



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub17 do Futebol Clube Paços de Ferreira, Época Desportiva 2024/2025

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

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: André David Correia Simões

Cláudio Jorge Leal da Silva

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Silva, C. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub17 do Futebol Clube Paços de Ferreira, Época Desportiva 2024/2025*. Porto: C. Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO; PERIODIZAÇÃO TÁTICA.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto de Universidade do Porto, por me terem municiado dos conhecimentos necessários para que possa singrar no mundo profissional.

Ao meu orientador, Professor Doutor João Ribeiro, pela sua paciência, compreensão e disponibilidade ao longo de toda a realização do presente relatório.

Ao Futebol Clube Paços de Ferreira, em especial à equipa técnica dos Sub17, pela forma excecional de nos relacionarmos dentro e fora das instalações. Fui constantemente estimulado a evoluir certos aspetos a título pessoal e profissional.

À minha irmã, pelo suporte emocional ao longo deste caminho. Se não fosse ela, tenho imensas dúvidas que terminasse esta etapa.

Aos meus pais, que são os responsáveis por chegar a esta fase da vida com tudo nas minhas mãos. O amor, a educação, o apoio que me deram ao longo dos meus vinte e cinco anos de vida.

Aos meus amigos de longa data pela amizade, pelo apoio incondicional e pelos momentos de ócio que tanto necessitava para me abstrair do stress do quotidiano.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Resumo	XIII
Abstract.....	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
1. Introdução	1
1.1 Contextualização da prática	1
1.2 Razões e expectativas para o estágio	3
1.3 Objetivos	3
1.4 Estrutura do relatório.....	5
2. Enquadramento da Prática Profissional	7
2.1 Macro Contexto Concetual.....	7
2.1.1 Caracterização do Jogo	7
2.1.2 Futebol enquanto sistema complexo e dinâmico	10
2.1.3 Tomada de decisão no Futebol	11
2.1.4 O Treinador	12
2.1.5 Modelo de Jogo	15
2.1.6 Periodização Tática	17
2.1.7 Análise do Jogo de Futebol	21
2.2 Contextualização Legal.....	23
2.3 Caracterização do FCPF.....	24
2.3.1 História do clube	24
2.3.2 Reflexão acerca da história do clube	27
2.3.3 Órgãos diretivos.....	28
2.3.4 Departamento de formação	28
2.3.5 Instalações.....	30
2.3.6 Material	31
2.3.7 Missão, visão e valores.....	32
2.4 Contexto de Natureza Funcional.....	34
2.4.1 Constituição da equipa técnica	34
2.4.2 Funções da equipa técnica	35
2.4.3 Funções do estagiário.....	36

2.5	Formato da competição	37
3.	Realização da Prática Profissional.....	39
3.1	Objetivos	39
3.1.1	Objetivos da competição.....	39
3.1.2	Objetivos de formação	39
3.1.3	Objetivos de preparação	40
3.1.4	Reflexão sobre os objetivos	40
3.2	Caracterização do plantel	41
3.3	Modelo de Treino	61
3.4	Modelo de Jogo	64
3.4.1	Organização Ofensiva	65
3.4.2	Transição Defensiva	69
3.4.3	Organização Defensiva.....	70
3.4.4	Transição Ofensiva	73
3.4.5	Esquemas Táticos (Bolas Paradas).....	73
3.4.6	Reflexão acerca do Modelo de Jogo.....	76
3.5	Morfociclo Padrão	78
3.5.1	Segunda-feira – Recuperação Ativa	80
3.5.2	Quarta-feira – Regime de Tensão	83
3.5.3	Quinta-feira – Regime de Duração	86
3.5.4	Sexta-Feira – Regime de Velocidade.....	89
3.5.5	Domingo – Dia de Jogo	92
4.	Reflexões Críticas.....	95
4.1	Reflexão pré-época.....	95
4.2	Reflexão primeira fase	99
4.3	Reflexão Segunda Fase – Manutenção e Descida	103
4.4	Reflexão acerca das estratégias para melhorar a comunicação.....	106
4.5	Reflexão sobre o aproveitamento dos jogadores para a equipa principal.....	107
4.6	Reflexão sobre a estatura dos guarda-redes	109
4.7	Reflexão sobre o uso de jogadores Sub16	110
4.8	Reflexão sobre o tempo dedicado à transição ofensiva e às bolas paradas	112
4.9	Reflexão sobre as minhas funções como analista	113
5.	Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	117
6.	Considerações Finais e Perspetivas Futuras.....	121

7. Referências Bibliográficas.....	123
---	------------

Índice de Figuras

Figura 1: Estrutura organizacional do Futebol Clube Paços de Ferreira	28
Figura 2: Vista aérea das instalações do Futebol Clube Paços de Ferreira	31
Figura 3: Caracterização do jogador 1	44
Figura 4: Caracterização do jogador 2	44
Figura 5: Caracterização do jogador 3	45
Figura 6: Caracterização do jogador 4	45
Figura 7: Caracterização do jogador 5	46
Figura 8: Caracterização do jogador 6	46
Figura 9: Caracterização do jogador 7	47
Figura 10: Caracterização do jogador 8	47
Figura 11: Caracterização do jogador 9	48
Figura 12: Caracterização do jogador 10	48
Figura 13: Caracterização do jogador 11	49
Figura 14: Caracterização do jogador 12	49
Figura 15: Caracterização do jogador 13	50
Figura 16: Caracterização do jogador 14	50
Figura 17: Caracterização do jogador 15	51
Figura 18: Caracterização do jogador 16	51
Figura 19: Caracterização do jogador 17	52
Figura 20: Caracterização do jogador 18	52
Figura 21: Caracterização do jogador 19	53
Figura 22: Caracterização do jogador 20	53
Figura 23: Caracterização do jogador 21	54
Figura 24: Caracterização do jogador 22	54
Figura 25: Caracterização do jogador 23	55
Figura 26: Caracterização do jogador 24	55
Figura 27: Caracterização do jogador 25	56
Figura 28: Caracterização do jogador 26	56
Figura 29: Caracterização do jogador 27	57
Figura 30: Caracterização do jogador 28	57
Figura 31: Caracterização do jogador 29	58
Figura 32: Caracterização do jogador 30	58
Figura 33: Caracterização do jogador 31	59
Figura 34: Caracterização do jogador 32	59
Figura 35: Caracterização do jogador 33	60
Figura 36: Posicionamento da equipa em organização ofensiva	65
Figura 37: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 4)	67
Figura 38: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 4)	67
Figura 39: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 3)	68
Figura 40: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 3)	68

Figura 41: Posicionamento da equipa em fase de pressão alta (construção adversária a 4)	71
Figura 42: Posicionamento da equipa em fase de pressão alta (construção adversária a 3)	71
Figura 43: Posicionamento da equipa em bloco médio baixo (organização defensiva).....	72
Figura 44: Esquemas táticos ofensivos (livre)	74
Figura 45: Esquemas táticos ofensivos (canto).....	75
Figura 46: Esquemas táticos ofensivos (penálti)	75
Figura 47: Esquemas táticos ofensivos (livre)	76
Figura 48: Esquemas táticos ofensivos (canto).....	76
Figura 49: Morfociclo operacionalizado de 27/01/2025 a 02/02/2025	80
Figura 50: Descrição da sessão de treino de 27/01/2025	83
Figura 51: Descrição da sessão de treino de 29/01/2025	86
Figura 52: Descrição da sessão de treino de 30/01/2025	89
Figura 53: Descrição da sessão de treino de 31/01/2025	92

Índice de Quadros

Quadro 1: Estrutura organizacional da formação do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	29
Quadro 2: Equipas presentes na 1ª fase.....	38
Quadro 3: Equipas presentes na 2ª fase.....	38
Quadro 4: Tabela com os jogadores e respetivas posições	43
Quadro 5: Tabela classificativa referente à 1ª Fase	102
Quadro 6: Tabela classificativa referente à 2ª Fase	105

Resumo

Este relatório de estágio é um documento criado com a finalidade de concluir o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Futebol Clube Paços de Ferreira, na equipa masculina Sub17, ao longo da época 2024/2025. A realização deste estágio num clube com usual presença em campeonatos nacionais a nível da formação, contribuiu significativamente para o meu crescimento enquanto treinador e enquanto pessoa. Viabilizou uma oportunidade singular de integrar uma equipa técnica experiente, competente e muito bem estruturada, estando inserida num contexto bastante competitivo. No presente relatório é feita uma contextualização pessoal e académica, ao descrever as motivações e objetivos que originaram a escolha deste estágio. Segue-se a caracterização institucional do Futebol Clube Paços de Ferreira, do contexto competitivo onde os Sub17 estavam inseridos, da composição da equipa técnica e das funções atribuídas a cada elemento e o formato competitivo. Posteriormente, efetuou-se a descrição dos objetivos definidos para o estágio, da composição do plantel, do Modelo de Jogo criado pela equipa técnica e do Morfociclo Padrão implementado ao longo da temporada. Seguiram-se os resumos dos principais acontecimentos da temporada com os resultados e classificações da equipa, onde se destaca a não qualificação para a fase de subida. Nos capítulos finais do relatório são feitas as reflexões críticas sobre a prática desenvolvida. Entre os temas abordados, estão o guarda-redes, o aproveitamento dos jogadores para a equipa sénior, o uso de jogadores de escalões inferiores. Em particular, é de destacar o sentimento de satisfação por ter estado inserido num contexto de alto rendimento onde presenciei formas de trabalhar novas e que tanto me enriqueceram. As principais competências adquiridas no estágio foram: a capacidade de dar *feedback* de forma assertiva e eficaz, comunicar de forma clara e adaptada, gerir e operacionalizar o treino, bem como observar e analisar o jogo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO; PERIODIZAÇÃO TÁTICA.

Abstract

This internship report was created as part of the requirements to complete the Master's Degree in High Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto. The internship was carried out at Futebol Clube Paços de Ferreira, with the Under-17 male team, throughout the 2024/2025 season. Completing this internship at a club with a regular presence in national youth competitions significantly contributed to my development both as a coach and as a person. It provided a unique opportunity to integrate into an experienced, competent, and well-structured coaching staff operating within a highly competitive environment. In this report, a personal and academic contextualization is presented, outlining the motivations and objectives that led to the choice of this internship. This is followed by the institutional characterization of Futebol Clube Paços de Ferreira, the competitive context in which the Sub17 team was involved, the composition of the coaching staff and the functions assigned to each member, as well as the description of the competitive format. Subsequently, the objectives defined for the internship, the squad composition, the Game Model created by the coaching staff, and the Standard Morpho-cycle implemented throughout the season are presented. Summaries of the main events of the season are also provided, including the team's results and standings, with particular emphasis on the failure to qualify for the promotion phase. The final chapters of the report are devoted to critical reflections on the practice developed. Among the topics addressed are the role of the goalkeeper, the promotion of players to the senior team, and the integration of players from younger age groups. In particular, it is worth highlighting the sense of fulfillment gained from being involved in a high-performance environment, where I was exposed to new working methods that greatly enriched my academic and professional development. The main skills acquired during the internship were: the ability to provide assertive and effective feedback, communicate clearly and adaptively, manage and operationalize training, as well as to observe and analyze the game.

KEYWORDS: FOOTBALL; PROFESSIONAL INTERNSHIP; HIGH PERFORMANCE; TRAINING PROCESS; TACTICAL PERIODIZATION.

Lista de Abreviaturas

Cm – Centímetros

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCPF – Futebol Clube Paços de Ferreira

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MC – Médio Centro

EX – Extremo

AV – Avançado

1. Introdução

O presente relatório de estágio profissionalizante tem como objetivo último absorver todo o conhecimento que uma experiência enriquecedora destas aporta. Por outro lado, a obtenção do grau II de treinador de futebol, ou seja, título UEFA B, é bastante importante para trabalhar na área do futebol. O mestrado em Alto Rendimento com especialização na modalidade de futebol foi realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O estágio decorreu no Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF) na equipa masculina de Sub17 de futebol, onde desempenhei a função de treinador-adjunto, com a função de auxiliar no treino e analisar e apresentar os esquemas táticos adversários. No decorrer da temporada acumulei funções como preparador físico devido à desistência do mesmo. A equipa disputou a Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) durante a época desportiva de 2024/2025.

1.1 Contextualização da prática

O meu nome é Cláudio Jorge Leal da Silva e nasci a 26 de agosto do ano 2000. Desde tenra idade “apresentei sintomas” de uma criança bastante irrequieta. Sempre gostei de brincar no recreio da escola, andar de bicicleta, jogar às escondidas, jogar à macaca, entre muitas outras atividades. Em tom de brincadeira, sempre dei muito trabalho aos meus pais. À medida que fui crescendo, este meu prazer de praticar desporto nunca desapareceu. Comecei por praticar futebol federado, depois passei pela natação, pratiquei também basquetebol, desportos de combate e voltei ao futebol. A minha segunda passagem pelo futebol foi a mais longa e durou cerca de 7 a 8 anos. Tantos anos no futebol criaram em mim uma paixão por esta modalidade mágica. Visto que nunca fui grande jogador de futebol, tive de redirecionar a minha paixão pelo mesmo. Foi aí que surgiu a ideia de “passar para o outro lado” e enveredar pelo caminho de treinador.

Candidatei-me à FADEUP e consegui completar a licenciatura em Ciências do Desporto e, posteriormente, frequentar o mestrado em Treino

Desportivo – Treino de Alto Rendimento na modalidade de futebol. A minha primeira experiência como treinador foi na licenciatura, onde estagiei nos Sub11 do União Sport Club de Paredes e, por esse motivo, detenho o grau I de treinador. Com o término do estágio e da licenciatura, decidi fazer uma pausa de um ano na minha caminhada como treinador e dedicar-me totalmente ao mestrado que frequento atualmente. Após a conclusão bem-sucedida do primeiro ano de mestrado, foi-me dada uma panóplia de opções de clubes para estagiar e a minha escolha recaiu sobre o FCPF. Optei por este clube por ser uma referência na região do Vale do Sousa. Já a nível nacional, o FCPF é respeitado e visto como um clube sólido, tanto na formação como no futebol sénior. É uma entidade formadora de elevado valor. A relativa proximidade das instalações do clube também ajudou na tomada de decisão, visto que os estágios não são remunerados. No clube, fui adjudicado à equipa técnica dos Sub17 para realizar o estágio. Paralelamente, fui também escolhido para desempenhar a função de treinador-adjunto nos Sub11 masculinos.

Falando agora do treinador de futebol, esta é uma profissão altamente exigente e desgastante. É a peça central do *puzzle*. Arrisco-me a dizer que o treinador e sua equipa técnica estão para a equipa, como o sol está para o sistema solar. Tudo gira em torno dele, tanto no plano desportivo como no plano financeiro. Por exemplo, é ele, em conjunto com a equipa técnica, que estrutura e operacionaliza o processo de treino, dotando os jogadores de competências para jogar futebol, promovendo a sua evolução e valorização. É ele que se responsabiliza quando algo de negativo acontece. Dada a magnitude desta profissão, é de suma importância que o treinador seja uma pessoa capaz em vários planos (desportivo, social, psicológico, gestão, etc.). Para que tal seja possível, tem de haver uma formação contínua, maturação de ideias e experiências variadas em múltiplos contextos. Tudo isto para dizer que a minha caminhada está só a começar e ainda tenho de percorrer muitos quilómetros para alcançar o topo.

1.2 Razões e expectativas para o estágio

Decidi optar pelo estágio em detrimento da dissertação, por ser a opção com a vertente mais prática no âmbito do percurso académico. Desta forma tenho um papel mais ativo na modalidade, há uma maior relação entre jogador-treinador, que é o que eu procuro para o meu desenvolvimento a longo prazo. Há também o contacto com outros treinadores e as suas diferentes conceções e abordagens. Dá para experienciar na prática as nossas ideias de jogo e que mudanças devem ser operacionalizadas. Optei pela vertente académica pois quero alcançar o topo do futebol o mais rapidamente possível, sem hipotecar o meu desenvolvimento como treinador. Desta forma, consigo adquirir os conhecimentos teóricos provenientes do meu percurso académico enquanto estudante de licenciatura e mestrado, aliando a isso as vivências e os conhecimentos adquiridos nos estágios, onde a componente prática está mais presente. Na minha humilde opinião, é o melhor dos dois mundos. Será um desafio lidar com jovens de dezasseis e dezassete anos porque a minha única experiência como treinador foi com crianças de dez anos. Com isto, o FCPF será a minha porta de entrada no mundo do futebol num contexto mais competitivo e dar-me-á uma base de progressão que não teria em clubes de menor dimensão. Visto que sempre estive inserido em contextos distritais, estou com imensas expectativas para iniciar este projeto porque estamos a falar de um campeonato nacional. Quero reforçar aquilo que já domino e expandir os meus horizontes.

1.3 Objetivos

O meu principal objetivo com este estágio é aumentar os meus conhecimentos ao nível do jogo e do processo de treino através da recolha do máximo de informação possível. Visto que estou inserido num contexto de alto rendimento (Campeonato Nacional), onde já se joga e “trabalha” o futebol, terei muito para aprender. Gostava de aprender mais sobre a periodização do treino porque é algo que gosto de fazer. Saber fazer exercícios e enquadrá-los no nosso modelo de jogo, saber quando aplicá-los e saber operacionalizar esses mesmos exercícios. São tudo pontos onde pretendo evoluir. Relativamente ao conhecimento do jogo propriamente dito, há muito por onde crescer. Identificar e trabalhar os diferentes momentos de jogo da nossa equipa. Identificar e explorar

as fraquezas dos adversários nos diferentes momentos de jogo. Analisar e fortalecer as nossas bolas paradas. Analisar e explorar as fraquezas dos adversários nas bolas paradas. A análise individual da equipa visa potenciar a melhoria dos pontos frágeis dos jogadores e o reforço dos seus pontos fortes, promovendo uma evolução contínua. Captura e manipulação de vídeos para serem mostrados aos jogadores posteriormente. Para que tudo isto aconteça, tem de haver partilha constante de conhecimentos entre membros da equipa técnica. A acontecer isto que acabei de enunciar, acredito que o meu conhecimento de jogo irá melhorar significativamente.

A comunicação com os jogadores é um dos meus pontos fracos. Muitas vezes dou *feedbacks* pouco informativos como “vai, vai” ou “bora lá”. Comentários sem conteúdo e pouco objetivos. Ainda na comunicação, sinto bastante nervosismo a falar em público, isto é, em falar para uma plateia. Espero melhorar com o passar do tempo e o acumular de experiências neste domínio.

A equipa técnica na qual vou estar inserido já se conhece bem pelo facto de terem trabalhado juntos e de representarem o clube há algum tempo a esta parte. Vai ser um desafio para alguém tímido, inexperiente e que não conhece absolutamente ninguém no clube.

A conclusão do mestrado de Alto Rendimento com especialização na modalidade de futebol e correspondente ano de estágio confere a atribuição do grau UEFA B. Num mundo onde a exigência é cada vez maior, é bastante benéfico ser mestre e ao mesmo tempo ter o nível II de treinador.

Por fim, tenho como meta atingir o topo do futebol o mais rapidamente possível. Essa é a minha ambição. É o desporto pelo qual me apaixonei e, aliado a isso, é um mundo extremamente competitivo a todos os níveis. É claro que não quero subir demasiado rápido e hipotecar a minha evolução nem subir a todo o custo sem olhar a meios. Tenho a certeza de que este é o caminho e irei alcançar os meus objetivos.

1.4 Estrutura do relatório

O presente relatório contém, de forma organizada, todos os passos desta viagem denominada estágio profissionalizante. Para tal, foi necessário seguir as “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da FADEUP.

O primeiro capítulo (Introdução), começa com a contextualização da prática onde faço um apanhado geral acerca da minha história pessoal. Nas razões e expectativas para o estágio, como o próprio título indica, falo sobre as razões e expectativas que delineei para o estágio que se avizinha. Nos objetivos enumero algumas metas a serem alcançadas durante este período. Por fim, faço uma descrição da estrutura do relatório.

O segundo capítulo (Enquadramento da Prática Profissional), inicia com o estado da arte, no qual procuro fazer um breve enquadramento teórico sobre algumas das principais temáticas que compõem o relatório. Em seguida descrevo o enquadramento legal necessário para a realização do estágio. Sucede-se a caracterização do FCPF. Exponho também a constituição e as funções de todos os elementos da equipa técnica. O capítulo encerra-se com a descrição do formato da prova na qual participamos.

O terceiro capítulo (Realização da Prática Profissional), abre com os objetivos de competição, formação e preparação. Há também uma caracterização global da equipa e uma descrição detalhada dos pontos fracos e fortes dos jogadores. Segue-se a descrição do Modelo de Treino e de Jogo e uma discussão acerca da exequibilidade das ideias e princípios de jogo, tendo em conta a evolução individual dos jogadores e coletiva. Segue-se a matriz concetual e metodológica, ou seja, a operacionalização do treino. Este capítulo encerra com a subsecção referente às reflexões críticas.

O quarto capítulo (Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional), baseia-se em reflexões da prática profissionalizante sobre as principais competências adquiridas ao longo do estágio.

O quinto capítulo (Considerações Finais e Perspetivas para o futuro), é nada mais nada menos do que um resumo sobre o estágio e aquilo que eu espero que aconteça no futuro.

O sexto e último capítulo (Referências Bibliográficas), reúne todas as fontes consultadas na elaboração deste relatório de estágio.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1 Caracterização do Jogo

2.1.1.1 Caracterização física e fisiológica do jogo de Futebol

O futebol é um desporto intermitente de elevada intensidade, caracterizado por múltiplas ações motoras, realizadas a diferentes intensidades, intercaladas por períodos de recuperação ativa ou passiva. Esta natureza exige dos jogadores um vasto conjunto de capacidades físicas, nomeadamente resistência, força, velocidade, agilidade e potência (Bangsbo, 1994; Stølen et al., 2005). A exigência física do jogo é determinada por múltiplos fatores, incluindo o nível competitivo, a posição em campo e o modelo de jogo da equipa (Impellizzeri et al., 2006). Rebelo (1997) refere que o futebol moderno impõe uma elevada exigência em termos de potência aeróbia e anaeróbia, dado que o rendimento dos jogadores depende, na sua maioria, da sua capacidade para realizar *sprints*, mudanças de direção, saltos e ações de oposição física repetidas ao longo dos 90 minutos. A capacidade de recuperação entre esforços intensos é um dos marcadores fundamentais da eficiência fisiológica do jogador. A análise dos dados de sistemas de rastreamento posicional (que têm acelerómetros acoplados) em contexto competitivo tem vindo a confirmar esta elevada variabilidade de intensidade. Gabbett (2016) salienta que os jogadores de elite realizam entre 1000 e 1400 mudanças de direção por jogo, o que implica uma enorme solicitação do sistema neuromuscular e justifica o foco crescente no treino de força e prevenção de lesões. A capacidade para tolerar cargas elevadas e recuperar eficazmente entre jogos tornou-se uma competência física determinante na gestão da performance.

Do ponto de vista físico e fisiológico, as exigências do futebol requerem um desenvolvimento equilibrado das vias energéticas aeróbias e anaeróbias. Bangsbo (2006) afirma que, embora apenas uma pequena fração do jogo ocorra em esforço máximo, a componente aeróbia desempenha um papel crítico na manutenção da intensidade ao longo do tempo, permitindo aos jogadores repetir

ações explosivas com menor decréscimo de rendimento. Além disso, na gestão da carga de treino, Impellizzeri (2005) afirma que esta assume uma importância central na maximização da performance e na redução do risco de lesão. A monitorização da carga interna (percepção subjetiva de esforço, frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca) e da carga externa (distâncias percorridas, acelerações, desacelerações, número de *sprints*) permite uma abordagem individualizada do processo de treino, ajustada às necessidades fisiológicas de cada atleta. A exigência física do futebol não pode ser dissociada da componente tático-técnica, uma vez que o contexto do jogo determina a intensidade e o tipo de ações a realizar. Como referem Reilly e Williams (2003), a especificidade do esforço está diretamente relacionada com os momentos do jogo, sendo que diferentes tarefas exigem diferentes respostas fisiológicas. Sendo assim, a preparação física no futebol deve estar intrinsecamente ligada ao modelo de jogo e aos princípios táticos da equipa, numa lógica de integração e especificidade.

2.1.1.2 Um jogo de interações num ambiente dinâmico e complexo

A multiplicidade de interações dinâmicas estabelecidas pelos jogadores criam um ambiente complexo e imprevisível (Chacoma et al., 2021). Durante as aulas de Metodologia, o professor José Guilherme abordou o tema da geometria fractal. Este foi um assunto que me despertou bastante curiosidade e por isso decidi pesquisar mais informações.

Nessa senda, segundo Weibel (1991, p. 45), a geometria fractal “*é uma das características fundamentais de todos os seres vivos, que se desenvolvem e crescem através da proliferação de uma única célula para se tornarem em estruturas complexa feitas de um grande número de células diferenciadas, mas basicamente idênticas. O crescimento é um processo dinâmico não linear.*” A agregação de pequenas partículas para formar estruturas de maior dimensão é um processo com bastante importância em muitas áreas da ciência e tecnologia (Meakin, 1987). Aproveitando estas noções e aplicando-as ao futebol – iniciando pela individualidade (o jogador) e avançando até ao sistema completo (a equipa), bem como às relações entre todos os intervenientes – deparamo-nos com um sistema geométrico de fractais.

Por mais elevado que seja, o desempenho individual não garante, por si só, o sucesso em contextos coletivos como o futebol. Mesmo um jogador estando em excelente condição física e/ou técnica necessita da cooperação e coordenação com os seus colegas para alcançar vitórias. Leo e colaboradores (2013) referem que equipas com maior coesão e eficácia coletiva apresentam melhor desempenho ao longo da época. A complementaridade entre setores da equipa (defensivo, meio-campo e ofensivo) é fundamental. Não adianta marcar muitos golos se a equipa sofre outros tantos ou ter uma equipa defensivamente sólida, mas sem capacidade ofensiva. De facto, a capacidade de coordenação tática entre setores tem sido alvo de estudo e através da análise de padrões espaciais entre jogadores, mostrou-se determinante para o sucesso coletivo (Duarte et al., 2012).

Além disso, o rendimento de cada jogador varia ao longo do tempo, havendo momentos de baixo rendimento. Nestes momentos, é o espírito coletivo, a coesão do grupo e a motivação que permitem ultrapassar as adversidades. Intervenções centradas no trabalho de equipa durante treinos específicos têm efeitos positivos na coesão, comunicação e motivação entre jogadores (Machado et al., 2023). Desde os tempos mais antigos, o ser humano recorre à força do coletivo para enfrentar desafios, e no futebol isso manifesta-se na dinâmica que a equipa apresenta.

A verdadeira essência do futebol reside nesta sinergia, onde o todo supera a soma das partes. O espírito coletivo manifesta-se em gestos simples, mas reveladores, como a decisão de um jogador passar a bola a um colega em melhor posição em vez de tentar marcar. Esse tipo de ação representa o triunfo da equipa sobre o ego individual. Uma forma de inteligência coletiva que se desenvolve com a experiência conjunta (Gesbert et al., 2017).

O sucesso individual e coletivo está intimamente ligado à compreensão e à operacionalização dos princípios de jogo, entendidos como um conjunto de regras de ação e gestão que orientam os jogadores na resolução de situações-problema nas diferentes fases e momentos do jogo, de forma tão eficiente e eficaz possível (Bayer, 1994; Garganta & Pinto, 1994; Gréhaigne, 1992). Portanto, os princípios de jogo condicionam o comportamento dos jogadores na procura das respostas mais adequadas nas distintas fases e momentos do jogo

(Garganta & Pinto, 1994), pelo que se pode afirmar que quanto mais ajustada for a aplicação dos mesmos, tanto melhor será o desempenho dos intervenientes (Costa et al., 2009). Posto isto, os princípios fundamentais reportam-se às relações numéricas estabelecidas pelos jogadores no centro de jogo, podendo-se resumir do seguinte modo: em zonas de disputa de bola, uma equipa deve procurar criar situações de superioridade numérica, evitar situações de igualdade numérica e rejeitar situações de inferioridade numérica (Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994). Por outro lado, os princípios específicos visam criar desequilíbrios na organização do adversário, estabilizar a organização da própria equipa e proporcionar aos jogadores intervenções ajustadas ao desenrolar do jogo. Estes princípios funcionam através de uma lógica antagónica, ou seja, para cada um dos princípios ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço) existem outros da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração) (Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994).

