupados em profundidade, proporcionando uma oportunidade de ataque aos avançados da equipa (Castelo, 1996; Guimarães et al., 2014).

Por sua vez, nos momentos de organização defensiva, será fundamental que o defesa central seja capaz de executar com sucesso funções de cobertura e de defender espaços no setor defensivo. Para o defesa central é importante que este possua a capacidade de se antecipar face ao espaço e às ações do adversário, será adicionalmente importante saber fechar os espaços e interceptar passes numa zona do campo de finalização e de rutura (Cauan, 2016).

O jogador que desempenhe funções de defesa central deverá ter competências que lhe permitam a coordenação da última linha defensiva, no sentido de controlar espaços em profundidade no meio-campo defensivo (Cauan, 2016), esta característica não é apenas determinante no momento de organização defensiva, como também no momento de transição ataque-defesa (Castelo, 1996; Gréhaigne et al., 1997; Silva, 2004). Na Tabela 1 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de defesa central nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016).

Tabela 1 - Indicadores posição do defesa central mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Defesa central	Organização ofensiva	Participar na 1ª fase de construção realizando passes curtos, médios e longos e/ou penetração com bola
		Dar apoio ofensivo com o objetivo de dar linha de passe atrasada para promover a circulação de bola
		Controlar espaços em profundidade (do adversário e da própria equipa)
		Ganhar duelos aéreos ofensivos
	Transição ataque/defesa	Controlar espaços em profundidade (do adversário e da própria equipa)
	Organização defensiva	Controlar espaços em profundidade
		Fechar espaços entrelinhas
		Ganhar duelos aéreos defensivos
		Interceptar bolas colocadas no espaço
		Antecipar tanto ao espaço como ao adversário
		Fechar espaços interceptando passes para zonas de finalização
		Realizar cobertura a defender espaços do setor defensivo
		Defender situações de 1x1
		Gerir a inferioridade numérica
		Adaptar defensiva em função das características do adversário
		Defender zonas de finalização do adversário
	Transição defesa/ataque	Retirar bola de zona de pressão para colegas ou espaço
		Controlar espaço em profundidade da equipa

2.3.2.2. *Defesa lateral*

É importante que nos momentos de organização defensiva, o jogador que desempenha funções de defesa lateral consiga ter a perceção do seu espaço de jogo, sendo que o foco da sua ação é a defesa do seu corredor de ação, tentando anular espaços em profundidade aos adversários que ocupem essas mesmas zonas (Castelo, 1996).

A ocupação dos espaços requer determinadas competências por parte dos defesas laterais, de entre as quais a capacidade de os jogadores nestas posições controlarem os espaços em profundidade relativos aos setores defensivo e médio-defensivo, em simultâneo com a capacidade de controlar e fechar os espaços interiores quando a bola está na zona central ou no corredor oposto, isto é, quando a bola se encontra nos corredores central ou laterais (Cauan, 2016).

A ocupação adequada dos espaços e setores referidos no parágrafo anterior é fundamental para a defesa em zonas de finalização da equipa adversária e essencial para o controlo temporal da ação em momentos de inferioridade numérica no corredor em questão. Por sua vez, quando no momento de organização ofensiva, a tarefa primordial de um defesa lateral é possibilitar jogar apoiadamente nos momentos de ataque no setor médio ofensivo e ofensivo da equipa, proporcionando linhas de passe curtas e longas e avançando no terreno de jogo para criar situações de finalização, quer por finalização direta, quer por intermédio de assistência, simplifiadamente, o jogador que desempenha funções de defesa lateral deverá ser capaz de participar nos lances através da execução de movimentos de desmarcação e de posicionamentos equilibrados (Castelo, 1996; Cauan, 2016).

Quando o defesa lateral se encontra sem bola, este deve ser capaz de se movimentar por fora ou por dentro em função da dinâmica posicional momentânea da equipa, visando criar diferentes linhas de passe no corredor em que se encontre o centro do jogo, e em particular quando a equipa estiver a praticar um estilo de jogo mais apoiado (Cauan, 2016). A competência do jogador atacar espaços e se movimentar em apoio sem bola com sucesso provoca desequilíbrios na organização defensiva da equipa adversária tirando vantagem dos espaços vazios existentes em corredores opostos ao centro do jogo (Cauan, 2016). O que permite distinguir de forma imediata e positiva defesas laterais de elite é a capacidade de estes realizarem com sucesso as ações sem bola e, também, finalizar jogadas em ações com bola com eficiência, isto é, estes devem apresentar uma capacidade elevada de receção orientada, dependendo do contexto e, também, a capacidade de assistência para zonas de finalização (Cauan, 2016).

Uma vez que os jogadores que desempenham funções de defesa lateral têm preponderância, em intervir ativamente quer nos momentos ofensivos quer nos momentos defensivos, é imprescindível que estes jogadores quando estão em momentos de ataque estejam alerta e orientados para agir imediatamente no caso de perda de bola, ou pelo contrário, quando estão num momento defensivo, estejam preparados para um momento de ganho da posse de bola (Cervera & Malavés, 2001; Cauan, 2016).

Face ao anterior, no momento de transição ataque-defesa, é esperado que o defesa lateral seja capaz de realizar movimentos de desmarcação quer em largura quer em profundidade, no sentido de proporcionar linhas de passe aos colegas, com o objetivo de apoiar a remoção da bola da zona de pressão, na zona em que a bola foi recuperada, e deverá ter, simultaneamente, a capacidade de retirar a bola desta zona de pressão, sendo capaz de gerir a cadência, o ritmo e o espaço, uma vez que as recuperações frequentemente ocorrem em zonas propícias a estas movimentações (Cauan, 2016). Relativamente à transição ataque-defesa, é fundamental garantir o comportamento de fecho e de controlo repentino dos espaços interiores, por forma a manter o equilíbrio defensivo da equipa (Cauan, 2016). Na Tabela 2 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de defesa lateral nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016).

Tabela 2 - Indicadores posição do defesa lateral mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Defesa lateral	Organização ofensiva	Movimentar por fora ou por dentro em função da dinâmica posicional da equipa
		Alternar o ritmo da jogada com bola e sem bola
		Atacar espaços no corredor lateral e movimentar em apoio constante sem bola
		Receber bola orientada em função do contexto
		Ultrapassar adversário direto
		Assistir para zonas de finalização
	Transição ataque/defesa	Mudar de comportamento ofensivo para defensivo
		Fechar espaços para equilibrar a equipa em largura e em profundidade
	Organização defensiva	Controlar espaços em profundidade
		Controlar espaços interiores quando a bola se encontra em zona central ou corredor oposto
		Ganhar duelos aéreos defensivos
		Defender situações de 1x1
		Gerir inferioridade numérica
		Defender zonas de finalização
	Transição defesa/ataque	Realizar movimento de desmarcação em largura e em profundidade
		Retirar bola de zona de pressão gerindo espaço e ritmo

2.3.2.3. Médio centro

Os jogadores que ocupam a posição de médios centro são jogadores que deverão ser capazes de executar quer ações ofensivas, quer ações defensivas. Deverão ser capazes de demonstrar uma excecional leitura de jogo e serem capazes de raciocinar rapidamente face às diferentes situações que surgem durante o jogo (Paoli, 2007).

Neste sentido, os médios-centro são jogadores que intervêm frequentemente durante as ações da equipa no jogo, exigindo que os seus comportamentos e ações sejam maioritariamente coletivos e que, simultaneamente, apresentem elevados níveis de eficiência e de eficácia (Cauan, 2016).

Dos jogadores que desempenham funções de médio centro é esperado que, fruto da sua intervenção frequente nas ações de jogo com bola, possuam a possibilidade de introduzirem variações de ritmo que gerarão incerteza nos adversários e, consequentemente, provocarão desequilíbrios à organização defensiva dos mesmos adversários (Garganta, 1997).

A análise de um estudo realizado ao comportamento de um jogador que desempenha funções de médio centro, inserido em contexto de alto rendimento, permitiu detetar que a ação ofensiva sem bola que se repetia mais frequentemente foi a de desmarcação em apoio, permitindo a existência constante de linhas de passe aos seus colegas de equipa, por outro lado, no caso de ação com bola a que se verificou com maior frequência foi o passe curto ou médio (Pereira, 2008).

Tendo isto em consideração, os médios centro deverão ser jogadores eficazes no que concerne à tomada de decisão e às ações que resultam dessa tomada de decisão, por forma a possibilitar a criação de situações favoráveis às necessidades da sua equipa em determinado momento do jogo (Castelo, 1996).

Relativamente à primeira fase de construção ofensiva, existem alguns indicadores para a avaliação do comportamento dos médios centro, de entre estes destacam-se alguns como a competência evidenciada por estes jogadores na criação de linhas de passe constantes para a primeira fase de construção ofensiva, a competência revelada ao jogar a um toque e a girar com bola através de receção orientada e a competência de gestão do ritmo do jogo da equipa, introduzindo variações entre os diferentes tipos de passe e se estes são executados em largura ou em profundidade (Cauan, 2016). Na segunda fase de construção, os indicadores de performance que se destacam para a posição de médio centro são a competência revelada pelos jogadores para gerir os espaços e jogadores que se encontrem livres, em função da sua própria organização e da organização da equipa adversária, promovendo o aparecimento de equilíbrios quer ofensivos quer defensivos que já foram previamente mencionados. Por outro lado, um indicador que não é comumente aceite pelos peritos é a competência de os médios centros realizarem desmarcações de rutura no corredor central, esta baixa aceitação por parte dos peritos resulta de a sua relevância estar relacionada com a estrutura de jogo utilizada pela equipa, e a sua aplicabilidade é dependente da existência de um outro médio centro na formação da sua própria equipa (Cauan, 2016).

No que se refere ao momento de organização defensiva associada à posição de médio centro, este é responsável principalmente pelo equilíbrio defensivo entre os setores médios e de defesa da sua própria equipa. Face a esta responsabilidade, é necessário que o médio centro seja consideravelmente eficaz em realizar comportamentos de auxílio ao setor médio com ações como o controlo da profundidade do setor do meio campo, a título de exemplo, deverá ter a capacidade de realizar coberturas aos colegas de equipa e cobertura ao setor defensivo e deverá ser capaz de intercetar passes de rutura do adversário que se realizem visando alcançar a profundidade do seu campo de defesa. Adicionalmente, deverá ser capaz de se posicionar e de

defender zonas de finalização do seu adversário”, promovendo o equilíbrio entre os espaços livres deixados pelos defesas e dando sempre atenção às segundas bolas (Cauan, 2016).

O médio centro analisado no estudo anteriormente referido apresentou também uma maior repetibilidade em ações de interceção de passes do adversário (Pereira, 2008), sendo este jogador o elo defensivo que realiza a ligação entre os setores médio e de defesa (Guimarães et al., 2014).

No que se refere aos momentos de transição, o jogador com funções de médio centro é fundamental para o funcionamento da sua própria equipa, realizando ações como a cobertura dos colegas em zonas centrais e laterais, a antecipação e interceção de passes entre linhas da equipa adversária em situações de transição ataque-defesa, e de realizar desmarcações em apoio ao colega que recuperou a bola, permitindo retirar esta da zona de pressão em situações de transição defesa-ataque (Cauan, 2016). Na Tabela 3 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de médio centro nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016).

Tabela 3 - Indicadores posição médio centro mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Médio centro	Organização ofensiva	Criar linhas de passe constantes para a primeira fase de construção ofensiva
		Jogar a 1 toque e/ou girar com bola recebendo de forma orientada
		Gerir o ritmo de jogo da equipa através da alternância de passes curtos, médios e longos em largura e profundidade
		Conduzir bola para criar espaços para si e/ou colegas
		Ser referência na circulação de bola
		Gerir espaços e homens livres em função da organização da própria equipa e do adversário
		Realizar desmarcações de rutura no corredor central
		Realizar passes entrelinhas e assistências para zonas de finalização
		Atacar zonas atrasadas de finalização e finalizar de média e longa distância
	Transição ataque/defesa	Mudar de comportamento ofensivo para defensivo
		Realizar coberturas em zonas centrais e laterais
		Antecipar e intercetar os passes entre linhas do adversário
		Controlar profundidade da equipa
	Organização defensiva	Controlar profundidade do setor intermédio
		Recuperar bolas aéreas no corredor central
		Intercetar passes de rutura
		Cobrir os colegas
		Defender situações de 1x1
		Defender zonas de finalização posicionando-se corretamente
	Transição ataque/defesa	Controlar a profundidade da equipa
		Desmarcar em apoio ao portador da bola
		Retirar bola de zona de pressão gerindo o ritmo e o espaço

2.3.2.4. *Médio interior / Médio ofensivo*

Um outro jogador que intervém ativamente e que exerce funções predominantemente no setor médio é o médio interior ou médio ofensivo. O jogador que desempenha estas funções, joga predominantemente em zonas mais ofensivas do campo e, conseqüentemente, encontra com maior frequências situações onde terá que decidir e agir com menos espaço e tempo, assim sendo, o jogador para desempenhar funções de médio ofensivo deverá ser possuidor de diversas características e competências predominantemente ofensivas, que o façam sobressair neste contexto (Cauan, 2016).

É esperado dos médios ofensivos que estes sejam jogadores que possuam elevada criatividade, possibilitando o solucionamento de situações mais complexas e de problemas do jogo através da tomada de decisões inesperadas e à conseqüente execução dessas mesmas decisões de forma tecnicamente eficaz (Guimarães et al., 2014).

Relativamente à organização ofensiva, os médios ofensivos de elite são jogadores que se evidenciam por possuírem a capacidade de criação de linhas de passe entre os setores do adversário, a capacidade de variar o ritmo de determinada jogada por forma a conseguir penetrar em condução de bola, criando espaços para si e para os colegas de equipa, deverá possuir a competência de finalizar de média e de longa distância, a capacidade de gestão do tempo e do espaço em função do contexto e, por fim, a capacidade de realizar passes entrelinhas e de executar assistências para zonas de finalização (Cauan, 2016). A combinação de todas estas capacidades, quando executadas de forma eficaz permite ultrapassar situações mais exigentes no jogo, abrindo espaços para si próprio e para os colegas de equipa.

As funções de médio interior ou ofensivo exigem uma elevada concentração por parte do jogador, visto que este se encontra com maior frequência envolvido em situações de transição no jogo. Estes momentos, quer sejam de transições defesa-ataque, ou ataque-defesa, requerem uma elevada capacidade de raciocínio e de adaptação tática por parte do jogador e da equipa nos momentos que sucedem imediatamente o ganho ou a perda de bola (Teoldo et al., 2015), e têm uma importância fundamental para detetar e tirar vantagem de momentos de desorganização da equipa adversária (Guilherme, 2004).

No momento de transição ataque-defesa, é esperado que o médio ofensivo tenha uma mudança imediata do perfil do seu comportamento de ofensivo para defensivo e que se revelem capazes de controlar os espaços ou a pressão exercida pelo adversário.

Por outro lado, no momento de transição defesa-ataque, a sua intervenção revela-se ainda mais preponderante, uma vez que a sua capacidade de se desmarcar em apoio ou em rutura, em função do contexto e da análise realizada possibilita a criação de linhas de passe importantes

para os colegas de equipa onde é possível tirar partido dos espaços vazios concedidos pela equipa adversária para finalizar a jogada. A sua intervenção é também importante em situações de apoio à retirada da bola de zonas de pressão em apoio ou em rutura, através da realização de passes em profundidade de modo a proporcionar oportunidades de finalização aos avançados (Cauan, 2016).

Relativamente ao momento de organização defensiva, é importante que o médio interior revele a capacidade de controlo e condicionamento dos espaços e do ritmo imposto ao adversário, fechando as linhas de passe existentes e exercendo pressão nos momentos certos e no domínio da sua própria equipa serem capazes de fechar os espaços, compactando-a defensivamente (Cauan, 2016). Tal como para as posições anteriores, na Tabela 4 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de médio interior / médio ofensivo nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016).

Tabela 4 - Indicadores posição médio interior/médio ofensivo mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Médio interior/ Médio ofensivo	Organização ofensiva	Gerir o ritmo de jogo da equipa, com variação entre passes curtos, médios e longos, em largura e profundidade
		Retirar a bola de zona de pressão, gerindo o ritmo e os espaços em função do contexto
		Criar linhas de passe entre setores adversário
		Alternar ritmo da jogada realizando penetração em condução de bola, para criar espaços para si e/ou para os colegas
		Desmarcar em rutura nos corredores central e laterais do setor defensivo adversário
		Finalizar de média e longa distância
		Gerir o tempo e o espaço de execução em função do contexto
		Ultrapassar adversário direto (1x1 ofensivo)
		Realizar passes entrelinhas e assistência para zonas de finalização
		Atacar e finalizar em zonas de finalização
	Transição ataque/defesa	Mudar de atitude ofensiva para defensiva
		Controlar espaços ou pressão do adversário
	Organização defensiva	Controlar e condicionar espaços e ritmo do adversário
		Entender e atuar nos momentos de pressão
		Intercetar passes de rutura, otimizando a transição ofensiva de acordo com o contexto
		Fechar espaços da própria equipa
	Transição defesa/ataque	Retirar bola de zona de pressão para apoio ou rutura
		Desmarcar em apoio ou rutura em função do contexto

2.3.2.5. Extremo

Face às solicitações coletivas do futebol atual, as responsabilidades ao nível defensivo dos extremos foram acrescentadas às expectativas das suas funções (Cauan, 2016). Neste sentido, múltiplos estudos relevam a importância da função defensiva de um extremo, evidenciando a ação de pressão sobre o adversário, a ação de fecho das linhas de passe no seu corredor de ação e a realização ocasional de ações de cobertura (Guimarães et al., 2014; Hughes et al., 2012; Van Lingen, 1997).

Face à expectativa anterior, e tal como foi apresentado para as restantes posições, os indicadores que melhor definem a *performance* de um jogador que desempenha funções de extremo são a capacidade de fecharem os espaços no sentido encurtar distâncias e de equilibrar a equipa em largura e em profundidade. Esta função é realizada sobretudo quando a bola se encontra no corredor oposto ao ocupado pelo extremo, tendo um papel fundamental para a compactação defensiva da equipa (Cauan, 2016).

No momento que sucede a conquista da posse de bola por parte da sua equipa, no momento de transição defesa-ataque, o papel do jogador que desempenha funções de extremo é expressar as suas ações da forma mais rápida possível, considerando a avaliação imediata do jogador relativamente às necessidades da equipa e de que modo se deverá organizar e posicionar em prol da equipa nos momentos de transição, apropriando-se da mentalidade e dos comportamentos que são característicos destes momentos. Quanto mais rápida for esta expressão de comportamentos, materializada em ações, maior será a probabilidade de superar com sucesso o adversário e atingir os objetivos propostos (Teoldo et al., 2015).

Do ponto de vista estratégico, os extremos são jogadores fundamentais em situações de contra-ataque, em virtude da sua capacidade de desmarcação com o objetivo de encontrar espaços livres na organização defensiva da equipa adversária e atraindo os mesmos para que seja possível criar espaços aos colegas que vêm de setores atrasados (Guimarães et al., 2014).

No seguimento do anterior, podemos afirmar que o desempenho do extremo irá influenciar a eficácia global da equipa. Desta forma, é expectável que quando com bola, os jogadores que desempenham funções de extremo sejam capazes de retirar a bola de zonas de pressão em situações de condução e de penetração, ambicionando a conquista de zonas avançadas no terreno e, por conseguinte, possibilitar a criação de espaços e de oportunidades de desmarcações aos colegas de equipa (Cauan, 2016). Por sua vez, aquando de situações sem bola, os extremos deverão demonstrar a capacidade de desmarcação em espaços e vazios e, também, em profundidade nos corredores laterais e central, para que possibilite linhas de passe aos colegas para que seja possível retirar a pressão e para aproveitar com eficácia situações de contra-ataque (Cauan, 2016).

No que se refere ao momento de organização ofensiva, para que um jogador consiga executar com competência as funções de extremo, estes devem possuir uma capacidade superior de mobilidade, procurando espaços livres que permitam a criação de situações favoráveis para si e para a sua equipa (Castelo, 1996).

Face à atual relevância dos jogadores extremos, tornou-se natural que a grande maioria dos treinadores procure organizar a sua equipa ofensivamente no sentido de potencializar e tirar

o máximo partido das características relativas ao momento de organização ofensiva, que podem ser fundamentais na decisão de jogos mais críticos ao longo das competições.

Dada a capacidade de decisão que os extremos podem ter num jogo de futebol, existem algumas valências que os distinguem e valorizam, como por exemplo, a capacidade de controlo e proteção de bola em zonas de elevada pressão do adversário. Estes momentos acontecem em situações, geralmente, em que o extremo recebe bola em situações de igualdade ou de inferioridade numérica e, por consequência, forçados a provocar desequilíbrios criando espaços para si próprio ou para os restantes colegas de equipa (Cauan, 2016).

Adicionalmente, se os extremos demonstrarem a capacidade de atacar os espaços no setor defensivo adversário, possibilita o aparecimento de espaços vazios que podem conduzir à criação de oportunidades de finalização ou de assistências (Cauan, 2016)

Por fim, se os extremos revelarem capacidade de ataque e de finalização em diferentes zonas do terreno de jogo, os jogadores tornam-se importantes para que a equipa consiga alcançar o sucesso ofensivo (Cauan, 2016).

Na Tabela 5 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de extremo nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016)

Tabela 5 - Indicadores posição extremo mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Extremo	Organização ofensiva	Criar linhas de passe por fora ou por dentro, em apoio ou profundidade, em função do contexto
		Desmarcar em rutura afastado do centro do jogo para ganhar espaço na profundidade
		Retirar bola da zona de pressão, gerindo espaços e contexto
		Controlar e proteger a bola em zonas de elevada pressão adversária
		Atacar espaços no setor defensivo adversário
		Rececionar bola de forma orientada, conquistando espaços em zonas de perigo para a baliza adversária
		Criar desequilíbrios/espaços em situações de 1x1 e 1x2 para si e/ou para os colegas
		Gerir o tempo e o espaço de execução em função do contexto
		Assistir para zonas de finalização
		Atacar e finalizar em diferentes zonas de finalização
	Transição ataque/defesa	Mudar de atitude após a perda de bola
		Controlar espaços ou a pressão ao adversário
		Fechar espaços para equilibrar a equipa em largura e em profundidade
	Organização defensiva	Entender e atuar nos momentos de pressão no corredor lateral
		Fechar linhas de passe em profundidade no corredor lateral
		Fechar espaços para equilibrar a equipa em largura e em profundidade
		Cobrir os colegas no corredor lateral
	Transição defesa/ataque	Desmarcar em profundidade nos corredores laterais e central
		Desmarcar para encontrar espaços vazios
		Retirar bola de zona de pressão em condução e em passe

2.3.2.6. Ponta de lança

Para que seja possível concretizar com sucesso a terceira fase de construção ofensiva de uma equipa, o jogador ponta de lança desempenha um papel fundamental, este é o jogador que deverá revelar a maior capacidade de finalização de jogadas criadas pelos seus colegas de equipa.

O ponta de lança é um jogador que se movimenta primordialmente em espaços do campo de maior profundidade e mais próximo às zonas de finalização, desta forma, é necessário que este jogador possua uma capacidade de perceção rápida, de tomada de decisão e elevada velocidade de reação para que as ações necessárias para cumprir as funções sejam realizadas de forma tecnicamente apropriada e eficaz (Castelo, 1994).

Face a estas necessidades, as competências requeridas a um jogador que desempenhe funções de ponta de lança são relativamente particulares e específicas, uma vez que são maioritariamente direcionadas para o principal objetivo ofensivo do jogo de futebol, que é fazer o golo.

De acordo com o estudo realizado por Ferraz (2014), que visava entender se a perceção dos comportamentos de jogo desempenhados pelos jogadores pontas de lança em contexto competitivo coincidia entre jogadores que desempenhavam esta função e treinadores, é possível concluir que havia concordância em aspetos como promover a desorganização da equipa adversária, conduzindo à abertura de espaços através de desmarcações em diagonal ou em rutura e em apoio.

Adicionalmente verificou-se que existia concordância relativamente às ações que envolvem a manutenção da posse de bola para que a sua equipa seja capaz de se adiantar no terreno de jogo e, também, em ultimamente finalizar as jogadas. Ainda no momento de organização ofensiva é importante que o ponta de lança seja um jogador que apresente variabilidade nas diversas ações de finalização, executando-as de diferentes modos, seja de cabeça, com diferentes partes do pé e com ambas as pernas, isto é deverá ser ambidestro (Esteves, 2003;) (Garganta, 1997;) (Guimarães & Paoli, 2011;) (Viñuela, 1995).

Tendo em consideração os requisitos já enunciados, o jogador que desempenha as funções de ponta de lança deverá revelar algumas competências específicas como a capacidade de controlar os espaços existentes em profundidade da equipa nos diferentes corredores, central e lateral, aumentando a área de jogo efetivo à sua equipa (Cauan, 2016).

O ponta de lança deverá também ser capaz de gerir quer o tempo, quer o espaço de execução em função do contexto, temporizando as jogadas no sentido de permitir a chegada de apoios que estão atrás da linha da bola e possibilitando a criação de melhores oportunidades para efetuar assistências aos colegas ou rematar diretamente à baliza (Cauan, 2016)

Deverá também possuir a capacidade de variar o ritmo para atacar espaços de zonas de finalização, com o objetivo de criar oportunidades novas e opções de assistência imediatas aos

colegas de equipa, em particular vindas do setor ofensivo e, por fim, deverão ser versáteis na finalização e executarem assistências de forma eficiente (Cauan, 2016).

No que toca ao momento de organização defensiva, é esperado que o jogador ponta de lança seja possuidor de determinadas competências que potencializem este momento. Do ponto de vista estratégico, algumas equipas desenvolvem zonas de pressão coletivas visando a recuperação da bola de forma eficiente, partindo deste pressuposto, é importante que o ponta de lança seja um jogador capaz de direcionar o jogo da equipa adversária para estas zonas de maior pressão.

É, também, fundamental que o ponta de lança seja um jogador que consiga controlar os espaços e o ritmo de jogo imposto pelo adversário, uma vez que facilitará a gestão de espaço e tempo face à situação momentânea do jogo.

Por outro lado, aquando dos momentos de transição, verifica-se que os pontas de lança são jogadores que revelam ter um papel fundamental e de maior relevância nos equilíbrios da sua própria equipa (Ferraz, 2014).

Em concordância com Castelo (2009), no momento que sucede a recuperação da posse de bola, existem algumas perceções que poderão impulsionar o sucesso da equipa, como a perceção de que o jogador recebe o primeiro passe ou a perceção de quem está a realizar desmarcações de apoio ou em profundidade em função da zona do campo onde foi recuperada a posse de bola.

Considerando então o momento de transição defesa-ataque, é esperado que o jogador ponta de lança realize desmarcações em profundidade e em apoio, em função do contexto de jogo e que quando receba a bola seja capaz de retirá-la da zona de pressão através de movimentos de condução em progressão, abrindo espaços aos seus colegas e ou fazer a gestão temporal para possibilitar a chegada de apoios (Cauan, 2016).