2.1.2 Futebol enquanto sistema complexo e dinâmico

O futebol pode ser caracterizado como um sistema dinâmico e complexo, emergente da interação de dois sistemas organizados – as equipas – com objetivos antagónicos que competem num espaço partilhado (Gréhaigne, Godbout & Bouthier, 2001). Esta complexidade advém do facto de o jogo se desenrolar num ambiente altamente imprevisível, no qual os jogadores precisam de tomar decisões rápidas com base na perceção e interpretação constante dos estímulos provenientes do ambiente de jogo (Davids et al., 2013). Assim, a dimensão tático-técnica resulta da permanente adaptação entre os comportamentos individuais, grupais e coletivos, em função das exigências impostas pelo adversário, pela posição da bola, pelo tempo e pelo espaço disponível. Do ponto de vista técnico, o domínio e execução eficaz das habilidades motoras específicas (o passe, o remate, o controlo de bola, o drible, entre outros) constituem a base para a manifestação das intenções táticas dos jogadores. Contudo, a técnica isolada tem um valor limitado se não estiver integrada numa lógica de jogo coletiva e contextualizada (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015). Já do ponto de vista tático, importa referir que as noções de

organização ofensiva e defensiva, os princípios de jogo e os padrões de coordenação coletiva, visam criar superioridade (numérica, posicional ou qualitativa) sobre o adversário (Garganta, 1997; Silva et al., 2005). A performance tático-técnica de uma equipa é o resultado da interação entre a percepção, a tomada de decisão e a execução técnica, que se manifesta de forma contínua ao longo do jogo (Araújo, Davids & Hristovski, 2006). A variabilidade das situações de jogo implica que os jogadores não respondam de forma automatizada, mas de forma adaptada e criativa, o que reforça a importância do treino orientado para a resolução de problemas em contextos semelhantes aos do jogo propriamente dito.

2.1.3 Tomada de decisão no Futebol

A tomada de decisão é uma temática incontornável quando estamos a debater acerca do futebol. O jogo requer dos jogadores e das equipas a capacidade de resolução de problemas de forma sistemática e, para tal, há que ser proficiente na tomada de decisão em curto espaço de tempo. Afigurando-se como uma componente decisiva para a obtenção de elevadas performances, torna-se útil apurar os principais fatores que contribuem para uma tomada de decisão eficiente. Segundo Passos (2008), isto traduz-se numa dependência da capacidade de atenção do jogador ao ambiente que o rodeia, ao interpretar e agir sobre as oportunidades que o jogo “propõe”. Estas oportunidades de inter(ação) resultam da relação entre as características do ambiente e as capacidades de ação do jogador. A atenção é considerada um dos principais preditores de performance (Janelle, 2008). O controlo da atenção pode ser predominantemente controlado por objetivos ou direcionado por estímulos (Corbetta, 1998). Quem é exímio na tomada de decisão, é melhor na captura precoce de indicadores (antecipação) (Ericsson, 2003), pois consegue antecipar os resultados das próprias ações e das ações dos adversários. Não obstante, esta capacidade pode ter desfechos diferentes (positivo ou negativo) consoante determinados contextos (Tenenbaum, 2003). Há uma relação entre a precisão da tomada de decisão e o tempo adequado para a completar (Gold, 2007; Bogacz, 2007), relação essa fundamental no desporto, porque é exigido um elevado grau de precisão com elevada velocidade (Macquet, 2009). Visto que as

decisões são afetadas pela incerteza característica do desporto, é frequente os jogadores tomarem decisões mesmo na ausência de determinada informação (Vickers, 2007). Mais se acrescenta que a ação de direcionar a atenção e prever se o desfecho da antecipação será positivo, estão relacionadas num sistema de referência que nos permite enquadrar o grau de conveniência da decisão: a memória (Dodds, 2001). As manifestações da memória que influenciam a atenção e a antecipação assumem diversas formas, variando em profundidade, alcance e complexidade (integração de múltiplas decisões num todo e da intuição potenciada pela aprendizagem), quando recorremos ao histórico de decisões (Gold, 2007; Kibele, 2006). A obtenção de perícia na tomada de decisão em jogos desportivos, dependente da capacidade de tomar decisões em ambientes imprevisíveis, está inerentemente ligada à interação entre a atenção, a antecipação e a memória (Williams, 2005; Janelle, 2008; Tenenbaum, 2003; Dodds, 2001). Deste modo, compreender e potenciar os mecanismos acima descritos é de suma importância para o desenvolvimento de intervenções eficazes no futebol. É neste seguimento que maximizamos a performance individual e coletiva, a partir de uma abordagem mais informada e científica no que toca ao planeamento.

2.1.4 O Treinador

No século XIX, em Inglaterra, a modalidade de Futebol foi adotada por vários setores da sociedade britânica como as forças armadas, o comércio e a indústria (Pereira, 2018). Com melhorias significativas na capacidade física dos praticantes e na organização, a sua prática regular passou a ser uma realidade e os oficiais militares começaram a desempenhar o papel de treinadores. Já os antigos praticantes também foram começando a desempenhar esse papel visto que tinham o conhecimento de vários anos de prática. A evolução foi de tal ordem que o treinador passou a ser reconhecido como um trabalho e ganhou lugar nas universidades com formação de profissionais nessa área.

Acerca do papel do treinador contemporâneo incidem responsabilidades que ultrapassam as tarefas dos antecessores. Segundo Mesquita (2005), a atividade do treinador abrange diversas áreas. Reconhece-se ao treinador a

responsabilidade de delinear as opções táticas, aplicar nos treinos essas ideias táticas, supervisionar o treino físico, liderar os processos de relacionamento interpessoal, fazer as convocatórias para os jogos, torneios ou estágios, selecionando a equipa base e os suplentes para cada jogo. Por outro lado, deve supervisionar as ações da equipa durante um jogo, decidir as substituições a efetuar durante o jogo, negociar com a direção os novos contratos (dispensas, renovações e contratações) e ser o principal porta-voz da equipa junto da comunicação social. Mas, acima de tudo, o treinador é um gestor. E, como qualquer gestor, o treinador precisa de informação assertiva que complemente a sua ideia sobre o jogo e que lhe permita tomar decisões ponderadas e fundamentadas sobre as melhores opções táticas para a equipa.

Neste contexto (Sub17), torna-se essencial considerar também as características da faixa etária com a qual irei trabalhar. Estarei inserido num escalão muito particular, onde a idade dos praticantes é marcada por mudanças significativas no corpo, tanto a nível físico como psicológico. Segundo Susman (2010), nos rapazes a puberdade ocorre entre os 10 e os 16 anos e envolve alterações profundas de natureza neuro endócrina e estrutural no cérebro, que influenciam a cognição, as emoções, os papéis sociais e o comportamento, com impacto também no funcionamento da família. Este enquadramento ajuda a compreender que, para além das responsabilidades táticas e organizacionais, o treinador deve estar atento ao desenvolvimento humano dos atletas, à coordenação motora, à disciplina e, sobretudo, à dimensão emocional que tanto pode influenciar o treino e a competição.

Posto isto, é impossível não falar de questões como o *coaching*, o conflito e o poder. Aproveitando a matéria lecionada na unidade curricular Pedagogia do Desporto, o *coaching* é a área que reconhece a natureza complexa, dinâmica, ambígua e incerta do treino desportivo (Mesquita & Gomes, 2021). Estes mesmos autores (2021) enunciam seis tipos de poder. O poder legítimo, perito, informativo, recompensa, coercivo e referente. De forma muito sucinta irei descrever os mesmos de imediato:

- Legítimo: Poder conferido em função da posição desempenhada por um sujeito;

- Perito: Conhecimento do treinador aliado ao conhecimento que os atletas reconhecem a esse treinador, contribuindo assim para o aumento do poder anteriormente referido;
- Informativo: Capacidade de argumentação e de discurso do treinador. Capacidade de fazer os outros seguirem e apoiarem as suas ideias, a sua visão;
- Recompensa: Capacidade de premiar o que é bem feito e digno de ser recompensado. O que cria um ambiente de satisfação;
- Coercivo: Poder da punição. Deve ser utilizado com muita cautela e em conjunto com o poder de recompensa para que não se torne uma ditadura.
- Referente: Capacidade do treinador se tornar uma referência dos demais intervenientes. É o mais complicado de se concretizar.

As reflexões são fundamentais no processo evolutivo de qualquer profissional. Como tal, o futebol não é exceção. De um autor desconhecido, surge uma afirmação que se aplica na perfeição, “quem não reflete, não se transforma”. Seguindo esta linha de pensamento, Mesquita (2021) advoga três níveis de reflexão:

- Descritivo: Análise objetiva do que o rodeia. Isto origina o aparecimento de três pontos chave, o observar, o analisar e o descrever. Aqui não existe adaptação às diferenças dos vários acontecimentos;
- Prático: Conjuga os princípios de atuação e os problemas a que está exposto, o que faz com que haja espaço para a interpretação. Mesmo assim, continua a não haver um sentido crítico na análise do problema;
- Crítico: Conjuga a parte pessoal e profissional, a maneira de ser e atuar do indivíduo, fazendo a ponte entre a teoria e a prática.

Convém referir que o momento em que se perpetua a reflexão é de extrema importância. Temos a reflexão-na-ação, onde esta decorre aquando da atividade. Reflexão-sobre-a-ação, que nada mais é que refletir sobre o que se passou recentemente. Por fim a reflexão-sobre-a-reflexão-na-ação, onde se reflete sobre a forma como se refletiu sobre determinado acontecimento. De

notar que é de extrema importância identificar qual o nível e momento da reflexão desejada de forma a potenciar esta ferramenta poderosa.

O estilo de liderança do treinador tem grande influência naquilo que são os níveis de motivação e felicidade dos jogadores. A satisfação dos intervenientes está inerentemente ligada ao seu bom desempenho (Nascimento-Júnior, 2018). É aconselhável a adoção de uma postura de carácter democrático e participativo para que seja promovido um ambiente mais positivo. A comunicação eficaz, clara e acessível é favorável à adesão dos jogadores às ideias do treinador, o que potencia o rendimento dos mesmos (Bussinger, 2023).

O processo de treino em futebol é liderado pelo treinador, que comanda a equipa técnica com o objetivo de compreender e controlar os fatores que influenciam o desempenho da equipa em competição. Este processo baseia-se num projeto técnico delineado de acordo com as ideias e convicções do treinador, implementado nas sessões de treino e avaliado nos jogos. Para que este modelo seja eficaz, deve ser claro, bem fundamentado e facilmente assimilável pelos jogadores, garantindo que cada um compreenda o seu papel dentro do mesmo (Lucas, 2001).

2.1.5 Modelo de Jogo

O futebol, como modalidade de natureza coletiva, exige um elemento agregador capaz de unir diferentes individualidades em torno de um objetivo comum. Esse papel cabe ao treinador, que deve criar e implementar um modelo de jogo capaz de orientar comportamentos individuais e coletivos, conciliando talentos distintos e, por vezes, objetivos divergentes. O modelo de jogo representa, assim, a visão estruturada do treinador sobre como a equipa deve atuar em cada momento do jogo e serve de guia para toda a organização e gestão da equipa (Gaiteiro, 2006; Gonçalves, 2008).

O modelo de jogo não é apenas uma visão, mas uma ferramenta prática que molda o planeamento e a operacionalização do treino, influenciando diretamente os comportamentos da equipa dentro de campo. No entanto, o modelo de jogo deve ser adaptado à realidade concreta do clube (cultura, história, massa associativa), às características dos jogadores e ao contexto competitivo. Existe

assim uma relação de reciprocidade (Garganta, 2009; Guilherme, 2010; Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015; Seirul-lo, 2002). O modelo orienta os jogadores, mas também é condicionado pelas suas capacidades e limitações. Vou aproveitar o que o professor José Guilherme mencionou por diversas vezes nas aulas de Metodologia para explicar de forma mais visual esta questão. O treinador é quem define a cor (verde, amarelo, azul), mas são os jogadores que vão definir o tom dessa cor (azul-marinho, azul ciano, verde lima). O treinador ao definir os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios de jogo, cria uma estrutura que visa otimizar o desempenho coletivo (Tavares, 2003).

Segundo Garganta (2009), o modelo de jogo deve refletir a identidade pretendida pela equipa e funcionar como um sistema aberto, que se ajusta ao adversário, mas sem perder a sua verdadeira essência. Essa identidade não se constrói apenas com palavras, mas com comportamentos observáveis, adquiridos e reforçados através do treino. Guilherme (2010) reforça que o modelo de jogo deve ser o ponto de partida para a planificação de todo o processo de treino, devendo existir uma correspondência clara entre as tarefas propostas e os princípios definidos pelo treinador.

Além de guiar os comportamentos táticos e técnicos da equipa, o modelo de jogo influencia diretamente a forma como o treino é estruturado. De acordo com Seirul-lo (2002), o treino deve refletir a complexidade do jogo e promover a aquisição de comportamentos coletivos através da repetição com variabilidade, de modo a consolidar os princípios de jogo em contextos reais e de elevada imprevisibilidade. Posto isto, o planeamento não é apenas um conjunto de cargas físicas, mas uma construção intencional e contextualizada que visa transformar a ideia de jogo do treinador numa prática funcional e eficaz. O modelo de jogo funciona como o fio condutor de todo o processo de treino e competição, garantindo coerência entre a teoria e a prática.

Importa ainda referir que a eficácia de um modelo de jogo não se mede exclusivamente pelos resultados imediatos, mas pela sua capacidade de gerar comportamentos estáveis, adaptativos e coordenados em função dos diferentes contextos do jogo. Como referem Garganta e Pinto (2008), é a repetição de princípios bem interiorizados que permite à equipa responder de forma coordenada às situações imprevisíveis do jogo. O modelo de jogo, mais do que

algo rígido, deve oferecer uma estrutura dentro da qual os jogadores possam expressar a sua criatividade e tomar decisões informadas. Guilherme (2013) acrescenta que o treino orientado pelos princípios do modelo promove uma maior autonomia tática dos jogadores, na medida em que estes passam a compreender não só o *que* fazer, mas também o *porquê* de cada ação. Desta forma, a construção de um modelo de jogo eficiente depende da sintonia entre a liderança do treinador, a adesão dos jogadores e a qualidade do processo de treino, sendo este um dos maiores desafios do futebol de alto rendimento.

Por fim, tendo em conta a divisão funcional do jogo em quatro momentos de organização (organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque) sem esquecer os esquemas táticos (ofensivos e defensivos), torna-se crucial que o treinador estabeleça princípios claros para cada um desses momentos. Mais do que o próprio modelo, são esses princípios e a forma como se articulam que conferem identidade à equipa, orientando as decisões dos jogadores.

2.1.6 Periodização Tática

É de extrema importância que o treinador tenha as suas ideias, o seu modelo de jogo. Contudo, é conveniente que essas ideias passem do plano teórico para o plano prático. É necessário treinar na vida real tudo aquilo que se planeou no plano abstrato. É aqui que entra a metodologia de treino. Existem várias formas de trabalhar.

Martins (2003) identificou quatro formas de abordar o treino desportivo. O Leste Europeu focava-se na preparação física no geral sem qualquer ligação à forma de jogar. A época estava ainda dividida em períodos com vista a alcançar picos de forma. Já o Norte Europeu e a América do Norte valorizavam as capacidades físicas específicas da modalidade e recorriam a testes para avaliar a dimensão física. Desenvolviavam os aspetos físicos, técnicos e psicológicos de forma separada. A abordagem latino-americana abandonava a perspetiva analítica dos exemplos anteriores e propunha o treino integrado, onde as componentes físicas, técnicas e táticas eram trabalhadas em simultâneo, o que

estava de acordo com as exigências reais do jogo. Por outro lado, surge a Periodização Tática.

A Periodização Tática, idealizada pelo professor Vítor Frade a partir dos finais da década de oitenta, foi criada devido ao descontentamento do seu autor com as metodologias em vigo no futebol mundial. É vista como uma rutura dos modelos tradicionais mais mecânicos. Frade (2011) defende que o treino deve centrar-se na construção e desenvolvimento do modelo de jogo, valorizando a dimensão tática acima das restantes, pois só a ação intencional é educativa. Deve-se organizar o treino com base na lógica do “jogar” da equipa, dando prioridade à tática, que passa a condicionar o desenvolvimento físico, técnico e psicológico, assumindo-se como um treino específico orientado pelos princípios do modelo de jogo. Guilherme (1991) reforça essa visão, ao afirmar que a tática dá sentido aos demais fatores do rendimento, influenciando diretamente a planificação e a periodização. Guilherme (2003) propõe também a divisão dos princípios em três planos. Os princípios de jogo correspondem às ideias orientadoras centrais do modelo de jogo, definindo os comportamentos coletivos fundamentais da equipa em cada momento do jogo. Derivam-se destes, os subprincípios que especificam essas ideias gerais em comportamentos mais setoriais. Por fim, os subprincípios dos subprincípios detalham ainda mais a ação, orientando comportamentos individuais que permitem a operacionalização mais pormenorizada do modelo e a adaptação às variabilidades do jogo (Frade, 2013; Guilherme, 2013; Silva, 2021). O processo de preparação para a aquisição de conhecimentos e funcionalidades coletivas relevantes deve ser moldado ao longo da época desportiva (Tobar, 2018).

A Periodização Tática é uma metodologia de treino desenvolvida por Vítor Frade no final da década de 1980, que rompe com os modelos tradicionais centrados na preparação física isolada. Esta abordagem assenta na ideia de que o treino deve ser estruturado a partir da lógica do jogar da equipa, sendo o modelo de jogo o elemento central que orienta todas as decisões metodológicas (Frade, 2011; Guilherme, 2004; Silva, 2021). A Periodização Tática organiza o processo de treino de forma sistémica, integrando as dimensões tática, técnica, física e psicológica numa só unidade expressa através do próprio jogo. Esta

metodologia sustenta-se em quatro princípios metodológicos fundamentais, que definem a sua identidade e operacionalização:

1. Princípio da Especificidade: A especificidade constitui a fundação de todo o processo da Periodização Tática. Este princípio estabelece que todas as tarefas do treino devem reproduzir as dinâmicas e exigências do Modelo de Jogo definido. Trata-se de assegurar que cada exercício é construído com uma intencionalidade clara, orientada pelos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios que estruturam a forma como a equipa pretende jogar. Assim, a especificidade transcende a dimensão física ou técnica isolada, incorporando-as num enquadramento tático mais amplo, onde cada ação está ligada à identidade coletiva da equipa (Frade, 2013; Guilherme, 2004).
2. Princípio da Progressão Complexa: Este princípio traduz a necessidade de o treino evoluir segundo uma lógica que vai do simples ao complexo. Não em termos quantitativos ou meramente técnicos, mas principalmente em termos qualitativos. A construção da organização coletiva exige que os comportamentos individuais, setoriais e intersetoriais sejam introduzidos e estabilizados de forma gradual, permitindo que os jogadores assimilem as intenções do Modelo de Jogo e as expressem progressivamente em contextos mais exigentes. Assim, a progressão não significa apenas aumentar o número de jogadores ou a dimensão dos espaços, mas criar uma sequência de tarefas que potenciem a consolidação da identidade da equipa (Guilherme, 2004; Frade, 2013).
3. Princípio das Propensões: O jogo é marcado pela imprevisibilidade e pelo aparecimento constante de situações novas. O treino, nesta perspetiva, não deve procurar induzir automatismos rígidos que limitem a adaptabilidade do jogador, mas sim criar contextos ricos que favoreçam o aparecimento das propensões desejadas. Isto é, de comportamentos coletivos alinhados com os princípios do Modelo de Jogo. Ao invés de respostas mecânicas, procura-se desenvolver jogadores capazes de interpretar as circunstâncias, tomar decisões adequadas e gerar soluções criativas dentro da lógica coletiva. O treino deve potenciar a inteligência tática e a adaptabilidade, reconhecendo que os comportamentos

emergem de interações dinâmicas e não de repetições fechadas (Frade, 2013; Tamarit, 2017).

4. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade: A organização temporal do treino não se rege pela tradicional fragmentação das capacidades físicas (força, resistência, velocidade), mas pela alternância de tarefas em função do nível de especificidade e de exigência que apresentam relativamente ao Modelo de Jogo. Ao longo da semana, os exercícios variam em intensidade e complexidade, assegurando que existe tempo para assimilação, recuperação e desenvolvimento. Esta alternância horizontal permite equilibrar a exigência competitiva com a necessidade de preservar a boa condição física e cognitiva dos jogadores, garantindo que cada sessão acrescenta algo ao processo sem comprometer a identidade coletiva que se pretende construir (Frade, 2011; Guilherme, 2004).

O processo de assimilação de comportamentos para colocar em prática o modelo de jogo não é nada simples, exige tempo e várias repetições. Essa iteração vai permitir que os jogadores consigam refinar a percepção e a capacidade de identificar oportunidades de interação, ajustando-se melhor ao coletivo. Nesse sentido, terá de haver no decorrer de toda a temporada uma lógica de treino semanal (Frade, 2011, 2013; Mallo, 2015; Martín-García, 2018; Reis, 2018). O Morfociclo Padrão constitui a estrutura base de organização semanal do treino na Periodização Tática, sendo desenhado a partir dos princípios do modelo de jogo. Trata-se de uma ferramenta que orienta a periodização do treino com base numa lógica de especificidade e estabilidade funcional, assegurando a consolidação de comportamentos táticos e a otimização do rendimento coletivo (Frade, 2011, 2013; Mallo, 2015; Silva, 2021). A preparação está orientada para uma forma específica de jogar, tendo como base o modelo de jogo, que guia a tomada de decisão tática e estratégica dos jogadores em todos os momentos do jogo e na resolução dos problemas inerentes ao jogo.

2.1.7 Análise do Jogo de Futebol

Devido à imprevisibilidade e complexidade do jogo, torna-se essencial que os jogadores desenvolvam a capacidade de adaptação e antecipação face a diversas situações-problema impostas pela equipa adversária. Os adversários têm a sua forma de jogar e afigura-se determinante identificar e neutralizar as “principais” armas dos oponentes (Ribeiro, 2008). É importante mencionar um pormenor: o estudo do comportamento do adversário, mais especificamente no que concerne à análise dos seus pontos fortes e frágeis, permite adaptar certas dinâmicas para contrariar o oponente. Todavia, não se pretende privilegiar o Modelo da equipa adversária em detrimento do Modelo de Jogo da própria equipa. Em momento algum podemos ser reativos. Temos de primar pela proatividade.

Nesse contexto, a observação e a análise do jogo assumem um papel fundamental no trabalho diário das equipas técnicas, sendo consideradas ferramentas essenciais, tanto quando aplicadas por departamentos especializados, como de forma individual (Pereira, 2017; Ventura, 2013). Importa referir que a análise do jogo não se limita à observação do adversário. Pelo contrário, a análise da própria equipa, em contexto de jogo, de treino e no plano individual, é fundamental para a avaliação da eficácia do modelo de jogo e para o desenvolvimento contínuo dos jogadores. Através da análise interna, é possível identificar padrões de sucesso, comportamentos menos conseguidos e áreas que requerem uma maior atenção e intervenção por parte da equipa técnica. Esta abordagem permite ainda acompanhar a evolução do rendimento dos atletas, avaliar a resposta às cargas de treino e ajustar o planeamento de acordo com os objetivos propostos (Garganta, 1998, 2001; Mesquita & Gomes, 2021).

De acordo com Garganta (1998, 2001), através da análise de jogo pode-se obter informações relativas às exigências da modalidade, ao desempenho da nossa equipa e sobre as características do adversário. Esta é uma forma de obter muita informação acerca do adversário e de qualidade. Torna-se assim possível observar e determinar a organização das equipas, o que vai ajudar na formulação das sessões de treino baseadas em soluções táticas diretamente relacionadas com o adversário. Com o aumento dos profissionais dedicados a

estas questões, os clubes foram criando departamentos de análise, com foco no estudo dos adversários e da própria equipa. Geralmente estes departamentos estão em contacto permanente com as equipas técnicas. Em paralelo, múltiplas empresas da área do desporto foram criando e aperfeiçoando *softwares* para facilitar e tornar o processo de análise mais rápido.

Outra tecnologia que está em voga são os sistemas de rastreamento posicional. Dispositivos de pequena dimensão que recolhem centenas de milhares de dados (físicos, técnicos e táticos) relativos às sessões de treino e dos jogos. Esses dados são depois tratados para criação de métricas que ajudam a compreender a dimensão física dos jogadores. Podemos começar com as informações mais simples como a velocidade máxima atingida, a distância total percorrida, o somatório de acelerações de alta intensidade até às mais complicadas. Um exemplo é a métrica *Playerload* que soma os movimentos do jogador nos três eixos (vertical, lateral e horizontal) e nos dá um *score* único. Não distingue o tipo de movimento, mas indica o volume total de esforço realizado. Muitos clubes delegam estas tarefas aos seus preparadores físicos, outros conseguem ter um departamento responsável por estas questões e há quem prefira contratar os serviços de empresas externas. Assim, o treinador dispõe hoje de uma ampla variedade de dados e informações provenientes da análise de jogo, que permitem uma maior precisão no planeamento e organização do treino. Esta informação contribui diretamente para que os jogadores interiorizem com maior eficácia os princípios e os objetivos definidos pela equipa técnica, elevando o rendimento coletivo (Lucas, 2001).

Há uma clara tendência para que o desporto prossiga neste caminho da tecnologia e isso só acrescenta valor a todos os níveis. Contudo, terá de haver um controlo e uma seleção daquilo que são tecnologias realmente úteis daquelas que são meros produtos de *marketing*. É também necessário deixar explícito que toda esta tecnologia é um acréscimo e nunca um substituto dos profissionais do desporto. O desporto é uma atividade humana, os seus intervenientes são humanos e assim deverá permanecer.

2.2 Contextualização Legal

O atual documento tem como objetivo a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo – Alto Rendimento da FADEUP. Decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

O estágio profissionalizante na modalidade de futebol, para além do grau académico que permite obter com a conclusão do ciclo de estudos, possibilita simultaneamente, a obtenção do título Profissional de Treinador de Desporto por via de formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (IPDJ, 2020). A conclusão do estágio profissionalizante permite ainda a obtenção da certificação de Treinador de Grau II na respetiva modalidade desportiva. De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), o treinador de Grau II deve possuir competências diversas, nomeadamente: condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores, conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva e, por último, coadjuvação de titulares de grau superior. No que diz respeito aos cursos de treinadores estão organizados em três componentes de formação: a Formação Geral, a Formação Específica e a Formação Prática (IPDJ, 2020). A Formação Geral compreende o desenvolvimento de competências de âmbito transdisciplinar e transversal, na área das ciências do desporto, as quais são comuns a todos os cursos de treinadores de desporto. A Formação Específica tem como objetivo a associação dos conhecimentos obtidos através da Formação Geral e a sua adaptabilidade à modalidade específica, dotando os treinadores das competências necessárias para potenciar a sua intervenção prática. Por último, a Formação Prática ou estágio, visa o desenvolvimento em contexto prático, de forma supervisionada, com o objetivo de aplicar o conhecimento teórico a um contexto real de treino. O presente estágio foi realizado no FCPF, na equipa do escalão de Júniores B (Sub17) que disputou o Campeonato Nacional de Juvenis de II Divisão. O

período de estágio, decorreu entre 22 de julho de 2024 e 5 de junho de 2025, e compreendeu um horário de trabalho semanal de terreno de 7 horas e 30 minutos, incluindo os jogos. Para além do trabalho de terreno exigiu também o desenvolvimento de um conjunto de tarefas relacionadas com o processo, tais como planificação e operacionalização de treinos, recolha e tratamento de vídeos dos treinos e jogos para posterior análise individual (FCPF) e das bolas paradas dos adversários e preparador físico. Estas são funções secundárias que complementam o meu trabalho como treinador estagiário.

2.3 Caracterização do FCPF

2.3.1 História do clube

A origem do futebol em Paços de Ferreira remonta à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho.

Foram duas décadas de futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada, motivou a fundação – em 5 de abril de 1950 – do Futebol Clube Vasco da Gama, coletividade que está na génese do atual FCPF, designação que o Clube passou a utilizar no começo da temporada 1961/62. Foram questões de ordem estatutária a motivar esta mudança, que coincidiu também com a troca do seu equipamento amarelo para um idêntico ao utilizado pelo Futebol Clube do Porto. O primeiro título nacional conseguido foi o da 3ª Divisão, a 14 de julho de 1974, quando os pacenses invadiram o Estádio Municipal de Leiria e deram o impulso decisivo para a vitória (2-1) sobre o Estrela de Portalegre.

A 15 de Março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a ser as do concelho – amarelo e verde, mas o sonho há tanto perseguido da subida à 1ª Divisão Nacional apenas se tornou realidade no final da época 1990/91, quando de forma surpreendente o FCPF se tornou no 1º Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra. E foi com orgulho que durante três temporadas os pacenses jogaram de igual-para-igual com os “grandes” Sport Lisboa e Benfica, Futebol Clube do Porto e Sporting Clube Portugal. Essa alegria terminou em

1993/94 quando, pela primeira vez em 44 anos de história, o clube conheceu o sabor amargo da descida de divisão.

Um sentimento que seria ultrapassado seis anos mais tarde, na temporada 1999/2000, quando uma recuperação notável no campeonato da II Liga terminou em glória com o título nacional na última jornada da prova. Uma alegria extravagante acompanhou a equipa no decisivo encontro de Chaves e, mais uma vez, os adeptos ajudaram a equipa a fazer história.

Em 2000/2001, de novo do escalão máximo do futebol, o FCPF fez um excelente campeonato e, justamente, afirmou-se como a equipa sensação da competição, onde conseguiu vencer os três “grandes”. Uma prestação que se repetiu nas duas épocas seguintes, onde conseguiu sempre melhorar os lugares alcançados na agora denominada Super Liga.

Em 2002/2003 o Clube alcançou um honroso 6º lugar no campeonato e duplicou esse feito inédito, ao atingir as meias-finais da Taça de Portugal, ficando apenas arredado da final por ter perdido por 1-0 na Marinha Grande, frente à União de Leiria.

Despromovido à Liga de Honra no final da época 2003/2004, o Clube soube contornar esse momento menos feliz da sua história e rapidamente preparou o regresso ao campeonato principal do futebol português. Em 2004/2005 o FCPF realizou uma notável campanha na Liga de Honra, que lhe garantiu a inédita subida a cinco jornadas do final da prova.

A marcante presença do FCPF na Primeira Liga continuou nas três épocas seguintes e teve o seu ponto alto com o 6º lugar alcançado na temporada 2006/07, que garantiu ao Clube uma histórica qualificação para a Taça UEFA. A estreia europeia do FCPF teve lugar a 20 de setembro de 2007, ao receber o AZ *Alkmaar* no Estádio do Bessa, consentindo uma ingloria e injusta derrota por 0-1 perante um grande ambiente de fervoroso clubismo. No jogo da 2ª mão, na Holanda, os Castores voltaram a exibir-se em bom nível e o 0-0 manteve a expectativa até final sobre a eliminatória, neste marcante momento para o Clube.

A época 2008/09 ficará para sempre gravada na história no Clube, pois, para além de um tranquilo 10º lugar no campeonato, o Clube alcançou a sonhada

presença na Final da Taça de Portugal. A festa teve lugar a 31 de maio de 2009, no Jamor. O FCPF perdeu a final por 1-0 frente ao Futebol Clube do Porto, mas bateu-se galhardamente pelo Troféu, apoiado por dez mil adeptos que pintaram de amarelo o Estádio Nacional.

A presença na final da Taça de Portugal permitiu ao FCPF disputar a Supertaça, frente ao Futebol Clube do Porto (derrota por 2-0) e regressar às competições europeias de futebol, em 2009/10. Os Castores foram a primeira equipa portuguesa a disputar a nova Liga Europa, na qual se estrearam empatando na Moldávia (0-0) frente ao *Zimbru Chisinau*, equipa que derrotaram (1-0) em Guimarães, conseguindo passar pela primeira vez uma eliminatória europeia. A queda na ronda seguinte frente ao *Bnei Yehuda* (Israel) não tirou mérito a este novo feito.

A temporada 2010/11 voltou a ser brilhante para o FCPF. Para além do 7º lugar no campeonato, atingiu a final da Taça da Liga, uma das competições mais importantes do calendário nacional. A equipa pacense defrontou o Sport Lisboa e Benfica num grande ambiente festivo que emoldurou o Estádio de Coimbra e, apesar da derrota (2-1), creditou com orgulho mais uma final na sua história.

Mas o melhor estava reservado para a época 2013/2014, quando os Castores conseguiram o incrível feito de atingir a qualificação para a UEFA Champions League após terminarem a Liga num espetacular 3.º lugar, tendo nessa época apenas perdido jogos contra o Futebol Clube do Porto e o Sport Lisboa e Benfica. Milhares de pacenses invadiram as ruas da cidade, festejando o maior feito do clube, até à data. Apesar de eliminados pelo *Zenit São Petersburgo*, os Castores tocaram o Olimpo por mérito próprio.

Desde então seguiram-se três momentos marcantes para a história do clube: a dolorosa descida de 2017/2018; o título de campeão da Liga 2 de 2018/2019 e a fantástica campanha de 2020/2021 que culminou com o 5.º lugar e nova qualificação para provas europeias, desta feita para a *UEFA Conference League*.

Apesar de ter sido a sua quarta qualificação para provas da UEFA, foi a primeira vez que o FCPF jogou na sua casa os jogos europeus. A visita dos norte-irlandeses do *Larne FC* é um momento ímpar e histórico na vida do clube. O jogo

ficou marcado por uma vitória por 4-0 e permitiu aos Castores avançar para a fase seguinte onde assinaram mais uma página dourada da história do clube: a vitória sobre o *Tottenham Hotspurs* (1-0).

Atualmente, o clube não atravessa a melhor fase e está no segundo principal escalão do futebol português, a II Liga.

2.3.2 Reflexão acerca da história do clube

Desde a subida ao primeiro escalão do futebol português, o FCPF foi evoluindo de tal ordem que conseguiu alcançar as provas europeias. Isto originou uma melhoria significativa na estrutura do clube. Infelizmente, o clube tem enfrentado muitas dificuldades financeiras e foi renegado ao segundo escalão. Mesmo assim, este é o clube com mais peso na região (na minha opinião). Este peso atrai bastantes jogadores para a formação porque se sentem num clube com pergaminhos no futebol português e com bastante probabilidade de subir a sénior.

Este contexto histórico e institucional influencia diretamente o processo de treino da equipa Sub-17. Existe uma identidade bem vincada que é passada para os jogadores. Um modelo de jogador combativo, que luta até ao fim, com entrega total e uma postura que vai além do futebol. Este perfil é claramente valorizado na formação, orientando a própria filtragem de jogadores e a forma como os treinadores abordam o treino. No caso da equipa técnica dos Sub-17, esta cultura foi sempre tida em conta, não só na forma como planeávamos as sessões de treino, mas também na forma como comunicávamos com os jogadores e com a estrutura. A interação com os diretores, coordenadores e restante *staff* era facilitada por essa identidade comum. Todos sabíamos o que era esperado de um jogador do FCPF e isso facilitava todo o processo.

Em suma, o passado do clube acaba por moldar o presente do treino. Influencia as expetativas, a exigência colocada sobre os jogadores, o perfil do atleta procurado e a forma como se organiza e vive o dia a dia no clube. Esta herança histórica, com os seus altos e baixos, acaba por ser uma força motriz no trabalho desenvolvido nos escalões de formação.

2.3.3 Órgãos diretivos

Dado que o FCPF é um clube que compete ao alto nível, tanto na formação como no futebol sénior, é necessário haver uma estrutura que dê suporte a toda a logística afeta ao clube. Como tal, é fundamental demonstrar essa organização (Figura 1).

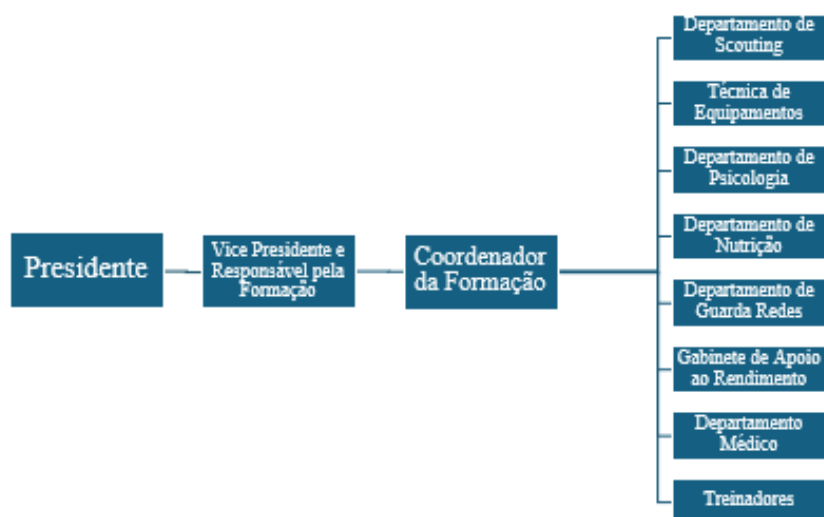


Figura 1: Estrutura organizacional do Futebol Clube Paços de Ferreira

2.3.4 Departamento de formação

O departamento de formação do Futebol Clube de Paços de Ferreira compete, de forma consistente nos escalões mais elevados das competições nacionais, o que exige elevados níveis de exigência e profissionalismo por parte de todos os seus intervenientes. Para que este nível competitivo esteja devidamente sustentado, é fundamental que a estrutura do clube proporcione as condições necessárias ao desenvolvimento desportivo dos jovens atletas. Ou seja, a ambição desportiva da formação deve ser acompanhada por uma estrutura sólida e funcional.

Neste sentido, é possível identificar alguns pontos fortes do departamento de formação, como a forte identidade clubística, a aposta na continuidade dos treinadores nos diferentes escalões e a existência de uma cultura de exigência. No entanto, também se verificam algumas fragilidades. Nomeadamente a necessidade de partilhar espaços em horários onde várias equipas treinam e

isso impõe desafios às equipas técnicas. Abaixo apresenta-se o quadro que resume a estrutura do departamento de formação e os campeonatos nacionais onde cada equipa está inserida (Quadro 1).

Quadro 1: Estrutura organizacional da formação do Futebol Clube Paços de Ferreira

Escalão	Competição
Equipa A	Liga Portugal Meu Super
Equipa Sénior Feminina	Campeonato Nacional Feminino III Divisão
Sub.19	Campeonato Nacional Sub.19 II Divisão
Sub.18	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.19 I Divisão
Sub.17	Campeonato Nacional Sub.17 II Divisão
Sub.17F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 9 Feminino Sub.17
Sub.16	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.17 I Divisão
Sub.15	Campeonato Nacional Sub.15 II Divisão
Sub.15B	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.15 I Divisão
Sub.14	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.15 II Divisão
Sub.13	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.13 I Divisão
Sub.13F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 7 Feminino Sub.13
Sub.12	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 9 Sub.13
Sub.11	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 9 Sub.12
Sub.11F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 5 Feminino Sub.11
Sub.10	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.11
Sub.9	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.10
Sub.8	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.9
Sub.7	LIGA Associação Futebol Porto “Carlos Alberto” Sub.8
Escola Futebol “Os Castorzinhos”	Sem Competição Oficial

Como já foi mencionado anteriormente, estou inserido na equipa Sub17 do FCPF. Apesar do clube ser só um, há uma separação entre a formação e o futebol profissional. Estão em contacto permanente connosco (treinadores), o coordenador da formação, os diretores de cada escalão e o presidente da formação.

O coordenador é uma pessoa bastante presente nos treinos e nos jogos. Isto faz com que esteja dentro de todo o processo da formação e garante que tudo decorra dentro das exigências impostas pelo clube. Periodicamente são marcadas reuniões para haver uma conversa entre coordenador e treinadores onde se faz um ponto de situação e alterações a serem realizadas.

O presidente da formação e os diretores estão mais ligados às questões de natureza burocrática, nomeadamente a inscrição dos treinadores para os jogos, realização e impressão das fichas de jogo e os respetivos cartões, entre outras.

Por último, temos os departamentos de *scouting*, psicologia, nutrição, guarda-redes, apoio ao rendimento, médico e lavandaria que são essenciais para o bom funcionamento do clube, que compete em diversos escalões de formação com uma exigência elevada.

2.3.5 Instalações

O FCPF cresceu exponencialmente a todos os níveis. As presenças nas competições europeias e a venda de alguns jogadores permitiram realizar melhorias nas infraestruturas. Desta forma, houve uma separação entre as estruturas da formação e do futebol profissional. O departamento de formação realiza as suas atividades ao lado do Estádio Capital do Móvel (Figura 1). O complexo conta com dois campos em relva natural, um para o futebol profissional e o segundo para a formação. Conta ainda com um campo de relva sintética de futebol de onze e um campo de relva sintética de futebol de 5.

Por baixo de uma das bancadas, situam-se as instalações de apoio aos escalões de formação. No andar superior, existem os gabinetes que são ocupados pelo corpo diretivo do clube. Existe ainda a sala destinada às conferências de imprensa (setor profissional) e apresentações/análises de adversários (formação). No rés do chão, contamos com seis balneários para atletas e dois para os treinadores. Existe um ginásio equipado com algumas máquinas e pesos que os atletas e treinadores podem usar. De frente para o ginásio, fica o posto médico onde costumam estar os fisioterapeutas e o enfermeiro. A meio do corredor, há uma sala onde são realizados os testes *antidoping*. Há uma sala para a nutricionista e logo ao lado uma sala para os treinadores. Os treinadores contam com uma sala de arrumos de materiais para o treino e outra sala de arrumos para materiais afetos ao treino dos guarda-redes. Por último, a lavandaria dá suporte a todos os escalões da formação.



Figura 2: Vista aérea das instalações do Futebol Clube Paços de Ferreira

2.3.6 Material

Para que possamos alcançar os objetivos, o clube tem ao nosso dispor vários recursos materiais. Temos meio-campo disponível em três treinos e um campo de futebol de 9 em relva natural na sessão de treino restante. Em grande parte da pré-temporada conseguimos treinar em campo inteiro. Relativamente ao material, contamos com 20 bolas oficiais, coletes de várias cores, balizas de futebol de 11 amovíveis, sinalizadores, cones, arcos, escadas, estacas, entre outros. Além disso, todos os treinos e todos os jogos são filmados. Por último, temos os transportes dos jogadores para os treinos (e de regresso a casa) e para os jogos.

2.3.6.1 Reflexão acerca das condições disponibilizadas

Para que seja possível alcançar os objetivos definidos para a equipa Sub-17, o clube disponibilizou um conjunto de recursos materiais que nos auxiliaram ao longo da temporada. No decorrer da semana, tínhamos acesso a meio-campo de relva sintética em três sessões de treino e a um campo de futebol de 9 em relva natural na sessão restante. Durante a pré-temporada, tivemos a felicidade

de utilizar o campo de futebol de onze na sua extensão total com maior frequência, o que permitiu realizar tarefas de maior complexidade e com mais realismo.

Em termos de equipamento, a equipa dispõe de 20 bolas oficiais, coletes de várias cores, balizas amovíveis de futebol de onze, sinalizadores, cones, arcos, escadas e estacas, entre outros materiais de apoio. Todos os treinos e jogos são filmados, o que permite uma análise mais detalhada do rendimento individual e coletivo. Além disso, o clube assegura o transporte dos jogadores para os treinos e jogos, um aspeto particularmente relevante numa fase em que muitos dos jogadores ainda não têm autonomia.

Apesar destas condições serem satisfatórias, existem algumas limitações estruturais que merecem destaque. O número reduzido de campos disponíveis obriga frequentemente à partilha dos espaços entre várias equipas do departamento de formação, o que condiciona o tempo efetivo de utilização do campo e, por vezes, obriga à adaptação de tarefas planeadas. Esta limitação espacial, representa um desafio acrescido ao nível do planeamento e da gestão do treino. A existência de apenas um campo principal dificulta também a realização de jogos-treino ou situações de treino em paralelo com outras equipas do clube.

Em suma, embora o clube disponibilize um conjunto de recursos que permite desenvolver um trabalho estruturado e de qualidade, existem ainda constrangimentos logísticos e espaciais que, caso ultrapassados, poderiam contribuir para uma maior eficácia e diversidade no processo de treino.

2.3.7 Missão, visão e valores

2.3.7.1 Missão

O FCPF promove a prática desportiva de jovens e adultos, em diversas modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução com atletas e seres humanos. O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados que orgulhem os seus funcionários,

sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido. O clube forma os jogadores com o objetivo de estes integrarem o futebol profissional na equipa sénior. Procuramos competir nos campeonatos mais exigentes de Portugal nos diferentes escalões e potenciar todas as etapas, desde o futebol das escolinhas até serem jogadores profissionais. O jogador do FCPF tem de ser focado e ter uma enorme capacidade de superação.

2.3.7.2 Visão

É imperativo que o clube seja uma referência nacional na qualidade de formação de jovens jogadores de futebol e que seja capaz de potenciar jogadores de forma que os mesmos possam fazer parte do plantel sénior do clube.

2.3.7.3 Objetivos

Ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos inculcando-lhes valores fundamentais para o FCPF. Além do mencionado, é fundamental capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente, para que possam representar as seleções distritais e nacionais.

2.3.7.4 Valores

- **Paixão** – Expressar um amor fervoroso pela modalidade e pelo clube que os acolheu.
- **Esforço e Dedicação** – Valores que têm de estar sempre presentes na memória porque é impossível alcançarem grandes voos sem os mesmos.
- **Respeito** – Pela instituição, treinadores, funcionários, árbitros ou qualquer interveniente na sua formação.
- **Excelência** – Primar pela excelência em tudo o que fazem na vida.
- **Profissionalismo** – Tem de estar presente em todas as tarefas para alcançar o sucesso.
- **Trabalho de equipa** – A individualidade é importante para a equipa, mas esta só é potenciada quando promovida por ações e comportamentos do todo.

- **Honestidade** – De suma importância para uma sociedade sã.

2.4 Contexto de Natureza Funcional

Na sua história recente, o FCPF tem como apanágio colocar vários escalões nos campeonatos nacionais. Isto implica um elevado sentido de responsabilidade, empenho, esforço por parte de todos os envolvidos. Os Sub15, 17 e 19 têm presença habitual na 1ª Divisão do Campeonato Nacional. Infelizmente, na época transata, aconteceu uma autêntica hecatombe desportiva. Todos os escalões mencionados anteriormente desceram de divisão. Isto significa que todos têm como objetivo principal a subida de divisão, elevando de novo o FCPF ao escalão máximo da formação nacional.

2.4.1 Constituição da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub17 do FCPF é composta por 6 elementos: o treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 treinador estagiário (eu), 1 preparador físico e 1 treinador de guarda-redes. A estes elementos juntam-se outros profissionais (diretores, fisioterapeutas, team manager) que dão o suporte necessário para o bom funcionamento da equipa:

- Treinador Principal (UEFA B) – Profissional de 33 anos que já faz parte dos quadros do clube há mais de 10 anos e já foi treinador principal dos escalões Sub15, Sub14, etc. Foi jogador da formação do clube durante alguns anos. Tem formação académica na área da engenharia e exerce na sua área de formação.
- Treinador-Adjunto 1 (UEFA C) – Elemento de 22 anos e que participa ativamente no clube desde os seus 16 anos de idade. Acumula funções no clube como analista e *scout* do mesmo escalão e treinador principal da equipa sénior feminina. Tem uma licenciatura em desporto e frequenta o mestrado em Futebol.
- Treinador-Adjunto 2 (UEFA B) – Elemento de 27 anos e que está no clube há 4 anos. Já foi treinador principal nos Sub10 e fez parte das equipas técnicas dos Sub19, Sub18, etc. Acumula funções como analista e *scout*, e treinador dos Sub13. Formado em Desporto e mestre em Treino Desportivo.

- Treinador Estagiário – (Eu) Cláudio Silva.
- Preparador Físico (UEFA B) – Elemento de 26 anos de idade que já está no clube desde a época transata. Continua a desempenhar as mesmas funções e é o treinador principal dos Sub7. Profissionalmente exerce na área do *fitness*. É licenciado em Desporto e Lazer e mestre em Treino Desportivo.
- Treinador de Guarda-redes (UEFA C) – Elemento que jogou futebol desde sempre e tinha como ídolo Vítor Baía. Tem como profissão operador fabril na área do calçado. Está no clube há cerca de 8 anos e tem o curso UEFA C e está a terminar a parte teórica do curso UEFA B. Além de treinar os guarda-redes deste escalão, dá treino especializado aos guarda-redes mais novos.

2.4.2 Funções da equipa técnica

Dentro daquilo que são as diretivas do clube, o treinador principal tem alguma liberdade para escolher e aplicar o seu modelo de jogo. O clube tem certas exigências, como jogar num sistema 1x4x2x3x1 (como principal) ou 1x4x4x2/1x3x5x2 (como alternativa), a forte reação à perda de bola, subida dos laterais para que estes sejam parte ativa no ataque, entre outros.

Posto isto, é o treinador principal que cria e desenha as unidades de treino e faz o planeamento da semana de treino. É bastante recetivo a sugestões provenientes dos adjuntos que possam melhorar a qualidade dos treinos. É o elemento que orienta todo o processo de treino, mas permite que todos os adjuntos intervenham a qualquer momento.

O treinador-adjunto 1 está encarregue de organizar e atualizar todos os documentos necessários para a plataforma do clube. É ele que faz a análise dos adversários e faz as respetivas apresentações aos jogadores. É também parte ativa nos treinos, monta e intervém regularmente nos exercícios. Está responsável por referenciar jogadores para o nosso escalão. Durante os jogos, fica na bancada em comunicação com o adjunto 2 para que possa analisar comportamentos do adversário e dar sugestões para melhorar os aspetos negativos.

O treinador-adjunto 2 tem como função principal auxiliar o treinador principal durante os treinos. Faz as análises ao jogo da nossa equipa e realiza as respetivas apresentações aos jogadores. Durante os jogos, é ele que comunica diretamente com o treinador principal.

O preparador físico está encarregue do aquecimento antes dos treinos e dos jogos. Tem liberdade total para realizar os exercícios que julga serem relevantes. Tem uma planilha no *Excel* e faz o controlo das cargas através de valores da Escala de Perceção de Esforço (RPE).

O treinador de guarda-redes, geralmente, trabalha com os guarda-redes à parte da restante equipa no início dos treinos e dos jogos. Isto acontece para que possa haver espaço para o treino específico desta posição. Este elemento grava os jogos com uma câmara própria e faz apresentações aos guarda-redes sobre o posicionamento dos mesmos e erros técnicos.

Para terminar, todos trabalham dentro daquilo que é o modelo de jogo da equipa. Isto é bastante importante para o sucesso da equipa e há liberdade para qualquer um dos elementos sugerir alterações no processo de treino.

2.4.3 Funções do estagiário

A equipa técnica onde fui inserido já se conhece há algum tempo. Como tal, já tinham as suas dinâmicas bem definidas. Pensei que seria bastante desafiante integrar uma equipa técnica nestas condições. Ora, para minha surpresa, a integração foi bastante simples. Fui bem recebido desde o começo dos treinos, foi-me dada liberdade total para expor as minhas dúvidas e estar à vontade com isso. Apesar das funções serem delegadas a cada elemento, há a possibilidade de diálogo com vista a melhorar o rendimento da equipa. Por exemplo, nos primeiros jogos falhávamos muitos golos, a finalização era um dos nossos pontos fracos. Um dos adjuntos deu a sugestão de os exercícios terem mais situações de finalização e no final de cada sessão de treino, a equipa vencedora teria direito a situações de finalização como prémio. Coincidência ou não, a finalização nos jogos melhorou bastante. Este é só um dos vários exemplos de como o diálogo entre os elementos da equipa técnica é extremamente útil na resolução de problemas.

No que às minhas funções diz respeito, ajudava a equipa técnica durante os treinos na montagem dos exercícios e no acompanhamento dos mesmos. Adicionalmente, filmava os treinos e os jogos. A filmagem dos jogos passou a ser responsabilidade de outro adjunto a partir do momento que eu comecei a ser inscrito nos jogos. Além disso, sou o responsável pela análise individual dos jogadores (tático-técnica). Sou eu que seleciono e edito os vídeos para mostrar aos jogadores individualmente. Mais recentemente, fiquei também responsável pela análise das bolas paradas dos adversários e pela apresentação das mesmas aos jogadores. Com a desistência do preparador físico, fui eu quem assumiu essas funções.

2.5 Formato da competição

Na corrente época, estamos inseridos na Segunda Divisão do Campeonato Nacional Sub17. A 1ª fase conta com 4 grupos de 12 equipas de norte a sul do país. O FCPF ficou no grupo 1 com Sporting Cube de Braga B, Moreirense Futebol Clube, Vitória Sport Clube B, Gil Vicente Futebol Clube, Padroense Futebol Clube, Leça Futebol Clube, Associação Desportiva Limianos, Varzim Sport Club, Associação Desportiva de Barroelas, Sport Clube Vila Real e Sport Clube de Mirandela (Quadro 2). O campeonato joga-se a uma volta e os dois primeiros classificados estão apurados para a 2ª fase, onde se vai apurar as equipas que sobem de divisão e os campeões de série. Um aspeto que devemos ter em consideração são as equipas B. Dos quatro grupos, só uma equipa B é que se apura em cada grupo num total de 3. Ou seja, há um grupo onde nenhuma equipa B se vai apurar para a seguinte fase. A 2ª fase, de subida, será disputada com as dez melhores equipas em duas voltas. Os restantes participantes vão jogar a fase de manutenção (Quadro 3), onde se vai realizar uma troca de equipas entre séries e os três últimos classificados de todas as séries descem de divisão. Os três piores classificados das séries também descem.

Quadro 2: Equipas presentes na 1ª fase

Símbolo	Clube	Escalão
	AD Barrocelas	Sub 17
	AD Os Limianos	Sub 17
	FC Paços de Ferreira	Sub 17
	Gil Vicente FC	Sub 17
	Leça FC	Sub 17
	Moreirense FC	Sub 17
	Padroense FC	Sub 17
	SC Braga	Sub 17
	SC Mirandela	Sub 17
	SC Vila Real	Sub 17
	Varzim SC	Sub 17
	Vitória SC	Sub 17

Quadro 3: Equipas presentes na 2ª fase

Símbolo	Clube	Escalão
	Académico Viseu FC	Sub 17
	FC Paços de Ferreira	Sub 17
	Leça FC	Sub 17
	Lusitânia Lourosa FC	Sub 17
	Padroense FC	Sub 17
	SC Espinho	Sub 17
	SC Salgueiros	Sub 17
	SC Vila Real	Sub 17

3. Realização da Prática Profissional

3.1 Objetivos

Dado o escalão e a competição onde estou inserido, é de extrema importância estabelecer objetivos realistas e ao mesmo tempo desafiantes a curto, médio e a longo prazo. Monitorizar os mesmos terá de fazer parte da rotina para que possamos ter a noção de que estamos no caminho certo. A criação destes objetivos serve para motivar e desafiar os jogadores a evoluírem o máximo que conseguirem ao longo da temporada. O foco e a concentração têm de ser uma constante para podermos chegar a bom porto.

3.1.1 Objetivos da competição

Tendo em conta que na época transata os Sub17 desceram para a 2ª Divisão Nacional, o principal objetivo estipulado para a corrente época é a subida para a 1ª Divisão Nacional. O clube sente a necessidade de voltar a ter o máximo de equipas possível no topo das competições nacionais.

3.1.2 Objetivos de formação

A definição destes objetivos foi proposta pela estrutura do clube tendo em conta a importância do desenvolvimento global dos atletas, não só como jogadores de futebol, mas também como seres humanos, tendo em atenção não só as suas características pessoais bem como o contexto social e familiar onde se inserem. Deste modo pretendeu-se promover a construção de um grande espírito de equipa, de entreajuda e da defesa dos valores e ideais do clube. Foram estabelecidas metas relativamente aos valores que achamos serem fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo. Foi dado mais ênfase na promoção dos valores cívicos, sociais, culturais e desportivos, fomentando a autonomia, responsabilidade, capacidade de trabalho, espírito de sacrifício, espírito competitivo, mentalidade vencedora e, por último, a aceitação de vitórias e derrotas com boas condutas.