Relativamente ao momento de transição ataque-defesa, o jogador ponta de lança deverá ter especial atenção à pressão exercida pela sua própria equipa, visando fechar as linhas de passe da equipa adversária que poderão possibilitar a retirada de pressão. Na Tabela 6 encontram-se resumidos os principais indicadores associados ao desempenho da função de ponta de lança nos diversos momentos do jogo mencionados por Cauan (2016).

Tabela 6 - Indicadores posição ponta de lança mencionados por Cauan (2016)

Categoria	Subcategorias	Indicadores
Ponta de lança	Organização ofensiva	Controlar espaços em profundidade da equipa
		Criar linhas de passe entre setores do adversário
		Desmarcar para atacar espaços em profundidade
		Ultrapassar adversário direto em situação de 1x1
		Gerir o tempo e o espaço de execução em função do contexto
		Assistir para zonas de finalização
		Atacar e finalizar em diferentes zonas de finalização
		Alternar o ritmo para atacar espaços de zona de finalização
		Variar forma de finalização
	Transição ataque/defesa	Realizar mudança de atitude após perda de bola
		Direcionar pressão da própria equipa
		Fechar espaços para equilibrar a equipa em largura e profundidade
	Organização defensiva	Controlar espaços e ritmo do adversário
		Direcionar o jogo da equipa adversária para zonas de pressão
		Entender e atuar nos momentos de pressão
		Fechar espaços da própria equipa
	Transição defesa/ataque	Desmarcar em apoio e/ou profundidade consoante o contexto
		Temporizar a jogada para a chegada de apoios
		Retirar bola de zona de pressão em condução ou passe

2.3.3. Caracterização do plantel

A equipa foi formada por 11 jogadores vindo da equipa de Sub-17 do clube e de jogadores Sub-18 na temporada anterior.

Adicionalmente, a equipa também se reforçou com jogadores provenientes de outros clubes (do distrito de Aveiro e de divisões inferiores), no qual o coordenador e treinador principal do escalão de Sub-19 teve influência no recrutamento,

Sendo assim, a equipa era constituída por 35 jogadores. Desses 33 jogadores é importante referir que 11 faziam parte do escalão de Juniores A na temporada desportiva anterior.

Por último, os restantes 13 jogadores foram recrutados a outros clubes do distrito de Aveiro.

Concluindo, 63% do plantel transita da temporada passada, seja do escalão sub-17, sub-18 ou sub-19, e 40% do plantel eram jogadores novos no clube. Na Figura 24 apresentam-se os jogadores da União Desportiva Oliveirense SAD que constituem o plantel da equipa de sub-19. Na Figura 25 encontramos a representação do plantel disposto por posição.

Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Outra(s) posições	Telemóvel	Peso Inicial (Kg)	Altura Inicial (m)	IMC (%)	Clube Anterior
25-03-2003	19	Portuguesa	Guarda-redes		967998835	73.5	1.81	22.44	S.C.Beira-Mar
24-06-2004	17	Portuguesa	Guarda-redes		912725942	79.8	1.8	24.63	Boavista Futebol Clube
		Portuguesa	Guarda-redes						
03-05-2004	17	Portuguesa	Guarda-redes		919072186	63	1.75	20.57	União Desportiva Oliveirense
22-04-2004	17	Portuguesa	Guarda-redes		929188513	80	1.85	23.37	Canelas FC
06-09-2004	17	Portuguesa	Defesa Central	Defesa Lateral Direito	916192139	73	1.8	22.53	União Desportiva Oliveirense
		Portuguesa	Defesa Central	Defesa Lateral Direito					
16-09-2004	17	Portuguesa	Defesa Central	Defesa Lateral Direito	916037784	72.1	1.83	21.53	União Desportiva Oliveirense
01-05-2004	17	Portuguesa	Defesa Central	Defesa Lateral Esquerdo, Defesa Lateral Direito	916036363	67	1.8	20.68	União Desportiva Oliveirense
05-02-2003	19	Portuguesa	Defesa Central	Médio Defensivo	931117086	73.8	1.87	21.1	União Desportiva Oliveirense
10-03-2003	19	Portuguesa	Defesa Central	Médio Defensivo	914126563	79.5	1.81	24.27	G.D.Gafanha
06-01-2004	18	Portuguesa	Defesa Central	Médio Defensivo	916000074	89	1.91	24.4	Boavista Futebol Clube
		Portuguesa	Defesa Central	Médio Centro					
07-04-2003	19	Portuguesa	Defesa Lateral Direito	Defesa Lateral Esquerdo	915824944	55.5	1.75	18.12	União Desportiva Oliveirense
01-03-2004	18	Portuguesa	Defesa Lateral Direito	Defesa Lateral Esquerdo	916798907	60	1.76	19.37	União Desportiva Oliveirense
13-01-2003	19	Americana	Defesa Lateral Direito	Extremo Direito	913316713	72	1.83	21.5	G.D.Gafanha
21-06-2003	18	Portuguesa	Defesa Lateral Direito	Extremo Direito	962772326	61.8	1.83	18.45	União Desportiva Oliveirense
23-03-2003	19	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo	Defesa Central	934384827	82.6	1.83	24.66	União Desportiva Oliveirense
16-02-2004	18	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo	Médio Esquerdo	938234817	73	1.77	23.3	União Desportiva Oliveirense
01-11-2005	16	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo	Extremo Esquerdo	915437285	59	1.68	20.9	União Desportiva Oliveirense
18-06-2003	18	Portuguesa	Médio Centro	Defesa Central	915081338	65.7	1.73	21.95	U.D.Oliveirense
09-05-2003	18	Portuguesa	Médio Centro	Defesa Central	912191065	70	1.93	18.79	União Desportiva Oliveirense
11-07-2003	18	Portuguesa	Médio Centro	Médio Direito	915450636	75	1.8	23.15	Varzim S.C.
08-06-2003	18	Portuguesa	Médio Centro	Médio Ofensivo	963779408	58	1.73	19.38	U.D.Oliveirense
01-10-2005	16	Portuguesa	Médio Centro	Médio Ofensivo	919858268	62.3	1.73	20.82	União Desportiva Oliveirense
19-10-2004	17	Portuguesa	Médio Centro	Médio Ofensivo	919032104	63	1.8	19.44	L.Lousosa F.C.
07-05-2003	18	Portuguesa	Extremo Direito	Médio Ofensivo	939222670	72.2	1.79	22.53	S.C.Beira-Mar
29-01-2004	18	Portuguesa	Extremo Direito	Médio Ofensivo	915794458	55	1.69	19.26	F.C.Cesarense
18-02-2004	18	Portuguesa	Extremo Direito	Avançado	910749872	70	1.82	21.13	S.C.Salgueiros
28-02-2003	19	Portuguesa	Extremo Direito	Avançado	916936627	67.2	1.73	22.45	União Desportiva Oliveirense
26-11-2003	18	Portuguesa	Extremo Esquerdo	Defesa Lateral Esquerdo	915400927	63	1.79	19.66	S.C.Fermentelos
09-05-2005	16	Portuguesa	Extremo Esquerdo	Extremo Direito	916742254	56.1	1.7	19.41	União Desportiva Oliveirense
05-05-2004	17	Portuguesa	Extremo Esquerdo	Médio Ofensivo	912330584	58	1.7	20.07	União Desportiva Oliveirense
13-05-2004	17	Portuguesa	Médio Ofensivo	Extremo Esquerdo	938436497	60	1.62	22.86	União Desportiva Oliveirense
24-10-2004	17	Portuguesa	Médio Ofensivo	Avançado	912429701	68	1.91	18.64	União Desportiva Oliveirense
19-01-2004	18	Portuguesa	Avançado	Extremo Direito	927712137	84	1.92	22.79	F.C.P.Ferreira
26-08-2003	18	Portuguesa	Avançado	Extremo Direito	935088649	69	1.83	20.6	Luemburgo
29-08-2003	18	Portuguesa	Avançado	Extremo Direito	911821233	64.4	1.79	20.1	S.C.Beira-Mar
10-04-2003	18	Portuguesa	Avançado	Extremo Esquerdo	912932666	65.2	1.76	21.05	União Desportiva Oliveirense

Figura 25 - Jogadores do plantel sub-19 da União Desportiva Oliveirense SAD



Figura 26 - Plantel da União Desportiva Oliveirense SAD sub-19 disposto por posição

Na nossa opinião, é também de carácter obrigatório a caracterização individual de cada jogador, sendo assim, foi utilizada uma ficha de caracterização individual que serviu de “bilhete de identidade” do jogador, ou seja, a ficha tinha como objetivo caracterizar o jogador fazendo com que este fosse ajudado para que consiga evoluir e melhorar enquanto jogador e enquanto pessoa.

A ficha também permitia verificar o histórico de lesões do jogador, tentando perceber que zonas do corpo eram mais afetadas, sendo produtivo para estabelecer um programa de treino individual com maior incidência nas zonas teoricamente mais fragilizadas.

Concluindo, esta ficha permitiu com que tentássemos entender ao máximo cada individualidade no plantel com o objetivo de tentar rentabilizar ao máximo cada jogador para que este conseguisse atingir e conciliar os seus objetivos individuais com os da equipa. Na Figura 26 está representado um modelo utilizado para realizar a caracterização dos jogadores.

Ficha Individual		
Número		
Nome	necessário	
Alcunha	necessário	
Nacionalidade	necessário	
Morada		
E-mail		
Telefone		
Data de Nascimento		
Licença nº		
Clube anterior		
Pé dominante	Direito	
Posição habitual	necessário	
Outras posições		
FICHA INDIVIDUAL		
Títulos conquistados		
Época		
Dados Clínicos		
Data da lesão	Regresso	Gravidade
Tipologia	Zona	
Descrição	necessário	
Peso (Kg)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial (Dia-Mês-Ano)	Inicial (Dia-Mês-Ano)	
Intermédio (Dia-Mês-Ano)	Intermédio (Dia-Mês-Ano)	
Final (Dia-Mês-Ano)	Final (Dia-Mês-Ano)	
Perfil do Jogador (1-10)		
Jogador		
passe 1	marcação de livres 1	cap. de trabalho 1
recepção 1	lxl defensivo 1	agressividade 1
finalização 1	lxl ofensivo 1	autoconfiança 1
jogo de cabeça 1	posicionamento 1	carácter/ personalidade 1
t. de cruzamento 1	tomada de decisão 1	inteligência em jogo 1
marcação 1	vel. de execução 1	autocontrolo 1
		cond. física geral 1
		resistência às lesões 1
Observações		

Figura 27 - Modelo de documento de caracterização individual dos jogadores

3. Contextualização da prática

3.1. Macrocontexto

Não existem dúvidas de que o futebol é um fenómeno global. Em todo mundo adeptos tanto acompanham os trajetos dos clubes mais prestigiados, como por exemplo, o Manchester United e o Real Madrid, repletos de jogadores com estilos de vida milionários, como, em simultâneo, acompanham equipas com trajetos muito mais modestos, como, por exemplo, o Pakhtakor, do Uzbequistão, ou o Kossa FC, das Ilhas Salomão. Aliado a isto, não nos podemos esquecer da imensidão de crianças e equipas amadoras que treinam ou jogam simplesmente por prazer. O futebol é praticado por homens e mulheres, jovens e velhos de todas as etnias e religiões, sendo uma modalidade que continua a crescer a cada dia que passa (Hankey, 2009).

3.1.1. Jogos desportivos coletivos – exemplo do futebol

Os jogos desportivos coletivos são uma atividade de elevada complexidade e exigência, no que toca à coordenação motora, à execução das habilidades e à condição física, aos desafios de ordem cognitiva, tática e estratégica e aos desafios psicológicos, sociais e morais (Graça, 2013). Para além do referido anteriormente, os jogos desportivos coletivos oferecem, também, uma oportunidade para desenvolver o trabalho de equipa, colaborando e coordenando esforços em conjunto em função de uma meta comum, dividindo funções e tarefas, criando uma forte ligação, envolvendo um espírito de união e um sentimento de pertença.

Basicamente, o objetivo principal dos jogos desportivos coletivos é numa situação de oposição, os jogadores coordenarem as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo, tendo como objetivo a criação de situações de finalização e marcar golo ou ponto (Gréhaigne & Guillon, 1992; Garganta, 1998).

No decorrer de um jogo, até se conseguir marcar um golo ou impedir que se sofra golo, os jogadores e a equipa dirigem os seus esforços no sentido de obter supremacia sobre o seu adversário. Devem, por isso, garantir, no âmbito do quadro regulamentar do jogo, o cumprimento de princípios de jogo e procurar atingir objetivos intermédios, desenvolvendo ações parcelares (Garganta, 1998).

Tendo em conta que as ações do jogo são caracterizadas por uma elevada imprevisibilidade, aleatoriedade e variabilidade, é pedido aos jogadores que tenham um comportamento tático-estratégico que sirva para os “guiar” durante o decorrer da partida.

Nos jogos desportivos coletivos as dimensões tática e estratégica assumem um papel determinante, tendo em conta que estas modalidades se caracterizam por um complexo de

relações de oposição e de cooperação cujas configurações decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem acerca de si próprios e do adversário (Garganta, 1996).

Em atividades onde predominam as dimensões tático-estratégicas, o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008).

Torna-se então indispensável que as metodologias de treino adotem práticas que unam a especificidade dos modelos de jogo com a heterogeneidade dos jogadores e das equipas, com o objetivo de alcançar uma performance de maior qualidade e de se tornarem esta cada vez mais regulares (Garganta, 2015).

O ensino dos jogos desportivos coletivos deverá ser sempre realizado num contexto idêntico ao jogo para que exista uma melhor compreensão e, por consequência, uma melhor participação por parte dos jogadores.

Tendo em conta o referido anteriormente, percebe-se cada vez melhor a frase: “Futebol não se joga com pés, mas sim com a cabeça”. Usar a inteligência num jogo de futebol irá resultar num jogo bonito, rápido e eficaz, ou seja, o fator mais importante para jogar bem, com e sem bola, é fazer uso da inteligência, do conhecimento, da memória, das experiências anteriores, lendo o jogo e tomando decisões corretas (Becerra, 2017).

Para que o futebol se torne um jogo bonito fazendo os jogadores uso da inteligência lendo o jogo e tomando decisões corretas é necessário que os jogadores estejam familiarizados com uma ideia de jogo, apresentada pelo treinador, sobre como este quer que a equipa jogue e criada através do processo de treino. Torna-se então fundamental treinar do modo como se joga, entrando aqui o termo especificidade. Os jogos desportivos coletivos são atividades ricas em situações imprevistas às quais o indivíduo que joga tem que responder. O comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexa de vários fatores, tais como, os de natureza psíquica, física, tática e técnica.

Nesta medida, devem os jogadores resolver situações de jogo que, dadas as diversas configurações, exigem uma elevada adaptabilidade, especialmente no que respeita à dimensão tático-cognitiva. Assim, podemos afirmar, que dentro do futebol existem fatores de ordem física, técnica, tática e psicológica, inteiramente relacionadas e presentes em qualquer jogo (Becerra,

2017). Tornando-se, em nosso entender, muito importante obter um conhecimento destas dimensões do jogo para realizar uma melhor planificação de cada exercício (Garganta, 1995).

3.1.2. Tática e estratégia

Os conceitos de tática e estratégia, apesar de não serem conceitos exclusivos do mundo desportivo, têm origem em fenómenos sociais caracterizados pela divergência de objetivos e interesses (Poças, 2015). Essa divergência é resultante do confronto de interesses opostos, apresentando-se como uma tensão existente entre duas tendências antagónicas (Godet, 1991) (Garganta, 1997).

A estratégia retrata-se num plano traçado visando atingir determinados objetivos. (Smith et al. 1996) (Garganta, 1997).

O desenvolvimento da estratégia é um processo complexo que compreende diversas etapas hierarquizadas, desde a gestão de um grupo até à especificidade do atleta envolvido na ação (La Rose, 1982) (Garganta, 1997).

A estratégia pressupõe uma aptidão para a implementação de uma ação num domínio de incerteza e na sua integração na conduta da ação. Desta forma o desenvolvimento da estratégia através da combinação de um conjunto de escolhas tomadas em função de um fim que se pretende alcançar necessita quer de competência quer de iniciativa por parte do responsável pela estratégia (Morin, 1973) (Garganta, 1997).

“ O Professor Vítor Frade costumava dar um exemplo que gosto muito: O jazz é a arte de improviso, mas eu tenho de dominar a arte musical para poder improvisar. Isto serve para dizer que o adversário, o lado estratégico ou o pormenor, só deve aparecer quando a coisa já é nossa. Quando dominamos o nosso jogo.” (Maciel in Jónatas, 2020).

A tática relaciona-se com a racionalidade do comportamento, este controlado pela capacidade de performance próprias dos jogadores e adversários, assim como por condicionantes externas, inserido num contexto competitivo desportivo individual ou coletivo (Zech, 1971) (Weineck, 2002).

No seu sentido lato, a tática consiste na facilidade de identificação e tratamento de informações necessárias para a resolução de desafios que possam surgir no decorrer de uma competição. Consiste também no desenvolvimento da capacidade de antever as futuras ações de um adversário. Por fim, engloba também a capacidade para selecionar a melhor forma de ação perante o desafio (Matveiev, 1986) (Garganta, 1997).

Considerando a coesão existente numa equipa, esta pode ser considerada como uma unidade, esta característica surge de uma cultura organizacional específica (Pinto, 1996) (Sousa, 2005), é amplamente aceite no contexto desportivo que apenas uma cultura tática consolidada e vasta permitirá aos jogadores a sua integração e participação eficiente no grupo, independentemente do modelo de jogo (Gréhaigne, 1992) (Sousa, 2005).

3.1.3. O jogo de futebol

Como referido anteriormente, o futebol pertence então a um grupo de modalidades designado por jogos desportivos coletivos.

“O futebol é um jogo desportivo coletivo que ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa), alicerçadas em relações de oposição-cooperação” (Garganta, 1997, citado por Neto, 2008).

Um jogo de futebol insere-se num contexto coletivo onde duas equipas compostas por 11 jogadores se confrontam ativamente pela conquista da bola visando introduzi-la o maior número de vezes possível na baliza da equipa adversária, minimizando o número de vezes que esta entra na sua própria baliza, garantindo o cumprimento de todas as regras (Castelo, 2003, citado por Neto, 2008).

Confrontada com a realidade da modalidade, a dimensão tática é considerada como dimensão motriz do processo de jogo, ensino e treino uma vez que os desafios colocados às equipas e jogadores são de cariz tático (Teodorescu, 1984; Queiroz, 1986; Guilherme, 1991; Gréhaigne, 1992; Castelo, 1994; Garganta, 1997).

No seguimento do referido anteriormente, o jogador deverá ser capaz de, no imediato, discernir o que deverá fazer, analisando, selecionando e implementando a resposta motora mais adequada (Garganta & Pinto, 1998; Azevedo, 2011).

A dimensão tática desenrola-se envolvendo a interação de dimensões diversas, a diversidade de jogadores, de intervenientes do jogo e do conhecimento por estes evidenciado (Guilherme, 2004).

O pensamento tático é então fulcral para uma adequada orientação dos jogadores, para ampliar o domínio das ações táticas individuais e coletivas que compreende, como resultado da complexidade com que estas se apresentam e são desenvolvidas no jogo (Faria & Tavares, 1993).

Adicionalmente, o futebol, e a sua inerente complexidade, é então caracterizado por ações durante o período de jogo que não são possíveis de serem codificadas (Garganta, 1997), exigindo dos jogadores, necessariamente, uma imediata e correta leitura e análise das circunstâncias do jogo e de uma consequente tomada de decisão que deverá também ser rápida e correta. A especificidade de cada situação de jogo levará a uma grande diversidade de ações possíveis de se tomar, a adequabilidade destas depende fortemente do domínio das técnicas específicas e da capacidade de análise e tomada de decisão do jogador (Garganta & Pinto, 1998).

O conceito de cultura tática levanta-se “como um entendimento do jogo, uma capacidade de perceber o jogo, adaptando as respostas de acordo com as exigências inerentes à decisão, sendo para tal determinante selecionar a informação respeitante ao gesto/ação a executar” (Faria & Tavares, 1993).

Do ponto de vista perceptivo, a tomada de decisão por parte dos jogadores pressupõe tarefas motoras de elevada complexidade e importância nas ações dos mesmos considerando que qualquer realização de movimentos conscientes será precedida da tomada de decisão (Faria & Tavares, 1993).

É necessário alertar que não se pode confundir decisão com ação, já que são dois conceitos distintos. Na verdade, a ação pressupõe a decisão, enquanto o contrário já não se aplica (Azevedo, 2011).

Qualquer ação decorrente do jogo está condicionada pela interpretação que precede a tomada de decisão (dimensão tática), pela habilidade motora (dimensão técnica) que determinado movimento exige (dimensão fisiológica) e pelo seu condicionamento e direcionamento pelo seu estado emocional (dimensão psicológica) (Guilherme Oliveira, 2004).

Percebemos que o jogo se define pela interação das diferentes dimensões, sendo que a dimensão tática necessita também das dimensões física, técnica e psicológica (Faria, 1999). Aliás, a dimensão tática por si só não é suficiente e apenas quando se manifesta através da interação com as restantes dimensões revela o seu sentido (Guilherme Oliveira, 2004).

Estando o futebol inserido nos jogos desportivos coletivos e face à sua necessidade organizacional, este é considerado um jogo manifestamente tático, porém, não significa uma organização apenas em função do espaço de jogo e das funções de cada jogador, pressupondo numa última instância a necessidade de existir uma conceção unitária para o desenvolvimento do jogo, isto é, a ideia geral concordante com os jogadores e que lhes permite a criação de uma linguagem comum (Castelo, 1994).

3.1.4. Modelação de uma forma de jogar

Tendo em conta a essência tática do jogo de Futebol, onde é clara a existência de relações de cooperação e oposição, quer na fase ofensiva quer na fase defensiva, é importante que o treinador sistematize as suas ideias de jogo, no sentido “falar” uma linguagem comum com a sua equipa. Desta forma, criando um guião (Modelo de Jogo) coletivo, vai levar a que os jogadores consigam adequar as suas ações às diversas situações de jogo com intencionalidade (Azevedo, 2011).

“O modelo de jogo pode ser utilizado para promover a identificação de relações entre os eventos de jogo e os fatores que afluem para a efetividade das equipas, isto é, na configuração de padrões de jogo que estejam associados aos fatores de sucesso e insucesso nas equipas” (Garganta, 1997).

Tendo em conta que o jogo de Futebol é um jogo complexo, é necessário encontrar um enquadramento e conceptualização adequados ao contexto específico (Azevedo, 2011). A construção de um modelo terá de ser feita num contexto que se permita uma adaptação à especificidade do jogo, ou seja, num contexto tático (Le Moigne, 1990).

“Os modelos são criações antecipativas que se fundamentam numa interpretação da realidade por parte de quem cria esses modelos” (Le Moigne, 1990). “A criação de um modelo implica a organização de um conjunto de conhecimentos/imagens mentais que se tem de determinada realidade” (Guilherme Oliveira, 2004).

“A modelação de sistemas complexos permite a construção de interações que vão direcionar as ações e permitir avaliar os processos e os respetivos resultados” (Le Moigne, 1990). Conclui-se que a conceção está relacionada com a organização das ideias enquanto o modelo operacionaliza essa conceção (Guilherme Oliveira, 2004).

3.1.5. Pensamento sistémico - criação do modelo de jogo

A palavra sistémico remete-nos para a palavra sistema (Capra, 1996). “Um sistema é um conjunto de elementos ou partes que estabelecem interações entre si com o intuito de alcançar um objetivo concreto”. Num sistema pode-se verificar que uma alteração em qualquer uma das suas partes causará um efeito nas restantes. Esta influência, no entanto, não se sobrepõe à obrigatoriedade de cumprimento de um objetivo comum (Moriello, 2003).

“O conceito de sistema sem organização é tão redutor como o conceito de organização sem sistema. Assim, a organização é fundamental para a abordagem sistémica” (Morin, 1982).

Deste modo, um sistema onde se verifique uma ausência de organização, resulta num agregado aleatório de circunstâncias que conduzem a uma maior dificuldade de interação entre treinador e jogadores (Garganta & Cunha Silva, 2000).

Assim sendo, uma equipa de futebol poderá ser considerada como um agregado de jogadores que cria interações interpessoais, visando atingir uma meta comum, garantindo uma forma de jogar específica para alcançar o sucesso (Azevedo, 2011).

Analogamente ao futebol, são referidos dois tipos de sistemas, sistemas abertos, onde se verificam muitas interações com o meio ambiente e também sistemas adaptativos, onde é possível encontrar reações e adaptações ao meio envolvente (Moriello, 2003).

Desta forma, uma equipa de futebol e a forma do seu jogar em campo podem ser considerados como sistemas abertos e adaptativos, na medida que possuem um elevado grau de interação com o contexto e uma grande adaptabilidade ao mesmo. É facilmente perceptível que toda a envolvente da equipa e da sua forma de jogar, como por exemplo a filosofia e a cultura do clube, acabam por exercer influência de uma forma específica sobre esta (Azevedo, 2011).

Partindo da ideia inicial de que uma equipa de futebol ser considerada como um sistema definido por “complexos elementos em interação” (Von Bertalanffy citado por Frade, 1990), podemos afirmar que o jogo, pela expressão de relações de cooperação entre colegas de equipa e de oposição com colegas adversários, surgir-se-á como um sistema de sistemas, ou sistema complexo, em que cada equipa possui a sua lógica de funcionamento.

Assim, o jogo poderá afirmar-se como um confronto entre dois sistemas na busca pela vitória. Refere-se então que o pensamento sistémico é sempre contextual, dependente do envolvimento, uma vez que para o conhecimento de qualquer situação é imprescindível o estabelecimento de uma contextualização com o ambiente em que se insere, respeitando e integrando as diferentes conexões, relações e contextos (Azevedo, 2011).

Esta abordagem visa a análise do jogo na sua globalidade, procurando compreender as interações evidenciadas, os conhecimentos promovidos, bem como a sua organização, direção e desenvolvimento, compreendendo as suas dinâmicas e complexidade (Guilherme Oliveira, 2004).

Podemos então considerar que a modelação sistémica se revela extremamente proveitosa para defrontar fenómenos complexos, como um jogo de futebol, neste estamos na presença de um processo interativo, considerando que os jogadores que o constituem possuem relações de reciprocidade ; processo global, uma vez que o valor da equipa se sobrepõe aos valores individuais dos jogadores que a constituem ; processo complexo, dadas as inúmeras interações

entre os diversos elementos do jogo ; e processo organizado, uma vez que a sua estrutura intrínseca e funcionalidade são configuradas levando em conta relações de cooperação e oposição, estabelecidas em concordância com princípios e regras em função de finalidades e objetivos (Garganta & Gréhaigne, 1999).