3.1.3 Objetivos de preparação

Dentro destes objetivos, foram identificados requisitos que englobam uma visão integral dos jogadores ao nível da dimensão física, psicológica e tático-técnica. Referente à dimensão física pretendemos trabalhar as capacidades que consideramos essenciais para a potenciação dos jogadores e da equipa, como a velocidade, a força, a resistência, a agilidade, entre outras. Ao nível da dimensão psicológica pretendemos que seja estimulada a motivação e o gosto pelo treino e pelo jogo, de forma que todos os jogadores se identifiquem com o processo e sintam que fazem parte do mesmo. A nível tático-técnico, procuramos capacitar os jogadores com as competências necessárias para a prática do futebol, como a relação dos jogadores com bola aperfeiçoando determinadas habilidades motoras específicas (finta, passe, receção, etc.), melhoramento do posicionamento em campo (uso de vídeo), entre outras. Foi também identificado como importante promover a melhoria da capacidade de decisão dos jogadores.

3.1.4 Reflexão sobre os objetivos

Competição – O objetivo último era a subida de divisão. Infelizmente não conseguimos alcançar o mesmo. A primeira fase foi muito cruel para a nossa equipa. Uma fase onde só havia uma volta e onde qualquer deslize podia colocar em causa o acesso à fase de subida. Pois bem, foi isso mesmo que aconteceu. Por 3 pontos não conseguimos ir à fase seguinte. Por falta de competência própria, nas 3 primeiras jornadas só conseguimos 1 ponto. Nesses mesmos jogos conseguimos a proeza de falhar golos com a baliza sem oposição. Isto deixou um sentimento de tristeza imenso porque tínhamos todas as condições de disputar a subida de divisão. Tínhamos uma boa equipa a nível individual, conseguimos implementar boas dinâmicas ao longo da época, mas um dos aspetos que fez a diferença pela negativa foi a falta de eficácia na finalização. Conseguimos terminar a segunda fase em primeiro lugar, o que significa que alcançámos o segundo objetivo da temporada.

Formação – Visto que grande parte dos jogadores já estava no clube, os valores que o clube procura fomentar já estavam bem assimilados por grande

parte do plantel. Em relação aos jogadores que reforçaram a equipa, estes também foram assimilando os valores com a ajuda dos colegas sem problemas.

Preparação – Os objetivos propostos foram cumpridos na íntegra. Na dimensão física os jogadores demonstraram uma evolução muito interessante. Sempre muito intensos durante o jogo inteiro e com poucas quebras de ritmo. Outro aspeto que atesta a robustez física dos jogadores, foi o reduzido número de lesões crónicas ao longo da época. Psicologicamente, havia sempre disponibilidade de todos os jogadores e eles acreditavam tanto no processo quanto nós (equipa técnica). A nível tático-técnico, houve uma melhoria na generalidade dos jogadores. Essa melhoria foi mais notória nos aspetos táticos onde se destaca o posicionamento sem bola, a leitura de jogo e a tomada de decisão. A nível técnico já havia uma proficiência elevada, por isso não houve grandes melhorias. Esperemos que continuem nesta senda e que alcancem outros voos.

3.2 Caracterização do plantel

O plantel de Sub17 do FCPF para a corrente época é constituído por 33 jogadores no total, onde 3 deles são guarda-redes (Quadro 4). A vasta maioria do plantel é constituído por jogadores Sub17, mas conta com 7 Sub16. Com o passar do tempo o número de jogadores foi reduzindo quer por alguns terem descido para a equipa de Sub16, quer por terem saído do clube. Contudo, irei fazer uma descrição de todos eles.

No geral, a nossa equipa apresenta considerável homogeneidade. A esmagadora maioria já se conhecia de épocas anteriores, pelo que já estavam praticamente todos entrosados. Todos possuem boa qualidade técnica, ou seja, “os requisitos mínimos” situam-se em níveis intermédio a elevado, e há determinados jogadores com uma qualidade muito acima da média. Todos partilham de uma atitude agressiva, o que contribui significativamente nos momentos de recuperação de bola. No que diz respeito ao posicionamento em campo, grande parte do plantel apresentava algumas lacunas que tiveram de ser corrigidas. Fisicamente, tratava-se de um plantel bastante robusto, e ao longo da

época, trabalhámos no sentido de manter essa robustez. Por outro lado, denotavam alguma falta de agressividade nos esquemas táticos, sobretudo no período preparatório.

Quadro 4: Composição do plantel do FCPF

Plantel Sub17 		
Nome	Posição	Escalão
Jogador 1	GR	U17
Jogador 2	GR	U17
Jogador 3	GR	U17
Jogador 4	LE	U17
Jogador 5	LE	U16
Jogador 6	LE	U17
Jogador 7	LD	U16
Jogador 8	LD	U17
Jogador 9	LD	U17
Jogador 10	DC	U17
Jogador 11	DC	U17
Jogador 12	DC	U17
Jogador 13	DC	U16
Jogador 14	DC	U17
Jogador 15	DC	U17
Jogador 16	MED	U17
Jogador 17	MED	U17
Jogador 18	MED	U17
Jogador 19	MED	U17
Jogador 20	MED	U17
Jogador 21	MED	U16
Jogador 22	MED	U16
Jogador 23	EXT	U16
Jogador 24	EXT	U17
Jogador 25	EXT	U16
Jogador 26	EXT	U17
Jogador 27	EXT	U17
Jogador 28	EXT	U17
Jogador 29	AV	U17
Jogador 30	AV	U17
Jogador 31	AV	U17
Jogador 32	MED	U17
Jogador 33	EXT	U17

Em seguida procederei à caracterização individual de todos os jogadores do plantel, destacando pontos fortes e frágeis. Irei também indicar o respetivo pé dominante e a posição tática habitual. Por último, haverá uma divisão entre 3 notas:

- Nota 1 > Jogador com muitas capacidades e com potencial elevado de progressão;
- Nota 2 > Jogador com algumas capacidades e algum potencial de progressão;
- Nota 3 > Jogador limitado e com pouco ou nenhum potencial de progressão.

	Jogador 1		
	Pé dominante: 	Posição: Guarda-Redes	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 3: Caracterização do jogador 1

Jogador 1 > GR com uma estatura a rondar os 180 cm. Pouco seguro nas saídas da baliza dentro da área, pouco seguro na bola aérea e com psicológico bastante frágil. Competente dentro da baliza. Joga bem com os pés (curto e longo) e a sua melhor qualidade é o controlo da profundidade, onde é extremamente competente e útil para a equipa. **Nota 1.**

	Jogador 2		
	Pé dominante: 	Posição: Guarda-Redes	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 4: Caracterização do jogador 2

Jogador 2 > Gr com uma estatura a rondar os 180 cm. Extremamente competente dentro da baliza e com muito bons reflexos. Tem muita qualidade a jogar com pés, tanto curto como longo. A parte psicológica é um ponto forte do mesmo, não se deixa abalar. Nas saídas da baliza, tanto dentro da área como fora, é bastante competente. **Nota 2.**



Jogador 3	
Pé dominante: 	Posição: Guarda-Redes
FC Paços de Ferreira	



Figura 5: Caracterização do jogador 3

Jogador 3 > Gr de estatura elevada, a rondar os 190 cm. Apesar da sua altura, apresenta bastantes limitações em todos os aspetos mencionados anteriormente. Dentro da baliza, nas saídas da baliza dentro e fora de área, Jogo com os pés, psicológico frágil. **Nota 3.**



Jogador 4	
Pé dominante: 	Posição: Lateral
FC Paços de Ferreira	



Figura 6: Caracterização do jogador 4

Jogador 4 > Defesa lateral de estatura mediana que geralmente atua no lado esquerdo do campo. Jogador com bastante propensão ofensiva e elevada capacidade técnica (passe, receção, remate, finta). Dá-nos muito jogo interior e tem a capacidade de romper linhas em condução. Tem também muita qualidade a bater as bolas paradas. Defensivamente é onde demonstra mais dificuldades, principalmente em momentos de 1x1 e no seu posicionamento. Demonstra bastante agressividade nos duelos. Tem uma personalidade bastante particular. **Nota 1.**

	Jogador 5		
	Pé dominante: 	Posição: Lateral	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 7: Caracterização do jogador 5

Jogador 5 > Defesa lateral de estatura mediana que atua no lado esquerdo. Jogador com alguma propensão ofensiva e capacidade técnica intermédia. É mais jogador de linha, o que significa que não nos dá muitas soluções no jogo interior. Defensivamente é razoável no 1x1 e tende a cumprir posicionalmente. É um pouco brando no que toca à agressividade quando comparado com o jogador anterior. Visto que ainda é Sub16, nota-se alguma “vergonha” no seu jogar. **Nota 2.**

	Jogador 6		
	Pé dominante: 	Posição: Lateral	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 8: Caracterização do jogador 6

Jogador 6 > Defesa lateral de estatura baixa que atua no lado esquerdo. Jogador com alguma propensão ofensiva. É a nível defensivo que se destaca, com a sua agressividade, no 1x1 e no posicionamento. Tem capacidade de efetuar passes longos e curtos com muita qualidade, tais como passes a romper as linhas adversárias. É também relativamente rápido. O seu remate é muito potente e consegue bater livres (curta e longa distância) com muita facilidade. **Nota 1.**

	Jogador 7		
	Pé dominante: 	Posição: Lateral	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 9: Caracterização do jogador 7

Jogador 7 > Defesa lateral com uma estatura a rondar os 180 cm e que atua no lado direito. É ainda Sub16 e também se nota alguma falta de ambientação. Tem bastante propensão ofensiva, mas é bastante trapalhão nas suas ações. Defensivamente é limitado, tanto no 1x1 como no posicionamento. Jogador rápido e robusto fisicamente. Tecnicamente é razoável. **Nota 3.**

	Jogador 8		
	Pé dominante: 	Posição: Lateral	
	FC Paços de Ferreira		

Figura 10: Caracterização do jogador 8

Jogador 8 > Defesa lateral com uma estatura mediana que joga na ala direita. Jogador muito vertical e que dá muito suporte ofensivo. Forte na condução e na velocidade. Defensivamente é bastante razoável no 1x1 e no posicionamento. É agressivo nas abordagens ao adversário. É jogador para fazer a linha toda. Tem um cruzamento razoável. **Nota 2.**

	Jogador 9			
	Pé dominante:			Posição: Lateral
	FC Paços de Ferreira			

Figura 11: Caracterização do jogador 9

Jogador 9 > Defesa lateral de estatura baixa que atua no lado direito, mas é muito forte fisicamente. Jogador que nos dá muita propensão ofensiva, bom no 1x1, muito bom na condução de bola, joga com ambos os pés e é muito rápido. Defensivamente é fortíssimo no 1x1 e razoável no posicionamento. Visto que já treinou com os seniores, tem o ego bastante inflacionado. Tecnicamente é acima da média. Tem uma facilidade tremenda em cruzar a bola com qualidade. **Nota 1.**

	Jogador 10			
	Pé dominante:			Posição: Central
	FC Paços de Ferreira			

Figura 12: Caracterização do jogador 10

Jogador 10 > Defesa central com uma estatura a rondar os 180 cm e geralmente joga a central do lado esquerdo. É muito inteligente e perspicaz na leitura de jogo e isso fica visível nas muitas antecipações que faz ao longo do jogo e no seu posicionamento. É muito forte no desarme no 1x1. Tem muita facilidade de condução de bola. Muita qualidade na construção de jogo. Tem um passe longo certo e boa impulsão. **Nota 1.**



Jogador 11	
Pé dominante: 	Posição: Central
FC Paços de Ferreira	



Figura 13: Caracterização do jogador 11

Jogador 11 > Defesa central com estatura mediana que joga a central do lado direito. Pode também ser adaptado a lateral. Jogador rápido e competente no 1x1 defensivo. Razoável na construção a partir de trás. **Nota 2.**



Jogador 12	
Pé dominante: 	Posição: Central
FC Paços de Ferreira	



Figura 14: Caracterização do jogador 12

Jogador 12 > Defesa central com uma estatura a rondar os 190 cm e que joga no lado direito. Apesar de ser alto e magro, é um jogador com uma robustez física tremenda. Aproveita o facto de ser muito alto para ser extremamente forte nas bolas aéreas. Apesar de não ser muito rápido, é inteligente e consegue compensar isso. É competente no 1x1 defensivo. Muito competente na bola longa e razoável a fazer passes interiores a quebrar linhas adversárias. Demonstra algumas dificuldades a sair a jogar de forma curta porque tende a demorar a tomar a melhor decisão. **Nota 2.**

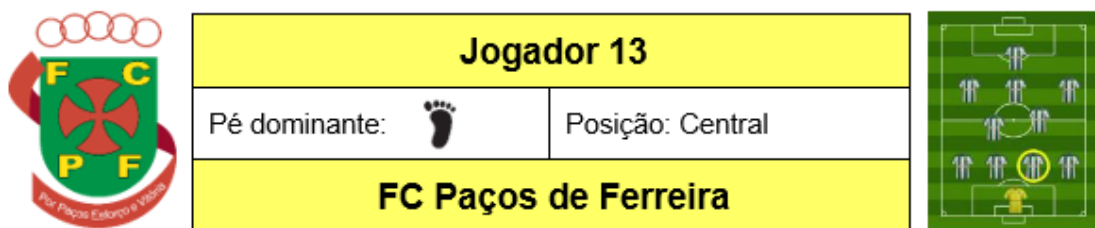


Figura 15: Caracterização do jogador 13

Jogador 13 > Defesa central Sub16 com uma estatura a rondar os 190 cm e joga no lado direito. Este jogador tem uma personalidade muito pouco competitiva. É muito apático nas suas abordagens e parece que está sempre no mundo dele. O facto de estar longe da família e de ter vindo de um contexto de equipa grande pode não ter ajudado na adaptação. Tem muita qualidade nos passes longos, mas deixa muito a desejar em tudo o resto. É muito inconstante nas suas ações. Ele tem potencial para ser **nota 1**, mas demonstra ser **nota 2**.

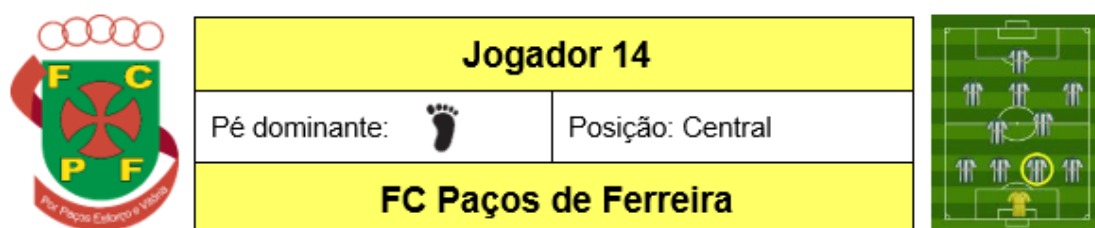


Figura 16: Caracterização do jogador 14

Jogador 14 > Defesa central com uma estatura próxima dos 190 cm e costuma jogar no lado direito. É extremamente perigoso nas bolas paradas ofensivas e muito forte nas bolas paradas defensivas. Tem muita qualidade de passe, o que facilita na construção de jogo. Os passes longos são precisos e tem uma capacidade para fazer passes interiores a quebrar linhas como nunca vi. Muito agressivo, muito forte no 1x1 defensivo e no posicionamento, o que ajuda a controlar a linha de fora de jogo. Muito inteligente e perspicaz na leitura de jogo. Para terminar, é bastante comunicativo com os colegas, um verdadeiro líder.

Nota 1.

	Jogador 15			
	Pé dominante:			Posição: Central
	FC Paços de Ferreira			

Figura 17: Caracterização do jogador 15

Jogador 15 > Defesa central com uma estatura próxima dos 190 cm e costuma jogar no lado direito. Forte no jogo aéreo ofensivo e defensivo. Bom no 1x1 defensivo e inteligente no posicionamento. Tem o passe longo como a sua melhor capacidade técnica, demonstra mesmo muita facilidade nestas ações. É competente na construção de jogo a partir de trás. **Nota 1.**

	Jogador 16			
	Pé dominante:			Posição: Médio
	FC Paços de Ferreira			

Figura 18: Caracterização do jogador 16

Jogador 16 > Médio ofensivo (número 10) com uma estatura mediana. Jogador competente nesta posição, não se destaca dos demais, mas cumpre o seu papel. Boa capacidade técnica, inteligente a ocupar espaços, agressivo nos duelos e boa finalização. **Nota 2.**



Jogador 17	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 19: Caracterização do jogador 17

Jogador 17 > Médio centro (número 6) com estatura mediana e características mais defensivas, mas com capacidade para jogar a 8. Extremamente móvel, agressivo e ágil. É uma autêntica “praga” para os adversários e muito bom nos desarmes. A isto acrescenta muita qualidade na construção de jogo a partir de trás com a sua elevada inteligência e qualidade de passe curto e médio. Não se inibe de chegar a zonas mais altas para finalizar. **Nota 1.**



Jogador 18	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 20: Caracterização do jogador 18

Jogador 18 > Médio centro (número 8) com estatura mediana e com características mais ofensivas. Idêntico ao jogador anterior, este é igualmente capaz ou superior. Muito agressivo nos duelos, muito competente na construção de jogo, muita qualidade de passe (curto e longo), mobilidade tremenda, muito inteligente na ocupação de espaços. Também pode fazer uma posição média mais recuada e vai executar o seu papel de igual forma. **Nota 1.**



Jogador 19	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 21: Caracterização do jogador 19

Jogador 19 > Estatura mediana e é o nosso médio com características mais defensivas. Muito agressivo nos duelos, por vezes em demasia. Tem um temperamento bastante complicado que pode afetar a equipa e colocar jogos em causa. Muito competente nos desarmes e em situações de 1x1 defensivo, passes curtos e longos com qualidade, muita capacidade de ligação entre o setor defensivo e o setor médio. **Nota 1.**



Jogador 20	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 22: Caracterização do jogador 20

Jogador 20 > Médio com estatura a rondar os 180 cm e mais um jogador com características mistas. Muito agressivo nos duelos e muita capacidade de desarme os adversários. Revela muita competência para realizar passes curtos e longo. Tem bastante chegada à área adversária e tem boa finalização. **Nota 1.**



Jogador 21	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 23: Caracterização do jogador 21

Jogador 21 > Médio de estatura a rondar os 180 cm e capaz de jogar a 6 e a 8. Ainda é Sub16 e tem uma personalidade calma, por vezes parece que está no mundo dele. Tem qualidade técnica, inteligência e capacidade de ligação, mas é muito suave nos duelos. Além disso parece ficar melindrado quando algum colega o chama a atenção. **Nota 2.**



Jogador 22	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 24: Caracterização do jogador 22

Jogador 22 > Médio Sub16 de estatura mediana e que joga na posição 10. Altamente dotado tecnicamente em aspetos como a finalização, construção de jogo em terrenos avançados, drible em espaços reduzidos, receção. É bastante inteligente, mas tem bastante a melhorar no posicionamento. É um jogador com uma qualidade técnica acima da média, sendo por isso bastante valorizado por parte da equipa técnica. Ao início era muito fraco fisicamente e com medo dos duelos, mas com o decorrer da temporada foi evoluindo e agora é agressivo nos duelos e não tem medo do contacto. **Nota 1.**



Jogador 23	
Pé dominante: 	Posição: Extremo
FC Paços de Ferreira	



Figura 25: Caracterização do jogador 23

Jogador 23 > Extremo Sub16 de estatura mediana e que joga em ambos os corredores. Também pode jogar na posição 10, mas é a extremo que atua melhor. Dotado de um remate forte e colocado consegue finalizar muito facilmente. Competente no 1x1 ofensivo, rápido, ágil e forte fisicamente. É daqueles extremos que ajuda a defender e fá-lo bem. Tem a capacidade de jogar em terrenos interiores e ajudar na construção, não é jogador só de linha. **Nota 1.**



Jogador 24	
Pé dominante: 	Posição: Extremo
FC Paços de Ferreira	



Figura 26: Caracterização do jogador 24

Jogador 24 > Extremo de estatura mediana e que regra geral joga no lado direito. Competente em situações de 1x1 devido à sua velocidade, mas por vezes é demasiado individualista. Tem um remate muito forte e colocado, o que faz disso uma vantagem em situações de finalização. É muito agressivo em duelos de cariz defensivo. Tem também um temperamento sensível e por vezes abusa na agressividade. Gosta também de terrenos interiores tanto para construção como em situações de condução para a baliza. **Nota 1.**

	Jogador 25		
	Pé dominante:		
	Posição: Extremo		
	FC Paços de Ferreira		

Figura 27: Caracterização do jogador 25

Jogador 25 > Extremo Sub16 de estatura mediana que costuma jogar no lado direito. É muito rápido e trapalhão na mesma medida. É um perigo a atacar os espaços mortos nas costas da defesa adversária e cria muitas situações de golo, mas peca bastante no último passe. Além do mais, apresenta muitas dificuldades a nível tático. Visto que é natural do centro do país, está a viver nas instalações do clube, o que poderá afetar a sua performance. **Nota 2.**

	Jogador 26			
	Pé dominante:			Posição: Extremo
	FC Paços de Ferreira			

Figura 28: Caracterização do jogador 26

Jogador 26 > Extremo de estatura mediana que costuma jogar no lado direito. Muito competente em situações de 1x1 através da finta onde recorre à sua velocidade e rápida mudança de direção. Tem muita frieza na finalização. Também gosta de terrenos interiores para ajudar na construção ofensiva. É forte fisicamente em duelos. Tem muita qualidade em ações como passe curto e cruzamentos. **Nota 1.**



Jogador 27	
Pé dominante: 	Posição: Extremo
FC Paços de Ferreira	



Figura 29: Caracterização do jogador 27

Jogador 27 > Extremo de estatura mediana que atua no lado direito. Jogador sem qualidade para o nosso contexto. Tem muitas dificuldades em acompanhar a velocidade de processamento e de execução dos restantes jogadores. **Nota 3.**



Jogador 28	
Pé dominante: 	Posição: Extremo
FC Paços de Ferreira	



Figura 30: Caracterização do jogador 28

Jogador 28 > Extremo de estatura mediana que pode atuar em ambos os lados do terreno. Extremamente dotado tecnicamente. Faz receções em que a bola cola ao pé, situações de 1x1 parecem fáceis, consegue sair de espaços curtos cheios de adversários, tem uma calma e colocação de bola nas finalizações acima da média, é extremamente ágil, é de facto impressionante. Sente-se à vontade na linha e em espaços interiores. Para terminar é um jogador extremamente humilde. **Nota 1.**

	Jogador 29			
	Pé dominante:			Posição: Avançado
	FC Paços de Ferreira			

Figura 31: Caracterização do jogador 29

Jogador 29 > Avançado de estatura mediana e forte fisicamente, apesar de ter uma morfologia ectomorfa. Muito forte a jogar de costas para a baliza e a lidar com a pressão das marcações dos centrais. Também gosta bastante de atacar o espaço nas costas dos defesas. Jogador com velocidade alta e rápido. Muito agressivo nas marcações. No capítulo da finalização é onde demonstra mais dificuldades. Necessita de algumas oportunidades para finalizar com sucesso.

Nota 1.

	Jogador 30			
	Pé dominante:			Posição: Avançado
	FC Paços de Ferreira			

Figura 32: Caracterização do jogador 30

Jogador 30 > Avançado com uma altura a rondar os 180 cm e forte fisicamente. Tecnicamente mais dotado que o anterior, mas um pouco trapalhão. É algo incerto nas suas ações. É jogador de descer no campo e ajudar na construção ofensiva. Muito forte no ataque à profundidade e nos duelos físicos. Como o jogador anterior, este também necessita de algumas oportunidades para marcar golo. **Nota 1.**



Jogador 31	
Pé dominante: 	Posição: Avançado
FC Paços de Ferreira	



Figura 33: Caracterização do jogador 31

Jogador 31 > Avançado de estatura mediana e de certa forma débil fisicamente. Agressivo nos duelos e com um temperamento bastante volátil. Rápido e ágil, o que lhe dá vantagem a atacar a profundidade. Bastante disponível na construção de jogo em espaços mais avançados. **Nota 2.**



Jogador 32	
Pé dominante: 	Posição: Médio
FC Paços de Ferreira	



Figura 34: Caracterização do jogador 32

Jogador 32 > Médio com uma altura a rondar os 180 cm e que joga na posição 10. Muita qualidade de passe, inteligente a ocupar espaços, é capaz de sair de espaços apertados quando rodeado de adversários. Não tem muita mobilidade nem coordenação motora. Já jogou no FCPF por isso já estava ambientado desde o seu regresso. **Nota 1.**

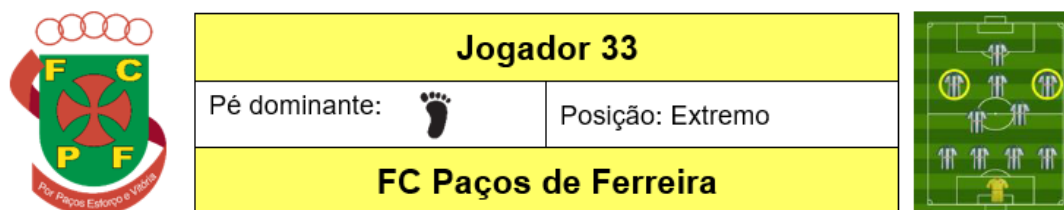


Figura 35: Caracterização do jogador 33

Jogador 33 > Extremo de estatura baixa que joga no lado direito e é novo no clube. Muito rápido, extremamente proficiente em situações de 1x1, e consegue esconder muito bem a bola. Gosta mais de espaços perto da linha, logo não nos dá muitas soluções em espaços interiores. Muito agressivo nas marcações. Muito forte a atacar espaços os mortos da defesa adversária. **Nota 1.**

Atualização

Como foi mencionado anteriormente, o plantel contava com sete jogadores Sub16. Todos eles fizeram a pré-temporada connosco. Mal começou a temporada dos Sub16, cinco deles desceram para o escalão abaixo e dois continuaram no nosso plantel (jogadores 22 e 23). Os jogadores sete, treze e vinte e um treinam connosco de forma algo regular. Entretanto foram saindo jogadores do plantel à procura de jogarem mais minutos (jogadores 3, 8, 11, 12, 16, 25, 27, 31). Para colmatar algumas lacunas, chegaram dois reforços para a Segunda Fase. Esses dois reforços constam no final da tabela por serem um acréscimo.

3.3 Modelo de Treino

O modelo de jogo funciona como base para a elaboração de um modelo de treino (Casarin et al., 2011; Santos, Castelo & Silva, 2011; Tschiene, 1995, cit. por Garganta, 1996). Garganta (1996) reforça que os conteúdos, as exigências e as características da competição dão origem a uma especificidade característica de cada modalidade, sendo estas as responsáveis por “orientar o processo de treino”, com o objetivo de otimizar o rendimento desportivo. Como tal, deve-se treinar de acordo com o que se pretende para o jogo (Garganta, 1996; Garganta & Gréhaigne, 1999; Queiroz, 1986) e objetiva-se que esta preparação induza nos jogadores determinadas adaptações que, por sua vez, promovam uma maior eficácia (Casarin et al., 2011; Garganta et al., 2013; Pinto & Garganta, 1989, 1996; Santos, Castelo & Silva, 2011).

No começo do estágio no FCPF, ainda tinha uma ideia muito simplificada daquilo que era a criação de exercícios e operacionalização do treino. Isto acontecia porque estava habituado a contextos de formação em idades mais baixas e nunca tinha estado inserido num contexto de alto rendimento. É claro que eu sabia que os exercícios precisavam de intencionalidade, de representatividade, mas nunca tinha estado em contacto, na prática, com a ideia de um Modelo de Jogo, muito menos idealizar exercícios que estivessem em concordância com o mesmo. Nos primeiros tempos, muitas das minhas ideias para exercícios não faziam qualquer sentido, estavam muito desfasadas daqueles que eram os princípios do Modelo de Jogo. Havia uma desconexão com a realidade e por vezes os exercícios eram demasiado complexos. É aqui que o estágio se torna crucial. Ensinou-me a aplicar aquilo que eu já sabia de antemão, e obrigou-me a adaptar ao contexto em que estava inserido. A convivência regular com o grupo e o debate de ideias com eles, a operacionalização dos treinos que eu observava atentamente, o contexto onde os Sub17 estavam inseridos (Campeonato Nacional) e com os dois treinadores-adjuntos, que eram os elementos com quem eu mais convivi e mais debati. O treinador principal também me ajudou bastante, embora mais nas questões de idealizar e criar um Modelo de Jogo próprio, visto que nunca tinha sido exposto a algo do género nem tinha refletido muito acerca do assunto.

A estrutura das sessões de treino obedecia a uma estrutura organizada em três fases distintas – inicial, fundamental e final – distribuídas por quatro grandes blocos e isto repetia-se para todas as sessões.