3.1.6. Construção do modelo de jogo

A especificidade da forma de jogar idealizada e posteriormente operacionalizada por intermédio do treino está em constante construção, moldando-se e alterando determinados aspetos da abordagem inicial sem, no entanto, alterar a sua identidade, o que a caracteriza e a sua singularidade. Reiteramos que a ideia de jogo nunca se encontra acabada, dizendo-se que o modelo de jogo nunca está acabado, mas sim em construção (Azevedo, 2011).

É interessante ter uma noção clara de que o modelo de jogo de uma equipa, nunca estando acabado, vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo com o passar do tempo (Castelo, 1994), devendo estar constantemente a ser visualizado, entendendo-se o futuro como elemento causal do comportamento (Frade, 1985).

O modelo de jogo respeitante a uma ideia de jogo (Guilherme Oliveira, 2003a) é baseada num conjunto de princípios, regras de ação e de gestão do jogo (Garganta, 2003), ou seja, é fundada num conjunto de ideias e princípios que determinam a forma de jogar específica de uma equipa.

Este é constituído por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, estes representativos dos diferentes momentos do jogo e que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional muito própria e característica da identidade de uma equipa (Guilherme Oliveira, 2003a).

Relativamente ao modelo de jogo, este apresenta uma dimensão maioritariamente mental porque os jogadores são os intervenientes do jogo e estes possuem interpretações individuais. A aplicação do modelo de jogo permitirá o estabelecimento de interações e conexões entre os intervenientes por forma a que a sua compreensão seja independente de outros fatores (Guilherme Oliveira, 2003b).

O modelo de jogo perfila-se sempre como uma análise futura, identificando os objetivos que pretendemos alcançar e que repetitivamente visualizamos, emergindo como o ideal jogo sobre o qual os comportamentos podem ser trabalhados e guiados visando atingir um nível máximo de rendimento no jogo (Carvalho, 2001).

A construção do modelo de jogo revela-se então como um processo complexo de estabelecimento de um agregado de orientações, ideias e regras organizacionais que visam a preparação de determinada equipa em reagir às diversas circunstâncias e desafios que poderão surgir em contexto competitivo (Lucas & Garganta, 2002).

Adicionalmente, o modelo de jogo idealizado e desenvolvido pelo treinador é um projeto claro daquilo que é a sua conceção de jogo (Faria, 1999), potencializando quer os seus pontos fortes quer os seus valores, tentando minimizar deficiências e incapacidades demonstradas por estes (Guilherme Oliveira, 2003).

Uma característica basal na construção de um modelo de jogo de uma equipa é a necessidade de se encontrar representada, em cada um dos momentos do jogo e na interação que estes têm entre si, a ideia de jogo do treinador (Azevedo, 2011).

Num jogo de futebol é possível identificar duas fases, fase defensiva e fase ofensiva (Castelo, 1996).

Dada a volatilidade de um jogo de futebol o modelo de jogo terá de englobar a relação entre defesa e ataque, dado que a equipa que está a atacar, quando perde a bola, passa a defender e, por sua vez, a equipa que estava a defender passa a atacar (Guilherme Oliveira, 2004).

Considerando um jogo de futebol como um todo característico (Guilherme Oliveira, 2004 ; Amieiro, 2005), ou então como uma “inteireza inquebrantável” (Frade, 2006), considera-se fundamental a perspetivação do jogo segundo momentos e não fases (Frade, 1985 ; Guilherme Oliveira, 2004), é precisamente pela ausência de uma sequencialização destas mesmas fases, que para cada momento do jogo é imperativo que se verifique uma mudança de atitude imediata por forma a reagir e corresponder às exigências de cada um.

É então mais lógico considerar a divisão do jogo em diferentes momentos do que em fases, pelo facto de ao considerarmos que um determinado jogo pode possuir quatro momentos distintos, estes deixam de existir necessariamente de forma sequencial, surgindo de forma aleatória (Guilherme Oliveira, 2004, citado por Neto, 2008).

É amplamente aceite a distinção de quatro momentos do jogo: o momento de organização ofensiva, caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa aquando da posse de bola, visando a preparação e criação de situações de finalização para marcar golo; o momento de transição ataque-defesa, caracterizado pelos comportamentos que deverão ser assumidos aquando da circunstância de perda de bola, e que geralmente são coincidentes com um momento de desorganização de ambas as equipas para as novas funções que necessitam de assumir, tentando simultaneamente tirar proveito das desorganizações adversárias; um terceiro momento

de organização defensiva caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não possui a bola, procurando impedir o adversário de preparar e de criar situações de golo, evitando-o; por último o momento de transição defesa-ataque caracterizado pelos comportamentos que se devem ser adotados durante os segundos imediatamente seguintes à conquista da bola, sendo o objetivo antagónico ao da transição ataque-defesa (Guilherme Oliveira, 2004).

Os diferentes momentos do jogo podem inserir-se em níveis distintos conforme o grau da sua escala de manifestação, estes podem ser individual, relacionado com comportamentos de um determinado jogador, grupal, relativo a comportamentos de um grupo de jogadores, setorial, relativo a comportamentos verificados em determinado setor da equipa, intersectorial, relacionado com comportamentos referentes à interligação entre diferentes setores e coletiva, compreendendo os comportamentos de toda a equipa, em todos os momentos do jogo (Guilherme Oliveira, 2003a).

Os quatro momentos apresentados anteriormente revelam interações muito próximas entre si, sendo que a sua separação surge apenas no plano didático-metodológico. A sua sistematização e repetição favorecerão quer a compreensão quer a absorção dos comportamentos por parte dos jogadores (Guilherme Oliveira, 2003a)

Relativamente ao inter-relacionamento entre os diferentes momentos e à decomposição dos seus comportamentos inerentes, estes deverão retratar uma lógica fratal, ou seja, “devem permitir, em todas as circunstâncias, a identificação da singularidade do todo” (Guilherme Oliveira, 2004).

Após a definição adequada de todos os momentos compreendidos num jogo de futebol, é imperativo então que os jogadores tenham perfeita noção do que é esperado que façam em cada momento distinto do jogo bem como nas transições entre estes. Relativamente a este ponto, torna-se fundamental integrar na construção do modelo de jogo os princípios e subprincípios para que sejam amplamente conhecidos (Azevedo, 2011).

Chegado a este ponto é importante diferenciar os seguintes conceitos, “princípios gerais do jogo de Futebol” e “princípios relacionados com o modelo de jogo específico” (Guilherme Oliveira, 2008). Primeiramente, os “princípios gerais do jogo” são o resultado da necessidade de generalizar requisitos comportamentais do jogador num qualquer jogo de futebol, sendo comuns a todo e qualquer tipo de jogar. Por outro lado, os “princípios relacionados com o modelo de jogo” são representativos da forma específica de jogar de uma equipa, demonstrando uma identidade coletiva particular, onde os jogadores deverão ter estabelecida uma linguagem comum entre eles (Azevedo, 2011).

Relativamente às organizações estruturais tidas em consideração na construção do modelo de jogo é fundamental compreender que as estruturas não deverão ser castradoras relativamente à organização funcional de uma equipa, mas sim convergir no sentido de conjugar os princípios de jogo com a organização funcional da equipa bem como com as capacidades e características individuais dos jogadores (Guilherme Oliveira, 2003a).

Desta forma, podemos concluir que o conceito de organização é transcendente relativamente à dimensão estrutural da equipa e que reflete sobretudo a sua dimensão funcional. Esta dimensão funcional é refletida pela constante movimentação em campo dos diferentes jogadores durante o período do jogo resultando na criação de interações quer entre companheiros de equipa como com os adversários. No sentido de guiar e aconselhar todas as ações quer dos jogadores quer da equipa é relevante a existência de uma dinâmica coletiva específica posta em prática pelo treinador (Garganta, 1997).

3.1.7. Modelo de jogo - operacionalização

É de elevada importância o encaminhamento dos jogadores no sentido de estes adquirirem uma determinada forma de jogar, forma esta que despoletará e desenvolverá uma identidade coletiva de jogo. Na prática para que este desenvolvimento seja bem-sucedido, o treino deverá ser conduzido por exercícios específicos, em conformidade com o modelo de jogo utilizado pela equipa (Resende, 2002).

O modelo de jogo revela-se então, como linha orientadora para o treino específico da equipa (Garganta, 2003; Barbosa, 2003), visando a potencialização e a rentabilização dos jogadores e da equipa induzindo a forma de jogar desejada (Barbosa, 2003). Adicionalmente, e face à complexidade intrínseca ao modelo de jogo, o seu desenvolvimento deverá ser processado e tido em consideração em todas as unidades de treino (Resende, 2002). No que concerne esta temática, acresce que a alteração de comportamentos da equipa resultantes do processo de treino permitirá que os seus jogadores e o grupo alcancem um melhor nível de jogo (Garganta, 2004).

Apenas os movimentos intencionais são educativos, pois sabemos que o treino visa fundamentalmente ensinar uma determinada forma de jogar (Frade, 1985). “... do primeiro ao último exercício procuramos ter oposição no treino, os constrangimentos reais do jogo, baliza, oposição, ou seja tentar ao máximo que a tomada de decisão esteja emergente no treino. Que os jogadores sejam obrigados a decidir, a tomar decisões no treino, a perceber porque as tomam, a poder questioná-los para eles descobrirem o melhor caminho para tentar obedecer à nossa ideia” (Freire in Jónatas, 2020).

Demonstra-se assim que o processo de treino procura, numa última instância, provocar e originar modificações no comportamento dos jogadores e das equipas, ambicionando uma melhoria qualitativa e quantitativa dos desempenhos e rendimentos individuais e coletivos (Guilherme Oliveira, 2004).

O processo de treino deverá ter incidência em situações que possibilitem ao jogador adquirir experiências eficazes benéficas para o contexto competitivo. A sua coerência é tanto maior quanto mais fiel seja a sua identificação com o modelo de jogo, orientando a ação de quem transmite e de quem aprende (Araújo, 1998).

Da mesma forma, quanto maior a correspondência entre modelos de preparação e de jogo, maior será a eficácia dos efeitos do treino (Queiroz, 1986). O desafio que surge é então possibilitar à equipa a capacidade de manifestação da sua forma de jogar quer no contexto de treino quer no contexto de jogo (Tani & Corrêa, 2006).

É de elevada importância a necessidade de trabalhar desde o primeiro dia e diariamente de acordo com a forma de jogar que se idealiza, compreendendo tudo o que acarreta, treinando da mesma forma que se deseja jogar em contexto competitivo, ou seja, isto conduzirá ao alto nível de rendimento (Faria, 1999).

O conceito de aprendizagem pressupõe que exista uma apreensão intencional e clara resultante da repetitividade de ocorrências. Para que esta conduza a efeitos mais intensos e visíveis, deverá ser o mais ativa e intencional possível, uma vez que implica mais do que a simples repetição de um comportamento (Carvalho, 2001).

Dado que treinar não é comparável com a simples clonagem de jogadores, deve ser dado espaço para que cada um exprima a sua individualidade, porém mantendo a concordância com o projeto coletivo, isto é, no respeito pela assimilação de uma determinada forma de jogar (Garganta, 2004).

Para que tal se concretize efetivamente é importante que as tarefas exigidas aos jogadores possuam alto grau de especificidade, estando completamente subjugadas ao modelo de jogo desenvolvido pelo treinador e mais amplamente à forma de jogar desejada pelo mesmo (Guilherme Oliveira, 1991).

O exercício é então uma ferramenta fulcral do treinador através da qual este poderá definir, orientar e alterar quer o processo de formação ou especialização quer do jogador quer da equipa (Castelo, 2005). Este possibilita a alteração constante e influencia significativamente as possibilidades de sucesso quer do jogador, quer da equipa, num prazo curto, médio ou longo (Castelo, 2006).

Os exercícios enquanto instrumentos fundamentais do processo de preparação de um jogador e de uma equipa (Queiroz, 1986; Castelo, 2005), potenciam quando corretamente aplicados, uma riqueza da base humana demonstrada por elevados desempenhos desportivos (Castelo, 2006). É fundamental que exista uma relação direta entre os exercícios e os objetivos que visam, ou seja, a estrutura e o conteúdo de um exercício deverão estar em concordância por forma a criar um efeito preciso (Queiroz, 1986).

O modelo de jogo, e todos os princípios constituintes, serão gradualmente construídos, alterados e operacionalizados nas unidades de treino através da integração de componentes de rendimento e da linguagem própria dos exercícios (Resende, 2002), estas deverão estar em sintonia com a complexidade do jogo (Vingada, 1989).

A maior ou menor complexidade de um exercício está dependente de fatores externos tais como espaço, número de jogadores e tempo, bem como dependente da forma como estes se relacionam, atribuindo-se o nome de fatores básicos ou variáveis decisivas da estrutura e organização dos exercícios (Queiroz, 1986).

Contrariamente ao desejado, no caso de um exercício promover comportamentos não adequados à ideia de jogo da equipa, as alterações resultantes trarão efeitos negativos no que toca à aquisição de conhecimentos específicos pretendidos (Guilherme Oliveira, 2004).

Os exercícios propostos à equipa deverão considerar a singularidade do todo, independentemente da escala aplicada, para que a homotetia interna seja sempre demonstrada. Assim é fundamental que o exercício represente a forma de jogar da equipa em traços gerais (Guilherme Oliveira, 2004).

Na estruturação dos exercícios de acordo com o modelo de jogo de uma equipa, devem ser retiradas do jogo componentes do mesmo, decompondo-o e combinando-o com ações com alguma complexidade, no sentido de privilegiar a repetição e o hábito. “Considera-se, desta maneira, a complexidade do jogo, no contexto da modelação, sem promover uma redução analítica e consequente mutilação” (Carvalho, 2000).

Aliado ao planeamento do treino da sua equipa ao nível tático, técnico e psicológico, o treinador necessitará de aliar o ensino e a transmissão dos seus conhecimentos e ambições relativas à sua forma de jogar (Azevedo, 2011).

Um bom treinador caracteriza-se então por ser conhecedor, especialista a elaborar o processo de ensino-aprendizagem e especialista a conduzir o treino, considera-se um treinador didaticamente competente aquele que é especialista na transmissão e apresentação de informações e conhecimentos (Hotz, 1999).

A intervenção do treinador no exercício deve acontecer em três momentos distintos, para que a qualidade potencial dos exercícios seja atingida estes deverão estar interligados entre si (Guilherme Oliveira, 2004).

O primeiro momento refere-se à explicação do exercício antes da sua execução por parte do treinador, este deverá explicá-lo no sentido de os jogadores compreenderem o seu contexto, os seus objetivos, os comportamentos desejados e as implicações que estes comportamentos trarão para a qualidade de jogo individual e coletiva (Azevedo, 2011).

O segundo momento ocorre aquando da execução do exercício, neste ponto, o treinador deverá atuar como catalisador positivos dos comportamentos que se pretendem implementar, associando estes a emoções positivas (Azevedo, 2011).

Por último, o terceiro momento surge no final do exercício e visa salientar tanto os aspetos positivos como os negativos do exercício realizado. Assim, é possível promover a discussão, compreensão e, conseqüentemente, desenvolver conhecimentos específicos associados à solicitação do exercício. É importante notar que este momento é de cariz reflexivo sobre as implicações que os comportamentos têm na forma de jogar idealizada pelo treinador (Azevedo, 2011).

“Sou fã dos feedbacks interrogativos. De os colocar a pensar, a falar, a discutir todos juntos o que estamos a ver, e dá-me um gozo tremendo quando estamos a analisar a nossa equipa e lhes pergunto o que está mal e eles respondem, e sabem. Isso dá gosto. É sinal de que já interpretaram as ideias de jogo mas, acima de tudo, os princípios específicos do nosso jogo.” (Pepa, 2020).

3.1.8. Conceito de formação desportiva

O conceito de formação pode possuir múltiplas definições, porém, no contexto desportivo, é comumente aceite como o processo de aquisição de forma, através da ação organizacional e da transmissão de valores e conhecimentos, promovendo a instrução (Lisboa, 2001a).

É importante, da definição anterior, ressaltar o conceito de processo, conceito este também possuidor de múltiplas definições. Apresentando-se como o modo através do qual se efetua determinado percurso, compreendendo etapas sucessivas e os estados sequenciais passíveis de serem encontrados na transformação de um sistema complexo (Lisboa, 2001b).

Implicitamente ao conceito de formação, pode ser encontrada uma ideia de algo que se pretende que seja organizado e ordenado, com um objetivo bem delineado compreendendo a

transformação valorativa de comportamentos e atitudes características do ser humano (Mendes, 2009).

O processo formativo apresenta-se como um trajeto a percorrer compreendendo uma evolução longínqua no espaço temporal, requerendo um conhecimento profundo relativamente aos temas necessários à preparação desportiva (Mesquita, 1997), é então, de necessidade elevada, que os profissionais envolvidos sejam capazes de orientar os jogadores guiando-os no caminho desejado, através da transmissão de conteúdos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, orientação esta aliada a valores individuais, tais como, autodeterminação, autonomia e capacidade de trabalho em equipa, fornecendo assim as bases necessárias para a edificação de uma carreira no mundo desportivo (Constantino, 2002).

Revela-se então de extrema importância, o ensino às camadas jovens sobre a temática do jogo de futebol como um todo, inserido num contexto com longa duração em que seja possível a programação de um processo formativo global, em todas as suas fases, considerando a especificidade do jovem jogador, bem como a idade deste, retirando pressão da obtenção de resultados a curto prazo (Loureiro, 2007). Desta forma, verifica-se uma não aceleração no processo formativo (Constantino, 2002).

A formação desportiva revela-se como a fase inicial do desenvolvimento do jogador e, neste contexto, o processo de formação através de ensino-aprendizagem mostra-se como linha orientador de todo o processo, nunca descurando a dimensão competitiva que se encontra relacionada (Agostinho, 2017).

3.1.9. Importância do futebol de formação

A urgência imperativa de inovação do processo pedagógico do ensino do futebol, com o objetivo de desenvolver novos jogadores para os demais clubes, despoletou após o Campeonato do Mundo de 1966, onde se verificava uma necessidade de obtenção por parte dos jogadores de uma melhor forma física, técnica e tática (Florenzano, 1998), percebendo-se a importância do conceito de formação no seio de um contexto futebolístico (Pereira, 2018).

Precedendo a especialização, o processo de formação é uma etapa, na qual é fundamental o desenvolvimento de uma estrutura consistente e sólida, que deverá necessariamente preceder a etapa de especialização, demonstrando a elevada importância do trabalho desenvolvido pelos treinadores nas camadas jovens, uma vez que este trabalho será um fator limitante da prestação desportiva dos jogadores num contexto de alto rendimento (Mesquita, 1997).

O crescimento do futebol profissional, aliado ao aumento crescente das necessidades de rendimento do mesmo, levaram a que, no momento atual, a formação se revelasse como fase

insubstituível no desenvolvimento de jogadores que atuem em contextos de rendimento mais elevados, sendo este conceito transversal aos diferentes jogos desportivos coletivos e modalidades (Fernandes, 2004).

A aposta na formação de jogadores tem sido destacada no futebol como opção a ser explorada garantindo o desenvolvimento do futebol a nível mundial, pois “o futebol de formação é uma escola de jogadores de futebol. Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores” (Pacheco, 2001).

Havendo a necessidade de cumprir um objetivo no âmbito pedagógico, correspondente a uma determinada etapa, idade e nível de rendimento individual em que o jogador se encontra inserido (Benedek, citado por Losa, 2007), o futebol terá de ser compreendido como uma modalidade desportiva que ajude de forma íntegra no processo formativo dos jovens inseridos na sociedade (Maciel, 2011).

Neste sentido, um crescente número de escolas de futebol, incentiva a formação das camadas jovens no contexto futebolístico, visando uma melhor construção da rede desportiva existente na atualidade (Pereira, 2018).

No seguimento do referido anteriormente, podemos dizer que o sucesso atingido na formação está relacionado com a capacidade de um jogador ser bem-sucedido e capaz de se integrar na equipa no patamar mais elevado existente no clube culminando desta forma o seu processo formativo. É também defendido que esta formação apenas se revela vantajosa se houver, num contexto de maior rendimento, uma aposta nos jogadores formados no próprio clube, valorizando o trabalho realizado nas etapas de formação (Leal e Quinta, 2001).

Na sequência do ponto anterior, adiciona-se que para que a integração de um jogador da formação na equipa sénior do mesmo clube seja bem-sucedida, o modelo de formação utilizado deverá ser coerente, com propósitos claros e bem definidos, e com uma programação e metodologia de treino que beneficiem uma boa aprendizagem do jogo, havendo a necessidade de estas serem adaptadas às diferentes fases de desenvolvimento de um jogador. A transversalidade de esta programação, nas diferentes camadas, poderá afirmar-se como ferramenta capaz de melhorar prosperidade dos jogadores, garantido uma maior eficácia do processo de formação, em que a possibilidade de ingresso na equipa sénior ser superior quando considerando um modelo bem delineado (Casáis, 2009) (Chaves, 2015).

O processo de formação é focado na aprendizagem, no entanto não deverá ser descurada a intenção de ganhar, o ganhar e o ir em busca da vitória deverão ser conceitos sempre presentes, no entanto com alguma ponderação (Moreira, 2015), uma vez que num horizonte temporal curto a obtenção de resultados não deve sobressair como preocupação (Mesquita, 1997).

Os resultados imediatos não deverão ser colocados como prioridade face ao processo formativo dos jogadores, uma vez que, esta poderá comprometer o rendimento futuro dos jovens jogadores (Mesquita, 1997). Contudo, não se deverá adotar a mentalidade de que o importante é a participação, uma vez que a dedicação necessária para alcançar resultados é também esta um fator fundamental para a modalidade (Pacheco, 2001).

Deverá ser encontrado um equilíbrio entre esta dicotomia entre a importância do vencer e do competir (Pereira, 2018). Assim sendo, os resultados não deverão ser interpretados como finalidade, mas como meio para atingir essa finalidade, sendo a finalidade última a formação do jogador. (Pacheco, 2001) (Moita, 2008).

Em conclusão, o feito de um jogador alcançar o patamar sénior no clube onde fez parte ou a total formação, pode afirmar-se o alcançar o topo da pirâmide para qualquer jogador culminando assim o seu processo formativo (Pereira, 2018).

3.1.10. O treinador de formação

Ultimamente têm sido levantadas questões relativamente à forma como os treinadores são formados e sobre o tipo de aprendizagem que possuem, tem se verificado que esta aprendizagem se desenrola num sentido onde não se promove um pensamento crítico devido à facilidade de respostas aos problemas apresentados. É esperado que os treinadores desenvolvam o seu pensamento e reflexão para darem respostas aos demais problemas que surgirão, no sentido de os ultrapassar (Mesquita, 2016). Uma vez que o treinador é o responsável pelo controlo, direção e liderança do treino tornou-se fundamental analisar a sua evolução enquanto identidade profissional com base em conteúdos teóricos (Pereira, 2018).

Como responsável pela formação de jogadores, em contexto desportivo, temos verificado um aumento da importância na função do treinador (Pereira, 2018).

Face às variadas tarefas, atitudes, comportamentos e aptidões que lhe são exigidas, a atividade profissional de um treinador tem visto o nível de rigor, exigido à sua profissão, crescer (Rosado, Sarmento e Rodrigues, 2000), face à inerente exigência de conhecimentos multidisciplinares aos níveis tático, técnico e físico (Araújo, 1994).

É função do treinador a geração e gestão do processo de preparação desportiva como um todo, neste sentido, o treinador afigura-se como elemento nuclear (Garganta, Oliveira & Murad, 2004), capaz de “formar jogadores e preparar equipas utilizando uma metodologia que tenha em conta, sobretudo, o atleta” (Giménez, citado por Moita, 2008).

Contrariamente à tendência atual por parte de alguns clubes de apostar em antigos jogadores associados ao clube como opções de treinador de escalões de formação, sem que estes tenham uma formação teórica prévia, isto não faz com que estes sejam bons treinadores uma vez que é necessário aliar os conhecimentos adquiridos através da experiência prévia como jogador profissional ao estudo teórico (Pacheco, 2001).

Não deverá, contudo, ser uma pessoa que não possua qualquer tipo de relação com a modalidade, sendo fulcral que este reúna três competências básicas, o saber, o saber fazer e o saber fazer com que os outros façam. É importante que saiba aliar a experiência obtida na prática desportiva com uma formação teórica específica que o capacita de treinar camadas jovens (Pacheco, 2001).

É esperado por parte do treinador que este seja capaz de orientar o processo de evolução dos futebolistas que compõem a sua equipa possibilitando a sua transformação e melhoria de comportamentos e atitudes visando o objetivo de um crescimento no rendimento desportivo aliado ao desenvolvimento pessoal e coletivo (Garganta, Oliveira & Murad, 2004).

Espera-se que o treinador possua uma marcada intervenção pedagógica para que seja possível melhorar os níveis técnicos e táticos dos jogadores, possibilitando-os a alcançar patamares mais elevados com foco na reflexão, tomada de consciência e correção dos mesmos (Araújo, 1995).

Quando inserido num contexto desportivo, o papel representado pelo treinador na edificação da identidade de uma equipa e, por conseguinte, de um clube, apresenta uma enorme relevância. No entanto, na formação o seu papel diverge do anterior uma vez que os objetivos a alcançar são também estes diferentes (Pereira, 2018).

Esta diferença surge sobretudo face à preparação dos jogadores dever ser enquadrada num contexto pluriénal, retirando a preocupação com a obtenção de resultados no imediato, contrariamente ao alto rendimento onde é expectável a obtenção de resultados a curto prazo (Araújo, 1994).

Em suma, é necessário que o treinador de camadas jovens seja possuidor de habilitações pedagógicas e específicas que o permitam exercer a sua profissão na prática, de notar que se

revela importante possuir algum tipo de experiência prévia em contextos futebolísticos sendo necessário que seja feito um equilíbrio entre o processo competitivo e a vitória (Pereira, 2018).

Não priorizando os resultados imediatos, é prioritário ensinar os jogadores “o que fazer, como fazer, e, principalmente, como fazê-lo bem”, formando os jogadores, com o detalhe necessário à realização de determinada ação e ao seu objetivo (Silva, 2006).

3.1.11. Futebol formação - formação do atleta e da pessoa

Na presente realidade em que o futebol de formação se encontra dividido em vários patamares compreendendo um vasto número de realidades, verifica-se a salvaguarda de os principais investimentos realizados servirem o desenvolvimento das academias de futebol e da adequação do processo de treino às diferentes idades dos jogadores. Adicionalmente, é importante que estas academias se encontrem em constante desenvolvimento e evolução garantindo aos jovens todas as condições necessárias por forma a tirarem um maior proveito da sua formação desportiva tentando alcançar os seus objetivos (Almeida, 2021).

Como referido anteriormente, a formação de jogadores transcende o ensino dos conteúdos tático-técnicos do jogo, revelando-se de elevada importância a aprendizagem, a leitura e o entendimento do mundo através do futebol, num dever de exercício das suas próprias cidadanias (Bento, 2004).

Esta tese apresenta elevada significância no domínio de interiorização por parte dos jogadores de que estes se deverão envolver e desenvolver em aspetos relacionados com as áreas da sociedade e da cidadania em conjunto com todas as suas qualidades desportivas. A formação desportiva surge assim como interligação entre estas duas realidades promovendo um equilíbrio facilitador do desenvolvimento dos jovens (Almeida, 2021).

Relativamente à aquisição e transmissão de conhecimentos a formação desportiva é considerada, na atualidade, fundamental no desenvolvimento do jogador (Neves, 2003).

Sendo adquirido que a prática desportiva possui uma importância redobrada na formação de um indivíduo enquanto atleta, esta prática, por si só, não é bastante para garantir que se promova o desenvolvimento de um jogador (Mesquita, 1997).

No seguimento desta afirmação, os clubes formativos deverão ter como propósito não apenas formar os jogadores numa dimensão desportiva como também promover o desenvolvimento das suas competências humanas e sociais, promovendo o acompanhamento dos jogadores em idade escolar, influenciando de forma positiva as diferentes fases da sua

juventude, não apenas visando a sua preparação para ingressar no futebol de alto rendimento (Almeida, 2021)

3.1.12. Transição para o patamar sénior

Atualmente não existem dados científicos suficientes que permitam fazer uma avaliação relativa ao percurso realizado pelos atletas desde que ingressam nas camadas jovens de um clube até atingirem o nível da equipa principal (Morris et al., 2016).

O confronto com esta transição pode ser considerado como o momento na carreira dos jogadores até então que lhes apresente maior desafio (Stambulova et al., 2009), sendo que esta transição não se constitui estaticamente podendo variar a sua duração, até um máximo de 5 anos, onde então os jogadores geralmente agem em conformidade com uma ordem cronológica considerada ideal que engloba a sua orientação, adaptação e estabilização no patamar sénior (Stambulova et al., 2017).

É de todo benéfico que exista uma estreita relação entre os escalões de formação de um clube com a sua equipa sénior, uma vez que permite a formação de jogadores para este último escalão (Oliveira, 2003). Neste sentido, há uma necessidade de incutir entre os dirigentes desportivos que exista algum grau de conexão no modelo de jogo entre as camadas jovens e a equipa sénior, por forma a facilitar a transição acima descrita, que possui por si só um elevado grau de dificuldade (Almeida, 2021).

De notar que neste período de transição determinados aspetos tais como técnicos, táticos, físicos e psicológicos sofrem um aumento de exigência (Haugaasen and Jordet, 2012), no entanto, existe uma pré-conceção em que um atleta dito ideal deverá ter a capacidade de adaptação a contextos e realidades desportivas diversificadas, contudo, e dada a complexidade do processo de transição, este deverá ser compreendido como um processo que se desenrola num determinado período de tempo e não como um momento singular (Stambulova, 2003).

É então importante que, por exemplo, entre o escalão de formação juniores e a equipa sénior haja um modelo de jogo com traços comuns que contemple determinados conteúdos, bem estruturados que sejam idênticos em ambas as equipas (Alves, 2007). Se a diferença entre os modelos de jogo for elevada, poderá causar dificuldades aos jogadores na transição de patamares, inibindo determinadas qualidades adquiridas por estes durante o seu processo formativo (Almeida, 2021).

Apesar de se defender que a qualidade individual de um jogador de futebol pode ser o fator fundamental, para que ocorra uma transição com sucesso entre patamares, é necessário a combinação de diversos aspetos para além da qualidade individual do jogador. São estes aspetos

e as respetivas barreiras que surgirão que poderão dificultar expressivamente a transição dos jogadores, levando à criação de um problema à escala global e predominantemente à perda de diversos jogadores jovens (Gledhill et al., 2017).

3.2.Contexto institucional

A União Desportiva Oliveirense, fundada em 25 de outubro de 1922, é o clube mais representativo do concelho de Oliveira de Azeméis e um dos “grandes” do distrito de Aveiro, insere-se na Associação de Futebol de Aveiro pertencente à Federação Portuguesa de Futebol.

Como treinador estagiário numa equipa da formação da SAD do clube, concretamente na equipa de Sub-19, importa caracterizar a instituição relativamente à sua formação.

Atualmente, a União Desportiva Oliveirense, relativamente ao seu departamento de formação, encontra-se dividida em duas vertentes: União Desportiva Oliveirense, respeitante ao clube em si, e União Desportiva Oliveirense – Futebol, SAD, gerido pela Sociedade Anónima Desportiva. Esta divisão no clube, como é de esperar, tem tido algumas implicações práticas no nosso trabalho. Por exemplo, a equipa sénior do clube também gerida pela Sociedade Anónima Desportiva, muitas vezes chama ao treino da equipa principal jogadores do escalão sub-19, desta forma, o nosso morfociclo de treinos acaba por ser realizado sem jogadores com quem iremos contar para os jogos ao fim de semana, criando alguns constrangimentos na nossa preparação semanal.

Ao futebol do clube fazem parte as equipas da “Iniciação” até ao escalão de Sub-17. Ao futebol administrado pela SAD fazem parte as equipas de Sub-19 e de Sub-22.

No que às provas competitivas diz respeito, as equipas de Sub-15 e Sub-17, na época 2021/2022, encontram-se nos campeonatos distritais e a equipa de sub-19 disputa a 1.^a Divisão Nacional. Relativamente aos objetivos do clube na formação para esta época desportiva, como habitual, passam pela subida dos escalões sub-15 e sub-17 aos campeonatos nacionais e no escalão de sub-19 passa pela tentativa de atingir a manutenção.

Os objetivos do futebol de formação da União Desportiva Oliveirense relacionam-se com o desenvolvimento de uma organização interna, capaz de dar aos nossos jovens a melhor formação desportiva, tentando ensinar aos nossos jogadores o jogo de futebol dentro dos melhores contextos do futebol de formação nacional.

Deste modo, os objetivos do clube na formação passam pela subida aos campeonatos nacionais de todos os escalões; contribuição para a formação integral do jovem, quer como simples cidadão, quer como futuro praticante de alta competição, fornecendo bases e

competências ao jovem para a prática da modalidade, em simultâneo transmitindo valores pessoais que podem ser úteis no futuro, por exemplo, os jogadores são mensalmente avaliados pelo diretor pedagógico do clube no que se refere ao seu desempenho escolar, relativamente à sua performance desportiva esta avaliação é feita pelo treinador e relativamente às suas personalidades e atitudes pela psicóloga do clube.

Um outro objetivo consiste na integração na equipa principal os jovens formados no clube, aperfeiçoando o processo de transição do futebol de formação para o futebol sénior, situação esta que vai sendo preparada continuamente, através da chamada pontual de jogadores sub-19 ao escalão sénior durante a época desportiva para a equipa técnica sénior poder avaliar o potencial dos jogadores que podem vir a ser opções para o escalão sénior do clube na próxima época desportiva. Visa também aumentar o número de jogadores no futebol de iniciação, particularmente no género feminino, que conduzirá a uma maior pontuação na certificação do clube enquanto entidade formadora, este objetivo poderá ser alcançado, por exemplo, através da ida a escolas e da divulgação o trabalho que é feito no clube com a presença de jogadores do plantel sénior para cativar e chamar à atenção dos jovens de ambos os géneros.

Adicionalmente o clube propõe-se a subir de divisão as equipas de futebol de rendimento, colocando o clube como referência na formação de jovens futebolistas no distrito de Aveiro, alcançando reconhecimento como um dos melhores clubes formadores do país.

O clube considera também importante promover o sucesso escolar de todos os jogadores orientando corretamente as suas expectativas, esta situação está a ser feita tendo um protocolo entre o clube e uma escola que se situa perto das instalações do clube onde os jogadores são avaliados mensalmente pelo seu percurso escolar através dos professores e do diretor pedagógico do clube, promovendo o diálogo entre ambas as partes.

Relativamente à filosofia e aos objetivos relacionados ao desporto e ao rendimento desportivo, a formação da União Desportiva Oliveirense define os escalões sub-14, sub-15, sub-16, sub-17, sub-18 e sub-19 como sendo os escalões de início e de desenvolvimento do rendimento no futebol. Sendo assim, os escalões de sub-14 e de sub-15 focam-se principalmente no aperfeiçoamento das bases do futebol e na fase inicial do rendimento. Por sua vez, os escalões de sub-16, de sub-17, de sub-18 e de sub-19 no desenvolvimento do rendimento no futebol.

Nos escalões de sub-14 e de sub-15, as principais diferenças encontradas são as mudanças radicais no atleta com a entrada na adolescência. O facto de haver um maior dispêndio de energia canalizado para o seu crescimento, conduz a níveis de fadiga mais repentinos e a uma

diminuição da manifestação das capacidades coordenativas o que torna este período um período sensível para o início do desenvolvimento das capacidades condicionais.

Nestes escalões, os principais objetivos passam por estimular a capacidade de resiliência, desenvolver comportamentos táticos coletivos, nos diferentes momentos do jogo, iniciar a definição da posição específica e desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos.

Por fim, no que toca à dimensão funcional, é necessário nestes escalões uma maturação dos princípios culturais do jogo, em que se dá início à especialização posicional, no entanto, ainda promovendo a capacidade de jogar em mais uma ou duas posições, pois é importante a compreensão e evolução dos princípios definidos para os diferentes momentos do jogo e é fundamental o desenvolvimento da técnica posicional específica.

De acordo com o documento orientador da estrutura técnica nacional da formação sub-15 a sub-20 da Federação Portuguesa de Futebol, que aborda as etapas de desenvolvimento do jogador de futebol, nos escalões de sub-18 e de sub-19 as principais características que encontramos são o surgimento de valores e comportamentos adultos, a estabilidade de identidade, a estabilidade social, a melhoria do relacionamento com os familiares e a definição de objetivos desportivos. Nestes escalões os principais objetivos passam por construir uma estrutura mental sólida, aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais, desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo, definição da posição específica, desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais e aumentar a complexidade dos exercícios de treino. Por fim, no que toca à dimensão funcional, é necessário nestes escalões uma maturação dos princípios culturais de jogo, uma progressiva especialização posicional, uma progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os vários momentos do jogo, uma potenciação das capacidades motoras específicas, um controlo emocional em contexto de pressão, um desenvolvimento da técnica posicional específica e um desenvolvimento da dimensão tático-estratégica.

De acordo com o documento orientador técnico do futebol de formação da União Desportiva Oliveirense, para um bom funcionamento das atividades, o clube define cinco princípios a ter em consideração no treino, sendo estes: disciplina, propensão, densidade, desafio e intervenção.

Relativamente à disciplina, é importante que os treinadores percebam que são figuras que comportam autoridade e, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito, cabendo aos treinadores fazer valer esse comportamento. Todos os casos de indisciplina deverão ser meritórios de uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos. Por exemplo, aconteceu na época passada um jogador questionar constantemente os treinadores-

adjuntos, de forma não saudável e indelicada num tom de gozo, as decisões tomadas pelo treinador principal. Numa primeira vez, o acontecimento foi reportado ao treinador principal sendo que o jogador ficou duas semanas suspenso sem comparecer às unidades de treino. No entanto, após voltar a situação não mostrou melhorias continuando o jogador a falhar neste aspeto recorrentemente e a ser desrespeitoso não só para a equipa técnica como também para os seus colegas de equipa! Essa situação foi resolvida com um afastamento do plantel ficando o jogador de fora das opções até ao final da época devido a não ter tido a coragem e a humildade de pedir desculpas à equipa técnica e ao grupo.

Face à propensão, é exigido que cada exercício de treino tenha uma configuração em termos de regras, de espaço, de tempo e de informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do modelo de jogo delineados para cada momento do treino.

No que toca à densidade, o treino deve ser caracterizado por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática permitindo aprendizagens sólidas e duradouras.

Relativamente ao desafio, é recomendado que todas as situações de treino estejam sujeitas a um ajustamento do grau de dificuldade em função do nível de capacidade e de competência de quem as irá executar. Este ajustamento deverá ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.

Por último, abordando a intervenção, todo o feedback do treinador deverá surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível, respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e dos adolescentes.

Relativamente ao perfil do jogador que a formação da União Desportiva Oliveirense pretende formar, é desejável que se manifestem de uma forma consistente os comportamentos de jogo estabelecidos no modelo de jogo, em cada momento do jogo. No que toca ao perfil comportamental, os jogadores devem-se orientar por oito pilares: disciplina, empenho, relacionamento, assiduidade, superação, respeito e inteligência.

Em relação à disciplina, os jogadores devem cumprir com o regulamento interno do clube e do escalão em todos os momentos em que estão a representar a instituição.

Nas questões de empenho, tanto em situação de treino como de jogo, este deverá estar sempre presente, independentemente das qualidades técnicas ou táticas, e deve ser valorizado.

No que diz respeito ao relacionamento, o espírito de equipa e de saber estar inserido num grupo é fundamental. A componente social e de interação no grupo deve ser desenvolvida. O

relacionamento com outras pessoas presentes no dia a dia do clube deve ser muito bom e saudável.

Relativamente à assiduidade, a presença nos treinos é obrigatória, mesmo o jogador estando lesionado. Todos os jogadores deverão ser assíduos e pontuais em treino e em dia de jogo, estando disponíveis para jogar em qualquer equipa, seguindo as indicações dos treinadores ou do coordenador.

A capacidade de superação em treino e em jogo é vital, aliás, o jogador deverá procurar treinar mais do que aquilo que o treino exige.

O respeito por todas as pessoas é preponderante, como por exemplo, o simples ato de cumprimentar todas as pessoas por quem passamos no centro de formação.

Por último, a capacidade de se adaptar a novos contextos deve ser fomentada, assim como a criatividade. Para além da inteligência de jogo, o desenvolvimento escolar do jogador merece toda a atenção e os casos de sucesso devem ser valorizados, contrariamente aos casos de insucesso, que ficam habilitados a diversas ações por parte do clube.

A união, representada no nome do clube, é um aspeto bastante valorizado e interpretado pelos oliveirenses. É importante que os jogadores sintam paixão pelo clube, queiram estar no clube em todas as etapas da sua formação, queiram apoiar todas as equipas de futebol do clube e apoiar inclusive outras modalidades.

A formação da União Desportiva Oliveirense também tem identificado aquilo que procura no perfil de um treinador para as suas camadas jovens, surgindo assim quatro aspetos fundamentais como lealdade institucional, conhecimento do jogo, capacidade de organização e personalidade.

Relativamente à lealdade institucional, é importante referir que a imagem do clube prevalece sempre sobre todo e qualquer interesse individual do treinador, jogador ou encarregado de educação. Os treinadores não podem revelar informação e documentação confidencial, todos têm o dever de agir tendo como princípio a coesão interna, implicando a atuação e a comunicação sempre em defesa do clube e o espírito crítico interno para produzir melhorias no processo de formação.

Relativamente ao conhecimento sobre o jogo, o treinador deve entender o jogo em toda a sua complexidade, como um sistema dinâmico extremamente sensível às condições iniciais. Deve ser um bom observador do jogo e dos jogadores para retirar informações relevantes e deve perceber os aspetos culturais do envolvimento e dos jogadores para conjeturar um processo de treino específico a cada equipa. Aliado ao conhecimento do jogo, o treinador deve,

também, ter conhecimento didático-metodológico para ser capaz de fazer o tratamento dos conteúdos e concretizar um planeamento e uma operacionalização coerentes, bem como a capacidade de ajustamento ao longo do processo, intervindo durante e fora do treino com coerência e eficácia. É também esperado que tenha conhecimento sobre as faixas etárias dos jogadores para ajustar a intervenção pedagógica à complexidade dos conteúdos e para ajustar as formas de comunicação verbais e não verbais.

No que toca à capacidade de organização, o treinador deve ser um cumpridor rigoroso dos horários, deve apresentar-se com um visual adequado usando o vestuário do clube em todos os momentos que estão a representá-lo, deve planificar e registar os processos de treino e de competição, participando também no processo de recrutamento de jogadores para o clube, através da identificação de jogadores de equipas adversárias visualizados em situação de jogo frente às nossas equipas.

Por último, relativamente ao aspeto da personalidade, é pretendido que o treinador seja líder e capaz de unir o grupo em torno dos objetivos do clube, promova o respeito entre todos os agentes do clube, tenha igualdade no tratamento de todos os jogadores da equipa, saiba agir perante as diferenças de personalidade de cada jogador sendo um líder respeitado pelo grupo e capaz de impor disciplina sem autoritarismo.

Abordarei agora a caracterização dos recursos humanos, materiais, condições para a realização das atividades e outros aspetos de natureza funcional e logística, considerados relevante.

No que toca aos recursos humanos, o escalão de sub-19 da União Desportiva Oliveirense terá uma equipa técnica constituída por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, sendo um deles treinador estagiário, um preparador físico, um treinador de guarda-redes e quatro diretores, sendo um deles responsável pela componente audiovisual.

O clube possui uma sala com televisão e computador que será bastante útil para a análise do jogo com os jogadores. Esta análise será feita pela equipa técnica logo após o jogo e apresentada aos jogadores no primeiro treino semanal, treino este mais orientado para a recuperação ativa.

A formação da União Desportiva Oliveirense também contará diariamente, nos seus recursos humanos, com um departamento médico e um departamento de ginásio, onde os jogadores fazem um treino semanal no miniginásio do clube. Existirá um forte diálogo e comunicação entre o departamento médico e o preparador físico, sendo que a orientação do

trabalho a realizar no miniginásio após lesão será sempre do preparador físico em função da descrição da lesão por parte do departamento médico.

No miniginásio existem caixas de pliometria, insuficientes para uma realidade de sub-19, bolas medicinais, com pouco peso para uma realidade sub-19, elásticos, halteres e barras com diferentes pesos, no entanto, não é nem de perto suficiente para o que uma realidade sub-19 exige, uma elíptica, uma bicicleta e, por último, algumas máquinas de musculação já antigas e degradadas, ou seja, também insuficientes para o que uma realidade de sub-19 exige. Desta forma e devido às poucas condições do miniginásio do clube, será sempre necessário complementar o trabalho mais analítico no ginásio com um trabalho mais analítico no campo de modo a tentar minimizar os efeitos negativos que a falta de material no miniginásio pode trazer.

Passando agora para os recursos estruturais, o clube apenas apresenta um campo de futebol de 11, onde treinaremos quatro vezes por semana, três delas em meio-campo e uma em campo inteiro. Na minha opinião, dada o contexto onde a equipa se encontra inserida, seria benéfico ter pelo menos mais uma vez campo inteiro para treinar semanalmente. No dia da recuperação ativa, primeiro treino da semana, e no dia da tensão, segundo treino da semana, é possível e eficaz treinar em meio-campo, no entanto, no dia de duração, terceiro treino da semana, e no dia da velocidade, último treino da semana é importante ter mais do que meio-campo para aumentar as distâncias preparando desta forma os jogadores para as exigências que o jogo irá trazer ao fim de semana.

No que toca ao material para o treino de futebol, propriamente dito, existem bolas para cada escalão, sendo que o ideal seria, na minha opinião, uma bola para cada jogador, existem cones, sinalizadores, estacas e as respetivas bases, “cartões” amarelos em forma de jogador, coletes de várias cores, quatro balizas móveis, duas de futebol de 7 e duas de futebol de 11, e oito mini-balizas. Neste aspeto penso que o único ponto negativo do material é a pouca quantidade de bolas, existem exercícios que exigem a solicitação de bolas rapidamente e às vezes ficam a faltar bolas caso o grupo seja dividido, e de mini-balizas, quando treinamos em meio-campo e existem outros escalões a treinar em simultâneo, por vezes, passamos a ter apenas duas mini-balizas disponíveis para o treino.

Relativamente às infraestruturas, existem novidades no centro de formação da União Desportiva Oliveirense uma vez que o centro de formação sofreu remodelações. A criação de melhores condições para o futebol de formação através da concretização de obras resultou na renovação dos dois campos sintéticos do futebol de 7, a criação de pequenos campos de 3x3 para os petizes, o alargamento do campo de futebol de 11 e colocação de um novo piso sintético, a ampliação do espaço de treino dos guarda-redes e um novo sistema de rega em todos os

campos. As implicações para o meu trabalho são apenas a melhoria da qualidade de treino e da execução, tendo em conta que no antigo relvado sintético o campo já se apresentava tão desgastado que a bola saltava constantemente e o comportamento do piso já era idêntico ao do alcatrão.

É importante referir que estas obras permitiram o regresso dos jogos ao centro de formação dos escalões sub-15, sub-17 e sub-19, que anteriormente treinavam e jogavam no campo Minas do Pintor, do Real Clube Nogueirense, em Nogueira do Cravo.

3.3. Contexto de natureza funcional

No seguimento do referido no ponto anterior, a equipa técnica dos sub-19 da União Desportiva Oliveirense nesta época desportiva foi constituída por um treinador principal, possuidor de nível II de treinador, dois treinadores-adjuntos, um deles com nível II de treinador e outro, eu próprio, desempenhando a função de treinador estagiário de nível II, um preparador físico, possuidor de nível I de treinador, um treinador de guarda-redes e quatro diretores, um deles responsável pela componente audiovisual.

Desta forma, no que toca ao funcionamento da equipa técnica, foi da responsabilidade do treinador principal a gestão do treino, ou seja, foi da sua vontade e consciência o surgimento dos conteúdos trabalhados em cada unidade.

Relativamente aos dois treinadores-adjuntos, dentro do contexto de treino, um foi responsável pelos conteúdos defensivos da equipa e outro, eu próprio, responsável pelos conteúdos ofensivos da equipa. Fora do contexto de treino, ambos tiveram a responsabilidade da criação de exercícios de treino que posteriormente foram aprovados ou alterados por parte do treinador principal.

Adicionalmente, o preparador físico foi responsável pela preparação física dos jogadores durante o período pré-competitivo e competitivo, intervindo nos treinos semanais de reforço muscular e prevenção de lesões no miniginásio. No campo foi responsável pelo aquecimento e ativação precedentes a cada unidade de treino.

Por último, a ação do treinador de guarda-redes, como é natural, esteve mais orientada e focada na preparação e desenvolvimento individual dos guarda-redes para os preparar para o modelo de jogo coletivo.

Falando detalhadamente das funções do treinador estagiário, tive a responsabilidade, como já foi dito anteriormente, dentro do contexto de treino, de orientar os conteúdos ofensivos da equipa. Fora do contexto de treino, fui responsável por criar exercícios de treino que,

posteriormente, receberam a aprovação ou alteração por parte do treinador principal. Complementarmente desempenhei funções de planeamento, de implementação e de monitorização do aquecimento em dia de jogo conjuntamente com o outro treinador-adjunto e com o preparador físico. Por último, fui também responsável pela análise individual e coletiva de todos os jogos da União Desportiva Oliveirense – SAD sub-19, mais concretamente aspetos positivos, aspetos negativos e aspetos a retificar a curto prazo dos vários momentos e sub-momentos do jogo. Seguindo a mesma metodologia de análise de aspetos positivos e negativos de um jogo do adversário seguinte, foi preenchido um documento de análise e reflexão no programa Dossier do Treinador com as notas e conclusões pertinentes.

Abordando agora o ponto do planeamento das unidades de treino, este foi feito diariamente, no entanto, os conteúdos a serem abordados durante o morfociclo foram planeados semanalmente. Durante o período preparatório, a equipa técnica juntava-se em reuniões no Centro de Formação Ápio Assunção para discussão. No início do período competitivo, face à incompatibilidade de horários, as reuniões presenciais deixaram de ser feitas com a frequência desejada. Deste modo, foi criado um grupo no WhatsApp onde o treinador principal identificava os conteúdos que pretendia que fossem abordados durante o morfociclo e em cada unidade de treino, posteriormente os treinadores-adjuntos apresentavam propostas de exercícios para finalmente o treinador principal operacionalizar o treino. Na minha opinião, seria bem melhor a reunião no Centro de Formação após o treino para discussão, pois a passagem para o grupo no WhatsApp por vezes levou a falhas que eram completamente inadmissíveis, por exemplo, qualquer elemento da equipa técnica não tendo acesso à internet no telemóvel durante o dia isso poderia fazer com que a pessoa chegasse ao complexo sem fazer ideia do que seria o treino. Esta situação era uma situação que, na minha opinião, deveria ter sido corrigida pois diminuiu a qualidade do nosso trabalho face ao período inicial.

Por último, em contexto de jogo, tal como nas unidades de treino, competia ao treinador principal estar mais envolvido com o contexto global, ao treinador-adjunto estar mais focado no processo da equipa em termos defensivos, ao treinador estagiário estar mais orientado no processo da equipa em termos ofensivos e ao preparador físico (que possui nível I de treinador) estar mais alerta ao processo coletivo da equipa adversária. Resultante disto, nos intervalos dos jogos, a equipa técnica reunia-se para discutir sobre os aspetos do jogo abordando questões tático-técnicas que podiam ser melhoradas e exploradas nos vários momentos do jogo almejando a aplicação destas no imediato, valorizando assim a função que cada elemento da equipa técnica tinha no decorrer do jogo.

4. Desenvolvimento da prática (prática profissional)

Este ponto do relatório de estágio procura descrever, caracterizar e refletir sobre como decorreu a prática profissional durante o processo de estágio. Como referido anteriormente, o estágio profissional realizou-se nos Juniores A da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD, que disputou o Campeonato da I Divisão Nacional de Juniores A.

Irei realizar um enquadramento de forma a contextualizar aquilo que foi o processo ao longo da temporada e, para além do enquadramento, irei referir e explicar as minhas tarefas dentro da equipa técnica. É importante também referir que irei procurar refletir sobre as atividades desenvolvidas, com atenção especial às dificuldades encontradas e às estratégias encontradas para ultrapassar os problemas que foram aparecendo durante a temporada.

4.1. Recursos

4.1.1. Recursos físicos

A equipa de Juniores A da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD teve à sua disposição um espaço físico para treinar que coincidia com o local para a realização dos jogos do campeonato na condição de clube visitado. Este espaço pertence à União Desportiva Oliveirense (e não à SAD) e localiza-se em Oliveira de Azeméis denominando-se de “Centro de Formação de Futebol Ápio Assunção”, inaugurado no dia 25 de Junho de 2005, remodelado no período da pandemia, sendo um marco para o clube na formação de novos talentos.

4.1.2. Recursos materiais

No que toca ao nível material, a equipa técnica dos Juniores A da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD teve à disposição todos os materiais inerentes ao treino específico de futebol, como por exemplo, bolas (ainda que em pouca quantidade, pois não havia disponível para o escalão uma bola por jogador), coletes, cones, sinalizadores, balizas grandes e mini-balizas, entre outros materiais de possível utilização no processo de treino.