- Bloco 1 – Em todas as sessões de treino, realizava-se uma ativação geral com o objetivo de preparar os jogadores do ponto de vista físico/fisiológico para o que se pretendia otimizar na respetiva sessão de treino. Essencialmente, a ativação tem como objetivo predispor o jogador, nas suas várias dimensões – física/fisiológica, cognitiva e mental – para a restante sessão de treino, embora, em determinados momentos, esta fase possa incluir exercícios que sobre-estimulem determinadas componentes em detrimento de outras. A equipa era dividida em duas ou três filas lado a lado e era realizada uma sequência de movimentos com uma ordem lógica. A ativação era sempre a mesma e o preparador físico assim idealizou para criar um certo nível de automatismo e autonomia nos jogadores. Ainda íamos a meio da temporada e os jogadores já sabiam o que fazer. A sequência era a seguinte: corrida de baixa intensidade, rotação lateral da perna para o exterior, rotação lateral da perna para o interior, projeção da perna lateralmente (interior), projeção da perna lateralmente (exterior). Em seguida tínhamos a elevação frontal da perna à altura da cintura, elevação frontal da perna à altura do peito, elevação frontal da perna à altura da cabeça, projeção da perna à retaguarda, *zigzag* frontal, *zigzag* à retaguarda. Para terminar, corrida alternada (frontal e à retaguarda), acelerações e desacelerações em linha reta, acelerações e desacelerações em *zigzag*, corrida com velocidade progressiva até ao máximo (40/45 metros) e corrida em velocidade máxima (30/35 metros).
- Bloco 2 – Este constituía o início formal do treino, sendo o primeiro exercício com bola. Correspondia à fase inicial. Tratava-se de um exercício inicial em que se começava a introduzir o conteúdo da sessão de treino. Tinha como objetivo secundário estimular a concentração dos jogadores e a prepará-los para a restante sessão. Eram exercícios com uma forte incidência na dimensão técnica, focado na execução de passes

e receções, com várias superfícies corporais, trabalho a um toque, precisão, entre outros.

- Bloco 3 – Este constituía o principal momento da sessão, onde se realizavam exercícios centrais e correspondia à fase fundamental. Era nesta fase que o Modelo de Jogo estava mais presente. Já existia uma preocupação maior da parte dos treinadores em intervir ativamente e guiar os comportamentos de acordo com os objetivos. Na fase inicial, privilegiava-se sobretudo a ativação dos jogadores através de exercícios de carácter técnico e de posse, como jogos de posição, permitindo introduzir ações do jogo sob uma perspetiva individual e grupal. Na fase fundamental, trabalhavam-se de forma mais direta os princípios do Modelo de Jogo definidos para a equipa. Nesta fase, predominavam exercícios mais complexos, tais como jogos reduzidos e condicionados, situações de construção sob pressão ou exercícios que envolviam comportamentos específicos da linha defensiva e das transições. Era aqui que o Modelo de Jogo se expressava de forma mais evidente e onde se verificava uma maior intervenção dos treinadores, guiando os comportamentos e ajustando-os aos objetivos estabelecidos. Já na fase final, procurava-se consolidar os conteúdos abordados, recorrendo frequentemente a momentos mais formais de jogo com restrições, que permitiam transferir para o contexto competitivo os princípios trabalhados ao longo da sessão. De salientar que o sistema de pontuação vigorava neste bloco, conferindo ao treino um nível de competitividade superior.
- Bloco 4 – O último correspondia à fase final e o derradeiro exercício da sessão de treino era a situação de jogo formal sem restrições. Este momento é extremamente importante para verificarmos se os conteúdos da sessão foram bem assimilados e os jogadores os conseguem aplicar na prática. Na eventualidade de existirem dúvidas ou erros, muito facilmente se conseguem corrigir e colocar em prática. Além disso, os jogadores veem este momento como uma oportunidade de se mostrarem aos treinadores no jogo propriamente dito e isso origina uma competitividade ainda mais elevada do que a que está presente nos restantes exercícios.

- Bloco 4.1 – Decidi criar este sub-bloco porque acabou por fazer parte de todas as sessões de treino ao longo da época. A equipa vencedora ficava com os treinadores e recebia um prémio. Melhorar a finalização era o principal objetivo e estava disfarçada de prémio. Os exercícios variavam conforme as sessões, podiam ser remates à baliza após cruzamentos a meia altura, penáltis, remates de primeira após a bola ter ressaltado no solo à sua frente, uma panóplia de opções. Estes momentos eram, em certa parte, de descontração, mas notava-se que os jogadores estavam a ser honestos e não levavam aquilo como uma brincadeira.

3.4 Modelo de Jogo

O FCPF tem o seu modelo e os seus princípios de jogo bem definidos e estes são transversais a todos os escalões da formação. Esta forma de olhar para a formação origina uma identidade coletiva que vai acompanhar todos os jogadores durante as suas caminhadas formativas. No começo da caminhada é dada muita importância à dimensão técnica do jogador e com o passar dos anos a parte tática vai ocupando cada vez mais espaço no dia-a-dia do jogador. Voltando à parte da identidade coletiva, esta será extremamente importante na fase final da formação pois há uma valorização de todas as capacidades adquiridas até então e a sua capacidade as manter sempre presentes.

Considerando o modelo do clube, o coordenador da formação, juntamente com as equipas técnicas, transmitiu-nos os macro princípios e princípios de jogo. Em fase ofensiva, as equipas devem ter a capacidade de controlar o jogo através da circulação e manutenção da posse de bola, procurando desequilibrar a estrutura defensiva adversária, permitindo a criação de uma grande quantidade de situações de finalização e posterior finalização das mesmas. As equipas devem ainda ter a capacidade de atacar rapidamente a baliza adversária, através de um jogo mais direto e vertical. Em relação à fase defensiva, as equipas devem ser capazes de condicionar a progressão da equipa adversária no terreno de jogo, limitando desta forma as suas possibilidades de criar situações de finalização. As equipas devem ainda ter a capacidade de reagir de forma rápida

e agressiva aos momentos de perda da posse de bola, recuperando-a rapidamente.

Com base no que foi mencionado anteriormente, a equipa técnica dos Sub17 já tinha tudo delineado porque já tinham trabalhado juntos (exceto eu) e grande parte dos jogadores do plantel já tinham igualmente trabalhado com todos os elementos da equipa técnica.

3.4.1 Organização Ofensiva

Este momento caracteriza-se pelos comportamentos que uma equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Guilherme, 2004).

A nossa equipa sempre demonstrou uma grande dinâmica ofensiva, o que se traduzia numa alta mobilidade dos e entre os jogadores, mas salvaguardando sempre a organização posicional. O nosso dispositivo em momento ofensivo foi sempre o 1-4-3-3 (1-4-2-3-1) (Figura 36).



Figura 36: Posicionamento da equipa em organização ofensiva

Este momento caracteriza-se pela posse e circulação rápida da bola para criar, ocupar e explorar os espaços abertos na estrutura defensiva adversária, permitindo a potenciação de oportunidades de finalização que culminem em golo. De seguida irei explicar os diferentes momentos da organização ofensiva que se repetiam de forma mais usual, sempre acompanhados de ilustração para facilitar a compreensão. De salientar que eram os jogadores que decidiam o tipo de saída consoante o comportamento do adversário.

1ª Fase (Pontapé de baliza)

- Saída a quatro: Típica forma de sair a jogar com os centrais a baixarem para as laterais da pequena área e os laterais mais recuados nas alas. Os médios (6 e 8) ficavam responsáveis por dar uma linha de passe na zona central e nunca podiam estar lado a lado. Quando um baixava, o outro teria de procurar terrenos mais avançados para dificultar as marcações dos adversários e abrir espaços na defesa. Já os extremos e o dez ocupavam as zonas do meio-campo para garantir a ligação a esta zona. O avançado ficava responsável por segurar a bola na zona defensiva adversária e fazer ruturas nas costas dos defesas. Escusado será dizer que os extremos também estavam autorizados a realizar ruturas se os espaços surgissem (Figura 37).

Outra variante desta saída que era executada menos vezes, os médios (6 e 8) ocupavam as posições dos laterais, os extremos ocupavam as posições dos médios e os laterais ficavam projetados nas laterais nas zonas dos extremos (Figura 38).



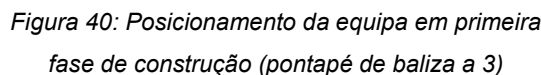
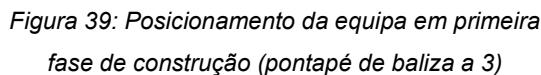
Figura 37: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 4)



Figura 38: Posicionamento da equipa em primeira fase de construção (pontapé de baliza a 4)

- Saída a três: Nesta situação era o seis que baixava para a zona do guarda-redes e assumíamos a construção com uma linha de três homens. Os laterais eram os responsáveis por darem largura e profundidade à equipa e os extremos recolhiam para espaços interiores e em zonas mais recuadas. Muitas vezes um losango era formado pelo oito, pelos extremos e pelo dez. Tanto desta forma como da anterior, o objetivo era circular a bola o mais depressa possível para abrir espaços na estrutura adversária. Estimávamos os jogadores a saírem tanto por espaços exteriores como

Uma das variáveis desta saída era o seis ocupar a posição lateral da linha de três, quer de um lado, quer do outro. Tudo o resto permanecia igual. Na última variante era um dos laterais que ocupava a posição lateral da linha de três, os dois médios e o avançado ocupavam as mesmas posições e o meio-campo era formado por uma linha de quatro (extremos, dez e lateral) (Figura 40).



Em último caso, se o adversário estivesse a ter sucesso na pressão e nós não conseguíssemos sair através do pontapé de baliza, a equipa subia o bloco e o guarda-redes batia na frente à procura do avançado ou dos extremos. Era pedido ao avançado que disputasse a bola no ar e conseguisse desviá-la para as costas da defesa para o extremo fazer a rutura. Por várias vezes conseguimos criar perigo explorando esse momento

2ª Fase

Este momento inicia-se logo após conseguirmos ultrapassar as primeiras linhas de pressão do adversário. Quando havia espaço para realizar um ataque rápido, fazíamos-lo de forma rápida e eficiente. Se os espaços estivessem ocupados de forma a contrariar a nossa progressão, mantínhamos a posse de bola e optávamos pelo ataque posicional já em terrenos mais avançados. Arrisco-me a dizer que estes momentos de ataque posicional perfazem mais de metade do nosso caudal ofensivo.

3.4.2 Transição Defensiva

Este momento caracteriza-se pelo espaço de tempo que existe logo após a perda da posse da bola. Quanto menor o período, tanto melhor para a nossa equipa. É aqui que os jogadores têm de demonstrar reação rápida, garra e inteligência tática. É aqui que se dá a famosa mudança do *chip*, passamos de um momento ofensivo confortável com bola para um momento sem bola e com o perigo da equipa adversária marcar golo. Era nosso apanágio:

- Reação rápida e em grande número à perda da bola dos jogadores que estão mais próximos;
- Esses jogadores têm de ocupar todos os espaços disponíveis nas proximidades e não podem deixar o adversário jogar. A falta tática é um recurso que pode muito bem ser usado;
- É preferível que o jogo seja conduzido para as laterais preservando assim a integridade do corredor central;
- O resto da equipa tem de se ajustar (campo pequeno) salvaguardando sempre a organização defensiva;

Após a recuperação de bola, há que a retirar das zonas de pressão adversárias para as zonas mais livres. Terão de ser os jogadores a avaliar os espaços e a decidir se voltamos a ter a posse de bola e assim adotar um ataque posicional ou optar pelo contra-ataque ao explorar os espaços deixados pelo adversário.

3.4.3 Organização Defensiva

O processo defensivo é uma fase essencial do jogo, caracterizada por ações tático-técnicas individuais e coletivas que visam neutralizar os avanços adversários, proteger os espaços e recuperar a posse de bola o mais célere possível, evitando faltas e impedindo a concretização de golos. A nossa organização era um 1-4-4-2 em todo o campo, visto que somos uma equipa que gosta de pressionar alto e condicionar ao máximo a saída do adversário. Desta forma estamos a defender longe da nossa baliza e em caso de erro há espaço de manobra para a correção.

1ª Fase (Bloco Alto no Pontapé de Baliza Adversário)

Este é um momento onde somos extremamente forte. Estamos organizados em 1-4-4-2, mas com algumas nuances. O avançado e o dez ficam colocados nas extremidades da meia-lua da grande área. Os extremos ficam recolhidos em espaços interiores com o oito, que divide espaços, e seis fica mais recuado em zonas mais centrais. A linha defensiva ajusta consoante o posicionamento do adversário. O objetivo é o dez e o avançado obrigarem o adversário a virar o jogo para um dos lados e cortarem as linhas de passe para o lado contrário. Se houvesse um destro a jogar na esquerda, era esse jogador que nós optávamos por condicionar. Todos os outros se ajustavam às movimentações, ocupando o corredor lateral e o corredor central. Aqui era outro momento onde os jogadores teriam de demonstrar garra e disponibilidade, porque não podíamos deixar o adversário sair a jogar de forma “limpa” (Figuras 41 e 42).



Figura 41: Posicionamento da equipa em fase de pressão alta (construção adversária a 4)

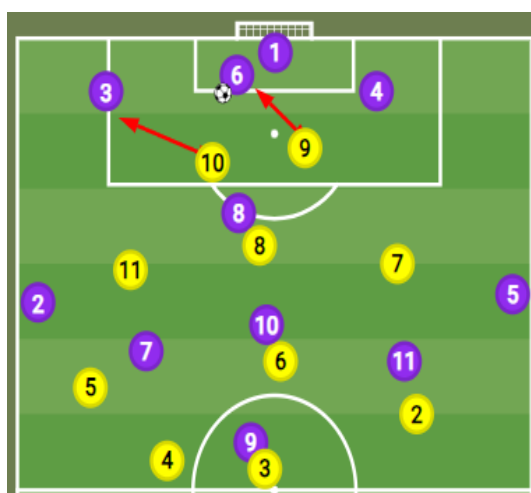


Figura 42: Posicionamento da equipa em fase de pressão alta (construção adversária a 3)

Nas imagens acima estão representados os jogadores e o seu posicionamento aquando do pontapé de baliza adversário. Na primeira imagem a saída é feita a dois e, como já tinha mencionado, o avançado e o dez são os responsáveis pelo primeiro contacto com os defesas e são estes que escolhem o corredor a pressionar. Têm também de fechar o corredor central porque o oito tem de dividir o espaço entre dois jogadores adversários. É imperativo que os extremos sejam disciplinados e só se desloquem de terrenos interiores quando a bola estiver prestes a chegar ao lateral adversário. Os restantes vão-se adaptando ao ocorrido. Numa possível saída a três permanece tudo igual, com

a exceção do avançado. Este, além do que já foi mencionado, terá de impedir a progressão em drible do portador da bola por espaços interiores, visto que isso iria desmontar muito rapidamente a nossa pressão.

2ª Fase (Bloco Médio Baixo)

Quando não conseguíamos recuperar a posse de bola em zonas altas, tínhamos de baixar o nosso bloco gradualmente. O esquema tático era o 1-4-4-2 clássico (Figura 43). Tínhamos a preocupação de não descer o bloco em demasia, jogar em campo pequeno para não abrir espaços entre linhas e impedir a progressão do adversário até zonas de finalização. Raramente defendíamos em bloco baixo. A atitude e a vontade de recuperar a bola o mais rápido possível permanecia inalterável. Na eventualidade de haver passes para trás (adversário), os jogadores já sabiam que tínhamos de subir o bloco para ganhar distância para a nossa baliza. Outro indicador para exacerbar a pressão, era o portador da bola estar de costas para o nosso jogador. Por último, o jogador que estiver mais próximo da bola sai na pressão e os restantes ajustam o seu posicionamento, sem nunca comprometer a organização e a coesão.

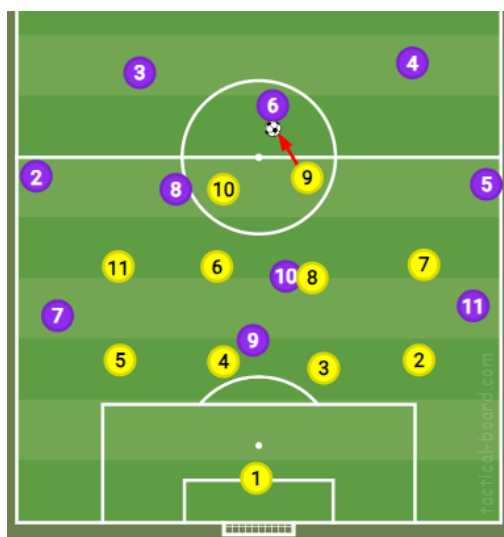


Figura 43: Posicionamento da equipa em bloco médio baixo (organização defensiva)

3.4.4 Transição Ofensiva

Contrariamente ao que acontece nos momentos de transição defensiva, a transição defesa-ataque caracteriza-se pelos momentos após a recuperação da posse de bola. Neste momento, os jogadores têm de demonstrar pensamento e execução rápida. O aproveitamento dos espaços deixados pela equipa adversária é crucial porque neste momento de transição esses espaços estão “disponíveis” durante um curto espaço de tempo. Pode haver esse espaço na zona da recuperação, no lado contrário ou sermos obrigados a jogar para trás. Cabe aos jogadores identificar as melhores situações. Em suma:

- Aproveitar a desorganização momentânea do adversário;
- Fazê-lo com poucos toques na bola;
- Haver autonomia por parte dos jogadores para identificar e explorar os espaços livres;
- Na eventualidade de não conseguirmos contra-atacar no imediato, retirar a bola das zonas de pressão adversária e manter a posse de bola para entrar em ataque posicional.

3.4.5 Esquemas Táticos (Bolas Paradas)

Os esquemas táticos, vulgarmente conhecidos como bolas paradas, têm vindo a ganhar cada vez mais importância no futebol. O *Arsenal Football Club* de *Arteta* é extremamente forte nestes momentos e deduzo que dedicam bastante tempo a aperfeiçoar os mesmos.

Esquemas táticos, por definição, são os momentos após uma pausa onde é possível o reposicionamento dos jogadores e recorrer a movimentações específicas previamente trabalhadas (Teodurescu, 1984). O treinador principal já tinha os esquemas predefinidos, portanto foi só adaptar aos jogadores que estavam disponíveis. Eu estava incumbido de analisar os esquemas táticos adversários e tentar arranjar soluções para melhorar o nosso aproveitamento nestas situações. Era também responsável por criar os vídeos das bolas paradas adversárias para posteriormente apresentar à equipa. Em todos os jogos eram disponibilizados relatórios onde se podiam ver as caras dos jogadores e as suas posições. As movimentações na sua maioria eram standard e quando havia

alterações, o treinador principal comunicava no treino de sexta-feira e na palestra antes do jogo.

3.4.5.1 Esquemas Táticos Ofensivos

Esquemas táticos ofensivos representam a organização das ações tático-técnicas que têm como finalidade garantir todas as condições para a finalização ou manutenção da bola no decorrer das partes fixas de jogo (Castelo, 1996). Tanto em cantos como em livres, tínhamos o objetivo de explorar a zona do primeiro poste. Era essa zona onde colocávamos mais jogadores. Em certas partidas, variávamos entre primeiro e segundo poste, mas isso só acontecia com aviso prévio do treinador (Figura 44,45 e 46).



Figura 44: Esquemas táticos ofensivos (livre)



Figura 45: Esquemas táticos ofensivos (canto)



Figura 46: Esquemas táticos ofensivos (penáti)

3.4.5.2 Esquemas Táticos Defensivos

Esquemas táticos defensivos representam a organização das ações tático-técnicas que têm como finalidade garantir todas as condições para a proteção da baliza e recuperação da bola no decorrer das partes fixas de jogo (Castelo, 1996) (Figuras 47 e 48).



Figura 47: Esquemas táticos ofensivos (livre)



Figura 48: Esquemas táticos ofensivos (canto)

3.4.6 Reflexão acerca do Modelo de Jogo

O modelo de jogo criado ao longo da época teve como base uma estrutura tática clara e princípios bem definidos, que permitiram uma abordagem organizada e coerente nos diferentes momentos do jogo. A sua construção

contemplou a observação e análise das características dos jogadores disponíveis, bem como a compreensão dos contextos competitivos em que estávamos inseridos. A operacionalização do modelo seguiu os pressupostos da Periodização Tática, respeitando a lógica e a especificidade da modalidade, procurando que o treino e a competição estivessem sempre interligados por uma ideia comum de jogo.

Na sua origem, este modelo assentou em princípios estruturantes como a ocupação dos espaços, a criação e exploração de superioridades (numéricas e posicionais), a mobilidade entre setores e a reação imediata à perda da posse de bola. Estes princípios foram desdobrados em subprincípios e comportamentos específicos que se tornaram recorrentes ao longo das semanas e que foram sendo trabalhados em exercícios com elevados níveis de representatividade e especificidade.

Um dos aspetos que mais se destacou foi a forma como a equipa respondeu à implementação destes princípios. A organização defensiva é um bom exemplo disso. Revelou-se particularmente eficaz na prevenção e neutralização de investidas adversárias. A organização ofensiva também teve um destaque importante. A forma como os jogadores interpretavam e executavam as saídas em construção, alternando entre saída a três e a quatro, dependendo da estrutura e pressão do adversário. Esta flexibilidade demonstrou uma evolução significativa na leitura do jogo por parte dos jogadores, evidenciando não só o seu crescimento tático, mas também o conforto com as decisões que lhes eram exigidas.

A escolha do sistema base (1-4-3-3/1-4-2-3-1 em organização ofensiva e 1-4-4-2 em organização defensiva) teve em consideração o perfil dos jogadores, a sua familiaridade com este tipo de estruturas e as suas características individuais. A maioria dos jogadores já tinha tido experiências anteriores com este modelo, o que facilitou a adaptação e permitiu um progresso mais rápido. No entanto, a equipa técnica procurou, desde o início, garantir que a rigidez do sistema não limitasse a expressão individual dos atletas. Sempre que necessário foram realizadas adaptações pontuais para potenciar as qualidades de determinados jogadores. Fosse pela sua capacidade de desequilíbrio no 1x1, pela visão de jogo, pela leitura das transições ou pela agressividade defensiva.

Este equilíbrio entre estrutura coletiva e liberdade individual foi um dos motivos para o sucesso da equipa. Jogadores com maior capacidade criativa foram incentivados a assumir o jogo em zonas de decisão, sem que isso compromettesse a coesão do coletivo. Da mesma forma, jogadores com um perfil mais combativo e de recuperação foram colocados em zonas onde a sua intensidade pudesse ser aproveitada.

Outro aspeto relevante diz respeito à consistência e identidade do modelo de jogo ao longo da época. Desde o início, ficou claro que a nossa abordagem não passava por moldar o comportamento da equipa às características dos adversários. Pelo contrário, procurávamos impor a nossa ideia de jogo em todos os contextos, assumindo a iniciativa e controlando o ritmo da partida. Por vezes até em demasia. Embora houvesse espaço para pequenas nuances, como o tipo de pressão a aplicar no pontapé de baliza adversário, o modelo mantinha-se fiel aos seus princípios estruturais e à dinâmica coletiva que fomos consolidando. Os jogadores dispunham de liberdade dentro desse quadro, o que lhes permitia expressar as suas qualidades individuais sem comprometer a organização da equipa. Esta estabilidade conferiu segurança ao grupo, potenciou os momentos de criatividade e permitiu à equipa manter uma identidade clara e objetiva.

Para concluir, o modelo de jogo potenciou as principais qualidades do grupo (intensidade, compromisso, mobilidade, tomada de decisão, entre outros). Foi um modelo que respeitou as individualidades, mas que nunca perdeu de vista o coletivo.

3.5 Morfociclo Padrão

Recuando ao que foi anteriormente mencionado, importa clarificar que o Morfociclo Padrão é uma estrutura de organização semanal do treino, orientada pelos princípios da Periodização Tática. Segundo Frade (2011), trata-se de uma célula base de preparação, com carácter repetitivo e estável, que visa a assimilação progressiva do modelo de jogo da equipa, respeitando a especificidade dos conteúdos a treinar em função do próximo adversário e dos objetivos estratégicos definidos. Como refere Guilherme (2003), o Morfociclo Padrão estrutura-se em torno da lógica do jogar da equipa, sendo planeado a

partir dos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios do Modelo de Jogo, e articulando as dimensões físicas, técnicas, táticas e psicológicas numa perspetiva integrada e funcional.

A repetição cíclica do Morfociclo Padrão ao longo da época permite aos jogadores um contacto sistemático com os mesmos princípios, em contextos variáveis e representativos, facilitando o reconhecimento de padrões de jogo e promovendo o desenvolvimento da perceção, antecipação e tomada de decisão. Como defende Silva (2021), esta estrutura estimula a criação de rotinas táticas, permitindo que o comportamento coletivo surja de forma mais fluida e automatizada.

No caso da equipa técnica do FCPF, o planeamento semanal seguiu os pressupostos da Periodização Tática, adaptando o Morfociclo Padrão à realidade do escalão, ao calendário competitivo e às características do plantel. Naturalmente, cada treinador imprime a sua identidade ao processo, o que pode levar a variações no modo como os princípios metodológicos da Periodização Tática são operacionalizados.

De acordo com o Morfociclo apresentado, os Sub17 masculinos do FCPF treinavam às segundas, quartas, quintas, sextas, entre as 19.30 e as 20.45. Terças e sábados eram os dias de descanso e no domingo realizava-se o jogo. Embora o treino começasse às 19:30, os jogadores tinham de se apresentar em campo às 19:10 para o aquecimento com o preparador físico.

No decorrer da época, pontualmente, houve alguns constrangimentos no planeamento do Morfociclo. Uma das ocasiões aconteceu no período preparatório. A região foi fustigada por incêndios e a fraca qualidade do ar impediu-nos de treinar um dia. Os períodos sem competição oficial também afetavam o Morfociclo devido aos jogos de treino e a consequente necessidade de descanso por parte dos jogadores (Figura 49).

Futebol Clube PAÇOS DE FERREIRA 2024/2025								
Equipa	U17							
Mês	Dom (Jogo)	Seg (UT 100)	Ter (Folga)	Qua (UT 101)	Qui (UT 102)	Sex (UT 103)	Sáb (Folga)	Dom (Jogo)
	Data: 26-01-2025	Data: 27-01-2025	Data: 28-01-2025	Data: 29-01-2025	Data: 30-01-2024	Data: 31-01-2024	Data: 01-02-2025	Data: 02-02-2025
Morfociclo	Hora:	Hora: 19:30	Hora:	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora:	Hora:
	Local: FCPF	Local: Sintético	Local:	Local: Sintético	Local: Relvado	Local: Sintético	Local:	Local: Leça
Objetivos	2ª F 3ªJ vs Lisitânia FC	EserciciodePasseem"Voll ej"com Finalização ApoiosFrontaislaterais RetirarbolazonadePressão fazendogolo emduasbalizasdiferentes TorneioCompetitivo Apoiosfrontaislaterais	Folga	Passe ApoioFrontal Interseitorial Pressãoembloco TransiçãoDefensivaOfens iva PressãoePossedeBola OrganizaçãoOfensiva OrganizaçãoDefensiva	Pressão PossedeBola Finalização Construção 1FzdePressão OrganizaçãoOfensiva OrganizaçãoDefensiva	EspíritodeGrupo Passe Cruzamento Finalização BolasParadas OrganizaçãoOfensiva OrganizaçãoDefensiva	Folga	2ª F 4ªJ vs Leça FC
		Recuperação		Competitividade	Concentração	Espírito de Grupo		
		7x7		2x2; 5x5; 10x10	10x8; 10x10	10x10		
		Recuperação		Tensão	Duração	Velocidade		
		Treinador	Coordenador					

Figura 49: Morfociclo operacionalizado de 27/01/2025 a 02/02/2025

3.5.1 Segunda-feira – Recuperação Ativa

O treino começava com uma ativação para aumentar a temperatura muscular e também para estes se começarem a concentrar, visto que vinham do contexto escolar. Após a ativação, o treinador reunia todos os jogadores e restante equipa técnica para uma breve palestra acerca do jogo anterior e fazia uma pequena antevisão do adversário seguinte e do que ia ser a semana de treinos. Esta palestra era de certa forma rápida porque a análise do jogo através de um vídeo era realizada em dias diferentes. Contudo, era nesta primeira abordagem que conseguíamos avaliar o estado anímico da equipa. Eram estes momentos onde o treinador revelava o que tinha acontecido de mal e havia sempre abertura para que os jogadores pudessem participar. A maioria ficava calada e a assistir, mas havia um grupo de 3/4 jogadores que gostavam de intervir e de certa forma falavam pelo grupo.