No que toca ao trabalho da equipa técnica, os recursos materiais mais tecnológicos que tivemos à disposição foram: câmara de filmar e tripé para a gravação de treinos e jogos; e tivemos acesso a um software que auxiliou as diversas práticas da equipa técnica, desde o planeamento do treino, até a análise individual e coletivo do jogo, entre outros fatores, sendo um software que proporcionou o desenvolvimento da prática profissional: “Dossier do Treinador”. Na Figura 27 está apresentada a interface deste programa utilizado para a prática profissional.



Figura 28 - Interface do programa utilizado para a prática profissional

4.1.3. Recursos humanos

Por último, mas talvez o mais importante, encontramos os recursos humanos. A influência destes recursos no desenvolvimento dos jogadores, da equipa e do clube é de relevância máxima, é com um nível de recursos humanos de grande qualidade que o alcançar de todas as expectativas e o cumprimento de objetivos é possível e mais facilitado.

No que toca em concreto aos recursos humanos presentes no escalão de Sub-19 da União Desportiva Oliveirense, como já referido anteriormente, a equipa técnica foi constituída por um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, sendo um deles treinador estagiário, um preparador físico, um treinador de guarda-redes e quatro diretores, sendo um deles responsável pela componente audiovisual.

4.2. Objetivos

É natural que qualquer equipa carregue ambições e propósitos próprios, estes pressupõem a criação de objetivos que guiarão o planeamento de toda a época desportiva por forma a atingi-los. Constituindo-se como ponto de partida para o resto da época desportiva, esta etapa de definição de objetivos deverá englobar todos os elementos envolvidos no processo coletivo, garantindo que todos contribuam positivamente para o desenvolvimento individual, coletivo e do clube.

Deste modo, foram determinados pela equipa técnica os seguintes objetivos: objetivos de formação, objetivos de preparação e objetivos de performance individual e coletiva.

4.2.1. Objetivos de formação

- Inculir gosto pela modalidade e prazer pelo jogo (procurando no treino exercícios apelativos para o grupo que tenham transferência de aprendizagem pelo jogo formal);
- Conseguir diferenciar no treino os momentos de concentração e os momentos de pausa;
- Colocar em prática no jogo os conteúdos tático-técnicos aprendidos e desenvolvidos no treino;
- Caso o jogador procure excelência na modalidade deve fundamentalmente ter paixão, foco, oportunidade, esforço e perseverança;
- Desenvolverem amizades, espírito de grupo, *fairplay*, etc., de modo que levem lições morais ao longo da vida, de maneira a serem não só melhores jogadores como também melhores homens;
- Fazer com que os jogadores saibam ganhar e perder;
- Preparar os jogadores para eventuais dificuldades ao longo não só da carreira futebolística, mas também na vida (auxílio da psicóloga neste aspeto);
- Auxiliar os jogadores a nível escolar, conseguindo uma boa articulação com a vida escolar e futebol (auxílio do diretor pedagógico neste aspeto).

4.2.2. Objetivos de preparação

Nível físico:

- Melhorar a coordenação motora, consciência corporal e equilíbrio dos jogadores;
- Aumentar os índices físicos como a força, a velocidade, a flexibilidade, a agilidade e a resistência;
- Melhorar a destreza podal de modo que os jogadores sejam capazes de variar as suas ações com bola e terem capacidade de dar solução a diferentes problemas colocados pelo jogo;
- Caso seja necessário, em casos específicos, diminuição do peso corporal.

Nível psicológico:

- Inculir o prazer e a motivação em praticar a modalidade;
- Fazer com que os jogadores entendam que nem tudo está bem quando se ganha, nem tudo está mal quando se perde;
- Inculir uma personalidade líder e atitude vencedora;
- Estimular níveis de atenção e concentração;

- Inculir espírito de competitividade saudável em todos os momentos de treino e de jogo;
- Dar atenção a todos os jogadores demonstrando que todos são importantes no processo da equipa;
- Formar uma verdadeira equipa.

Nível Tático-Técnico:

- Dominarem ações ofensivas individuais como simulação, receção de bola, proteção de bola, condução de bola, drible, passe, cabeceamento, remate, entre outros;
- Dominarem ações individuais defensivas como desarme, interceção, orientação dos apoios, entre outros;
- Dominarem ações ofensivas coletivas como desmarcações, compensações, permutações, combinações, entre outros;
- Dominarem ações defensivas coletivas como marcações, compensações, permutações, dobras, entre outros;
- Fazer com que os jogadores entendam que o futebol é um jogo coletivo e que respeitando o modelo de jogo estaremos mais perto de resolver os problemas que o jogo nos apresenta;
- Promover exercícios no treino de modo que tenham bastante contacto com bola e exercícios direcionados para o modelo de jogo que pretendemos implementar na equipa.

4.2.3. Objetivos de performance

4.2.3.1. Objetivos gerais

Os objetivos gerais de performance foram alinhados pela direção do clube em conjunto com o treinador principal do escalão, no entanto, após essa decisão tanto equipa técnica como jogadores do plantel do escalão foram questionados sobre estes mesmos objetivos gerais, sendo que, toda a gente remou para o mesmo lado tendo definido claramente aquilo que seria a meta para a época desportiva.

Desta forma, os objetivos da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD passavam por:

- Assegurar a permanência na Primeira Divisão Nacional de Juniores A;
- Colocar jogadores na equipa principal, quer no decorrer da temporada (de uma forma provisória e para servir de avaliação por parte da equipa técnica sénior dos

jogadores do escalão de Juniores) quer no final da época, de forma a serem jogadores a título definitivo para a temporada seguinte.

4.2.3.2. Objetivos específicos de performance individual

No que toca aos aspetos específicos de performance individual, estes serão definidos pela equipa técnica em conjunto com cada jogador do plantel. Esta situação, na minha opinião, será de extrema importância pois estamos a transmitir autonomia aos jogadores, assumindo uma sensação de dever para com eles próprios, para além de os “obrigar” a assumir o compromisso com a equipa técnica e com o clube.

Estes objetivos não serão mencionados no trabalho uma vez que é algo bastante pessoal e são dados que estão inseridos naquilo que é a confidencialidade que existe no clube.

4.2.3.3. Objetivos específicos de performance coletiva

Por último, mas não menos importante, os objetivos específicos de performance coletiva serão definidos pela equipa técnica e procurarão atingir os objetivos gerais de performance.

Estes objetivos serão referidos no decorrer deste relatório de estágio.

4.3. Modelo de jogo

Quando uma equipa se apresenta em jogo possui o desejo de vencer a partida, no entanto, possui também objetivos que devem ser comuns a todos os elementos da equipa de modo a conseguir alcançar os objetivos.

Assim, é importante que as equipas tenham definidas certas regras ou princípios que orientem os jogadores em todos os momentos de jogo.

Esses padrões/regras/princípios constituem o Modelo de Jogo, deste modo, podemos afirmar que o modelo de jogo representa determinados padrões de comportamentos que pretendemos que se evidenciem na forma de jogar da nossa equipa nos quatro momentos de jogo (organização ofensiva, transição defesa-ataque, organização defensiva e transição ataque-defesa).

Relativamente à organização ofensiva, este é o momento do jogo de futebol onde a equipa, com a posse da bola, tem como objetivo marcar golo. Desta forma, torna-se fundamental a criação de situações para concretizar esse tal golo. O uso correto do espaço e do tempo em função da equipa e do adversário é fundamental e, para isso, é necessária uma boa circulação de bola que requer uma boa qualidade de passe e um bom jogo posicional. É de salientar a divisão deste momento do jogo em três fases: construção, criação e finalização (Correia, 2011)

Relativamente à transição ataque-defesa ou transição defensiva, é de salientar que é neste momento onde a equipa perde a posse de bola, desta forma, torna-se fundamental uma organização rápida e imediata, tornando o campo curto de forma a impedir que o adversário crie situações de golo. É importante, para dar tempo para a transição defensiva ser realizada com sucesso, condicionar de imediato o portador da bola adversário. Neste momento do jogo é frequentemente utilizada a falta para impedir tentativas de transição ofensiva, ou transição defesa-ataque, do adversário (Correia, 2011).

No que diz respeito à organização defensiva, este é o momento em que a equipa está sem a posse de bola e tem como principal objetivo evitar situações que possam originar golo para a equipa adversária. Tanto como a organização ofensiva, é fundamental o uso do espaço e do tempo em relação à equipa e aos adversários. Como é natural, é fundamental que a equipa tenha um bom posicionamento defensivo, tendo um bloco junto com linhas compactas. É usual que as equipas tentem utilizar a pressão alta de forma a recuperar a bola mais perto da baliza do adversário, no entanto, há equipas que preferem um bloco baixo na tentativa de recuperar a bola em zonas mais recuadas no campo, para ter mais espaço para realizar a transição ofensiva (Correia, 2011).

Por último, o momento da transição defesa-ataque ou transição ofensiva refere-se ao momento em que a equipa recupera a posse de bola e tem como principal objetivo aproveitar a eventual desorganização adversária para tentar chegar rapidamente a uma situação de golo. Caso esta situação não seja possível é objetivo de a equipa retirar a bola rapidamente da zona de pressão para manter a posse da bola entrando em organização. Estas são as opções que as equipas têm quando recuperam a posse da bola, que dependem do posicionamento adversário e até do posicionamento da própria equipa (Correia, 2011).

De seguida irei apresentar o Modelo de Jogo da equipa, perspetivando os princípios e subprincípios de jogo que dão forma ao jogar pretendido, tendo sempre a noção que este é um processo em continua mutação.

O sistema tático ofensivo preferencial terá uma estrutura de 1x4x3x3 e o sistema tático defensivo preferencial será um 1x4x4x2.

Dividimos o jogo em seis momentos, organização ofensiva (quando temos a posse da bola), transição ofensiva (no momento em que recuperamos a bola), organização defensiva (quando o adversário tem a posse de bola), transição defensiva (no momento em que perdemos a bola), esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos.

Sendo assim, os princípios gerais pretendidos em organização ofensiva passam por uma posse e circulação de bola objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores. Em organização defensiva passam por uma zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola. No que diz respeito aos momentos de transição, ofensiva e defensiva, pretendemos transições fortes que permitam aproveitar a possível desorganização da equipa adversária.

4.3.1. Organização ofensiva

A organização ofensiva é um momento do jogo caracterizado pela circunstância em que a equipa tem a posse da bola e procura os meios para chegar à baliza adversária com a finalidade de marcar golo. Tendo em conta esta situação, os subprincípios a serem implementados são os seguintes:

- Jogo posicional - campo grande: jogadores posicionados de forma que a equipa tenha largura e profundidade, bem como, jogadores em espaços interiores;
- Mobilidade de Jogadores: troca posicional e/ou de linhas; desmarcações de rutura/apoio; jogadores a atrair adversários para criar espaços;
- Circulação em detrimento do transporte da bola;
- Contrariar a aglomeração de adversários em torno da bola;
- Velocidade de circulação da bola;
- Elevada qualidade e diversidade de passes/dribles.

1.^a Fase - Construção - Saídas curtas e longas

Sub-princípios gerais:

- Definição clara entre saída curta e saída longa;
- Saída curta: circular a partir do setor defensivo, fazendo chegar a bola ao meio-campo, sem riscos;
- Saída longa: circular a bola a partir do guarda-redes ou defesas, fazendo-a chegar diretamente ao ataque.

Sub-princípios setoriais:

- Defesa: defesas centrais aproximarem-se da pequena área, para conseguirem receber a bola sem oposição; defesas laterais aproximam-se ou afastam-se em função do posicionamento do adversário, no entanto, devem garantir linha de passe aos defesas centrais;

- Meio-campo: movimentos para atrair os adversários a subir no terreno e a deixarem espaços entrelinhas; garantir largura e profundidade para obrigar o adversário a afastar as suas linhas; movimentos em profundidade para libertar espaços para depois receber;
- Avançados: garantir profundidade para permitir que o meio-campo se movimente para receber; mobilidade para possível saída longa.

2.ª Fase - Criação - Criação de espaços

Sub-princípios gerais:

- Circulação em velocidade, para impedir a organização defensiva adversária;
- Variações no sentido da circulação;
- Variações no tipo de passe;
- Posse com ênfase ainda na segurança - voltar ao 1.º momento, se necessário;
- Entrada nos espaços para finalizar em drible ou passe.

Sub-princípios setoriais:

- Defesa: manterem-se abertos em cobertura defensiva; leitura permanente dos espaços em profundidade; posicionar-se fechados - possibilidade de transição ataque/defesa;
- Meio-campo: formação de várias linhas; apoios próximos ao setor defensivo para atrair adversário; criação de espaços para receber a bola em apoio/profundidade; leitura permanente dos espaços com profundidade; entrada nos espaços em drible; gerir o ritmo de circulação; desmarcações de apoio e rutura;
- Avançados: criar espaços para receber a bola em apoio ou profundidade; variações nas trajetórias - possibilidade de induzir mobilidade na equipa.

3ª Fase - Finalização

Sub-princípios gerais:

- Ocupação das zonas de finalização;
- Finalização no timing adequado.

Sub-princípios setoriais:

- Defesa: posicionar-se fechados - possibilidade de transição ataque-defesa;
- Meio-campo: leitura da situação para possível entrada em zona de finalização ou manutenção do equilíbrio defensivo (possível transição ataque-defesa);

- Avançados: criar o melhor espaço para finalização.

4.3.2. Organização defensiva

A organização defensiva é o momento do jogo onde a equipa se encontra sem a posse da bola e tem como finalidade impedir que o adversário marque golo.

Desta forma, os princípios idealizados para o momento em questão foram os seguintes:

- Condicionar e direcionar a equipa adversária;
- Provocar o erro para recuperar a bola;
- Pressão alta em grande parte do jogo.

1.^a Fase - Pressão bloco alto

Sub-princípios gerais:

- Possibilitar a saída curta para de seguida pressionar forte, de dentro para fora, obrigando o adversário a procurar saídas longas;
- Linhas juntas com o objetivo de tornar a equipa compacta;
- Agressividade na abordagem ao lance, pressionando sempre a bola para a manter coberta;
- Preparar uma possível recuperação de bola para atacar a baliza contrária.

2.^a Fase - Pressão bloco médio

- Linhas juntas com o objetivo de tornar a equipa compacta não permitindo espaços entrelinhas;
- Agressividade na disputa da 1.^a e 2.^a bola;
- Controlo da profundidade defensiva;
- Referências de posicionamento: bola, espaço, colega e, por último, adversário;
- Preparar uma possível recuperação de bola para atacar a baliza contrária.

3.^a Fase - Pressão bloco baixo

- Linha defensiva organizada juntamente com a articulação do guarda-redes;
- Linha defensiva organizada de forma a evitar espaços entre defesas;
- Marcação individual aos jogadores adversários dentro de área;
- Médios fundamentais no processo defensivo;
- Preparar possibilidades de transição.

4.3.3. Transição ofensiva

A transição ofensiva é o momento em que a equipa recupera a posse de bola e passa de imediato a atacar tendo como objetivo fazer golo na baliza contrária aproveitando a possível desorganização adversária.

Neste momento do jogo temos os seguintes princípios:

- Aproveitamento da desorganização defensiva do adversário;
- Dar profundidade (jogar em contra-ataque);
- Dar segurança (iniciar a organização ofensiva);
- Intenção de provocar o corredor central, com trocas posicionais e com ocupação constante em todos os momentos dos três corredores de jogo (corredor central, corredor lateral esquerdo e corredor lateral direito).

4.3.4. Transição defensiva

A transição defensiva é o momento em que a equipa perde a posse de bola e tem como objetivo recuperá-la o mais rápido possível nos instantes imediatos após a perda da bola.

Desta forma, o objetivo encontra-se nos referidos princípios:

- Rápida mudança de atitude, agressividade defensiva com o objetivo de pressionar o portador da bola da equipa adversária após a perda da posse de bola;
- Numa primeira fase, a primeira linha de pressão deve pressionar rapidamente a bola, fechando espaços centrais e possíveis linhas de passe, enquanto a segunda linha de pressão deve proteger o espaço periférico;
- Numa segunda fase, caso a equipa não tenha conseguido recuperar imediatamente a posse da bola deve juntar linhas e entrar em organização defensiva.

4.3.5. Esquemas táticos ofensivos

Este momento do jogo caracteriza-se por ser um momento menos dinâmico do jogo, onde a bola é reposta em jogo estando parada. Sendo um esquema tático ofensivo o objetivo passa por tentar introduzir a bola dentro da baliza adversária após a reposição de bola em jogo.

Neste momento o objetivo passou por:

- Marcação rápida da bola parada ofensiva para aproveitar desorganização adversária;
- Estar preparado para atacar tanto primeira como segunda bola;
- Colocar entre 5 a 6 jogadores na área;

- Prevenir a perda da posse da bola;
- Ocupar as zonas de primeiro poste, de segundo poste, de entrada da área, zona do penálti e espaços para aumentar níveis de sucesso na transição defensiva.

4.3.6. Esquemas táticos defensivos

Este momento, tal como referido anteriormente, é um momento do jogo pouco dinâmico onde a bola é reposta em jogo estando parada, no entanto, sendo um esquema tático defensivo, aqui o objetivo passa por tentar impedir que o adversário coloque a bola dentro da nossa baliza após a reposição da bola em jogo.

Os princípios a privilegiar foram os seguintes:

- Defesa mista;
- Estar ativos para atacar a bola;
- Níveis de agressividade máxima na disputa dos lances;
- Evitar marcação rápida da bola parada por parte do adversário;
- Boa colocação dos apoios;
- Controlo do espaço entre a linha zonal e o guarda-redes;
- Entrada da área deve estar com segurança salvaguardada;
- Ter um ou dois jogadores preparados para efetuar uma transição ofensiva rápida.

4.4. Modelo de treino - metodologia de trabalho

Para a construção do modelo de jogo é fundamental a passagem das ideias do plano concetual para o plano operacional.

Tendo em conta esta situação, a metodologia de trabalho torna-se uma parte essencial para o trabalho do treinador pois é graças ao treino que surgem relações entre os jogadores do plantel com o objetivo de orientar a tomada de decisão individual e coletiva no modelo de jogo idealizado pela equipa técnica.

Desta forma, torna-se então relevante descrever a metodologia de trabalho uma vez que esta é a base da preparação para a forma de jogar da equipa, que terá extrema relevância no progresso da equipa e dos jogadores em busca da obtenção dos objetivos da equipa, da direção e do clube.

Este capítulo será focado no processo operacional de trabalho utilizado nesta época desportiva.

4.4.1. Microciclos - planeamento semanal

A forma de planeamento encontrada para definir o que será abordado na semana de treinos denomina-se por microciclo.

O microciclo “normal” da equipa de Sub-19 da União Desportiva Oliveirense Futebol SAD era constituído por 4 dias de treino, jogo ao sábado e folga tanto no domingo como na sexta-feira.

Os aspetos considerados no planeamento semanal foram:

- A criação de exercícios com o objetivo de criar relações de interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador, com o propósito de resolver os problemas do jogo, procurando direcionar as decisões, individuais e coletivas, em função de referências;
- As capacidades motoras (orientando para o padrão de contração muscular pretendido para cada unidade de treino);
- Os princípios de jogo;
- A estratégia englobada para a preparação do jogo relativo ao microciclo em questão.

Tendo em conta o referido anteriormente, o microciclo é o guião encontrado pela equipa técnica para o desenvolvimento do trabalho durante a semana. Na Figura 28 apresento um exemplo do *template* utilizado para realizar o planeamento semanal.

U.D.Oliveirense
www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal
20/set a 26/set

MICROCICLO 12 - MESOCICLO 3

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
TARDE/NOITE	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
Centro de Formação Ápio Assunção	Centro de Formação Ápio Assunção	Centro de Formação Ápio Assunção	Centro de Formação Ápio Assunção		Centro de Formação Ápio Assunção	
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
OBJETIVOS GERAIS: Especificidade: - Dimensão Grupal (MPB: 3x1x3; GR+5 X GR+5 Holands; GR+5xGR+5 + 6 APOIOS) Alternância Horizontal em Especificidade: - Recuperação Ativa Complexidade: - Baixa Capacidades Motoras: - Coordenativas Estratégia: -- OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Trabalhar contramovimentos - Trabalhar preenchimento de 3 linhas de passe ao portador da bola (esquerda, direita e meio) - Tirar bola da zona de pressão usando após isso transição ofensiva em passe ou em condução - Reação forte à perda de bola na transição defensiva - Posse de bola com simplicidade - Agressividade no portador da bola - Reação forte à perda de bola - Tirar bola da zona de pressão	OBJETIVOS GERAIS: Especificidade: - Dimensão Grupal (MPB: 7x5 + 4 apoios) - Dimensão Setorial (GR+3x5) - Dimensão Intersetorial e Coletiva (GR+7x7 - 4x1) Alternância Horizontal em Especificidade: - Tensão Complexidade: - Moderada Capacidades Motoras: - Resistência Estratégia: - Força OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Trabalhar progressão em fase de construção usando os laterais - Trabalhar ligações baixas no lateral em 1ª fase - Trabalhar ligação no extremo à largura em zonas de criação - Manutenção da posse de bola - Reação forte à perda de bola - Trabalhar progressão em fase de construção usando os laterais - Trabalhar definição dos laterais em zonas de criação - Trabalhar ligações baixas no lateral em 1ª fase - Trabalhar ligação no extremo à largura em zonas de criação	OBJETIVOS GERAIS: Especificidade: - Dimensão Grupal (6x6 + 4 Apoios) - Dimensão Intersetorial e Coletiva (GR+8x10) Alternância Horizontal em Especificidade: - Duração Complexidade: - Alta Capacidades Motoras: - Resistência Estratégia: - Força OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Circulação de bola em largura - Agressividade defensiva e fecho de espaços interiores - Tirar a bola da zona de pressão - Reação forte à perda de bola - Circulação de bola por dentro e por fora - Preenchimento das zonas de finalização - Controlo da profundidade defensiva - Tirar a bola da zona de pressão (profundidade) - Reação forte à perda da bola.	OBJETIVOS GERAIS: Especificidade: - Dimensão Grupal (GRx6; GR+7x7+GR + 2 Apoios) - Dimensão Setorial (GR+4x4+GR + 2 Apoios) - Dimensão Coletiva (Bolas Paradas GR+8 X GR+8) Alternância Horizontal em Especificidade: - Velocidade Complexidade: - Moderada Capacidades Motoras: - Velocidade Estratégia: - Agressividade no jogo aéreo OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Movimentos de profundidade e zonas de finalização - Ver bola e adversário - Agressividade no jogo aéreo - Largura e profundidade ofensiva - Combinações nos corredores laterais e zonas de finalização preenchidas - Defesa da área, ver bola e adversário - Cantos ofensivos curtos e defensivos - Livres ofensivos curtos e defensivos		- Ganhar o jogo. - Aumentar a competitividade em relação ao jogo frente ao SC Braga. - Não sofrer golos.	

Figura 29 - Template de tabela utilizada para planeamento semanal

4.4.2. Unidades de treino - Planeamento diário

A unidade de treino engloba os conteúdos a trabalhar em cada dia da semana, de forma a existir uma articulação com o planeamento semanal, ou seja, o planeamento diário irá englobar apenas conteúdos para trabalhar num dos treinos semanais, no entanto, estes têm influência e/ou ligação com os treinos anteriores e seguintes.

No primeiro dia após o jogo (jogo + 1) foi sempre dada folga para os jogadores aproveitarem com as famílias um bocadinho do pouco tempo livre que têm durante a semana, devido a terem de marcar presença nos seus compromissos na escola, no trabalho e no treino.

De um modo geral, a recuperação pode ser definida como um processo individualizado e multidisciplinar nas vertentes fisiológicas, psicológicas, neurais, entre outras, que visa restabelecer os níveis prévios de performance (Halsen, 2014; Kellmann et al., 2018; van Winckel, Helsen, et al., 2014) e até, possivelmente, resultar em aumentos na performance.

Desta forma, em primeiro lugar, deram prioridade à vertente psicológica, ou seja, as decisões a serem tomadas tomam em consideração o bem-estar individual do jogador que será a ferramenta catalisadora da otimização desejada, garantindo que este atinge a sua capacidade máxima relativa, uma vez que depende quer da individualidade do atleta, quer das exigências referentes ao modelo de jogo, e aos diferentes objetivos que deverão ser atingidos ao longo do microciclo, tendo em consideração o próximo momento competitivo calendarizado.

Este primeiro dia versa prioritária e extensivamente sobre a análise do desempenho da equipa no mais recente momento de competição e na preparação da vídeo-análise necessária. Simultaneamente, um outro elemento da equipa técnica fica responsável pela análise do desempenho do adversário seguinte, sendo que esta tarefa idealmente deverá ser terminada até ao terceiro dia. Considerando estas etapas prévias, é então preparada a programação e planeamento semanal referente aos conteúdos modelares que se pretende abordar e implementar

No dia seguinte à folga (jogo + 2) o treino foi sempre orientado para a recuperação ativa, deste modo, tal como o nome indica, o objetivo da sessão passava pela recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo anterior.

No dia em questão, o propósito das ações é fundamentalmente relacionado com a recuperação ao nível fisiológico das estruturas energéticas e informacionais que foram submetidas a esforços por parte dos jogadores envolvidos no mais recente momento competitivo. A recuperação possui um papel fundamental no desenvolvimento da qualidade de jogo por parte dos jogadores, uma vez que esta está intimamente dependente do cansaço que tende a vigorar, conduzindo ao desgaste dos atletas (Silva, 2016).

A adoção deste treino com o objetivo de recuperação fundamenta-se na circunstância de que a aquisição biológica necessária ao nível da adaptabilidade da forma de jogar, pode ser vista como a materialização das dinâmicas coletivas baseadas na interpretação feita às circunstâncias do jogo, e não poderá ser obtida em condições de fadiga e de sobrecarga que possibilitam o aparecimento de situações de maior propensão a lesões, cenário que é em qualquer circunstância indesejável (Silva, 2016).

No que se refere à temática da recuperação após um momento competitivo, existem fortes evidências que sugerem a necessidade de solicitar as mesmas estruturas que foram requisitadas no momento de jogo competitivo (Carvalho, 2000; Resende, 2002), mais concretamente as estruturas perceptivo-cinética, locomotora e orgânica, tomando em consideração simultaneamente os princípios do modelo de jogo idealizado e implementado pelo treinador (Resende, 2002), e fazendo alterações aos exercícios reduzindo o seu espaço, a sua duração e concentração. Em concordância com esta ideia apresentada está também Faria (2002) que salienta que a melhor forma para se realizar a recuperação é considerando o modelo de jogo.

Resende (2002) destaca a necessidade de se realizar uma recuperação sistémica, uma vez que esta se insere num modelo de especificidade. De acordo com este autor, é na recuperação

sistémica que se compreendem todas as componentes do treino (técnico, tático, psicológico e físico) e todas as estruturas do organismo (locomotora, orgânica e perceptivo-cinética).

Neste nível de recuperação, Mourinho (2001) e Resende (2002) fazem referência à realização desta num regime tático-técnico de especificidade, tendo em consideração não só a "fadiga biológica/fisiológica" como também a "fadiga central".

Resende (2002) adiciona que a recuperação deverá estar sempre ligada ao processo de treino e que como tal, deverá visar a recuperação do organismo, sem nunca descurar o seu sentido e a realidade do jogo (Carvalho, 2000).

Um exemplo de exercício adotado para o primeiro dia de treino do morfociclos encontra-se apresentado na Figura 29.

No entanto, para os jogadores menos ou não utilizados o treino tinha o carácter mais semelhante possível à competição.



Figura 30 - Exemplo de exercício planificado para o primeiro dia do morfociclo

No dia seguinte ao treino de recuperação (Jogo – 4) o treino passava a ser aquisitivo, sendo desta forma o primeiro treino aquisitivo da semana, onde eram trabalhados os subprincípios de jogo e os sub dos subprincípios. Os exercícios para esta sessão eram caracterizados por possuírem um número mais baixo de jogadores em espaços reduzidos, obrigando-os a realizarem um maior número de acelerações, travagens, mudanças de direção e saltos comparativamente com outro dia da semana. Para além disso, os exercícios caracterizavam-se por uma intensidade máxima, juntamente com uma moderada complexidade e uma descontinuidade grande entre os diversos exercícios planeados para potenciar ainda a recuperação de alguns jogadores que ainda não estejam totalmente recuperados.

Ainda que de certa forma a etapa de recuperação não seja totalmente concretizada para a totalidade dos jogadores que competiram, este é o primeiro dia do microciclo calendarizado

para realizar uma operacionalização aquisitiva efetiva relativa ao momento competitivo seguinte.

Nesta fase, os exercícios escolhidos visam treinar certos padrões de ação com um grau intermédio de complexidade, desde um nível individual até um nível intersectorial, com a aplicação da máxima intensidade relativa no seu desempenho (Morais, 2018).

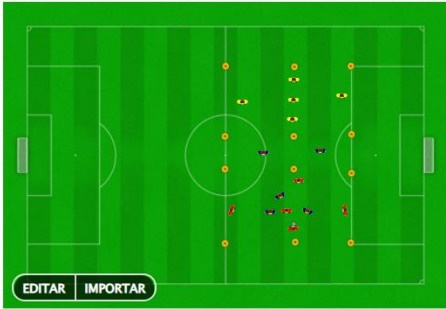
Estes exercícios estão associados a um aumento gradual de solicitação das sub-dinâmicas que requerem a maximização da tensão da contração muscular em extensibilidade, induzindo um aumento da frequência de contrações excêntricas por parte dos jogadores (Morais, 2018).

Estas situações estão sujeitas a mais elevadas restrições espaciais ou temporais, onde são promovidas acelerações, travagens, alterações bruscas de direção, saltos e remates, entre outros movimentos (Morais, 2018).

Para que este objetivo seja alcançado os exercícios associados a esta sub-dinâmica são muitas das vezes sujeitos a reduções de espaços, da relação numérica de jogadores ou do número de repetições. Face à necessidade de recuperação, a unidade de treino planeada para este dia apresenta um número mais elevado de descontinuidades, promovendo, também, um aumento do intervalo temporal entre repetições e exercícios (Morais, 2018). A Figura 30 apresenta um exemplo de exercício típico do segundo dia da semana de treinos.

Exercício 5

● MPB: 6x3(+3)x6



Objetivo(s) específico(s)

- Pressão no portador da bola
- Circulação de bola rápida
- Reação à perda de bola
- Retirada da bola de zona de pressão após recuperação

Descrição e Organização Metodológica

Manutenção da posse de bola com transição 5x3 - 3 equipas
Obrigatório pelo menos 6 passes para rodar jogo.
5x3 min. + 1 min. descanso = 20 min.
Equipas feitas aleatoriamente no momento.

20 min.
tempo

18
número

30x15
espaço

Figura 31 - Exemplo de exercício planificado para o segundo dia do morfociclo

No terceiro treino de semanal (Jogo – 3), o treino evidencia um tipo de esforço idêntico ao do jogo formal. Desta forma, os exercícios foram idênticos a um contexto formal de jogo, onde o objetivo passava por trabalhar princípios e subprincípios de jogo através das escalas de organização intersectorial e coletiva. É importante salientar que este treino é caracterizado por um grande número de jogadores em atividade por exercício, é um treino que exige uma complexidade elevada e uma duração durante o exercício prolongada.

Só no quarto dia, após o momento competitivo, pode ser assumido que os jogadores que competiram estão de facto recuperados.

A unidade de treino associada ao quarto dia apresenta maior grau de exigência e de complexidade, com maior foco ao nível cognitivo.

Nesta unidade de treino as dinâmicas de treino e de concentração aproximam-se das que serão expectadas de serem solicitadas no contexto competitivo seguinte. A unidade de treino em questão versa sobretudo sobre a aquisição do jogar na dimensão coletiva da equipa, introduzindo padrões de ação que se verificam aos níveis intersectoriais e coletivos. Em termos práticos é utilizado predominantemente o espaço correspondente ao espaço real de jogo e as relações numéricas e volume dos exercícios praticados são aumentados de forma substancial face aos que haviam sido praticados na unidade de treino correspondente ao dia anterior. Relativamente aos intervalos de tempo considerados entre exercícios ou repetições, nesta unidade de treino estes períodos são reduzidos face aos verificados em unidades de treino prévias, porém, não deverá ser descurada a sua existência como forma de salvaguardar e prevenir o aparecimento de cansaço e de fadiga nos jogadores. Esta salvaguarda é fundamental para garantir que estão reunidas as condições necessárias à aquisição dos jogadores e para não comprometer o rendimento e desempenho destes no jogo seguinte. Neste sentido, é aumentada a solicitação resultante da sub-dinâmica de esforço face à duração da contração (Morais, 2018). Um exemplo de exercício planificado para a terceira unidade de treino semanal encontra-se apresentado na Figura 31.

Exercício 4

● GR+10x10+GR



Objetivo(s) específico(s)
- Trabalhar ligações pelo corredor central em contexto de jogo

Descrição e Organização Metodológica
2x15' = 30 min.
A equipa que ataca não pode jogar dentro dos espaços que estão delimitados no seu meio-campo defensivo promovendo-se desta forma a ligação pelos médios.

30 min.
tempo

20 + 2 GR
número

Campo de 9
espaço

EDITAR IMPORTAR

Figura 32 - Exemplo de exercício planificado para o terceiro dia do morfociclo

No último treino semanal (Jogo – 2), o objetivo da sessão passa por trabalhar subprincípios e sub dos subprincípios (complexidade baixa) nas escalas de organização individual, grupal, setorial e intersectorial, no entanto, devido a não termos treino no dia de (Jogo – 1) acrescentamos a escala de organização coletiva para o treino dos esquemas táticos. O foco em termos físicos nesta unidade de treino é na velocidade, tanto de deslocamento como na de

execução, desta forma, os exercícios terão de ser curtos, com pouca duração de exercício e com grandes períodos de recuperação. Tendo em conta que é velocidade que pretendemos estimular, o espaço dos exercícios terá de permitir o alcance de velocidades máximas.

Face à proximidade ao momento competitivo seguinte é necessário que os jogadores recuperem novamente não deixando de treinar em regime de aquisição, desta forma, os exercícios a serem implementados deverão assegurar uma redução da complexidade.

Os momentos de aceleração são o resultado do aumento do nível de solicitação e de intensidade associados à sub-dinâmica do esforço do jogar, que são caracterizados pela rapidez da velocidade das contrações musculares (Frey, 1977) (Weineck, 1991).

Quando se encontra em regime de velocidade, o corpo sofre de cansaço e de fadiga mais rapidamente, pois as fibras relacionadas com a velocidade são as de tipo II e estas têm um limiar de excitabilidade muito elevado, necessitando de uma alta frequência de estímulos para serem recrutadas (Soares, 2008).

Por exemplo, num sprint máximo, onde se recruta as fibras II (b) num momento de aceleração, assim que o jogador deixar de conseguir acelerar, este entra numa fase de manutenção, que corresponde a uma maior intervenção das fibras tipo II (a) e aí regista-se uma diminuição da velocidade induzida pela fadiga (Soares, 2008).

Resumindo, fisiologicamente, o treino de velocidade deve obedecer a dois pressupostos: máxima intensidade e recuperação completa, pois, só assim se consegue maximizar a participação das fibras rápidas (Soares, 2008).

Exercício 5

● Situações 1x0, 2x1, 3x2



EDITAR IMPORTAR

Objetivo(s) específico(s)
Exercitar tomada de decisão em momento de transição ofensiva em superioridade numérica

Descrição e Organização Metodológica
Joga uma equipa contra a outra. O exercício inicia-se com 1x0, sendo sempre o principal objetivo para quem ataca marcar golo e para quem defende procurar não sofrer. Privilegia-se que quem ataca e conduz a bola procurar provocar o defesa, fixando-o e soltando posteriormente no colega.

15 min.
tempo

Plantel
número

45x30
espaço

Figura 33 - Exemplo de exercício planificado para o quarto dia de morfociclo

Por exemplo, o trabalho pode estar relacionado com as entradas nos espaços, finalização e defesas destas mesmas situações pois a velocidade deste tipo de ações requer precisamente um trabalho de máxima intensidade, com pouca duração e com muito tempo de recuperação entre as ações (Mallo, 2015).

Seguidamente, na Figura 32 encontra-se explicitado um exemplo de exercício planificado para o último dia do morfociclo.

No dia de (jogo – 1), a equipa técnica opta por dar folga por diversos motivos. Primeiro a grande preocupação passa pela recuperação dos jogadores, ou seja, o principal foco em dar folga é possibilitar aos jogadores estarem totalmente recuperados para o jogo do fim-de-semana. Segundo, devido aos jogadores não serem profissionais, contrariamente à maioria senão à totalidade de equipas das divisões onde nos encontramos, deixamos um dia semanal para os jogadores se dedicarem aos estudos para colocarem trabalhos ou o estudo em dia para conseguirem conciliar de uma melhor forma a vida desportiva com a vida académica ou profissional.

Por último, no dia de jogo é esperado que os jogadores estejam preparados ao máximo no nível técnico, tático, físico e psicológico aliando a estes quatro níveis uma boa tomada de decisão. O jogo é visto como o meio de avaliação ao que foi aportado na semana de treinos e é visto, também, como um guião para o planeamento semanal seguinte a este jogo. Desta forma, a semana subsequente será planeada conforme a história deste jogo.

4.4.2.1. Unidades de treino - planeamento semanal

Considerando um morfociclo padrão que contenha um momento competitivo semanal aos domingos, considerando esta a frequência ideal para períodos aquisitivos e corretivos capaz de permitir a disponibilidade temporal necessária que permita a inclusão de todos os dias da semana no planeamento.

Desta forma, dentro das possibilidades e necessidades derivadas do contexto, é ideal que se executem quatro unidades de treino, intervaladas entre duas folgas, num intervalo de sete dias entre momentos de jogo.

Do ponto de vista prático, foi retirado da estrutura do morfociclo padrão a unidade de treino correspondente ao treino de recuperação em regime de ativação para o momento competitivo seguinte.

Nas Figuras 33 e 34 são apresentados dois exemplos associados ao morfociclo ideal e ao morfociclo adotado pela equipa técnica na época desportiva em questão.

Morfociclo - Domingo a Domingo

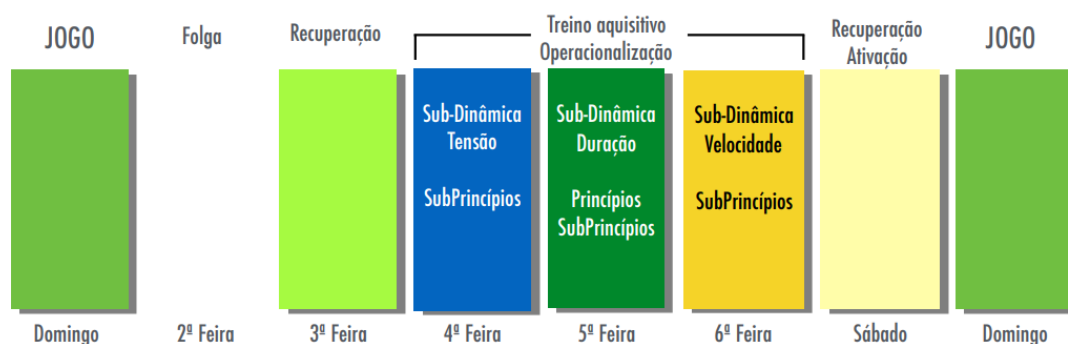


Figura 34 - Exemplo de morfociclo ideal

Morfociclo - 4 treinos por semana

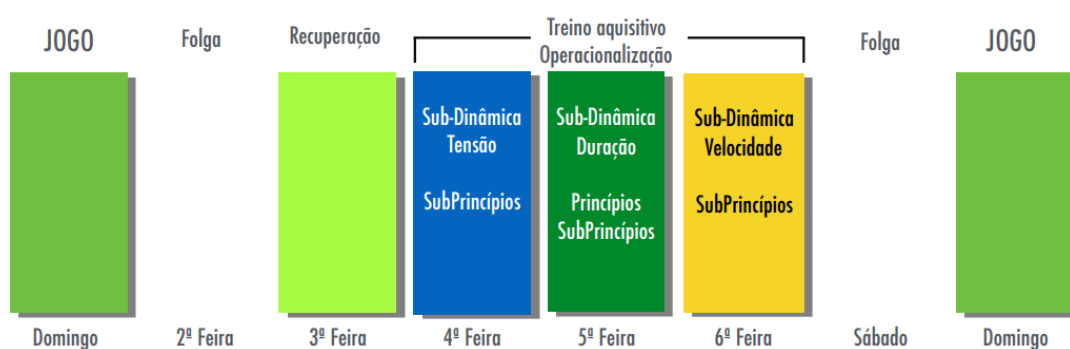


Figura 35 - Exemplo de morfociclo utilizado durante a temporada

4.4.3 Reunião da unidade de treino ou jogo

Como referido anteriormente neste trabalho, durante o período preparatório, a equipa técnica juntava-se em reuniões no Centro de Formação Ápio Assunção para discussão da unidade de treino logo após a mesma, no entanto, no início do período competitivo, face à incompatibilidade de horários, as reuniões presenciais deixaram de ser feitas com a frequência desejada. Deste modo, foi criado um grupo no *WhatsApp* onde se discutia a unidade de treino ou jogo, mas sem ser em modo presencial. Na minha opinião, seria bem melhor a reunião no Centro de Formação após o treino para discussão, pois a passagem para o grupo no *WhatsApp*, por vezes, levou a falhas que não deveriam ter acontecido.

As reuniões foram realizadas no dia do treino após a sessão, onde vários aspetos são debatidos, de forma a conseguirmos aprimorar as sessões de treino e os respetivos exercícios envolvidos na sessão.

Estas reuniões permitiram um desenvolvimento dos exercícios conseguindo uma progressão baseada em retificações de exercícios usados, melhorando todos os aspetos envolvidos no jogo de futebol (aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos) com o objetivo de melhorar a qualidade dos treinos.

Como é pretendido, o treino tem como objetivo preparar os jogadores para o contexto competitivo, de maneira que durante os jogos os problemas que apareçam sejam capazes de serem resolvidos, no entanto, por vezes e involuntariamente, os exercícios de treino criados para determinado princípio originam hábitos errados que fazem com que os jogadores reproduzam comportamentos inesperados e indesejados no momento competitivo.

Por exemplo, no início da temporada, realizávamos um exercício para trabalhar a primeira fase de pressão em organização ofensiva, onde a equipa com bola tinha como objetivo fazer golo numa das mini-balizas situadas no meio-campo, mais precisamente no corredor central, ou passar com bola controlada por portas de cones situadas nos corredores laterais. Já a equipa sem bola, que era a que estava a ser trabalhada, tinha como objetivo impedir a entrada da bola no corredor central, zona que estava delimitada por sinalizadores, fechando assim as mini-balizas, realizando a pressão de dentro para fora, condicionando o adversário a jogar para os corredores laterais.

Apesar de no exercício o comportamento ser correto e ter tido sucesso em situação de jogo foi notória a proximidade das linhas atacante e média e um afastamento grande entre estas duas linhas e a linha defensiva. Tendo em conta esta situação, percebemos que o exercício, apesar de ter tido sucesso para o comportamento pretendido, não envolvia a profundidade defensiva, desta forma, a correção feita ao exercício foi a junção da linha defensiva para que existisse um comportamento coletivo coeso de forma a não abrir espaços entre setores no momento de pressão da equipa.

As reuniões desde que deixaram de ser presenciais e passaram a ser diálogos no Whatsapp deixaram de ter tanto detalhe e, com o decorrer da temporada, menos correções e reflexões foram realizadas tendo existido um certo impacto do desenvolvimento do trabalho realizado.

4.4.4. Planeamento da unidade de treino

O planeamento da unidade de treino é feito, na maioria das vezes, no início da semana, onde se alinham todos os conteúdos que se pretende abordar para a semana e se divide por cada dia.

Desta forma, o objetivo do planeamento antecipado é preparar o treino de uma forma fundamentada, não descurando os treinos anteriores e o patamar que queremos alcançar para treinos e jogos futuros.

Tendo em conta o referido, existem vários fatores que consideramos fundamentais na preparação das unidades de treino como por exemplo:

- **Princípios** - este é um aspeto fundamental a considerar no planeamento das unidades de treino. Dentro deste tópico a escolha pode cair no trabalho dos “princípios gerais”, “subprincípios” ou “sub dos subprincípios”. Os “princípios gerais” são padrões gerais que caracterizam a equipa, ou seja, que lhe dão identidade num plano macro. Os “subprincípios” são os padrões de jogo intermédio, que dão vida aos padrões gerais, ou seja, que criam a dinâmica da equipa num plano meso. Já os “sub dos subprincípios” estão relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos princípios e aos subprincípios, fornecendo “imprevisibilidade à previsibilidade”, ou seja, são referentes a um plano micro (Guilherme, 2019);
- **Escalas de organização** - este tópico refere-se ao nível da organização da unidade de treino e têm como objetivo apresentar diferentes níveis de complexidade do jogo de futebol, referente à ordem “coletiva”, “intersetorial”, “setorial”, “gruppal” e “individual”. A escala coletiva refere-se aos 11 jogadores presentes no jogo de futebol. A escala intersetorial refere-se à ligação entre setores defensivo e médio, médio e atacante ou defesa e atacante. Por sua vez, a escala setorial refere-se exclusivamente ao setor defensivo, ao setor médio ou ao setor avançado. De seguida, a escala gruppal refere-se a um grupo de jogadores, de diversos setores, que estabelecem relações dentro do campo entre si, por exemplo, o trio lateral esquerdo, médio interior esquerdo e extremo esquerdo. Por último, a escala individual, tal como o nome indica, refere-se à individualidade do jogador (Guilherme Oliveira, 2009);
- **Terreno de jogo** - relativamente ao terreno de jogo, a área deste poderá ser variável em função dos momentos do jogo e poderá influenciar a intensidade dos jogos reduzidos. A investigação científica neste domínio verificou um aumento em algumas variáveis tais como a frequência cardíaca dos jogadores, a perceção destes relativamente ao

esforço e a concentração dos níveis de lactato, em função do aumento da dimensão da área do terreno de jogo (Pires, 2011).

- Número de jogadores - o número de jogadores constituintes de cada equipa em contexto de jogos reduzidos pode, também, ser considerado como uma variável que permitirá regular a intensidade dos jogos. A grande parte dos estudos realizados demonstra que os jogos reduzidos em que as equipas possuem um maior número de jogadores conduz a um aumento da frequência cardíaca, a um aumento da concentração de lactato no sangue e a um aumento das respostas percetuais por parte dos jogadores (Pires, 2011).
- Manipulação simultânea de área do campo e número do jogador - Na situação de manipulação simultânea dos dois parâmetros anteriores, quer a área do campo, quer o número de jogadores, é necessário considerar previamente que existem diferenças subtis na definição do treino, em função das idades e habilidades dos jogadores, nas medidas da área disponível no terreno de jogo e na intensidade dos exercícios que poderão influenciar a intensidade de esforço solicitada em situações de jogo reduzido. Geralmente, um aumento simultâneo quer no número de jogadores, quer na área de terreno disponível por jogador em situações de jogo reduzido conduzem a uma menor solicitação de esforço no exercício. Verificou-se que a intensidade de esforço requerida por um exercício diminuiria quando se verificasse um aumento quer no número de jogadores, quer quando se verificasse uma maior área de terreno disponível para jogar (Rampinini et al., 2007). No caso de se verificar um aumento do número de jogadores acompanhado de uma diminuição da área de jogo, surge uma situação onde se verificou uma diminuição da frequência cardíaca máxima registada, uma diminuição da concentração de lactato no sangue e as respostas da perceção individual relativa ao esforço solicitado também diminuíram (Little & Williams, 2006). O caso particular conducente a uma diminuição da frequência cardíaca máxima foi verificada quando se aumentava quer o número de jogadores envolvidos, quer a área de campo disponível por jogador (Jones & Drust, 2007). Contrariamente, quando se verifica uma redução do número de jogadores por equipa mantendo a área de terreno constante, as respostas fisiológicas e percetivas por parte do jogador aumentam. De destacar apenas que a relação inversa existente entre o número de jogadores em contexto de jogo reduzido, não se transpõe para as características de “time-motion” (Pires, 2011).
- Modificação das regras do jogo - Relativamente às modificações das regras de jogo, estas modificações são realizadas pelos treinadores visando alcançar uma maior intensidade de esforço nos exercícios, ou atingir outros objetivos específicos como o desenvolvimento de determinadas habilidades técnicas e táticas.

- Metodologia no campo - este aspeto enquadra-se na preparação e no planeamento ao detalhe de cada unidade de treino. Tendo em conta que a sessão é preparada com antecipação existem diversos aspetos previamente delineados para facilitar alguns detalhes presentes no treino, como por exemplo:
 - ✓ Equipas - um aspeto pensado antes da sessão de treino é o delineamento das equipas para os diversos exercícios, inclusive de alguns ajustes a fazer durante a sessão. Esta situação permite um aproveitamento melhor do tempo não quebrando em demasia a sessão de treino;
 - ✓ Montagem / desmontagem do campo - para esta situação é importante definir o material necessário para a unidade de treino, ter identificado quem vai montar/desmontar o exercício e o local onde o vai fazer. Este aspeto permite uma maior produtividade no treino pois, mais uma vez, não quebra em demasia a sessão de treino o que leva a que os jogadores estejam constantemente em atividade;
 - ✓ Transições - tendo em conta que todos os treinos têm momentos de transição, estes momentos devem estar bem definidos (quer altura para os fazer como local) para que se consiga tirar a maior produtividade do tempo de treino;
 - ✓ Adaptação dos exercícios - os exercícios escolhidos para cada unidade de treino têm como principal objetivo conseguir tirar o máximo proveito desportivo dos jogadores em função de um modelo de jogo coletivo. Contudo, em certas ocasiões, podem surgir imprevistos que obrigam à adaptação dos exercícios. Nestas situações cabe à equipa técnica ser capaz de dar resposta de forma a resolver o problema sem que se perca a essência do exercício e da unidade de treino.

5. Análise da época desportiva

5.1. Fase inicial e enquadramento da nova época desportiva

Na época desportiva presente, o trabalho desenvolvido por mim versou sobre as funções tradicionalmente desempenhadas por um treinador-adjunto que foram o objeto de trabalho no contexto de estágio relativo ao mestrado em Treino Desportivo - Ramo Treino de Alto Rendimento - Futebol.

Face ao contexto competitivo em que se encontrava a equipa inserida, e por se tratar do nível mais elevado do futebol de formação em Portugal, esta oportunidade foi desde uma fase inicial promissora como etapa de aprendizagem. Como referido previamente, o estágio foi realizado no escalão de sub-19 da União Desportiva Oliveirense, onde desempenhei as funções de treinador-adjunto, esta posição já havia sido ocupada por mim na época desportiva anterior, no entanto, não houve competições devido à situação pandémica que se verificava no panorama nacional.

Uma vez que já me encontrava familiarizado quer com o clube quer com o centro de formação, acredito que para uma fase de aprendizagem este seria o contexto ideal para que pudesse vivenciar diferentes situações e experimentar e pôr em prática diversas abordagens.

Por me encontrar inserido num contexto onde não sentiria a pressão para obrigatoriamente produzir resultados positivos consegui tirar sempre conclusões sobre os resultados obtidos em cada ação realizada, visando sempre a sua otimização, e sugerir alterações passíveis de serem implementadas para tentar atingir os objetivos propostos.

Apesar de ter estado envolvido no escalão de sub-19 da época transata como treinador-adjunto, a equipa técnica constituída para esta temporada onde o coordenador desportivo da formação do clube assumiu a posição de treinador principal do escalão de sub-19.

Na época anterior este encontrava-se a treinar a equipa sénior do clube satélite da União Desportiva Oliveirense e que terminado o protocolo entre ambos os clubes, regressou à União Desportiva Oliveirense acumulando as funções de treinador principal da equipa de sub-19 e de coordenador desportivo da formação de futebol.

Embora a estrutura da equipa técnica tenha sofrido alterações, o convite para que permanecesse na mesma deveu-se, em parte, a ter sido referenciado positivamente pelo trabalho já desenvolvido e como tal foi-me oferecida a oportunidade de continuar a fazer parte da equipa técnica no presente ano.

Com o iniciar da época desportiva, a minha adaptação aos demais elementos da equipa técnica decorreu de forma natural e sem percalços, todos os elementos tinham as suas tarefas individuais bem definidas para que, num nível global, todos as tenham completado e possuam a informação requerida nas diferentes áreas de trabalho ambicionando atingir um objetivo final comum, também este claramente definido anteriormente.

Apesar de todos os elementos terem as suas tarefas definidas, é claro que poderá ser necessário apoio em algumas áreas específicas que poderão necessitar de mais atenção por não estarmos tão habituados a contactar diretamente com estas, no entanto, da minha parte, foi sempre demonstrada recetividade em colaborar nas mais distintas tarefas como forma de aumentar o meu grau de conhecimento, bem como forma de contactar com situações e tarefas que nunca tinham sido realizadas por mim antes.

Por último, relativamente ao objetivo desportivo desenhado para a época desportiva e que direcionou o trabalho desenvolvido ao longo da mesma, este passaria pela manutenção da equipa no patamar em que se encontra, isto é, na primeira divisão nacional de Juniores. Este objetivo foi traçado conjuntamente com os jogadores e com a direção da formação do clube, tendo, todas as partes, a clara noção da dificuldade do desafio proposto e que a equipa seria logo à partida a equipa “outsider” da competição.

5.2. Contexto competitivo do clube

Neste ponto do relatório irei abordar o contexto desportivo do clube e mais em particular da equipa de sub-19 e de que forma este foi um fator que limitou ou que influenciou diretamente o trabalho realizado.