Houve também momentos em que tivemos de ser mais duros com certos jogadores e até com o grupo todo. Por exemplo, no jogo da primeira fase com o Sporting Clube de Braga, tínhamos o controlo total do jogo e o nosso capitão decidiu agredir um adversário que se tinha envolvido com ele num lance banal. Essa palestra ficou marcada pelo corretivo que deu ao jogador e o aviso que deixou à equipa. Geralmente sou contra este tipo de práticas, onde um jogador

é alvo de críticas em frente ao grupo, mas neste caso foi feito de forma a envolver todos os elementos.

Outro exemplo foi a derrota escandalosa na segunda jornada da segunda fase. Foi uma daquelas derrotas difíceis de digerir. O motivo da mesma foi o total desinteresse por parte dos jogadores. Não tínhamos alcançado o objetivo de ir à fase de subida de divisão e a equipa estava em modo férias. Durante essa semana de treinos já havia sinais de que alguns jogadores tinham ficado desmotivados, mas nunca pensamos que chegasse àquele ponto. Essa palestra, além do treinador, foram ao balneário o presidente e o coordenador da formação. Ainda permanecia no ar o fantasma das descidas do ano anterior e o clube não quis arriscar um segundo ano desastroso.

Eu sei que só falei em momentos negativos, mas a esmagadora maioria destes momentos foram positivos com alegria e boa disposição à mistura. Eu decidi alongar-me um pouco acerca destes momentos porque acho que são fundamentais numa equipa de futebol. Desde fazer a análise do jogo anterior até à criação de laços afetivos com os jogadores, aqui é local ideal para construir uma equipa sólida e duradoura.

Visto que este é o primeiro treino da semana e que acontece um dia após o jogo, há que fazer uma separação dos jogadores que jogaram os noventa minutos ou perto disso daqueles que não jogaram ou que jogaram poucos minutos. Esta separação é crucial porque favorece a recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e oferece os estímulos adequados aos menos utilizados. Isto é importante para tentar manter os níveis das cargas equilibrados de todos os jogadores. Todos sabemos que o jogo exige muito dos jogadores, sob o ponto de vista físico e emocional/mental, e que nenhum treino reproduz, na sua totalidade, essas exigências. Não obstante, é a única forma de não deixar que se crie uma diferença muito grande nas cargas entre os titulares e os suplentes. A separação mencionada acima não era literal para não prejudicar o ambiente da equipa. Apenas no exercício de posse de bola e quando víamos que o jogo tinha sido muito exigente é que os titulares só faziam de apoio.

O primeiro exercício era sempre algo lúdico para reforçar a componente socio afetiva presente nas relações interpessoais do grupo. Conseguir manter a

bola no ar até ao meio-campo, passar a bola por todos e marcar na mini baliza são só alguns exemplos de exercícios realizados neste dia. O segundo exercício era posse de bola com apoios laterais e frontais. Aqui trabalhava-se a capacidade de os jogadores manterem a posse de bola em espaços mais reduzidos e a conseguirem levar para espaços mais livres. As mini balizas funcionavam como zonas de ligação. Havia pontos por cada golo marcado e por passes feitos. Os vencedores ficavam e os perdedores tinham de fazer de apoios. Por último, havia o torneio de três equipas. Eram selecionados três jogadores que estavam responsáveis por escolher a sua equipa. Os jogos tinham a duração de três minutos ou a primeira equipa a chegar aos três pontos. Golos normais valiam um ponto e grandes golos valiam dois. Os capitães de cada equipa ficavam encarregues de contar as vitórias. As equipas perdedoras tinham de arrumar o material todo e a equipa vencedora recebia um prémio. Podiam ser penáltis, remates à baliza após a bola bater no chão, entre outros. Apesar de ser um treino com condicionantes para alguns jogadores, havia sempre muita competitividade entre todos e boa disposição (Figura 50).

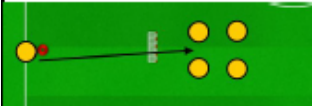
FC Paços de Ferreira		ATLETAS										OBJETIVOS		
GR				HC				Ext				Exercício de Passe em "Volley" com Finalização Apoios Frontais/laterais Retirar bola zona de Pressão fazendo golo em duas balizas diferentes Torneio Competitivo Apoios frontais/laterais		
GR				HC				PL						
DD				HC				PL						
Data: 27/01/2025	DD			HC										
Dia Semana: 2ª feira	DC			HO										
Microciclo nº 28	DC			HO										
UT nº 100	DC			HO								MATERIAL		
Local: Sintético	DC			Ext									BOLAS: 20	OUTROS
Espaga: Sintético	DC			Ext									COLETES: 10+10+4	4 mini-balizas
Nº Jog Disp: 20	DE			Ext									SINALIZADORES: 40	
Nº GR Disp: 2	DE			Ext								CONES:		
FI - Faltas Injustificadas FJ - Faltas Justificadas Fé - Férias L - Lesionado TC - Treino Condicionado														
COMUNICAÇÃO ATLETAS				CONTROLO DO TREINO				NOTAS / OBS				PROX JOGO/TREINO		
No campo às 19:10				COMPLEXIDADE: Média REGIME: Recuperação VOLUME TOTAL UNIDADE DE TREINO: 120 DIA MICROCYCLO PARA COMPETIÇÃO: 42/46								4ª Feia, 22 Janeiro 2024 Treino às 19h30		
19h10 - início do treino														
19:10	Ativação						VG - GRs		MS - Montagem Ex. AV - Montagem Ex. YV - Montagem Ex. CS - Montagem Ex.					
20														
		OBJETIVO	Exercício de Passe em "Volley" com Finalização						FEEDBACK / TÉCNICA	MS - Orientação Ex. AV - 1 lado YV - 1 lado VG - GRs CS - Filmagem			20h20	
		DESCRIÇÃO	Bola tem que passar por todos sem cair ao chão. Quem faz golo vai cruzar						GRUPOS / EQUIPAS				10'	
		OBJETIVO	Apoios Frontais/laterais Retirar bola zona de Pressão fazendo golo em duas balizas diferentes						FEEDBACK / TÉCNICA	MS - Orientação Ex. AV - 1 lado YV - 1 lado VG - GRs CS - Filmagem			20h40	
		DESCRIÇÃO	Jogo de Apoios balizas pequenas						GRUPOS / EQUIPAS				30'	
		OBJETIVO	Torneio Competitivo Apoios frontais/laterais						FEEDBACK / TÉCNICA	MS - Orientação Ex. AV - 1 equipa YV - 1 equipa VG - GRs CS - Filmagem			20h50	
		DESCRIÇÃO	Jogo apoios 3 equipas						GRUPOS / EQUIPAS				30'	
													30h40	

Figura 50: Descrição da sessão de treino de 27/01/2025

3.5.2 Quarta-feira – Regime de Tensão

Este era o dia da apresentação e análise do jogo anterior. Um dos elementos da equipa técnica fazia a apresentação do vídeo na sala de conferência. Pessoalmente, penso que não seja o dia ideal para o fazer. Já estamos a preparar o jogo seguinte e ainda não fechámos o capítulo anterior. Contudo, isto só acontecia por questões de disponibilidade, portanto tínhamos de nos adaptar a esta realidade. Este dia era o primeiro dos ditos dias aquisitivos. Relativamente à sessão de treino em análise, tinha como objetivos trabalhar a relação intersectorial e transição ofensiva e defensiva e pressão em bloco. É

característico pelo elevado número de contrações muscular, sobretudo na forma excêntrica, razão pela qual é denominado regime de tensão. Neste sentido, neste dia predomina um regime de esforço com contrações de tensão muito elevada, de duração reduzida e uma velocidade de contração elevada. Ações como mudanças de direção, acelerações e desacelerações, saltos, estão muito presentes neste treino.

Como já referi no ponto anterior, os jogos reduzidos e condicionados perfazem grande parte deste treino. Contudo, não basta os exercícios serem reduzidos na forma de tempo, número e espaço. É necessário que a isso esteja associada a componente tática, através da manipulação de constrangimentos que estimulem determinados princípios de jogo. Não podemos querer trabalhar os aspetos puramente físicos ou fisiológicos sem relacionar a parte tática. Guilherme (1991) afirma que a tática dá sentido aos demais fatores do rendimento. A intenção é criar unidades de treino onde através da dimensão tática, consigamos trabalhar as restantes dimensões (técnica, física e psicológica).

O treino iniciava-se com a ativação do costume. Os jogadores depois eram divididos em grupos de quatro elementos para realizar o primeiro exercício. Durante um minuto, os jogadores tinham de jogar de primeira para os jogadores nas pontas. Começávamos com passe simples de primeira, depois cabeceamento, domínio de peito e passe sem tocar no chão, domínio de coxa e passe sem tocar no chão e domínio de coxa, um toque com a coxa do lado oposto e passe sem deixar tocar no chão.

O segundo exercício era uma posse de bola de 10x6+2+2. Aqui tínhamos o objetivo de trabalhar a coesão intersectorial, a pressão em bloco e as transições. Os jogadores da equipa em superioridade numérica estavam quase todos circunscritos aos quadrados delineados no campo. Apenas os dois médios podiam vaguear pelo campo todo. Esta equipa tinha de manter a posse de bola e fazer sete passes seguidos para pontuar. Já a outra equipa tinha de roubar a bola e tentar ligar com qualquer um dos jogadores que estivessem do lado de fora do retângulo através de passe rasteiro. Todos os jogadores podiam ocupar qualquer zona do retângulo. É um exercício extremamente completo. Tem finalização, reação à perda, pressão em bloco, coesão intersectorial, transições

e quase todos os princípios fundamentais. Quando é bem feito, traz uma competitividade superior ao treino.

Em terceiro lugar, um segundo exercício de posse de bola com finalização. Duas equipas dentro de um retângulo em situação de Gr+2+(6x6+jokers)+2+Gr. Havia posse de bola dentro de retângulo e após uma das equipas realizar cinco passes consecutivos, tinha de ligar através de passe rasteiro, com o seu avançado ou o dez, que estavam fora do perímetro. Estes últimos só podiam receber a bola e finalizar logo em seguida. Este exercício é bastante interessante para a dinâmica de tensão. Com a reação à perda e posse de bola em espaços curtos, os jogadores estão em constante mudança de direção, pequenas acelerações, duelos mais físicos. Aliás, até sou da opinião que o tempo total do exercício acaba por ser algo longo, visto que desgasta imenso os jogadores.

Para terminar a sessão fazíamos situação de jogo em campo grande. Na fase preparatória dava para realmente fazer isto em campo grande (totalidade do campo de futebol de onze). Com os campeonatos de todos os escalões a decorrer, só era possível fazer em meio-campo. Esta última fase do treino é boa para consolidar todos os aspetos abordados durante a sessão e a isso junta-se as relações setoriais, intersectoriais e coletivas em jogo real. Aqui já é o terreno de jogo onde têm de comunicar uns com os outros para ajustar a linha defensiva, ajustar maus posicionamentos dos colegas, entre muitos outros. Acaba também por ser uma forma de alegrar o grupo, uma vez que todos os jogadores gostam da parte do jogo (Figura 51).

ATLETAS										OBJETIVOS						
 FC Paços de Ferreira Data: 29/01/2025 Dia Semana: 4ª feira Microciclo nº 28 Unidade de Treino nº 101 Local: Sintético Espaço: 1/2 Sintético NR Jog Disp: 23 NR GR Disp: 2	GR			MC		Ext				Passe Apoio Frontal Intersectorial Pressão em bloco Transição Defensiva/Ofensiva Pressão e Posse de Bola Organização Ofensiva Organização Defensiva	MATERIAL					
	GR			MC		PL						BOLAS: 20 COLETES: 10+10+4 SINALIZADORES: 40 CONES:				
	DD			MC												
	DC			MO												
	DC			MO												
	DC			MO												
	DC			Ext												
	DC			Ext												
	DE			Ext												
FI - Falta Injustificada FJ - Falta Justificada Fér - Férias L - Lesionado TC - Treino Condicionado																
COMUNICAÇÃO ATLETAS				CONTROLO DO TREINO				NOTAS / OBS		PROX JOGO/TREINO						
No campo às 19:10				COMPLEXIDADE: Baixa REGIME: Tensão VOLUME TOTAL UNIDADE DE TREINO: 95 DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: 4						5ª Feira, 30 janeiro 2025 Treino às 19h30						
19:10 - Início do treino																
19:10	Ativação				VG - GRs				MS - Montagem Ex. AV - Montagem Ex. YV - Montagem Ex. CS - Montagem Ex.							
20'																
	OBJETIVO	Passe Apoio Frontal				FIDBACK / FID TECNICA	MS - Orientação Ex. AV - 1 lado YV - 1 lado VG - GRs CS - Filmação				19:30					
		DISCÇÃO	Exercício de Passe 5 exercícios								20'					
											20'					
	OBJETIVO	Intersectorial Pressão em bloco Transição Defensiva/Ofensiva				FIDBACK / FID TECNICA	MS - Orientação ex. AV - 1 lado YV - 1 lado VG - GRs CS - Filmação				19:40					
		DISCÇÃO	Construção 10x6 Linha Defensiva numa linha Exts, MO e PL noutra linha								20'					
											20'					
	OBJETIVO	Pressão e Posse de Bola				FIDBACK / FID TECNICA	MS - Orientação Ex. AV - 1 equipa YV - 1 equipa VG - GRs CS - Filmação				20:00					
		DISCÇÃO	6x2+6x2 - 5 passes e podem fazer transição - Equipa que faz Sétimo Passe pode fazer transição - Pressão e Posse de Bola com transição para finalizar								20'					
											20'					
	OBJETIVO	Organização Ofensiva Organização Defensiva				FIDBACK / FID TECNICA	MS - Orientação Ex. AV - Fora de Jogo YV - Fora de Jogo VG - GRs CS - Filmação				20:20					
		DISCÇÃO	GR+10x10+GR								20'					
											20:40					

Figura 51: Descrição da sessão de treino de 29/01/2025

3.5.3 Quinta-feira – Regime de Duração

Quinta-feira, dia de regime de duração, caracterizado por se trabalhar com maior foco nas relações intersectoriais e coletivas da equipa. Conseguimos que os diferentes setores trabalhem em unísono, que elaborem as dinâmicas necessárias para que tudo saia de forma natural. Desta forma consegue-se trabalhar uma parte muito importante do modelo de jogo da equipa. Serve

também para começar a tirar as primeiras ilações de quem vai jogar e de quem vai ficar de fora. São exercícios caracterizados pelo elevado número de jogadores, realizados em espaços amplos e onde o tipo de contrações predominantes têm uma maior duração, a velocidade de execução é mais reduzida e a tensão da contração também é mais reduzida.

Este era o dia da apresentação da equipa adversária. Ao mesmo estilo da apresentação do jogo da nossa equipa, reuníamos a equipa toda na sala de conferências e um segundo adjunto expunha todas as informações do adversário que ele tinha identificado. Logo de seguida era a minha vez de apresentar as bolas paradas. Inicialmente eram momentos de grande aflição e nervosismo da minha parte porque tenho imensa vergonha de falar em público. Com o passar do tempo e o acumular de múltiplas apresentações, o nervosismo foi diminuindo até a um nível residual e perfeitamente aceitável.

Como prática habitual, os jogadores iniciavam a sessão de treino com uma ativação geral para aumentar a temperatura muscular e para se começarem a se concentrar no treino. Finda esta fase inicial, eram logo separados por equipas e começavam o primeiro exercício. Um pequeno aparte, neste dia da semana treinávamos no campo de relva natural. Como é óbvio, isto cria variantes completamente diferentes de treinar no sintético. Em dias bons, a relva estava húmida e em condições para se praticar futebol. Eram treinos muito positivos. Durante o inverno e o tempo de chuva, tivemos treinos em que a bola prendia muito e como um mal nunca vem só, os jogadores escorregavam constantemente e o relvado ficava muito “pesado”. Fisicamente, era muito mais desgastante. Voltando à sessão, o primeiro exercício nada mais era que duas equipas em campo grande a trocarem bola (ou bolas) e a promoverem situações de finalização. Tinha como finalidade promover várias situações de finalização, ainda que as mesmas não fossem realizadas sob oposição. Também a concentração e o foco eram estimulados visto que tinham um máximo de três bolas em campo. Sempre que uma das bolas ia para fora ou havia passes errados, era aplicado um castigo rápido ao jogador que efetuava o passe.

O segundo exercício já era situação de jogo com algumas condicionantes. O objetivo era sair a jogar em passe para depois ligar com o dez que estava na zona central e este se juntar ao ataque com os extremos e o avançado. A outra

equipa tinha de impedir que isto acontecesse e se o fizesse no seu meio-campo ofensivo, tinha oito segundos para finalizar. Depois trocavam de papéis. Com o passar do tempo eram introduzidas outras variantes. Por exemplo, um dos laterais podia subir e atacar, o médio defensivo podia recuar para ajudar na defesa, a bola podia entrar diretamente da zona defensiva para a zona ofensiva, entre outras. Este exercício é muito interessante porque permite trabalhar a construção numa primeira fase sob pressão e situações de contra-ataque no último terço do campo. Com a introdução de certas variantes podemos introduzir mais comportamentos desejados. Por exemplo, se a equipa que está a roubar a bola marcar golo em oito segundos vale três pontos. Se houver rutura entre centrais e golo são mais três pontos para essa equipa. Temos uma panóplia de opções para enriquecer o exercício.

O terceiro e quarto exercícios estão relacionados. Situação de jogo formal 11x11. Inicialmente não havia lançamentos nem cantos, mas nós treinadores tínhamos bolas à nossa disposição e à ordem do treinador principal tínhamos de colocar a bola em jogo. Podíamos promover uma disputa no ar, um lance de contra-ataque, éramos nós quem decidia. Era recorrente após uma das equipas marcar haver segundas e terceiras bolas. Isto é, aquando de um golo, o treinador que estivesse no mesmo lado tinha de efetuar um passe para um ou dois jogadores finalizarem de primeira. Quando o treinador sinalizava, o exercício passava a jogo formal sem limitações. Tínhamos por hábito colocar um treinador por linha para marcar os foras de jogo. Estas nuances acabavam por completar o treino e conseguíamos reforçar situações como a reação à perda, situações de inferioridade numérica temporária a nível defensivo (Figura 52).

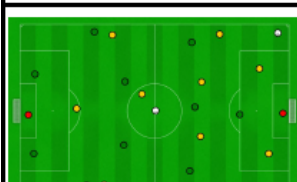
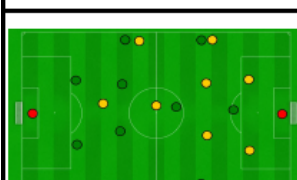
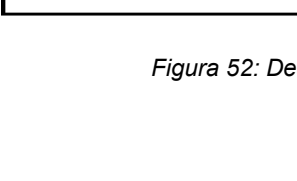
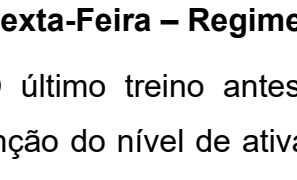
										OBJETIVOS									
FC Paços de Ferreira										Passe Longo									
Data: 30/01/2025										Recepção Orientada									
Dia: 30/01/2025										Remate Média/Longa Distância									
Dia Semanal: 2ª Feir																			
Microciclo nº 28																			
Unidade de Treino nº 102																			
Local: Relvado																			
Espaço: Relvado																			
Nº Jog. Disp: 22																			
Nº GR Disp: 2																			
PI - Falta Injustificada										FJ - Falta Justificada									
FJR - Faltas										L - Lesionado									
TC - Treino Condicionado																			
COMUNICAÇÃO ATLETAS										CONTROLO DO TREINO									
No campo às 19:10										COMPLEXIDADE: Alta									
										REGIME: Duração									
										VOLUME TOTAL UNIDADE DE TREINO: 95									
										DIA MICROCICLO PARA COMPETIÇÃO: -3									
19:20										19:10 - Início do treino									
20										VG - GRs									
Ativação										MS - Montagem Ex.									
										AV - Montagem Ex.									
										YV - Montagem Ex.									
										CS - Montagem Ex.									
										OBJETIVO									
										Pressão									
										Posse de Bola									
										Finalização									
										DISCIPINA									
										Exercício de posse 2 equipas com 3 bolas por posição									
										3 bolas com finalizações									
										OBJETIVO									
										Construção									
										1ª Fase de Pressão									
										DISCIPINA									
										Construção 6x5									
										Ataque 5x5 Defesa									
										Ataque 7x6 Defesa									
										OBJETIVO									
										Organização Ofensiva									
										Organização Defensiva									
										DISCIPINA									
										GR+10x10+GR									
										MS - Orientação Ex.									
										AV - 1 lado									
										YV - 1 lado									
										VG - GRs									
										CS - Filmagem									
										MS - Orientação Ex.									
										AV - Fora de jogo									
										YV - Fora de jogo									
										VG - GRs									
										CS - Filmagem									

Figura 52: Descrição da sessão de treino de 30/01/2025

3.5.4 Sexta-Feira – Regime de Velocidade

O último treino antes do jogo é marcado por um equilíbrio entre a manutenção do nível de ativação dos jogadores e a minimização de estímulos que possam comprometer o seu estado de prontidão para a competição. O objetivo é garantir uma ativação adequada sem induzir fadiga acumulada. Nesta sessão, privilegiam-se exercícios de curta duração, realizados em espaços de dimensão média, com reduzido número de participantes e número limitado de

repetições. Os exercícios selecionados são específicos, exigindo elevada velocidade de contração muscular, mas, acima de tudo, alta velocidade de pensamento, decisão e execução. Evitam-se contactos físicos intensos ou cargas de elevada exigência. Para além da componente da ativação, esta sessão é também dedicada ao ajuste final de aspetos estratégicos definidos pela equipa técnica, em especial as bolas paradas ofensivas e defensivas, e no reforço dos princípios a operacionalizar de acordo com o modelo de jogo e as particularidades do adversário. Anteriormente foi mencionado que a apresentação do adversário e das bolas paradas acontecia na quinta-feira. Contudo, em determinados dias, por não haver disponibilidade para uso da sala de conferências ou porque a carrinha dos jogadores estava atrasada, a apresentação passava para sexta-feira. Houve uma ou duas situações em que a apresentação passou para o dia de jogo. Isto aconteceu porque havia elementos da equipa técnica que não puderam estar presentes no treino. Claro fica que a estratégia ficava salvaguardada e os jogadores já sabiam o que esperar antes da visualização do vídeo.

A ativação com o preparador físico é regra e é o primeiro ato da sessão de treino. De seguida os jogadores eram divididos em duas equipas e jogavam ao “meinho”. Todas as sextas-feiras havia este exercício no arrancar da sessão com as regras típicas para dar competitividade. Joga-se a um toque, dez toques seguidos e os jogadores do meio dobram a sua estadia e os tuneis também davam direito a permanecer no meio.

No seguimento do exercício anterior, sucede-se o de finalização. De notar que todos os treinos de sexta-feira têm um exercício de finalização logo após o “meinho”. No caso desta sessão em específico, as duas equipas ficavam no seu campo e um jogador cruzava e o colega tinha de finalizar. No começo podia-se dominar e finalizar em seguida, mas a partir de um dado momento (assinalado pelo treinador principal) a finalização tinha de ser de primeira. Já o cruzamento podia ser rasteiro, a meia altura, etc.

Sucedia-se o momento para trabalhar as bolas paradas. Fazíamos cinco cantos em cada lado do campo e de igual forma fazíamos dois livres. Era aqui que o treinador principal intervinha e organizava os posicionamentos e zonas a atacar conforme o planeamento. Na minha opinião, dada a importância

crescente destes momentos no jogo de futebol, o tempo dedicada era reduzido. Em cinco horas de treino ao longo da semana, dedicávamos apenas vinte minutos – no máximo vinte e cinco minutos – desse tempo para treinar este momento, o que é objetivamente escasso. Defensivamente eramos bastante coesos e competentes, mas ofensivamente a falta de eficácia era significativa.

Para terminar a semana fazíamos o habitual jogo 11x11 em meio-campo. Assim garantíamos que o impacto físico do mesmo não era demasiado significativo e conseguíamos ultimar certos pormenores usando a área oficial de jogo. Neste caso, metade da área oficial para ser mais exato (Figura 53).

momento de competição seguinte. É neste dia que colocamos à prova as nossas estratégias e todo o trabalho feito até então. O derradeiro objetivo é levarmos os jogadores a esse momento nas melhores condições possíveis. Esta sucessão de semanas de trabalho acarreta debates e reflexões por parte de todos os elementos da equipa técnica. Devido ao atraso na minha inscrição, as primeiras jornadas fiquei a filmar os jogos. A partir do momento em que a inscrição foi aprovada, o meu papel nos jogos, na prática, era o de preparador físico. Era eu o responsável pelo aquecimento e preparação dos jogadores antes dos mesmos irem a jogo.

Logo após o término do momento competitivo, era impossível existir um diálogo entre os elementos da equipa técnica e o treinador principal. Ele nunca falava com ninguém acerca do que tinha acontecido e se falasse, eram assuntos muito breves. É a forma de ele estar e gosta de estar sozinho para refletir antes de expor as suas opiniões. Os restantes elementos (eu inclusive) falavam abertamente do jogo e debatiam os mais variados comportamentos apresentados em campo. O objetivo era começar a perceber quais os momentos bons e os menos bons que a equipa apresentou durante o jogo. Fazíamos também uma pequena análise individual dos jogadores que se tinham destacado mais.

4. Reflexões Críticas

4.1 Reflexão pré-época

O começo dos trabalhos na pré-época marcou o início da minha caminhada no projeto desportivo do escalão de Sub17 do FCPF na época 2024/2025. Oportunidade tremenda de aprendizagem e evolução das minhas competências. Contudo, deparei-me com múltiplos obstáculos à minha adaptação. Uma realidade totalmente díspar daquilo a que estava habituado, nunca tinha tido contacto com as pessoas envolvidas no projeto nem ninguém do clube. Desde o coordenador da formação, elementos da equipa técnica, jogadores, presidente da formação, diretores, um mundo novo. Para piorar a situação, todos os elementos da equipa técnica já tinham trabalhado juntos em épocas transatas. E eu apareci no seio do que acabei de retratar. Avizinhava-se assim um desafio até encontrar o meu papel dentro da equipa técnica onde pudesse acrescentar valor positivo à mesma.

Além do que foi mencionado acima, a maioria dos jogadores já tinha sido orientado pelos elementos da equipa técnica, apenas cerca de meia dúzia eram novos no clube. Mais um desafio a superar. Enquanto a equipa técnica já conhecia a esmagadora maioria dos jogadores, eu estava a começar esse processo.

Relativamente ao contexto a equipa competia no campeonato nacional, na segunda divisão. Este nível era novidade para mim visto que como jogador apenas joguei distrital e como treinador também. Destaco a diferença mais notória é em relação ao planeamento e à intensidade dos treinos. O nível de planeamento era mais profissional e com muito mais detalhe. Pela primeira vez assisti e contribui para a realização de testes físicos e de medições antropométricas aos jogadores.

Logo no primeiro dia da época desportiva, o departamento de performance do clube realizava uma bateria de testes a todos os atletas. Os jogadores eram divididos em três grupos e iam alternando de postos. No campo de relva sintética, era realizado o teste *Bronco*. À largura do campo, foram criadas várias pistas para que os jogadores pudessem correr sem interrupções. No campo estavam três treinadores responsáveis por acompanhar as distâncias

percorridas e para se certificarem de que os jogadores respeitavam na íntegra as distâncias estabelecidas. No final eram anotados os tempos de cada jogador para confrontar com os valores padrão. O segundo posto era no exterior, mas o terreno era em alcatrão. Neste posto faziam-se três testes. Em primeiro, o *Triple Hop Test*, onde o jogador tem de saltar com uma das pernas três vezes consecutivas. Em segundo, o *T Test*, onde o jogador tem de realizar um pequeno percurso em forma T o mais rapidamente possível. Em terceiro, um *sprint* com uma distância de 35 metros. Em todos estes testes havia alguém a medir distâncias e a apontar os tempos. O terceiro posto situava-se ao lado do ginásio do clube e aqui realizavam-se os testes *Squat Jump* e *Counter Movement Jump*. Os tempos de voo eram determinados com recurso a uma célula que o clube disponibilizava. Todos os testes descritos acima eram registados e havia um acompanhamento do departamento de performance do clube. Havia também lugar para a medição das pregas, a pesagem, entre outros, mas esta parte estava a cargo dos nutricionistas e nós não tínhamos qualquer contacto com os mesmos. De forma geral, estes testes são úteis para avaliar o estado de prontidão dos atletas. Por exemplo, um resultado elevado no *Squat Jump* indica que o jogador apresenta uma boa capacidade de impulsão. A realização desta bateria de teste obedece a uma lógica de repetição ao longo da temporada com vista a analisar o rendimento dos jogadores a longo prazo. Contudo, os testes foram realizados apenas uma vez. Na minha opinião, era de esperar que isto acontecesse, uma vez que as competições oficiais começam logo após a fase preparatória e se desenrolaram durante largos meses. Todavia, existem períodos sem competição oficial entre as diferentes fases onde se poderiam implementar estes testes. Poderá ter havido um misto de desorganização com resistência oferecida pelos treinadores em geral.

Em relação à intensidade dos treinos, era algo que dava prazer de assistir. Inicialmente o nível já estava bastante alto e foi subindo até níveis que eu nunca presenciei. Falo da intensidade do treino, da entrega dos jogadores. É claro que a intervenção constante da equipa técnica também importa uma vez que não deixa o treino entrar em declínio.

Num momento inicial, houve uma apresentação do treinador principal aos jogadores e a toda a equipa técnica para explicar o modelo de jogo e os objetivos da época. No seguimento dessa apresentação, também o preparador físico falou

das regras de utilização do ginásio e sobre o trabalho físico que iria realizar com os jogadores.

Durante a pré-época realizamos um total de sete jogos, com adversários do nosso escalão. O objetivo era começar logo a tentar colocar a equipa num nível de exigência competitiva elevado e aproveitar essa dificuldade para construir os alicerces do nosso modelo de jogo. Jogar com as nossas ideias contra adversários de valor elevado.

O primeiro jogo ganhamos por muitos golos de vantagem e não foi um momento de grande competitividade. Já o segundo jogo, realizado no dia seguinte e no campo do Boavista Futebol Clube, foi um bom treino. Altamente competitivo e com uma intensidade interessante. Curioso que aqueles jogadores tinham começado a temporada mais cedo que nós porque competiam na divisão acima, mas não se notou diferença alguma. Infelizmente houve um jogo que teve de terminar mais cedo porque os jogadores iam entrar em vias de facto. Os restantes jogos foram importantes para irmos melhorando o nosso jogo. A finalização teimava em não ser a melhor e isso custou-nos caro mais à frente. Gostaria só de mencionar o jogo com o Futebol Clube do Porto que, apesar da derrota, nos fez crescer bastante. Lidamos com dificuldades que até então não tínhamos enfrentado, visto que eles foram uma equipa dominadora ao longo da partida. Dificultaram-nos imenso a construção a partir do pontapé de baliza, eram extremamente agressivos em relação ao portador da bola e tinham por hábito manter a posse de bola, hábito esse que nós partilhamos e não conseguimos colocar em prática neste jogo. Por diversas ocasiões tentamos explorar os momentos de transição defesa-ataque, mas com um grau de insucesso elevado. A organização defensiva foi bastante estimulada e conseguimos lidar relativamente bem com as investidas do adversário. Tanto é verdade que voltamos a defrontar a mesma equipa num amigável mais adiantado na época e ganhamos com relativa naturalidade.

Em retrospectiva, a pré-época decorreu como o esperado. Apenas diria que a escolha de certas equipas adversárias não foi a mais acertada. Seja por falta de competitividade ou por serem “demasiado físicas” e colocarem a integridade física dos jogadores em causa. Este segundo ponto é importante porque, visto que promovemos um jogo de posse, procuramos defrontar equipas que favoreçam essa vertente. Contudo, admito que defrontar equipas mais físicas

pode levar os jogadores a desenvolver estratégias alternativas para resolver situações semelhantes de forma mais eficaz e eficiente, complementando assim, a sua formação. De resto consegui consolidar a minha integração na equipa técnica e já estava a começar a ficar integrado com os jogadores. Eu fiquei a trabalhar na área de análise do jogo, com as bolas paradas do adversário e a análise individual de certos jogadores da nossa equipa. Tanto em jogo como em treino, se houvesse algum comportamento a corrigir eu reunia alguns cliques e mostrava-os individualmente. Dado que ainda não tinha tido desempenhado tais funções, consegui assim complementar a minha formação técnica.

Uma das estratégias que me ajudaram a estar integrado no grupo, foi o facto de fazer as análises individuais, mais propriamente a apresentação das mesmas. Era eu dentro de uma sala com os jogadores a expor e a debater ideias com os mesmos. Isto fez com que eu fosse ganhando confiança com alguns jogadores e fosse visto como alguém que estava ali para ajudar. O acompanhamento das bolas paradas defensivas também me ajudou a estar integrado na equipa. Muitas vezes, em tom de brincadeira, falava com os defesas e dizia que sofríamos demasiados golos por culpa deles. É claro que eles respondiam às provocações e diziam que a culpa era minha por não saber analisar os esquemas táticos. No aquecimento dos jogos havia um exercício em particular que me ajudou. Nós treinávamos (eu e um dos adjuntos) a linha defensiva, conduzíamos a bola pelo campo e a linha tinha de se ajustar. Era frequente o jogador que saía na pressão tentar roubar-me a bola como se de um jogo se tratasse, e eu repostava. Como se pode ver, comecei por estabelecer uma melhor relação com os defesas, o que ficou evidente num episódio caricato no decorrer de um treino. O treinador principal perguntou a um jogador qual era o meu nome. Visto que o primeiro não sabia, o treinador foi perguntando a outros jogadores e nenhum deles sabia. Apenas os defesas tinham conhecimento do meu nome. Este episódio também ajudou na minha integração com os jogadores. Eu falei de várias estratégias que me ajudaram, mas nenhuma foi de minha autoria. Vi-me “obrigado” a ter de me relacionar com os jogadores e isso fez com que eu me integrasse no grupo.

4.2 Reflexão primeira fase

Finda a pré-época, dava-se assim início à nova época da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Sub17. A época 2024/2025 começou e estávamos inseridos numa série bastante desafiante. Equipas de renome e com pergaminho nas competições nacionais e que muitas delas iriam ser candidatas a alcançar a fase de subida. Desde o começo da pré-época que ficou claro que tínhamos equipa e capacidades para, pelo menos, ir disputar a fase de subida. Sabíamos que ia ser difícil, mas estávamos muito otimistas. Isto deve-se ao facto de este escalão ter descido na época anterior e de ter havido um esforço tremendo para montar uma equipa competente que conseguisse voltar à Primeira Divisão do Campeonato Nacional. Toda a estrutura, incluindo os jogadores, partilhavam do mesmo sentimento. Por outro lado, no que toca à evolução progressiva dos jogadores, existiam equipas nesta fase que eram francamente mais fracas que os demais participantes. Essa diferença pode ser comprovada pela diferença pontual na classificação final. Esta diferença abissal originava imensas quebras nos níveis de exigência, concentração e motivação por parte dos jogadores aquando do confronto com estas equipas.

O começo do campeonato foi desastroso. Foi como se tivéssemos levado com um balde de água fria. Nos três primeiros jogos, de nove pontos em disputa, apenas conseguimos amealhar um. No primeiro jogo com o Vitória Sport Clube houve um equilíbrio de parte a parte. Ambas as equipas se anularam durante grande parte do jogo. Contudo, sofremos um golo de bola parada onde o guarda-redes fica aquém daquilo que poderia ter feito. Após o golo sofrido tivemos duas oportunidades claras para marcar. Uma das quais o nosso jogador conseguiu não acertar na baliza a dois metros dela e sem ninguém à sua volta. O segundo jogo, contra o Padroense Futebol Clube, seguiu o mesmo roteiro. Estávamos a ganhar dois a zero à meia hora de jogo com duas oportunidades claras para fazer o quatro a zero. Ambas as oportunidades ao estilo da descrita anteriormente. Concedemos um golo ao adversário na primeira parte e depois sofremos mais um na segunda parte. O terceiro jogo, contra o Sporting Clube de Braga B, estávamos a dominar a partida e o Braga ainda não tinha criado uma única oportunidade. Devido a um lance mais físico, o nosso capitão decidiu por bem agredir o adversário com uma cabeçada aos vinte e sete minutos. Típico

lance de dois jogadores que estão frente-a-frente e um deles faz o movimento para agredir o colega de profissão. Como é óbvio um acontecimento destes contra uma equipa forte como o Sporting Clube de Braga compromete a restante partida. Mesmo assim conseguimos ser organizados e competentes ao ponto de não sofrermos uma derrota pesada e ainda reduzir o marcador para 1x2. Estes três jogos foram a causa de nós não estarmos presentes na fase de subida. Em todos eles demonstramos que tínhamos uma ideia bem definida e não tínhamos medo de a executar. Infelizmente a falta de eficácia nos momentos de finalização e erros individuais saíram muito caros.

Estes resultados afetaram os jogadores e a equipa técnica, mas ainda havia a esperança de que as restantes equipas também perdessem pontos. Tenho de destacar o empenho e força de vontade dos jogadores no período que sucedeu as três primeiras jornadas. No entanto, não aconteceu o que tanto queríamos. A equipa técnica tentou corrigir as situações que mereciam a nossa atenção e desde cedo operacionalizou essas mudanças nos Morfociclos que se seguiram. Desde logo, as finalizações passaram a ser mais recorrentes durante os treinos. A esmagadora maioria dos exercícios tinha situações de finalização variadas, com o objetivo de melhorar este quesito. As transições defesa-ataque também foram alvo de algum reforço, embora, na minha opinião, não tenha sido o suficiente. O restante permaneceu inalterado porque estávamos bem nos jogos e nem tudo está mal quando perdemos. Do quarto jogo (inclusive) em diante ganhámos os jogos todos com a exceção do empate contra o Moreirense Futebol Clube. Equipa que ocupou a segunda vaga de admissão para a fase de subida. Mesmo assim conseguimos ser a segunda melhor defesa do campeonato com nove golos sofridos e o terceiro melhor ataque com trinta e três golos marcados. O que mais nos custou a aceitar o desenrolar desta fase foi o facto de apenas necessitarmos de três pontos para conquistar a tão desejada presença na fase de subida. Pontos esses que poderiam ter sido adquiridos com naturalidade e com todo o direito nas primeiras três jornadas. Apenas nos podemos culpar a nós por este desfecho. É de conhecimento comum que os seres humanos aprendem com os erros e este foi um desses momentos de aprendizagem com um toque doloroso. Ficar com a sensação de que não conseguimos atingir o principal objetivo por tão pouco é difícil de digerir.

Em suma, o início do campeonato não foi o mais vantajoso para nós por defrontarmos logo duas equipas candidatas à fase de subida e com uma deslocação a um campo complicado. O facto de só ter sido realizada uma volta também não ajudou nada. Todos os jogos eram autênticas finais. Obviamente que não realizamos uma fase perfeita, havendo sempre coisas a melhorar. Após este exercício de mea-culpa, gostava de referir que nem sempre a posição final, o número de golos marcados e sofridos são o mais importante. Convém referir que estamos a lidar com jovens jogadores em constante evolução e que situações deste género nos fazem crescer a todos (Quadro 5).

Quadro 5: Tabela classificativa referente à 1ª Fase

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga, Sad B	11	10	1	0	38	11	31
2	Moreirense Fc, Sad	11	7	4	0	39	7	25
3	Vitória Sc, Sad B	11	8	1	2	32	18	25
4	Fc Paços Ferreira	11	7	2	2	33	9	23
5	Gil Vicente Fc	11	6	2	3	18	11	20
6	Padroense Fc	11	4	4	3	20	16	16
7	Leça Fc	11	3	2	6	21	22	11
8	Ad Os Limianos	11	3	2	6	15	30	11
9	Varzim Sport Club	11	3	2	6	15	18	11
10	Ad Barrocelas	11	3	1	7	15	30	10
11	Sc Vila Real	11	1	0	10	10	29	3
12	Sc Mirandela	11	0	1	10	9	64	1

4.3 Reflexão Segunda Fase – Manutenção e Descida

O que se sucedeu na fase anterior trouxe algum desconforto à equipa. A esperança de podermos alcançar a fase de apuramento de campeão manteve-se até à última jornada. O principal objetivo da época não tinha sido conquistado, mas era necessário jogar a bom nível nesta fase porque tínhamos de assegurar a manutenção. A equipa técnica tentou ao máximo motivar e lembrar que ainda não tinha acabado o campeonato. Além da manutenção, era obrigatório deixar uma boa imagem da equipa e ser o primeiro classificado na tabela. Aqui o campeonato já era jogado a duas voltas.

Após o término da primeira fase, houve um período de sensivelmente um mês até começar a segunda fase. Pessoalmente, penso que é um exagero o intervalo de tempo entre fases. São demasiados dias sem competição oficial. Por muito que as equipas façam jogos de treino para não haver uma quebra tão grande no rendimento, os amigáveis não requerem a mesma exigência dos jogos oficiais. Para ajudar nesta espiral negativa, temos também a desmotivação de uma equipa que estava moldada para jogar no Apuramento de Campeão e vai competir na fase de Manutenção. Foram semanas de treino bastante desafiantes para todos os elementos da equipa técnica.

Na primeira semana de treinos desta etapa, notava-se a desmotivação de grande parte dos jogadores. Os treinos já não tinham o ritmo e a alegria de outrora. Nas semanas que se seguiram fomos notando uma melhoria no geral, mas nada que se assemelhasse à primeira fase. Iniciámos a fase de Manutenção com o pé direito. Uma vitória em nossa casa com o Padroense Futebol Clube por três a um. A primeira parte inteira e os primeiros quinze minutos do segundo tempo fomos muito competentes e não demos abertura para o adversário ter o seu espaço. A partir desse momento foi o descalabro total. A equipa desligou completamente do jogo e deu espaço para que o Padroense Futebol Clube conseguisse criar e finalizar várias oportunidades de golo. Lembro-me de um lance onde o guarda-redes adversário bate a bola e os nossos centrais ficaram a olhar um para o outro enquanto o avançado conseguia dominar a bola e conduzir a mesma até à nossa área e criar uma grande oportunidade que só não se concretizou porque o nosso guarda-redes fez uma defesa tremenda. Como esta, existiram várias onde o nosso guarda-redes se revelou muito útil.

Ganhamos com dois golos de vantagem, mas o jogo podia muito bem ter ficado empatado. As substituições realizadas após o nosso terceiro golo também não ajudaram muito. Os jogadores que entraram não só não acrescentaram nada, como retiraram ímpeto à equipa que não foi capaz de manter o jogo controlado.

O que aconteceu na primeira jornada foi um aviso daquilo que se avizinhava na jornada seguinte. Jogo em Vila Real com um adversário que tinha ficado em penúltimo na primeira fase com apenas três pontos e num jogo que tínhamos vencido por seis a zero. Começámos logo a ganhar nos primeiros minutos de jogo e ao contrário do que aconteceu com o Padroense Futebol Clube, logo no início foi perceptível o facilitismo por parte dos nossos jogadores. Isto foi-se arrastando ao longo do jogo e resultou numa derrota por cinco a quatro. Até os suplentes demonstraram uma atitude deplorável. Pois bem, logo no primeiro treino após este desastre, foi convocada uma reunião com os jogadores, a equipa técnica, o presidente da formação e o coordenador da formação. Sem querer exagerar, foi dos momentos mais tensos que presenciei na minha vida. Tanto o presidente como o coordenador foram profundamente duros com os jogadores e connosco. Como se costuma dizer, “levámos uma dura” daquelas. Nesse dia os jogadores apenas correram à volta do campo durante quinze minutos e depois foram ao banho. A principal razão para esta reação da direção ter acontecido foi o fantasma da descida ter aparecido de novo. Na época anterior, todas as equipas que estavam nos campeonatos nacionais desceram. O clube não queria arriscar mais um ano a haver descidas e ainda por cima seria uma descida aos campeonatos distritais. A própria derrota e a falta de entrega dos jogadores no jogo contra o Sport Clube Vila Real passaram para segundo plano.

Este foi o mote para o sucesso do restante campeonato. Conseguimos vencer todos os jogos com a exceção dos empates contra o Sport Comércio e Salgueiros (primeira volta) e contra o Sport Clube Vila Real (segunda volta). Fomos extremamente competentes em todos os jogos realizados após a derrota com o Sport Clube Vila Real. No empate com o Sport Comércio e Salgueiros demonstrámos algum nervosismo ao longo da partida e isso prejudicou bastante a qualidade do nosso jogo. Já o segundo jogo com o Sport Clube Vila Real foi o contrário. A estratégia deles ficou clara desde o primeiro minuto. Estivemos no domínio do jogo durante a partida inteira, eles só defendiam em trinta metros e

apenas criavam perigo em situações de contra-ataque. Por vários momentos conseguiram criar muito perigo porque nós estávamos muito subidos e com muitos jogadores projetados.

Finda esta competição, destaca-se negativamente o aumento do número de golos sofridos, apesar da competição ter duas voltas. Mesmo assim, os adversários não eram tão desafiantes como na primeira fase, mas o fator da descida confere um espírito diferenciado a muitas equipas. Muitas delas não tinham a mesma qualidade de jogo quando comparadas connosco, mas conseguiam levar o jogo para uma dimensão mais sentimental, onde a raça e o querer faziam a diferença. Terminamos esta fase com vinte e oito golos marcados (melhor ataque) e treze sofridos (segunda melhor defesa). De salientar que quase metade dos golos sofridos nesta fase ocorreram nas duas primeiras jornadas.

No final de contas, podemos afirmar que o balanço final desta fase foi positivo, com os Sub17 do FCPF a conseguirem cumprir com o objetivo da manutenção e do primeiro posto na tabela classificativa (Quadro 6).

Quadro 6: Tabela classificativa referente à 2ª Fase

1	Fc Paços Ferreira	14	11	2	1	28	13	35
2	Lusitânia Lourosa Fc	14	7	3	4	18	12	24
3	Sc Espinho	14	6	1	7	19	23	19
4	Sc Vila Real	14	5	3	6	21	28	18
5	Académico Viseu Fc	14	4	4	6	20	21	16
6	Sc Salgueiros	14	2	8	4	19	18	14
7	Padroense Fc	14	4	2	8	17	25	14
8	Leça Fc	14	2	7	5	18	20	13

4.4 Reflexão acerca das estratégias para melhorar a comunicação

Uma das minhas maiores fragilidades sempre foi a comunicação. Podemos incluir os *feedbacks* dados em campo, apresentações orais e até fazer-me ouvir dentro das equipas técnicas. Os meus *feedbacks* pecavam por falta de conteúdo e, por vezes, no momento errado. *Feedbacks* vazios de conteúdo como “bora lá”, “vamos”, “siga”. Não é que este tipo de reação seja desnecessário porque há situações onde o seu uso até é benéfico. Momentos de contra-ataque e que estamos a motivar o portador da bola a progredir é um dos exemplos onde devemos empregar este vocabulário. Contudo, recorrer às mesmas de forma recorrente e para tudo o que está a acontecer, nem pensar. O problema das apresentações orais baseia-se no desconforto que sinto ao comunicar para várias pessoas em público. Conseguir fazer-me ouvir dentro das equipas técnicas deve-se ao facto de eu ser tímido e de ter pouca experiência no mundo do futebol. Sinto que a minha opinião não é tão válida como a de certos indivíduos.

Para que o meu desempenho não sofresse graves implicações devido ao meu défice na comunicação, foi necessário arranjar métodos que me ajudassem a ultrapassar estas barreiras. Relativamente aos *feedbacks* bastou controlar melhor a impulsividade. Isto é, quando tinha vontade de proferir um *feedback* desajustado, pensava duas vezes antes de falar. A reflexão sobre esta matéria também ajudou porque comecei a aprofundar e a dedicar mais tempo a este assunto e a entender melhor o que devia fazer. Para as apresentações orais houve duas soluções que me fizeram evoluir, com uma delas a não ser de minha responsabilidade. O simples facto de todas as semanas ser obrigado a apresentar as bolas paradas e a estar exposto a estes momentos de stress, fez com que enfrentasse as minhas limitações e comesse a saber lidar com as minhas emoções. A revisão prévia das análises e realização de várias apresentações fictícias no meu quarto ajudou-me tremendamente. Sabia o que ia dizer, logo não tinha tempo para pensar em mais nada a não ser nas falas da apresentação. O mais difícil foi fazer-me ouvir na equipa técnica. Desde cedo houve total abertura por parte de todos os elementos. Contudo, a minha personalidade não permitiu uma adaptação tão rápida como desejava. Para tentar contornar tudo isto, optei por começar a ganhar confiança com um dos

adjuntos que era quem eu ajudava nas análises. A partir daí fui começando a ganhar espaço e a ganhar confiança com os restantes elementos. Por volta da sexta jornada da primeira fase já estava bem integrado e com confiança máxima.

Em suma, não é que me tenha transformado num exímio comunicador, nada disso, mas sinto que já evolui bastante em relação a diversos aspetos na comunicação. Esta experiência no FCPF fez-me bem e estou otimista para o meu futuro.

4.5 Reflexão sobre o aproveitamento dos jogadores para a equipa principal

Com o sucesso financeiro e desportivo que alguns clubes portugueses têm alcançado através da valorização de jovens formados internamente, o FCPF procura também afirmar-se nesse modelo. O clube aposta na formação como um pilar estratégico, procurando integrar jogadores na equipa principal que acrescentem rendimento desportivo e, simultaneamente, possam gerar retorno financeiro através de futuras transferências. No entanto, garantir um fluxo contínuo de atletas capazes de alcançar a equipa sénior constitui um desafio complexo.

Um primeiro obstáculo é a exigência competitiva. Para que os jovens jogadores possam evoluir ao mais alto nível, é necessário que os escalões de formação estejam presentes em campeonatos nacionais que são muito mais competitivos. Isso não só aumenta a visibilidade dos jogadores, como também os coloca desde cedo perante desafios que se aproximam do contexto de elite. Contudo, a inscrição e manutenção nestas competições exige um investimento financeiro considerável, bem como a contratação de equipas técnicas com experiência sólida. Sem esse passo, a probabilidade de preparar atletas para a Primeira ou Segunda Liga torna-se muito reduzida.

Outro aspeto fundamental é a captação precoce de talento. Nos últimos anos, os clubes de maior dimensão têm recrutado cada vez mais cedo, atraindo jovens promissores antes de concluírem as etapas finais do processo formativo. Essa realidade dificulta que clubes de menor dimensão e com menor poderio financeiro consigam reter talento nos seus escalões de formação. Assim já não

basta detetar talento, também é igualmente necessário criar condições para os reter e desenvolver. Aqui entram fatores como a qualidade das infraestruturas, a qualidade do processo de treino, o acompanhamento escolar, o apoio psicológico e a perceção, por parte do jogador e da família, de que existe uma verdadeira ponte entre a formação e a equipa principal.

Apesar de alguns exemplos positivos de jogadores que passaram pela formação do FCPF e chegaram ao alto nível (Diogo Jota como principal exemplo), muitos acabam por não se afirmar. Esta realidade deve levar a uma reflexão profunda. Será que não estamos a preparar bem os jogadores para alcançar o alto rendimento? Será que a diferença de ritmo é demasiado elevada e, caso se verifique, poderemos implementar medidas para reduzi-la? Será que existe, por parte dos treinadores da equipa principal, vontade efetiva em integrar jogadores da formação? Estamos a conseguir reter talento nas nossas equipas? Será que a diferença de intensidade entre o futebol de formação e o futebol sénior é demasiado grande? Poderá a ausência de uma equipa B ou Sub23 dificultar a transição, obrigando os jogadores a saltar diretamente para um contexto altamente exigente? Outros clubes, como o Vitória Sport Clube ou o Sporting Clube de Braga, criaram equipas secundárias para colmatar precisamente essa lacuna, permitindo que os jovens acumulem minutos num patamar intermédio de exigência.

Outra questão relevante é a vontade dos treinadores da equipa principal em apostar nos jovens. A pressão por resultados imediatos leva muitas vezes a privilegiar jogadores experientes em detrimento da integração de atletas formados no clube. Uma possível solução passaria por estabelecer uma política clara em que todos os anos fosse integrado pelo menos um jogador da formação no plantel principal, garantindo tempo de treino e, se possível, alguns minutos em competição oficial.

Por fim, é fundamental diagnosticar com realismo as razões pelas quais poucos jogadores atingem o topo. Não basta enunciar o objetivo de lançar jovens, é necessário criar condições estruturais que o permitam. Isto pode passar por reforçar o departamento de *scouting*, investir em áreas complementares como nutrição e psicologia ou ainda criar protocolos de empréstimo com clubes da Segunda Liga (ou de divisões abaixo) que assegurem

tempo de jogo efetivo. Só assim se consegue reduzir a distância entre a teoria e a prática, transformando a formação num verdadeiro motor para a equipa principal.

4.6 Reflexão sobre a estatura dos guarda-redes

O guarda-redes desempenha uma função com tremenda importância numa equipa de futebol. É a última barreira que existe e que impede que golos sejam marcados pela equipa adversária. Dada a elevada especialização da posição, geralmente são acompanhados por treinadores, que se dedicam a aperfeiçoar a técnica dos praticantes. Até aqui tudo bem porque já estamos a falar do treino propriamente dito. A problemática que gostaria de explorar aparece imediatamente antes da parte do treino. É necessário haver uma escolha de jogadores para que possamos ter atletas para treinar. Muitos profissionais da área têm como critério de eliminação imediata a baixa estatura, ignorando frequentemente a elevada qualidade técnica de certos jogadores. Eu não sou um entendido na área em particular, mas isto é algo que me incomoda profundamente. Estamos a optar por jogadores que apenas têm estatura elevada em detrimento de jogadores extremamente completos e competentes. Vou dar um exemplo de um dos guarda-redes da nossa equipa. É um jogador altamente respeitador, bastante dedicado, exímio no jogo com os pés e no controlo da profundidade, ágil, tem uma saída excelente em situações de 1x1 e na baliza é exímio. Contudo, tem “apenas” 1,80 metros de altura. Em discussão com o treinador de guarda-redes da nossa equipa, que partilha da mesma opinião, percebi que a aposta neste jogador não deverá ser a desejada. Como seria de esperar, a razão prende-se na “baixa” estatura. Eu questiono-me, se este critério vigorasse em todos os clubes do mundo, guarda-redes como *Iker Casillas*, *Keylor Navas* e *Yann Sommer* – que têm entre 3 e 5 centímetros a mais que o nosso guarda-redes – nunca teriam chegado ao alto nível. Estamos a falar de profissionais que jogaram nas melhores equipas do mundo, jogaram contra os melhores equipas do mundo e ganharam títulos nas competições mais cobiçadas do mundo.

Esta temática já era preocupante para mim. Contudo, há quem defenda que as restantes posições deveriam ter um limite mínimo de estatura. Digo isto porque já conversei com alguns treinadores e alguns deles defendem que, na sua conceção, os médios defensivos devem ter 1,80m ou mais e necessitam de grande robustez física. A posição de avançado segue premissas semelhantes. Embora isso possa fazer parte das suas convicções, limitar a avaliação dos jogadores apenas às capacidades físicas não me parece o mais adequado. Eu questiono-me, será que rejeitariam jogadores sem estas capacidades físicas apenas para levar avante as suas ideias? Passados tantos anos da criação do futebol, estamos a optar por características puramente físicas em detrimento das restantes qualidades de um jogador. Se já não concordava com o limite mínimo de altura em guarda-redes, sou mais crítico ainda quando se tenta replicar o mesmo nas restantes posições. Posso dar o exemplo dos médios do *Paris Saint Germain*. O Vitinha e o João Neves são titulares em grande parte dos jogos, a estatura de ambos não ultrapassa os 1,75 metros e enchem o meio-campo. Na minha ótica, é necessário acabar com estigmas como o descrito acima para o bem do futebol.

4.7 Reflexão sobre o uso de jogadores Sub16

Ao longo da pré-época, sete Sub16 estiveram integrados no nosso plantel, sendo que dois deles foram ganhando espaço na equipa e acabaram por permanecer durante a restante época. Este processo de colocar jogadores mais novos em escalões superiores apresenta vantagens evidentes, pois quando um jogador demonstra facilidade extrema no seu escalão, é necessário aumentar o nível de exigência e dificuldade para que possa evoluir. No entanto, é igualmente importante considerar como estas decisões afetam os outros jogadores do seu escalão, pois a subida de um colega pode alterar a dinâmica do grupo e impactar a evolução individual.