A limitação que mais se destacou, e que mais influência teve no trabalho da equipa, foi o facto de quer a equipa técnica, quer os jogadores não terem contratos profissionais e não se dedicarem única e exclusivamente à prática de futebol profissional no patamar mais elevado do futebol de formação nacional. Esta realidade contrastava com a grande maioria das restantes equipas presentes neste patamar. Neste sentido, as equipas adversárias tinham à sua disposição algumas ferramentas que nós, enquanto equipa, não tivemos, como a possibilidade de trabalhar diariamente com os jogadores, realizando treino específico com alguns atletas dentro ou fora do campo ou realizando tratamento a algumas mazelas que os jogadores pudessem ter de treinos ou jogos anteriores.

Contrariamente a esta realidade, os jogadores da equipa de sub-19 da União Desportiva Oliveirense, por não serem jogadores profissionais tinham outras ocupações, como aulas tanto ao nível secundário, como ao nível superior ou, em alguns casos, jogadores inseridos no

mercado de trabalho não tendo disponibilidade durante o dia para se deslocarem ao centro de formação. Face a essa indisponibilidade, aquando da hora do treino muitos jogadores necessitavam de tempo para ir ao posto médico, ou de tempo para realizar determinado trabalho específico de reforço muscular, o que condicionava o planeamento das unidades de treinos, uma vez que havia sempre alguma incerteza relativamente ao número de jogadores disponíveis para os treinos.

Considerando os aspetos positivos, os jogadores ao longo de toda a época demonstraram ser dedicados e sérios e possuíram a iniciativa de procurar chegar sempre o quanto antes ao centro de formação, caso necessitassem de alguma intervenção, como tratamentos ou se necessitassem e realizar trabalho físico específico para que conseguissem estar prontos o mais rapidamente possível para a unidade de treino.

Contudo, em dias onde o departamento médico do clube estivesse mais ocupado, e por este não ter o número de fisioterapeutas suficiente para dar vazão a todas as necessidades, acabavam por se gerar atrasos que influenciavam e impossibilitavam a execução da unidade de treino previamente planeada.

De um ponto de vista geral, a conclusão que pode ser tirada é que apesar de a equipa se encontrar num contexto de alto nível em termos competitivos, o clube não possui ainda atualmente a estrutura necessária para pertencer a esta divisão e, a prova física disso foi a diferença verificada em termos pontuais na tabela classificativa para a última equipa que garantia a manutenção no campeonato.

5.3. Realidade desportiva

A época desportiva iniciou-se com uma reunião de equipa onde todos os elementos, jogadores, elementos da equipa técnica e outros elementos pertencentes à direção da formação do clube se apresentaram, estabelecendo um primeiro contacto com o grupo que iria desenvolver o trabalho no decorrer da época desportiva.

Neste primeiro dia do período preparatório, foram realizados, pelo preparador físico da equipa, os testes físicos aos jogadores. Estes testes tiveram importância elevada uma vez que foram a ferramenta que permitiu avaliar o estado fisiológico dos jogadores e, consequentemente, planejar as sessões de treino em ginásio necessárias para garantir a evolução e progressão controlada desses indicadores escolhidos, comparativamente aos valores iniciais destes indicadores, uma vez que essa evolução irá conduzir a um aumento do rendimento individual e, posteriormente, a um aumento do rendimento coletivo.

Apesar de a equipa se encontrar na divisão mais alta do futebol de formação em Portugal, e face aos adversários serem na sua grande maioria equipas já profissionais e que desenvolvem o seu trabalho de forma profissional, no caso particular da nossa equipa, os horários de trabalho quer de jogadores, quer da equipa técnica não se enquadravam com a carga horária requerida para uma equipa profissional. Este constrangimento não se prende apenas com lacunas ao nível financeiro, visto que do meu ponto de vista o nível de profissionalismo requerido num contexto amador é o mesmo que será requerido em contextos profissionais para que no futuro se consiga alcançar patamares de alto rendimento. A condição que mais influenciou neste aspeto foram as ocupações dos diversos membros da equipa, que por trabalharem em outros contextos tinham a sua disponibilidade temporal condicionada e não conseguiam trabalhar efetivamente como é esperado num contexto profissional.

Contudo, apesar das dificuldades sentidas pelos jogadores, estes demonstraram empenho e motivação diária face à oportunidade de jogarem na primeira divisão nacional de juniores, uma vez que esta poderia ser uma montra que os levaria a ir para além dos seus limites, a desenvolverem-se e, acima de tudo, a desfrutarem de um ano de competição após uma época inteira sem poderem competir, aspeto fundamental no futebol, pois o que realmente motiva os jogadores é a competição.

Com o decorrer da época desportiva, com os resultados a serem extremamente negativos, devido às diferenças notórias de valor entre a nossa equipa e os restantes adversários, os jogadores deixaram-se abater animicamente, no entanto, através de conversas diárias, estratégias utilizadas nas unidades de treino, entre outras dinâmicas, conseguimos enquanto equipa ir trilhando o nosso caminho num ano desgastante, de muita luta e muito sofrimento, onde certamente todos nós saímos valorizados pela capacidade de resiliência.

5.4. Contexto competitivo Sub-19

Como referido previamente ao longo deste relatório, nesta época desportiva, a equipa de sub-19 da União Desportiva Oliveirense SAD disputou a primeira divisão nacional de juniores, correspondendo ao patamar mais alto do futebol de formação em Portugal.

Tendo em conta esta oportunidade, numa fase inicial, os jogadores demonstraram uma grande vontade, entusiasmo e ilusão pela possibilidade de participarem neste campeonato, uma vez que esta oportunidade seria ímpar para que pudessem demonstrar o seu valor num contexto que, a grande maioria dos jogadores que constituem a equipa, não teve anteriormente oportunidade de usufruir devido a terem jogado a grande parte da sua formação prévia em contexto distrital.

Adicionalmente, esta época desportiva coincidiu com o regresso das competições de futebol de formação e devido à paragem forçada das competições nas últimas duas épocas, este retorno impulsionou o nível de empenho e de compromisso dos jogadores para encararem o seu penúltimo ou último ano de futebol de formação.

Com o decorrer da época desportiva, e com a persistência de resultados negativos, o objetivo inicial delineado de manutenção revelou-se inatingível e provocou nos jogadores um sentimento de frustração que culminaria na demonstração de desleixo por parte destes.

Foi então obrigação da equipa técnica, procurar e desenvolver soluções que permitissem combater este desleixo apresentado, e garantir que os jogadores se mantiveram competitivos e em última instância se sentissem motivados para a prática da modalidade, o que contribuiria para que as unidades de treino e os jogos competitivos continuassem a permitir a sua evolução e aprendizagem.

No final da época desportiva, a equipa de sub-19 da União Desportiva Oliveirense SAD terminou o campeonato no último lugar da tabela classificativa, isto é, em 8.º lugar na fase de manutenção, tendo conquistado apenas 16 pontos, tendo ficado a 35 pontos do objetivo que seria a manutenção. Esta diferença reflete a disparidade de nível existente para as restantes equipas que disputaram o mesmo campeonato, demonstrando que a exigência competitiva do campeonato não era a adequada ao trabalho desenvolvido pela nossa equipa.

Esta discrepância existente, no entanto, produziu também algumas melhorias que se evidenciaram na evolução dos jogadores em diversas áreas, tais como na sua dimensão técnica, dimensão organizativa, dimensão física, dimensão psicológica aliadas à tomada de decisão, formando assim a dimensão tática.

Em termos do jogo, a área onde se verificou uma evolução clara e notória dos nossos jogadores foi no processo defensivo, onde a equipa se revelou mais capaz de disputar os jogos, comparativamente com a fase inicial da temporada em que, pela equipa não estar preparada para a exigência requerida, sofreu algumas goleadas. Em termos de evolução a nível pessoal, esta época desportiva teve um nível de exigência psicológica elevado, face à dureza e dificuldades sentida em conseguir materializar em vitórias e empates as inúmeras abordagens e estratégias adotadas que visavam obter resultados positivos.

Com o decorrer do campeonato, a equipa ponderou avaliar o trabalho desenvolvido em função de outros critérios, para avaliar a existência de pontos positivos no trabalho realizado.

Como resultado dessa reflexão, conclui-se que a equipa apesar de não ter cumprido o objetivo estabelecido para o todo da época desportiva, permaneceu unida e intacta procurando

em cada jornada defender da melhor forma e ao melhor nível possível o clube ao longo do campeonato, tentando sempre melhorar a imagem transmitida pela equipa e o desempenho a cada jogo que passava.

Desta forma, é de louvar o esforço e a resiliência demonstrada pelos jogadores, bem como pelo controlo emocional e capacidade de trabalho que apresentaram durante a época desportiva, onde a evolução e aprendizagem não foi materializada em vitórias e em conquistas desportivas coletivas.

5.5. Fim de época

Com o avançar da época desportiva, foi notório quer o cansaço mental quer a desorientação por parte dos jogadores fruto do acumular de variadas situações.

Primeiramente, a época desportiva teve um desgaste anímico adicional fruto das consecutivas derrotas sofridas durante o campeonato, o que naturalmente conduziu a uma desmotivação generalizada tanto nos jogadores, como na equipa técnica. Esta desmoralização conduziu à adoção de comportamentos conformistas por parte dos jogadores pois acreditavam que independentemente do esforço e empenho que colocassem nas tarefas o resultado seria sempre idêntico no fim-de-semana.

Foi da responsabilidade da equipa técnica encontrar estratégias motivacionais capazes de contrariar esta tendência, a título de exemplo foram incluídos nas unidades de treino exercícios com uma componente mais lúdica, não descurando a componente competitiva.

Foram também incluídos exercícios com menor grau de complexidade para que os jogadores pudessem ser bem sucedidos nas suas ações num contexto de maior pressão. Um outro motivo que causou alguma desmoralização nos jogadores foi, com a subida da equipa profissional do escalão sénior à Liga Portugal 2, muitos deles perceberem que dificilmente conseguiriam renovar o seu vínculo com o clube.

Apesar de ser algo comum neste escalão, na função de treinadores devemos ter um papel encorajador face a esta realidade, tentando aconselhar e ajudar da melhor forma possível os jogadores para que estes sejam capazes de se manterem focados na atividade que gostam. No caso particular da equipa de sub-19 o treinador principal acumulando a função de coordenador desportivo da formação tentou, na medida do possível, encontrar colocação para os jogadores da equipa que este ano terminam a sua formação através do contacto com diversos clubes.

Em suma, constatou-se ser fundamental que se proporcionem as condições necessárias para que os jogadores consigam permanecer motivados, comprometidos com as tarefas que lhes

são atribuídas e entusiasmados para a prática da modalidade que mais gostam, neste caso o futebol.

É assim imprescindível, para que os jogadores sejam capazes de atingir patamares mais elevados de rendimento, que as componentes de trabalho e de resiliência presentes no seu desenvolvimento sejam sempre trabalhadas de forma contínua, ambicionando obter os resultados desejados fruto da consistência do trabalho.

6. Obstáculos encontrados

Como seria esperado de antemão, no decorrer do estágio foram surgindo obstáculos e na tentativa de os ultrapassar foram desenvolvidas e implementadas diversas estratégias e abordagens.

Uma vez que o treino é um processo que exige uma constante reflexão sobre os diferentes aspetos que o envolvem, neste ponto irei apresentar algumas das reflexões que foram realizadas durante a época desportiva e que conduziram, em última instância, à resolução de problemas que surgiram.

Como o mundo do futebol está sujeito à diversidade de valores e de ideias e uma vez não existirem ideias universalmente corretas e face à elevada variabilidade de contextos, é certo que ao longo do desenrolar do estágio, de épocas desportivas, ou de um ponto de vista mais global da minha carreira profissional, se levantem obstáculos e desafios.

Neste sentido, as reflexões apresentadas relativas a esta época desportiva foram o resultado da transposição desses mesmos desafios que encontrei no decorrer do estágio e que, como tal, foram benéficas quer a nível profissional, como também a nível pessoal.

Gostaria de destacar a importância das reflexões apresentadas nesta seção, que descrevem determinadas situações mais relevantes que ocorreram durante a época desportiva e de que forma foram abordadas e resolvidas.

De salientar apenas que, visto se tratar de uma circunstância e contexto muito específico, as resoluções de problemas apresentadas poderão não ser as mais corretas e aceites, porém, foram as abordagens mais adequadas face ao contexto presenciado e vivido, do ponto de vista da equipa técnica.

Finalmente, e uma vez que este tópico versa sobre as situações práticas que ocorreram, este poderá sugerir a reflexão não só relativa à minha prática, como, também, relativamente à prática implementada por profissionais da área do Treino Desportivo.

6.1. Construção do espírito de equipa após Covid-19

Para que uma equipa seja capaz de atingir o sucesso coletivamente, uma componente fundamental são as relações interpessoais estabelecidas entre os jogadores, uma vez que adicionalmente às competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas individuais dos jogadores, a coesão existente de um grupo é um fator determinante no rendimento desportivo individual e coletivo. Desta forma, é esperado que os jogadores demonstrem um espírito coletivo para que se possam alcançar os objetivos coletivos com maior facilidade.

Como já foi previamente referido, aquando da constituição do plantel, a equipa de sub-19 da União Desportiva Oliveirense era constituído na sua maioria por jogadores que já pertenciam aos quadros do clube, contudo, foram também recrutados vários jogadores a clubes do distrito de Aveiro e outros a clubes que se encontravam em divisões inferiores, esta circunstância originou, naturalmente, a criação de dois grandes grupos dentro da equipa.

No início da temporada, e devido à situação pandémica vigente na altura, os jogadores não tinham acesso ao balneário, o que logo numa fase inicial dificultou a criação de um ambiente coeso de grupo e que foi um entrave à criação de um espírito de equipa onde fosse possível incluir e integrar completamente os novos elementos da equipa e alicerçar um dos valores fundamentais do clube, que é a união.

Este espaço de balneário e a convivência que resulta da sua partilha diária fomenta a comunicação entre jogadores e potencia o relacionamento entre estes, promovendo a criação de relações e de laços afetivos que conduzem à união da equipa como um todo. Face à indisponibilidade de acesso aos balneários na fase de pré-temporada, estas ligações e relações não foram estabelecidas com a mesma facilidade. Desta forma, e no sentido de ultrapassar esta lacuna, a equipa técnica sugeriu que todas as datas de aniversário de elementos da equipa fossem celebradas, de forma a fomentar a comunicação fora do contexto de treino, estabelecendo diálogos e criando ligações afetivas que promovessem a partilha. Adicionalmente, no sentido de aproximar jogadores que não possuíam tanta proximidade, a equipa técnica optava estrategicamente por juntar jogadores que naturalmente interagem menos entre si, para fomentar a comunicação e a sua aproximação. Esta aproximação visava a criação de espírito de equipa, de competitividade e de união entre os elementos por forma a tornar mais agradável o ambiente de treino.

Obviamente que os constrangimentos causados pela Covid-19 na época desportiva transata afetaram a até então natural convivência, contudo, enquanto equipa técnica considero que face ao impasse causado, foram desenvolvidas as estratégias necessárias, para que no caso particular da equipa de sub-19, se conseguisse alcançar resultados positivos. Foi também criado pela equipa um plano de recurso caso houvesse um novo apertar das medidas de proteção relativas à Covid-19.

6.2.Criação forma de jogar adequada ao contexto

Um dos principais desafios para esta época desportiva, foi o desenvolvimento de uma forma de jogar que transmitisse as ideias desejadas pela equipa técnica e que, simultaneamente, causasse entusiasmo e fosse apelativa para os jogadores e onde estes fossem capazes de ver a sua potencial evolução no decorrer da época desportiva, ambicionando a sua valorização

pessoal. Em termos coletivos, o objetivo seria sempre a conquista de pontos em todas as jornadas do campeonato.

O primeiro constrangimento que surgiu foi a lesão dos dois laterais esquerdos do plantel e de o prognóstico de recuperação destas ser prolongado. Desta forma, a forma de jogar da equipa teve que ser adaptada, uma vez que não tínhamos disponível nenhum lateral esquerdo de raiz aquando do início do campeonato. A solução encontrada, para os momentos ofensivos, foi começar a fase de construção com dois centrais e com o lateral esquerdo que neste caso seria um central adaptado. Desta forma, era pedido ao extremo esquerdo largura máxima e ao médio interior esquerdo que atuasse mais em zonas interiores.

Consequentemente, do lado direito, a dinâmica sofria alterações baseadas nas características dos jogadores, o lateral direito procurava estar mais à largura e profundo enquanto o extremo procurava mais a bola em zonas interiores, uma vez que o lateral apresentava algumas dificuldades no momento de construção e não apresentava características de se associar pelo corredor central. É a nossa convicção enquanto equipa técnica que, esta alteração da dinâmica baseada no corredor de jogo, possibilitava a melhoria do desempenho da equipa tendo em consideração as características dos jogadores e a ideia global do que seria mais benéfico para a equipa.

O segundo contratempo que encontrámos foi a necessidade de, em múltiplas ocasiões, a equipa sénior necessitar de alguns jogadores para integrarem as semanas de treino, o que levou à indisponibilidade dos jogadores escolhidos em participar nos treinos com o grupo de trabalho dos sub-19. Esta situação acarretou alguma instabilidade para a equipa de sub-19, uma vez que os jogadores que já se encontravam previamente no clube já estavam familiarizados com esta dinâmica e, como tal, apresentaram alguma facilidade em compreender as alterações que eventualmente fossem implementadas durante a semana. No entanto, os jogadores provenientes de outros clubes, por não estarem familiarizados com estas ideias, e dada a sua ausência durante a semana nas unidades de treino, evidenciavam dificuldades de compreensão das dinâmicas de organização da equipa e das respetivas funções que deveriam desempenhar no campo. A solução encontrada para tentar transpor este contratempo foi o recurso a imagens e vídeos da equipa em jogos e em treinos anteriores, onde eram apresentados momentos e situações que se pretendia que os jogadores realizassem em campo e em função da posição que iriam desempenhar.

Por último, e talvez o maior constrangimento encontrado durante a época desportiva, foi a dificuldade que tivemos em transpor para a prática as ideias de jogo delineadas pela equipa técnica. No entanto, a equipa técnica considerou que esta barreira à implementação das ideias

de jogo se deveu ao contexto em que a equipa se encontrava inserida. Como referido previamente, os jogadores constituintes do plantel atuavam nos anos anteriores da sua formação em escalões mais novos do clube ou em outras equipas do distrito de Aveiro. Estando habituados a disputar campeonatos distritais em que possuíam uma atitude dominadora nos jogos, uma vez que pertenciam a equipas que usualmente se encontram no topo da tabela classificativa nos respetivos campeonatos. Tendo em conta esta conjuntura, os jogadores estavam habituados a, no momento defensivo, pressionarem alto na tentativa de recuperar a bola o mais adiantado possível no campo. No momento ofensivo, construíam o jogo desde trás estimulando um tipo de jogo mais ligado. A mudança de contexto para o campeonato nacional trouxe-nos dificuldades enquanto equipa técnica e, também, aos jogadores, uma vez que no campeonato nacional, as equipas que defrontávamos eram, na sua grande maioria, superiores à nossa equipa e, como tal, a nossa forma de jogar, teve obrigatoriamente que se adaptar para que, no momento ofensivo, a equipa apresentasse um bloco mais baixo e de expectativa, para, nos momentos ofensivos, tirar o máximo proveito das transições rápidas, por forma a explorar a desorganização adversária e a profundidade que tinham nas suas costas.

A mudança no contexto competitivo e a interiorização das alterações necessárias de serem efetuadas pelos jogadores representou a maior dificuldade que tivemos que transpor enquanto grupo, uma vez que a frustração dos jogadores fruto do insucesso em momentos competitivos impediu, durante algum tempo, a identificação dos jogadores com as ideias apresentadas pela equipa técnica. A partir do momento em que todos os elementos se encontravam alinhados com a ideia de jogo pretendida, a equipa tornou-se bastante mais competitiva e conseguia dividir mais momentos nos jogos com as equipas que eram reconhecidamente superiores.

Parece então elementar concluir que para a implementação de uma determinada forma de jogar é necessário despende tempo, e esse tempo não é apenas referente aos conteúdos que se pretende abordar, mas também ao tempo necessário para que aconteça a mudança de mentalidade necessária para enfrentar cada contexto e à modelação da equipa às ideias pré-definidas pela equipa técnica.

6.3.Treinos individuais

Para possibilitar a melhoria e a evolução dos jogadores, no sentido de se atingirem níveis de elite no futebol profissional, é necessário que os jogadores tirem o máximo partido de situações práticas de qualidade. No seguimento de alguns temas discutidos nas aulas da faculdade, é importante referir que durante as unidades de treino, determinadas habilidades motoras específicas não são abordadas com a frequência necessária para que estas possam ser aprimoradas pelos jogadores. A título de exemplo pode ser referido o caso dos defesas centrais

e do número de vezes que, em contexto de treino, disputavam bolas aéreas, que não é condizente com a quantidade de vezes que estes disputam bolas aéreas em contexto competitivo. Um outro exemplo, é o número de vezes que os avançados executam ações de finalização durante a semana de treino, que mais uma vez não é comparável com o número de vezes que estas situações ocorrem em contexto competitivo. Como é reconhecido, a finalização é uma das características mais importantes para um avançado, e, como tal, a sua não estimulação conduzirá à inibição da habilidade que define o sucesso dos jogadores que atuam nesta posição.

Desta forma, foi uma preocupação da equipa técnica, a criação de condições que possibilitassem o desenvolvimento destas habilidades, e que foi concretizada através da divisão o grupo no primeiro treino da semana, em função do trabalho específico a realizar por posição. O desenvolvimento deste trabalho contribuiu para a evolução individual dos jogadores, uma vez que nas unidades de treino aquisitivas, o foco do trabalho está maioritariamente no desempenho coletivo e nos problemas encontrados aos níveis setoriais e intersetoriais. Não descurando que uma melhoria do nível individual dos jogadores conduzirá naturalmente à melhoria do nível coletivo da equipa. Com o desenvolvimento deste trabalho a equipa técnica teve como objetivo a preparação os jogadores para o futuro e para o futebol profissional, especificando-os às suas posições e trabalhando as habilidades específicas necessárias para que estes se consigam diferenciar.

6.4. Progressão dos jogadores

Relativamente à progressão dos atletas é uma temática que pode ser encarada como transversal a qualquer modalidade e a qualquer escalão. Em primeiro lugar, é relevante destacar a possibilidade que alguns jogadores tiveram em participar em treinos num contexto mais competitivo, ao participarem em unidades de treino da equipa sénior que se encontrava nesta época a disputar a Liga 3, acabando por conseguir atingir o principal objetivo que era a promoção à Liga Portugal 2. Esta oportunidade trouxe obviamente vantagens para os jogadores que puderam evoluir através do contacto direto com jogadores mais experientes e habituados a um contexto profissional e adicionalmente permitiu aos jogadores a experimentação de um contexto sénior que poderá ser a realidade que encontrarão no futuro, caso mantenham um trabalho sério e consistente.

Segundamente, a presença na primeira divisão nacional de juniores também constituiu uma ferramenta importante para os nossos atletas, no entanto, estas oportunidades talvez não fossem as esperadas inicialmente pelos jogadores. Com isto pode ser concluído que, uma vez que na grande maioria dos jogos a equipa estava mais concentrada no processo defensivo do que no processo ofensivo houve uma melhoria clara dos jogadores no que toca ao processo defensivo,

no entanto, consequentemente existiu uma regressão de alguns jogadores no processo ofensivo. Para resolver esta situação, a solução encontrada pela equipa técnica foi a disponibilização de alguns atletas sub-19 ao escalão de sub-22, escalão que competia no campeonato distrital de Aveiro e onde os jogos se caracterizavam pelo controlo do jogo por parte da equipa de sub-22 da União Desportiva Oliveirense, em que esta dominava o jogo desde o primeiro minuto. Desta forma, a presença em jogos do campeonato sub-22 permitiram a que os atletas complementassem a evolução que estavam a ter no campeonato de sub-19 a nível defensivo com a evolução a nível ofensivo que tinham no campeonato de sub-22.

As unidades de treino tiveram também uma quota-parte relevante na evolução e progressão dos jogadores, contudo, com o decorrer da época desportiva e face ao peso negativo dos resultados obtidos, a equipa técnica optou por desenvolver unidades de treino que estimulavam e apelavam ao espírito competitivo dos jogadores, componente fundamental para os jogadores de futebol e que melhorou significativamente em comparação com a atitude competitiva demonstrada pelos atletas no início da temporada.

Para avaliar a progressão dos jogadores, a equipa técnica realizou sempre, no final de cada morfociclo, um relatório individual de jogo onde se informava os pontos negativos e positivos tanto da semana de treinos como no jogo.

Em suma, o acompanhamento desempenhado pela equipa técnica e pelo clube permitiram que a progressão dos jogadores durante a época desportiva tenha sido, a par do desempenho individual dos jogadores, sempre uma prioridade relativamente a outras componentes. No entanto, foi da responsabilidade de cada jogador manter-se trabalhador, empenhado e resiliente com o objetivo de melhorar e demonstrar o seu rendimento individual, ajudando a equipa num contexto coletivo.

7. Desenvolvimento pessoal e profissional

7.1 Reflexão sobre autoavaliação

Todo o trabalho realizado para este estágio ao longo da época desportiva 2021-2022 contribuiu sobretudo para a minha aprendizagem quer a nível pessoal, quer a nível profissional. Primeiramente, a equipa técnica em que me integrei permitiu-me assistir, intervir e debater variadas temáticas relacionadas com o futebol, com o futebol de formação, com a transição do futebol de formação para o futebol sénior, mais especificamente no contexto do escalão de sub-19, onde me encontrei e onde iríamos desenvolver o projeto.

Foi então um objetivo da equipa técnica, promover situações capazes de originar reflexões, que promoviam o surgimento de diferentes perspetivas e pontos de vista, resultando em momentos de partilha e de trocas de ideias benéficas para o crescimento e para o aumento do conhecimento de todos os envolvidos.

Este debate e diálogo foi em muito possível devido ao espírito de equipa construído durante a temporada, fruto das várias horas de trabalho juntos e à comunicação constante existente entre os elementos da equipa técnica.

O planeamento dos morfociclos e das unidades de treino foram sempre elaborados antecipadamente, no entanto, foi quando começaram a surgir contrariedades ou imprevistos que determinados aspetos começaram a ser descurados na etapa de planeamento.

Para contextualizar melhor, a equipa técnica possuía um grupo no *WhatsApp* onde abordava os assuntos relativos ao planeamento, no entanto, quando algum imprevisto surgia perto da hora do treino, e uma vez que nem sempre todos os elementos da equipa técnica estão continuamente conectados à internet, esses imprevistos não eram tidos em consideração aquando do planeamento da unidade de treino e no momento da sua execução e implementação muitas vezes surgiam situações de confusão.

Do ponto de vista pessoal, penso que para contornar o aparecimento de situações de confusão no momento da unidade de treino por motivos que fogem ao normal planeamento, deverá ser elaborado um planeamento extra onde estejam previstas situações como a indisponibilidade de alguns jogadores comparecerem ao treino e onde estejam já de antemão preparadas alternativas para garantir que a unidade de treino não perderá relevância e importância, e que de forma mais pronta seria possível contornar as contrariedades inesperadas que poderiam potencialmente surgir.