Um caso concreto ocorreu com os nossos dois laterais, um dos quais começou a época com os Sub19. O jogador que permaneceu nos Sub17 demonstrava confiança e cumpria o seu papel de forma consistente, enquanto o lateral que subiu apresentava baixa autoestima e desempenho aquém do

esperado. De acordo com as regras do clube, o jogador que desce de escalão tem entrada direta no onze inicial, independentemente da situação do colega que permaneceu. Este procedimento acabou por gerar tensão e descontentamento, culminando na transferência do lateral para outro clube.

Ao analisar e refletir acerca desta situação, várias questões importantes surgiram. Será que a evolução do jogador que permaneceu no escalão foi devidamente contemplada, ou acabou por ser prejudicada pela obrigação de titularidade imposta à descida do colega? A esta questão posso responder que, na minha opinião, a evolução deste ficou de alguma forma comprometida. Viuse “obrigado” a procurar outra equipa para jogar e foi para uma equipa muito menos competitiva. O contexto da competição continuou o mesmo, aliás, jogou contra nós na segunda fase, mas não me pareceu uma equipa ao nosso nível, de todo. Poderá esta política, embora fundamentada na valorização do jogador que desce, ser produtiva se criar conflitos internos e afetar a motivação e o bem-estar emocional dos restantes atletas? Além disso, seria essencial realizar reuniões individuais ou em grupo para compreender como cada jogador se sente em situações destas, avaliando o seu nível de conforto e motivação, e fornecendo *feedback* construtivo para minimizar potenciais efeitos negativos. Neste caso sei que o treinador principal falou com o jogador por diversas vezes e lhe explicou a situação, deixando claro que ele iria ter bastante tempo de jogo. É claro que os jogadores querem jogar e este tipo de conversas poderão ser vistas, pelos jogadores, como um ato de condescendência por parte dos treinadores. Posteriormente, houve uma reunião com o grupo a explicar a situação e o regulamento do clube.

Por outro lado, este episódio evidencia a necessidade de um controlo próximo das situações de subida e descida de escalão, garantindo que a evolução dos jogadores não compromete a harmonia do grupo. A experiência demonstrou que, apesar das tensões iniciais, o jogador que permaneceu no clube continuou a evoluir e acabou por atingir o nível necessário para competir na Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Juniores.

4.8 Reflexão sobre o tempo dedicado à transição ofensiva e às bolas paradas

Como já tinha referido, a transição defesa-ataque caracteriza-se pelos momentos imediatamente após a recuperação da posse de bola, originando oportunidades únicas devido à desorganização do adversário. No entanto, para que os jogadores consigam identificar esses espaços e aproveitar as situações de forma eficaz, é necessário dedicar tempo específico de treino a estas situações. Isso implica dotar os atletas de competências para selecionar rapidamente a informação pertinente, reconhecer padrões e agir em conformidade. Nem sempre é vantajoso atacar a baliza de imediato. Por vezes, manter a posse de bola e organizar o ataque é a melhor opção. Ao longo da temporada, observei que o treino destes momentos pareceu de alguma forma insuficiente. A maior preocupação parecia estar centrada nas organizações ofensiva e defensiva e na transição defensiva, enquanto a transição ofensiva recebia menor atenção. Consequentemente, surgiram várias oportunidades de contra-ataque desperdiçadas, algumas em situações claras de vantagem numérica, como 3x1. Este tipo de falha evidencia uma falta de rotinas e de coordenação entre os jogadores, algo que poderia ter sido evitado com exercícios específicos e repetitivos durante o treino.

O mesmo se verifica nas bolas paradas, momentos que no futebol moderno, podem ser decisivos. Muitas equipas profissionais parecem dedicar boa parte do treino a estas situações, visto que têm grande sucesso nestes momentos do jogo. No nosso contexto, dos quatro treinos semanais, apenas eram dedicados cerca de vinte e cinco minutos às bolas paradas. Embora compreenda que, num contexto de formação, a principal preocupação deva recair sobre o desenvolvimento dos jogadores, considero que uma atenção mais dedicada a estes momentos poderia beneficiar a evolução dos jogadores e prepará-los melhor para situações de jogo real. Esta análise leva-me à questão: Será que não seria produtivo criar blocos específicos para bolas paradas, mesmo num contexto formativo? Na minha opinião, sim. A reflexão crítica acerca destas lacunas sugere que uma melhor distribuição do tempo de treino, acompanhada de uma monitorização do desenvolvimento dos jogadores nestes momentos

específicos, poderia contribuir significativamente para aumentar a proficiência e eficácia de todos os jogadores e da equipa em todos os momentos de jogo.

4.9 Reflexão sobre as minhas funções como analista

Durante o estágio, acabei por ficar responsável pela análise das bolas paradas do adversário e pela análise individual dos jogadores da nossa equipa. Esta não era, à partida, uma área que tivesse escolhido ou onde tivesse planeado trabalhar, mas antes uma necessidade identificada pela equipa técnica e pela estrutura do clube. Foram estas funções complementares que me delegaram e eu tive de me adaptar ao contexto. Contudo, com o passar do tempo, percebi o impacto que poderiam ter na performance coletiva e individual, e acabei por descobrir um gosto genuíno por este trabalho. Tem uma parte extremamente aborrecida onde se dedica muito tempo à procura dos cliques ideais e no tratamento das imagens, mas no final é muito gratificante. Ficamos com a sensação de que estamos a trabalhar em prol do bem da equipa e dos jogadores.

O meu trabalho consistia em recolher e organizar vídeos de jogos e treinos na sua totalidade, identificar padrões de comportamentos a melhorar e selecionar cliques relevantes para o tema em causa. No caso das bolas paradas, observava o posicionamento nos esquemas táticos defensivos dos adversários, e tentava identificar as tendências e pontos vulneráveis para poder explorá-los. Relativamente aos esquemas táticos ofensivos, analisava as várias formas de atacar a baliza e fazia uma descrição das mesmas. Por exemplo, no jogo contra o Sporting Clube de Braga, fiz os cortes das movimentações estabelecidas pelos jogadores nos cantos ofensivos e, para complementar, juntei ao vídeo um *slide* animado com as caras dos jogadores, os respetivos números e setas a indicar as zonas que eles atacavam. Já na análise individual, procurava destacar aspetos técnicos, posicionais ou de tomada de decisão dos nossos jogadores, com foco em situações que precisassem de ser melhoradas. Fazia sempre um reforço positivo para tentar equilibrar a balança e não ser demasiado negativo ao ponto de desmotivar o jogador e este pensar que só estou ali para o inferiorizar. Sempre que surgia um comportamento a melhorar, preparava

pequenos vídeos para mostrar individualmente aos jogadores. Este contacto direto exigia clareza e objetividade na apresentação, mas também sensibilidade para não expor em demasia cada atleta, criando um ambiente construtivo. No início foi extremamente difícil comunicar com os jogadores nestes momentos. Para além de ser algo totalmente novo para mim, a minha timidez também não ajudou em nada. Contudo, um debate prévio com um dos adjuntos acerca dos cliques e dos comportamentos que pretendia corrigir, ajudou-me a não ficar nervoso em demasia. A apresentação era feita antes do começo do treino e, por isso, tinha de ser feita em relativamente pouco tempo. Isto, de certa forma, ajudava-me com o nervosismo porque eu sabia que não ia estar exposto durante longos períodos, mas, por outro lado, tornava-se um desafio mostrar os cliques e transmitir as ideias que eu tinha para expor. Além disso, tive de aprender a adaptar a minha comunicação aos diferentes perfis de jogadores. Alguns dos jogadores eram mais extrovertidos e reagiam de forma mais aberta e participativa, enquanto outros demonstravam algum ceticismo e não teciam qualquer comentário. Isto obrigou-me a abordar certos jogadores de uma forma ainda mais construtiva. Em ocasiões destas, o meu reforço positivo era maior e tentava, a cada clique negativo, reforçar que não estava ali para desacreditar ninguém. Também houve um momento onde fiz análise setorial. Os jogadores de determinados setores ficavam reunidos comigo e eu mostrava comportamentos a reproduzir (solidez defensiva, linha de fora de jogo assertiva, agressividade no desarme, entre outros) e comportamentos a não repetir (o oposto dos exemplos anteriores). As análises individuais deixaram de se fazer a partir de um certo momento e até hoje não entendi o motivo.

Apesar destas dificuldades, considero que esta responsabilidade foi um dos momentos mais enriquecedores do meu estágio. Permitiu-me desenvolver competências técnicas ligadas à observação do jogo e ao uso de ferramentas de análise, mas também competências ligadas à comunicação com os atletas. Compreendi a importância do detalhe nas bolas paradas, frequentemente decisivas no resultado de um jogo, e percebi como pequenas correções individuais podem ter um impacto tão significativo no rendimento global da equipa. Além disso, aprendi que a análise não deve ser apenas um instrumento

de crítica, mas sobretudo uma ferramenta de desenvolvimento e motivação para o atleta.

No final, entendo que esta experiência acrescentou uma nova dimensão à minha formação como treinador e analista. Aquilo que inicialmente encarei como algo que não queria fazer, transformou-se numa oportunidade de crescimento e numa área de interesse futuro. A análise de jogo, sobretudo nas vertentes dos esquemas táticos e da análise individual, revelou-se uma componente essencial para a preparação de uma equipa, e sinto que desenvolvi competências que dificilmente teria adquirido de outra forma. Em retrospectiva, considero que este desafio inesperado contribuiu para me tornar mais versátil, mais atento ao detalhe e mais preparado para assumir diferentes responsabilidades dentro de uma equipa técnica.

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Este relatório marca o culminar de uma etapa particularmente marcante no meu percurso formativo enquanto treinador. O estágio desenvolvido ao longo da época desportiva 2024/2025 no Futebol Clube Paços de Ferreira representou uma oportunidade singular para aplicar, testar e consolidar os conhecimentos adquiridos em contexto académico, mas sobretudo para crescer num ambiente altamente competitivo e profissional. Desde os primeiros treinos da pré-época até ao final da temporada, pude acompanhar de perto todas as fases do processo de treino, inserido numa equipa técnica exigente, ambiciosa e altamente competente. Esta vivência permitiu-me refletir profundamente sobre as dinâmicas do treino, sobre o papel de cada elemento da equipa técnica e sobre o impacto que um treinador pode ter, não apenas no desenvolvimento desportivo, mas também na vertente humana dos seus atletas.

Do ponto de vista desportivo, o desempenho da equipa Sub17 do FCPF ao longo da temporada superou as minhas expectativas iniciais e ao mesmo tempo deixou um sabor amargo. Competimos a um nível elevado, enfrentamos equipas de renome nacional e demonstrámos sempre qualidade, dignidade e respeito. Os resultados foram os responsáveis por me deixar um sabor amargo. Tínhamos tudo para alcançar a fase de subida e concretizar o principal objetivo da época. Contudo, a falta de competência nos três primeiros jogos deitou tudo a perder. Visto que nem tudo é mau, foi muito interessante observar a evolução da equipa e dos jogadores, e a forma como se manteve fiel ao modelo de jogo criado, adaptando-se estrategicamente aos adversários que ia defrontando sem nunca abdicar da sua identidade.

A assimilação progressiva das ideias de jogo, aliada aos níveis elevados de rigor e exigência nos treinos e ao forte espírito de equipa, foi determinante para o sucesso alcançado. Independentemente do adversário, a equipa demonstrou sempre coragem, ambição e compromisso, características que refletem o trabalho diário e o impacto positivo do trabalho da equipa técnica. Este percurso não foi obra do acaso, mas sim o resultado de uma metodologia coerente e aplicada com exigência e invariabilidade ao longo de toda a época.

De salientar também a integração gradual de jogadores Sub16 no grupo de trabalho e na competição, mesmo em momentos de grande exigência competitiva. A resposta positiva destes atletas jovens reforça a visão do clube relativamente ao desenvolvimento sustentado dos seus escalões de formação, bem como a confiança da equipa técnica na capacidade dos jogadores para se superarem constantemente. Estes aspetos mostram um caminho sólido e promissor para o futuro do escalão. Aliás, ainda há alguns dias tivemos jogadores nossos que esta época que se segue (2025/2026) são Sub18 e estão a jogar a titulares nos Sub19 na Primeira Divisão Nacional de Juniores. É uma prova do bom trabalho desempenhado por eles próprios, por nós e por todos aqueles que trabalharam com eles no FCPF.

Ao longo do estágio, a minha evolução pessoal foi notória, não só no plano tático-técnico, mas também no que toca à postura e comunicação. Inicialmente, a minha intervenção no treino era extremamente limitada, mas com o tempo fui ganhando confiança e espaço para assumir responsabilidades acrescidas. De filmar os treinos a fazer análises de vídeo e exercer funções de preparador físico, penso ter sido uma evolução positiva. De salientar uma experiência que me marcou positivamente. Um dos treinadores-adjuntos da nossa equipa estava a trabalhar em simultâneo na equipa sénior. Devido a uma conjugação pouco provável de fatores, acabei por ir ajudá-lo num jogo oficial. Apenas filmei o jogo para que ele pudesse fazer os cortes, o que não configura um trabalho com tanta importância assim, mas fiquei com uma sensação de felicidade indiscreta.

Este estágio contribuiu para clarificar algumas questões importantes sobre o meu futuro profissional. A capacidade de apoiar, observar, interpretar e comunicar eficazmente com os jogadores e com o restante *staff* técnico são qualidades que considero fundamentais para desempenhar esta função com bom aproveitamento e qualidade e que tive de desenvolver ao longo da época.

Ao contrário do que por vezes se pensa, o treinador-adjunto não assume um papel secundário, mas sim complementar e essencial ao sucesso da equipa. Sempre me identifiquei com esse perfil, visto que ainda não tenho os conhecimentos nem a personalidade que o papel de treinador principal exige. A minha prioridade continuará a ser a aquisição de competências sólidas, a aprendizagem contínua e a capacidade de me adaptar aos contextos que me

forem surgindo, não fosse esta uma profissão com uma imprevisibilidade descomunal.

Outra das competências em que mais cresci foi a capacidade de dar *feedback* de forma apropriada. Inicialmente, a minha intervenção era tímida e limitada, restringindo-me apenas a pequenos comentários de cariz motivacional. Com o passar das semanas, fui percebendo a importância de não só corrigir, mas de transmitir a mensagem no momento certo, de forma assertiva e adaptada ao perfil do jogador. Com os atletas mais introvertidos, o *feedback* individual, de forma mais reservada, mostrava-se mais eficaz. O inverso aplicava-se a jogadores mais extrovertidos, onde a correção em voz alta e perante o grupo funcionava como estímulo competitivo.

A comunicação foi outra área em que me senti mais capaz com o passar do tempo. Ganhei maior clareza na transmissão das ideias e aprendi a estruturar as mensagens de forma simples e objetiva, sobretudo quando ajudava na condução dos exercícios durante o treino. Percebi ainda a importância da linguagem corporal e do tom de voz na criação de autoridade e segurança. Em momentos iniciais demonstrava nervosismo e pouca autoridade porque falava baixo e muitas vezes até gaguejava. Esta competência foi igualmente importante fora do campo, nas interações com a equipa técnica e com os próprios atletas em momentos mais informais. O acompanhamento que fazia na equipa Sub10 também foi fundamental para melhorar a comunicação. Lá, lidei com mais responsabilidades e orientei diversos exercícios. Como é um escalão composto por crianças, o *feedback* teve de ser muito mais simples, informativo e didático. Transporte grande parte dessas aprendizagens para o contexto dos Sub17.

Em termos de liderança, ainda que não tivesse a responsabilidade direta de orientar a equipa, fui chamado a assumir papéis de referência em momentos específicos. Por exemplo, quando assumi as responsabilidades de preparador físico e tinha de comunicar constantemente com os jogadores. Em várias ocasiões necessitei de me impor porque alguns jogadores não respeitavam as minhas ordens. Nessas ocasiões, desenvolvi a capacidade de gerir o grupo, motivar os jogadores e assegurar que todos compreendiam a tarefa a realizar. Apesar de ainda não possuir a postura e as vivências de um treinador experiente, as situações vivenciadas durante este estágio permitiram-me compreender a

importância da confiança nas mensagens transmitidas, fator determinante para conquistar credibilidade junto dos atletas.

Também a gestão e operacionalização do treino foram áreas de grande aprendizagem. Desde a preparação do material e da logística até ao debate de ideias e exercícios com os elementos da equipa técnica. Isto também me ajudou a “visualizar” a importância de um treino bem estruturado. Acompanhar de perto a planificação semanal ajudou-me a perceber como se articula o Morfociclo, como se distribuem as cargas, e de que forma se equilibra a componente física, técnica e tática. O facto de ter tido responsabilidades na filmagem dos treinos e análise de vídeo deu-me uma visão mais holística do processo, tornando-me mais consciente do impacto de cada detalhe no desempenho coletivo.

Esta evolução foi gradual e sustentada, resultado de um ambiente exigente, mas também de grande apoio por parte de toda a equipa técnica. Mais do que as tarefas propriamente ditas, foi o processo de observação, tentativa erro e correção que me permitiu adquirir competências que, estou certo, serão fundamentais na minha carreira futura.

Concluo este estágio no Futebol Clube Paços de Ferreira com um sentimento de enorme gratidão e satisfação pelo percurso realizado. Foi um processo intenso, exigente e extremamente formativo. Cresci enquanto treinador, mas também enquanto indivíduo. Aprendi com os erros, valorizei todos os progressos, e, acima de tudo, reforcei a minha vontade de continuar neste caminho.

A realidade vivida no Futebol Clube Paços de Ferreira deu-me uma visão clara sobre o que é trabalhar num clube com uma estrutura profissional e exigente, onde cada detalhe conta e onde o compromisso com o desenvolvimento dos jovens atletas é real. Saio deste estágio mais preparado, mais confiante e com uma noção mais concreta sobre o tipo de treinador que quero ser. Espero que esta experiência seja uma base sólida para continuar a trilhar o meu caminho no futebol, ajudando a formar jogadores, mas também pessoas mais conscientes, responsáveis e capazes de enfrentar os desafios do desporto e da vida.

6. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

Realizar um estágio no Futebol Clube de Paços de Ferreira representou uma oportunidade única, dadas a dimensão e o prestígio da instituição. Desde o início da aventura, este desafio alimentou a minha ambição de evoluir tanto a nível pessoal como profissional, integrando uma equipa técnica exigente e inserida num contexto competitivo de alto nível. Como tal, fui exposto a metodologias e maneiras de pensar com as quais nunca tinha contactado nem refletido. Fui confrontado com diferentes metodologias e vivências que complementaram a minha formação académica e prática, proporcionando uma perspetiva mais profunda e estruturada sobre o treino em futebol. Quando mencionei as diferentes metodologias, referia-me ao facto de ter estagiado nos Sub17 e de ter desempenhado a função de treinador-adjunto no escalão Sub10. Por muito dispares que sejam os escalões, ambos me fizeram evoluir tremendamente. Nunca tinha treinado crianças com tanta qualidade e com tanta inteligência.

Este percurso permitiu-me consolidar competências essenciais, como a criação de exercícios ajustados ao modelo de jogo, a análise crítica do desempenho dos atletas, a capacidade de fornecer *feedback* no momento exato e com conteúdo, reduzir os níveis de nervosismo quando estou a apresentar algo em público, análise de vídeo de esquemas táticos e de comportamentos individuais. Senti um claro desenvolvimento na forma como executo as minhas ideias e como ajo dentro do grupo de trabalho, sempre com o objetivo de promover o crescimento dos jogadores e de todos os elementos da equipa técnica.

O balanço deste estágio é extremamente positivo. Não só evoluí enquanto treinador, como também aprofundei a minha compreensão do papel que um treinador deve desempenhar num ambiente mais profissional. A experiência reforçou o meu desejo de continuar nesta área, cada vez mais preparado para enfrentar os desafios que esta carreira exige. Contudo, sinto que é uma área onde não há espaço para que pessoas competentes possam progredir naturalmente na carreira. Com isto não me refiro à alta competitividade que

existe entre profissionais nem ao elevado número de indivíduos que procuram este mundo. Tudo isto só foi possível graças à colaboração e competência da equipa técnica e à estrutura de excelência proporcionada pelo Futebol Clube Paços de Ferreira.

7. Referências Bibliográficas

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676.
- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*. HO+Storm.
- Bangsbo, J. (2006). Aerobic and anaerobic training in soccer. In T. Reilly & F. Korkusuz (Eds.), *Science and football VI* (pp. 1–13). Routledge.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. Dinalivro.
- Bogacz, R. (2007). Optimal decision-making theories: Linking neurobiology with behaviour. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(3), 118–125.
- Bussinger, G., Resende, R. M. C., Milistetd, M., Ciampolini, V., & Vieira, J. V. (2023). Conceptions and leadership principles of high-performance Brazilian soccer coaches. *Journal of Physical Education*, 34(1), e3406.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. de L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133–152.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Edições do Autor.
- Chacoma, A., Almeida, N., Perotti, J. I., & Billoni, O. V. (2021). Stochastic model for football's collective dynamics. *Physical Review E*, 103(1), 012302.
- Corbetta, M. (1998). Frontoparietal cortical networks for directing attention and the eye to visual locations: Identical, independent, or overlapping neural systems? *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95(3), 831–838.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação. *Motriz: Revista de Educação Física*, 15(3), 657–668.
- Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F. (2021). *Teoria e metodologia do treino desportivo*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Dodds, P., Griffin, L., & Placek, J. (2001). A selected review of the literature on development of learners' domain-specific knowledge. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(4), 301–313.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633–642.

Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2013). Ecological dynamics and motor learning design in sport. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed., pp. 112–130). Routledge.

Ericsson, K. A. (2003). Development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert performance approach. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 49–83). Human Kinetics.

Frade, V. (2004). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. [Não publicado]

Frade, V. (2011a). *Apontamentos das aulas de Metodologia do Treino*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. [Não publicado]

Frade, V. (2011b). Entrevista. In A. Allegro (Ed.), *Periodização Tática no Futebol Profissional* [Dissertação de Licenciatura, Deutsche Sporthochschule Köln].

Frade, V. (2013a). *A Periodização Tática*. Apontamentos internos, Universidade do Porto. [Não publicado]

Frade, V. (2013b). Entrevista. In J. B. Tobar, *Periodização Tática: Explorando sua organização conceito-metodológica* [Monografia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].

Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.

Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso – Mourinho aos olhos da ciência* [Monografia, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53(1), 59–76.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Garganta, P. Tavares, & R. Oliveira (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63–82). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos: Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Revista Horizonte*, 14(8).

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

Garganta, J. (2009). A formação do jogador de futebol: Estudo da estrutura e dinâmica do jogo. In J. Garganta & A. Oliveira (Eds.), *Treino e performance desportiva* (pp. 95–118). FCDEF-UP.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40–50.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 97–137). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Garganta (Ed.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63–82). Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (2008). O jogo de futebol: Entre o caos e a ordem. In A. Tavares (Ed.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 105–128). Universidade de Coimbra.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., & Brito, J. (2013). *Fundamentos do jogo de futebol: Uma visão sistémica*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Gesbert, V., Durny, A., & Hauw, D. (2017). How do soccer players adjust their activity in team coordination? An enactive phenomenological analysis. *Frontiers in Psychology*, 8, 854.

Gold, J., & Shadlen, M. (2007). The neural basis of decision making. *Annual Review of Neuroscience*, 30, 535–574.

Gonçalves, R. (2008). *Conceptualização do modelo de jogo: Um estudo efectuado com treinadores de futebol com o curso de nível IV* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa].

Gréhaigne, J. F. (1992). *L'organisation du jeu en football*. Editions Actio.

Guilherme, J. (1991). Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”: Um fator condicionante do alto rendimento desportivo [Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].

Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. *Documento de apoio das II Jornadas Técnicas de Futebol*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Guilherme, J. (2004). A dimensão tática no processo de treino. *Horizonte*, 23, 38–45.

Guilherme, J. (2010). O modelo de jogo como referência para a planificação do treino. *Revista Horizonte*, 26, 45–50.

Guilherme, J. (2013). Desenvolvimento do modelo de jogo: Princípios, tarefas e metodologias. In I. Teoldo & J. Garganta (Eds.), *Futebol: Pesquisa e formação* (pp. 131–142). Appris Editora.

Hainaut, K., & Benoit, J. (1979). *Le football moderne: Tactique-technique-lois du jeu. Enseignement des pratiques physiques spécifiques*. Presses Universitaires de Bruxelles.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2005). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2006). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 675–685.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042–1047.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2020). *Manual de apoio ao treinador de jovens*. IPDJ.

Janelle, C., & Hatfield, B. (2008). Visual attention and brain processes that underlie expert performance: Implications for sport and military psychology. *Military Psychology*, 20(Suppl. 1), S39–S69.

Kibele, A. (2006). Non-consciously controlled decision making for fast motor reactions in sports – A priming approach for motor responses to non-consciously perceived movement features. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 591–610.

Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Analysis of cohesion and collective efficacy profiles for the performance of soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 39(1), 221–229.

Lucas, J. (2001). Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva: Um estudo de caso numa equipa de futebol de Júniores A [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].

Machado, A. A., Clemente, F. M., Sarmento, H., Teoldo, I., & Praça, G. M. (2023). An intervention program based on team building during tactical training tasks to

improve team functioning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5000.

Macquet, A. (2009). Recognition within the decision-making process: A case study of expert volleyball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 64–79.

Mallo, J. (2015a). *Complex football: From Seirul-lo's training to Frade's tactical periodisation*. Topprosoccer.

Mallo, J. (2015b). *Periodización táctica en el fútbol: El proceso de entrenamiento en el alto rendimiento*. Wanceulen.

Martín-García, A., Díaz, A., Bradley, P., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518.

Martins, F. (2003). *A periodização tática segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol* [Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].

Meakin, P. (1987). Fractal aggregates. *Physical Review A*, 28(4), 249–331.

Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2021). *Pedagogia do desporto*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., & Gomes, R. (2021). *Coaching do treino desportivo*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Nascimento-Júnior, J., Vissoci, J. R. N., Codonhato, R., Fortes, L. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P., & Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 115–128.

Natal, A. (1997). *O treino das qualidades físicas no futebol*. Edições FMH.

Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in Rugby Union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 125–140.

Pereira, J. (2017). *Construção de um modelo de observação e análise do jogo de futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite* [Relatório de Estágio Profissionalizante, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Pereira, R. (2018). *O futebol português no tempo da I República (1910–1926)* [Tese de Doutoramento, Faculdade de Letras da Universidade do Porto].

Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in Rugby Union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 125–140.

Pinto, J., & Garganta, J. (1989). *O ensino do futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol: Análise sistémica do jogo. *Futebol em Revista*, 2(4ª série), 15–31.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização de exercícios de treino em futebol*. Federação Portuguesa de Futebol.

Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and soccer* (2nd ed.). Routledge.

Reis, J. (2018). *Periodización táctica – La sustentabilidad del morfociclo patrón: La célula madre de la Periodización Táctica*. MCSports.

Reis, P. (2018). A importância da periodização tática no treino de futebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 152–160.

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: O treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico* [Monografia, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa

profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455–472.

Seirul-lo Vargas, F. (2002). Planificación del entrenamiento deportivo en deportes de equipo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67, 38–52.

Silva, M. (2021). *Periodização Tática – Da teoria à prática*. Primebooks.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.

Susman, E. J., Negriff, S., & Dorn, L. D. (2010). Puberty. In J. Lerner & R. Lerner (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Wiley.

Tamarit, Ó. (2017). *Tactical periodization: A proven successful training model*. SoccerTutor Publishing.

Tavares, J. (2003). Uma noção fundamental: A especificidade. O como investigar a ordem das «coisas» do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal [Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].

Tenenbaum, G. (2003). Expert athletes: An integrated approach to decision making. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 192–218). Human Kinetics.

Teodorescu, L. (1977). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Sport-Turism.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia do jogo desportivo*. Lisboa: FMH.

Vickers, J. (2007). *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action*. Human Kinetics.

Williams, A. M., & Ford, P. (2009). Promoting a skills-based agenda in Olympic sports: The role of skill-acquisition specialists. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1381–1392.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 555–572.

Zubillaga, A., Gorospe, G., Hernández-Mendo, A., & Blanco-Villaseñor, A. (2007). Tactical assessment in soccer: The importance of observation methodology. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 115–130.