Relativamente à análise efetuada após cada unidade de treino, numa fase inicial da temporada, a equipa técnica reunia-se para discutir e abordar todos os aspetos relacionados com o treino de forma pormenorizada, contudo, à medida que a época de desenrolava e com o aumento das responsabilidades das ocupações dos elementos da equipa técnica, foi deixado de dar a devida atenção e importância a este momento de avaliação e de reflexão posterior às unidades de treino, esta atitude acabou por acarretar consequências negativas, uma vez que o morfociclo deixou de ser alterado em função dos comportamentos observados no treino, mesmo na circunstância de estes não corresponderam ao esperado.

Um aspeto que merece algum destaque foi a criação de pastas de exercícios onde se encontravam guardados os exercícios desenvolvidos ao longo da época desportiva, bem como onde se encontram a gravação de determinadas unidades de treino onde se pode verificar a materialização e a passagem da preparação teórica para a implementação prática de determinados exercícios.

Os exercícios eram selecionados baseados num contexto progressivo com o objetivo de interligar as questões táticas coletivas com as necessidades individuais apresentadas pelos jogadores, criando um contexto ideal para fomentar a aprendizagem.

Outro aspeto importante de destacar foi a adaptação do modelo de jogo face às adversidades e dificuldades com que a equipa contactava no decorrer do campeonato, esta adaptação obrigou-nos, enquanto equipa técnica, a redesenhar e reformular exercícios de forma a orientar os treinos para os novos comportamentos que se desejava incutir na equipa.

Relativamente a esta alteração, não considero que tenha sido satisfatória uma vez que foram alterados drasticamente os princípios de jogo da equipa, e a nível pessoal não me identificava com estes, porém a equipa possuía linhas orientadoras que possibilitavam a avaliação do estado da equipa e dos jogadores.

Uma vez que me encontrava simultaneamente a desempenhar a função de treinador principal da equipa de sub-14 do mesmo clube, sinto que uma das lacunas na minha aprendizagem face às expectativas iniciais foi ao nível do trabalho físico que se realizava no miniginásio do clube. Apesar de não ter conseguido presenciar e acompanhar permanentemente o trabalho realizado foi notória a evolução física nos jogadores face ao início da época.

Este é um dos pontos em que sinto que futuramente deverei dar mais atenção e estudar detalhadamente, uma vez que é um fator fundamental para que os jogadores consigam alcançar o nível de alto rendimento.

Do ponto de vista do nível competitivo, esta época desportiva permitiu-me presenciar e analisar ao vivo dinâmicas táticas, quer ofensivas, quer defensivas de equipas que se encontram num patamar profissional de formação.

Esta oportunidade permitiu-me refletir sobre quem eu quero ser como treinador, não só taticamente, mas também na postura apresentada no banco, no balneário, com os jogadores, com a equipa adversária, uma vez que esta postura não é totalmente perceptível em momentos de treino.

Desta forma, poderei concluir que a época de estágio foi bastante produtiva na medida em que, independentemente dos resultados desportivos, o trabalho desenvolvido e os desafios que surgiram no decorrer da época acabariam por originar reflexões e consequentemente promoveram momentos de aprendizagem referentes ao contexto em questão.

É importante referir que a área profissional do futebol é uma área onde o trabalho desenvolvido lida diariamente com pessoas, que pela sua pluralidade de valores, ideias e experiências possibilitam gerar conhecimento e aprendizagens resultantes do contacto direto.

A nível individual, a evolução que senti face ao início da época desportiva foi notória em diferentes domínios, e aquele onde não senti um aprofundar dos conhecimentos que possuía, como referido anteriormente foi ao nível da preparação e do trabalho físico.

Considero que melhorei determinados aspetos com os quais não me sentia tão confiante à partida, como por exemplo na criação de exercícios adequados à forma de jogar delineada pela equipa técnica.

Considero ainda que esta evolução foi progressiva e que continuará após o término da época desportiva. A realização deste relatório, por sua vez, permitiu que conseguisse organizar o conhecimento obtido no decorrer do estágio através de reflexões e de descrições constantes sobre as diversas temáticas que surgiam diariamente e que provocavam momentos de análise e de reflexão.

Na minha opinião, e avaliando em retrospectiva o trabalho desenvolvido este foi positivo uma vez que cumpro com as funções e tarefas delineadas que haviam sido delineadas como objetivo do estágio que realizei.

É de salientar que os meus objetivos pessoais, profissionais e académicos foram quase todos concretizados com sucesso, ou seja, acredito que esta etapa foi enriquecedora para mim, mesmo apesar de não termos conseguido cumprir, enquanto equipa, o objetivo da manutenção na primeira divisão nacional de juniores.

Desta forma, a minha autoavaliação face aos diferentes aspetos considerados relativamente ao trabalho e competências do treinador estagiário encontra-se no Anexo A – Tabela 1. Concluindo, tendo em conta o trabalho desenvolvido, a avaliação do meu trabalho pelos meus colegas de equipa técnica, e por mim, penso que fui um elemento responsável e importante na equipa técnica, na equipa e também na evolução dos jogadores.

É de salientar que, apesar do objetivo da equipa não ter sido alcançado, o ano foi proveitoso pois tornou-me mais forte num contexto de dificuldade extrema, situação que sem dúvida me desenvolveu pessoal e profissionalmente, face aos desafios diários que encontrávamos enquanto grupo.

Tendo sido o meu trabalho mais ligado ao planeamento e operacionalização do treino e à análise do treino e do jogo, foram nestas duas áreas onde senti uma maior evolução pois graças a ter trabalhado nestas áreas a minha evolução sobre o conhecimento do jogo e do treino passou de um conhecimento teórico para um conhecimento teórico-prático.

Apesar de ter sido um ano, na minha opinião, positivo ainda tenho muito que aprender e muita estrada para andar para estar mais perto e preparado para atingir os patamares que procuro alcançar e os objetivos que ambiciono atingir, desta forma, irei procurar aprender a cada dia que passa de forma a evoluir enquanto pessoa e profissional.

7.2 Reflexões sobre a heteroavaliação

Nesta etapa do trabalho apresentarei a avaliação póstuma ao trabalho desenvolvido, a primeira das avaliações apresentadas foi realizada pela equipa técnica onde me encontrei incluído e, a segunda avaliação apresentada corresponde à minha autoavaliação relativa à perceção que tive relativamente ao trabalho que desenvolvi e de em que medida os objetivos delineados no início foram alcançados.

Nesta avaliação foi tido em conta aspetos fundamentais, de natureza profissional e pessoal, para um treinador de futebol ser considerado competente.

A avaliação foi feita com uma numeração de 0 a 5, tendo em conta a seguinte classificação:

- 1 - Não capacitado;
- 2 - Com dificuldade;
- 3 - Capacidade Satisfatória;
- 4 - Boa Capacidade;
- 5 - Excelente Capacidade (Oliveira, 2021).

Concluindo, esta avaliação fez com que eu, na qualidade de estagiário, recebesse informação sobre o trabalho desenvolvido e sobre as minhas capacidades enquanto treinador. Esta situação mostrou-se fundamental para a minha pessoa uma vez que me possibilitou perceber em que nível me encontrava e que caminho tenho de percorrer para chegar ao patamar condizente com os meus objetivos, nunca esquecendo, que o importante será potenciar as virtudes e inibir os defeitos/dificuldades.

A heteroavaliação realizada pelos elementos constituintes da equipa técnica encontra-se sumariada nas Tabelas 2,3,4,5 e 6 presentes no Anexo A.

Dada a análise das tabelas previamente referidas, a classificação obtida em todos os parâmetros foi considerando a legenda anterior, de boa capacidade (nota 4) e de excelente capacidade (nota 5).

No meu ponto de vista, gostava de destacar quatro destes parâmetros que representam tarefas que executei com maior empenho e dedicação e que, como tal, são representações do meu trabalho enquanto treinador estagiário. São estes a compreensão acerca do jogo de futebol, a capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária), a análise do treino de futebol e o planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.

Uma vez que estes são parâmetros que correspondem, maioritariamente, a conteúdos teóricos que foram abordados no meu percurso académico, o estágio profissional permitiu-me colocar em prática grande parte destes conhecimentos que, segundo a opinião dos elementos da equipa técnica, foram uma mais valia no desenrolar da época desportiva.

Por outro lado, e analisando os valores da minha autoavaliação dos parâmetros capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental, transmissão efetiva de informação essencial e produção de dados quantitativos sobre o jogo de futebol, não correspondem com os valores que me foram atribuídos pelos elementos da equipa técnica.

Acredito que estes foram os parâmetros menos bem conseguidos da minha parte pelo facto de ter tido maior dificuldade em sintetizar a informação necessária de ser transmitida aos jogadores, por exemplo numa análise a um adversário, por considerar demasiados aspetos importantes e, relativamente à produção de dados quantitativos sobre o jogo de futebol, por não ter tido contacto direto suficiente para desenvolver essas capacidades.

8. Considerações finais

Analisando em retrospectiva a globalidade do estágio, esta foi uma experiência enriquecedora e benéfica para o meu desempenho pessoal. Durante este período estive incluído numa equipa técnica e em constante interação com os elementos desta, este facto possibilitou o meu desenvolvimento quer pessoal, quer profissional.

As análises ao trabalho realizado pela equipa técnica e as reflexões contínuas realizadas ao longo de toda a época relativas à prática e treino da modalidade de Futebol, permitiram-me chegar a múltiplas conclusões capazes de relacionar os conceitos teóricos com a sua aplicabilidade na prática. As conclusões a que cheguei com a equipa técnica relativas às mais diferentes temáticas e aspetos permitir-me-ão estar mais preparado para o resto da minha carreira e desenvolvimento enquanto treinador de Futebol. Desta forma, gostaria de destacar algumas das conclusões que me parecem mais pertinentes:

- É fundamental que sejam consideradas as características e aspetos específicos da modalidade para que seja possível garantir correto e adequado ensino e treino da modalidade desportiva;
- O treino deverá fornecer aos jogadores as condições necessárias para que sejam capazes de agir da melhor forma possível perante as dificuldades que surjam no momento de jogo competitivo;
- A construção da forma de jogar específica de cada equipa deverá ser baseada no treino como pilar fundamental;
- A criação de um modelo de jogo e de uma forma de jogar específico de cada equipa deve ser desenvolvida em função do contexto e das mais-valias e melhores características dos jogadores que o treinador tem à sua disposição;
- A observação e análise são componentes fundamentais do processo global, uma vez que permitem potencializar as capacidades dos jogadores e das equipas;
- É essencial que todas as equipas sejam constituídas por indivíduos capacitados e com valências nas múltiplas vertentes do jogo de futebol para garantir que a grande maioria dos aspetos estão a ser trabalhados e desenvolvidos;
- É muito importante fomentar a comunicação e a discussão entre pontos de vista dentro da equipa técnica para que o processo de trabalho seja mais rico;

- É fundamental que o treinador entenda e perceba too o envolvimento social e cultural de uma equipa e do clube onde está inserido para que atue em concordância com os princípios e objetivos expectados e para que consiga contribuir para o desenvolvimento dos atletas;

- As capacidades de liderar e de comunicar são essenciais para garantir um melhor ambiente na equipa, e maior será o nível de compromisso de todos visando atingir os objetivos definidos;

- Dois fatores que intervêm no sucesso do trabalho realizado por um treinador e que contribui positivamente para o desenvolvimento deste são os processos críticos e reflexivos que de forma continuada são ferramentas para o desenvolvimento do treinador e da equipa.

Em conclusão, sinto que a realização deste estágio contribuiu de forma positiva e direta para o meu desenvolvimento. As situações com que me deparei diariamente e a forma como enquanto treinador estagiário lidei e intervim nas mesmas permitiu-me evoluir e preparar-me para contactar com novas realidades profissionais.

9. Referências Bibliográficas

- Agostinho, F. (2017). "A importância da formação e da continuidade." from <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/02/26/a-importancia-da-formacao-e-da-continuidade/>.
- Almeida, C. (2016). "Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativas aos diferentes estatutos posicionais." Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Almeida, J. (2021). "Futebol de formação, a barreira do profissionalismo e a luta pela afirmação (SUB19 - A última etapa)." Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Alves, J. (2007). "Modelo de jogo único." A Bola.
- Amieiro, N. (2005). "Defesa à zona no futebol: um pretexto para refletir sobre o "jogar"... bem, ganhando!".
- Araújo, A. (1998). "Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento." Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Araújo, J. (1994). Ser treinador. Lisboa, Caminho.
- Araújo, J. (1995). Manual do treinador do desporto profissional. Porto, Campo das letras.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática. Estoril, Prime Books.
- Barbosa, D. (2003). "A importância do modelo de jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol." Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Bento, J. O. (2004). Desporto: Discurso e substância. Porto, Campo das letras.
- Capra, F. (1996). A teia da vida. Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo, Cultrix.
- Carvalho, C. (2000). As coisas duma "Mecânica silenciada" (mas não silenciosa) ou... A recuperação o Futebol de Rendimento superior uma (dê)sabstração, Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Carvalho, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é ... muitíssimo mais que "recuperar". Braga, Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Casáis, L. (2009). Fútbol base: el entrenamiento en categorías de formación, Tuy: Mcsports.
- Castelo, J. (1994). Futebol - Modelo técnico-tático do jogo. Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa - Serviço de Edições.
- Castelo, J. (2005). Futebol - o exercício de treino e as suas formas complementares. Lisboa, Visão e Contextos.

- Castelo, J. (2006). Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa, Visão e contextos.
- Castelo, J. F. (1996). Futebol: A organização do jogo. Lisboa, Edição do autor.
- Chaves, D. F. d. S. (2015). A especificidade do futebol: um clube, duas realidades distintas. , Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Constantino, J. M. (2002). Um novo rumo para o desporto. Lisboa, Livros Horizonte.
- Costa, C. F. S. (2018). A importância do treino na transformação de um "jogar" idealizado num "jogar" realizado - Estágio profissionalizante realizado na equipa de sub-17 da Associação Académica de Coimbra/SF, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faria, R. (1999). "Periodização tática". Um imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Faria, R. and F. Tavares (1993). O comportamento estratégico - acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos coletivos. Porto, Faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Fernandes, J. (2004). O processo de formação de jogadores de futebol na ilha de São Miguel (Açores): que realidade? , Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Florenzano, J. P. (1998). Afonsinho e Edmundo: a rebeldia do futebol brasileiro. São Paulo, Musa.
- Frade, V. (1985). Alta competição no Futebol - Que exigências de tipo metodológico? Porto, ISEF - UP.
- Frade, V. (1990). "A interação, invariante estrutura do rendimento do futebol, como objeto de conhecimento científico - Uma proposta de explicitação de causalidade. Projecto para a prestação de provas de doutoramento." Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2006). "Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol." Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1995). "Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol."
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. Porto, Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Garganta, J. (1998). "Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos." Revista Horizonte do Desporto(16(83)): 7-14.
- Garganta, J. (2003). "Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego." Training Fútbol **85**: 14-17.
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Porto, Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. and J. Gréhaigne (1999). "Abordagem sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade?" Revista Movimento **10**: 40-50.
- Garganta, J. and J. Oliveira (1996). "Estratégia e tática nos jogos coletivos."
- Garganta, J., J. Oliveira and M. Murad (2004). Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. Porto, Campo das letras.
- Garganta, J. and J. Pinto (1994). O Ensino do Futebol. Porto, Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- Garganta, J. and J. Pinto (1998). O Ensino do Futebol. Porto, Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. and P. C. e. Silva (2000). "O jogo de futebol: entre o caos e a regra. ." Revista de Educação Física e Desporto **16(91)**: 5-8.
- Gledhill, A., C. Harwood and D. Forsdyke (2017). "Psychosocial factors associated with talent development in football: a systematic review." Psychol. Sport Exerc **31**: 93-112.
- Gomes, D. (2009). Alguns pressupostos determinantes na formação do jovem desportista, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Graça, A. (2013). "Os contextos sociais do ensino e aprendizagem dos jogos desportivos coletivos." Jogos Desportivos: Formação e Investigação **20**: 79-101.
- Gréhaigne, J. (1992). L'organisation du jeu en football. Paris, Editions Actio.
- Halson, S. (2014). "Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes." Sports Medicine **44(2)**: 139-147.
- Haugaasen, M. and G. Jordet (2012). "Developing football expertise: a football specific research review." Int. Rev. Sport Exerc. Psychol. **5**: 177-201.
- Hotz, A. (1999). "Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. O treino da técnica elaborado em bases metodológicas." Treino Desportivo **6**: 22-36.
- Kellmann, M., M. Bertollo, L. Bosquet, M. Brink, A. Coutts, R. Duffield, D. erlacher, S. Halson, A. Hecksteden, J. Heidari, K. W. Kallus, I. Mujika, R. Meeusen, C. Robazza, S.

- Storski, R. Venter and J. Beckmann (2018). "Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement." International Journal of Sports Physiology & Performance **13**(2): 240-245.
- Leal, M. and R. Quinta (2001). O treino no futebol: Uma conceção para a formação. Braga, Edições APPACDM.
 - Lisboa, A. d. C. d. (2001a). Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea (Vol.2). Lisboa, Verbo.
 - Lisboa, A. d. C. d. (2001b). Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea (Vol.1). Lisboa, Verbo.
 - Loureiro, F. (2007). Escolas de Futebol?: que preocupações?, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - Lucas, J. and J. Garganta (2002). Comparação da perceção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática, individual e coletiva, em Futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores A. Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
 - Maciel, J. (2011). Não o deixes matar: o bom futebol e quem o joga (pelo futebol adentro não é perda de tempo!). Porto, Chiado Editora.
 - Mallo, J. (2015). Complex Football: From Seirul·lo's Structured Training to Frade's Tactical Periodisation, Topsoccer.
 - Mendes, Â. (2009). "Perfil do treinador de futebol de formação: estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência." Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos. Lisboa, Livros Horizonte.
 - Mesquita, I. (2006). Investigação na formação de treinadores: identidade profissional e aprendizagem.
 - Moigne, J. L. (1990). La Modelisation des systems complexes. Paris, Bordas.
 - Moita, M. (2008). Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol: estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting-Puma, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - Moreira, L. (2015). A excelência formativa na procura do alto rendimento: uma época desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Moreira, M. (2013). “Relatório Final de Estágio Profissional Realizado numa Equipa Profissional de Futebol da Segunda Liga Portuguesa - Época 2012/2013”, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Moriello, S. (2003). "Sistemas complejos, caos y vida artificial." RED-científica.
- Morin, E. (1982). Le système: Paradigme ou/et théorie. Paris, Librairie Arthème Fayard.
- Morris, R., D. Tod and E. Oliver (2016). "An investigation into Stakeholders perceptions of the youth-to-senior transition in professional soccer in the United Kingdom." Appl. Sport Psychol **28**: 375-391.
- Neto, J. and F. Matos (2008). Futebol, Tecnociência para o Sucesso. Paços de Ferreira, Edição de autor.
- Neves, P. (2003). Equipas B: Uma Inevitabilidade da formação em Clubes de Elite. Comparação entre duas realidades distintas: Portugal (Porto Sporting e Vitoria de Guimarães) e Espanha (Celta e Real Madrid), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (1991). Especificidade, O «Pós-Futebol do Pré-Futebol». Um factor condicionante do alto rendimento desportivo, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2003a). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional, UTAD.
- Oliveira, J. (2003b). Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariância de tipo fractal., Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Oliveira, J. (2008). O Processo de Construção de um Modelo de Jogo de uma Equipa de Futebol. In Documento orientador, Sessão Teórica. Curso de Treinadores - Nível I da Associação de Futebol do Porto, Estádio Municipal.
- Oliveira, J. (2009). Periodização Tática: Um modelo de treino, Universidade do Porto - PT.
- Oliveira, J. (2021). Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveirense, U. D. (2018). from <http://udoliveirense.pt/historia/>.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol: futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto, R. Pacheco.

- Pereira, R. A. S. (2019). Relatório final de estágio - Centro Desportivo de Fátima (Sub-17), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Pereira, R. F. (2018). Relatório de estágio profissionalizante na equipa de Sub-17 do Boavista Futebol Clube, SAD. Estudo dos comportamentos defensivos na época desportiva 2017/2018, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pires, P. (2011). Intensidade de esforço no Futebol - Jogos Reduzidos e Limite de Toques, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Poças, J. R. M. (2015). Relatório Final de Estágio - Iniciados A do Sporting Clube de Portugal (Época 2010/2011), Universidade de Lisboa da Faculdade de Motricidade Humana.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol, Federação Portuguesa de Futebol.
- Rosado, A., P. Sarmento and J. Rodrigues (2000). Formação de treinadores desportivos, Instituto Politécnico de Santarém.
- Rosado, N. (2002). Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Silva, P. (2006). A análise do jogo em Futebol: Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com, FMH-UTL.
- Soares, J. (2008). O treino do futebolista Volume 1. Porto, Porto Editora.
- Sousa, P. J. V. (2005). Organização de Futebol – Proposta de Mapeamento de Situações Táticas a partir da Revisão da Literatura e do Entendimento de Peritos, UP – FCDEF.
- Stambulova, N. (2003). "Symptoms of a crisis transition: a grounded theory study." Svensk Idrottspsykologisk Forening. N. Hassmen 97-109.
- Stambulova, N., D. Alfermann, T. Statler and J. Côté (2009). "ISSP position stand: career development and transitions of athletes." Int. J. Sport Exerc. Psychol 7: 395-412.
- Stambulova, N., S. Pehrson and K. Olsson (2017). "Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players: from a conceptual framework to an empirical model." Int. J. Sports Sci. Coach 12: 231-244.
- Tani, G. and U. Corrêa (2006). "Esportes Coletivos: Alguns Desafios Quando Abordados Sob Uma Visão Sistémica." Modalidades Esportivas Coletivas: 15-23.
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa, Livros Horizonte.

- Vingada, N. (1989). Ensino/Aprendizagem do Futebol. Comunicação apresentada ao curso: O ensino do Futebol. IDAF, Paço de Arcos.
- Weineck, J. (1991). Biologia do esporte. São Paulo, Manole.
- Weineck, J. (2002). Manual do Treino Ótimo – Teoria de Treino Fisiologia da Performance Desportiva e do seu Desenvolvimento no Treino de Crianças e de Adolescentes. Lisboa, Instituto Piaget.
- Winckel, J. v., K. McMillan, J. P. Meert, B. Berckmans and W. Helsen (2014). Fitness in Soccer: The Science and Practical Application Leuven, Moveo Ergo Sum.

Anexos

Anexo A – Tabela 1: Autoavaliação ao meu desempenho enquanto treinador estagiário.

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	5
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	5
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	4
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	5
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	4
Aprendizagem com os erros cometidos.	5
Capacidade de trabalhar em grupo.	4
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	4
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	4
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	3
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	5
Compreensão acerca do jogo de futebol.	5
Transmissão efetiva da informação essencial.	3
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	5
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	2
Análise individual dos jogadores.	5
Análise do treino de futebol.	5
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	5
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	5
Assiduidade.	4
Pontualidade.	5

Anexo A – Tabela 2: Heteroavaliação efetuada pelo treinador principal ao meu desempenho enquanto estagiário.

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	5
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	5
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	5
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	4
Aprendizagem com os erros cometidos.	5
Capacidade de trabalhar em grupo.	5
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	5
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	5
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	5
Compreensão acerca do jogo de futebol.	5
Transmissão efetiva da informação essencial.	4
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	5
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	4
Análise individual dos jogadores.	5
Análise do treino de futebol.	5
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	5
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	5
Assiduidade.	5
Pontualidade.	5

Anexo A – Tabela 3: Heteroavaliação efetuada pelo treinador-adjunto 1 ao meu desempenho enquanto estagiário.

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	5
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	5
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	5
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	4
Aprendizagem com os erros cometidos.	5
Capacidade de trabalhar em grupo.	5
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	4
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	5
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	5
Compreensão acerca do jogo de futebol.	5
Transmissão efetiva da informação essencial.	5
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	5
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	5
Análise individual dos jogadores.	5
Análise do treino de futebol.	5
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	5
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	5
Assiduidade.	5
Pontualidade.	5

Anexo A – Tabela 4: Heteroavaliação efetuada pelo treinador-adjunto 2 ao meu desempenho enquanto estagiário.

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	4
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	4
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	4
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	4
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	4
Aprendizagem com os erros cometidos.	4
Capacidade de trabalhar em grupo.	4
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	4
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	4
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	4
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	4
Compreensão acerca do jogo de futebol.	4
Transmissão efetiva da informação essencial.	4
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	4
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	4
Análise individual dos jogadores.	4
Análise do treino de futebol.	4
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	4
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	4
Assiduidade.	5
Pontualidade.	5

Anexo A – Tabela 5: Heteroavaliação efetuada pelo treinador adjunto 3 ao meu desempenho enquanto estagiário.

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	5
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	5
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	5
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	5
Aprendizagem com os erros cometidos.	4
Capacidade de trabalhar em grupo.	5
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	5
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	4
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	4
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	5
Compreensão acerca do jogo de futebol.	5
Transmissão efetiva da informação essencial.	4
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	4
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	4
Análise individual dos jogadores.	4
Análise do treino de futebol.	4
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	4
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	5
Assiduidade.	4
Pontualidade.	5

Anexo A – Tabela 6: Heteroavaliação efetuada pelo treinador de guardaf-redes ao meu desempenho enquanto estagiário

Aspetos a ter em consideração relativos ao trabalho e competências do Treinador Estagiário	Avaliação (0-5)
Cumprimento das suas tarefas e obrigações.	5
Cumprimento dos prazos definidos para a conclusão das tarefas.	4
Desenvolvimento de métodos de trabalho apropriados ao cumprimento das suas funções.	5
Reconhecimento da sua posição dentro da estrutura do clube.	5
Identificação de problemas e desenvolvimento de formas para os solucionar.	4
Aprendizagem com os erros cometidos.	4
Capacidade de trabalhar em grupo.	5
Capacidade de receber o feedback de outros, independentemente do conteúdo.	4
Capacidade e abertura para aprender com os variados colegas.	5
Apresentação de ideias que possam conduzir ao desenvolvimento do clube, equipa técnica, e jogadores.	5
Capacidade de síntese e de restringir informação ao essencial e fundamental.	5
Disponibilidade para ajudar e colaborar no que for necessário para além das suas funções e tarefas.	4
Compreensão acerca do jogo de futebol.	4
Transmissão efetiva da informação essencial.	5
Capacidade de observação e análise do jogo (própria equipa e adversária).	5
Produção de dados quantitativos acerca do jogo de futebol.	4
Análise individual dos jogadores.	5
Análise do treino de futebol.	5
Contribuição com feedbacks durante e após o jogo e o treino.	5
Planeamento e operacionalização das sessões de treino na época desportiva.	5
Assiduidade.	4
Pontualidade.	5