



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa
Masculina Sub-19 do Gondomar Sport Clube,
Época Desportiva 2024/2025

Relatório de Estágio realizado com o objetivo da conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo, com especialização no ramo do Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei Nº 75/2006, 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: Mister Fábio Ricardo Gomes Pereira

João Filipe Alves Magalhães

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Magalhães, J. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Masculina Sub-19 do Gondomar Sport Clube, Época Desportiva 2024/2025*. Porto: J. Magalhães. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, no ramo de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; REFLEXÃO; IDENTIDADE; MODELO DE JOGO; TREINO.

Agradecimentos

À Universidade do Porto por me conferir o privilégio de frequentar uma instituição de grande dimensão e relevância para o desporto nacional e internacional, que é a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

À Faculdade de Desporto, representada pelos docentes, funcionários e colegas, pelos ensinamentos e, principalmente, por despertar a minha curiosidade e transmitir conhecimento que irá ser determinante no meu futuro.

Ao meu orientador, o Professor Doutor João Ribeiro, principalmente pela sua paciência e dedicação, mas também por toda a ajuda, todos os conselhos e todas as horas que dedicou para que a experiência de estágio e o presente relatório de estágio representem o nível de grandeza da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ao Gondomar Sport Clube e, em especial, aos meus colegas da equipa técnica da equipa masculina de Sub-19, pelo cuidado, apoio, instrução e atenção dada a todas as vertentes relacionadas com a minha experiência de estágio. Juntos conseguimos operar um verdadeiro milagre e graças a vocês acabo a época de 2024/2025 como um melhor Treinador e um melhor homem.

Aos meus pais que, através de muito sacrifício pessoal e guiados pelo amor, foram capazes de me dar todas as ferramentas essenciais para eu conseguir tornar-me no homem que sou hoje e conseguir definir e trilhar o meu caminho. Tudo o que eu atingir na minha vida será sempre graças a vocês, irei continuar a trabalhar e a esforçar-me para se orgulharem de mim.

À Enfermeira Sara Ribeiro, do Hospital de São João, pelo incrível cuidado, disponibilidade, atenção, preocupação e presença constante, sendo essencial na minha recuperação e a irmã que nunca tive. Se anjos da guarda existirem, ela sem dúvida que será um deles. O meu sucesso, também se deve a ti.

A todo o staff das especialidades de Reumatologia e Pneumologia, e do serviço de Medicina Interna do Hospital de São João, em especial, aos Doutores Bruno Fernandes e André Alexandre, pelo cuidado e incrível trabalho feito no diagnóstico e tratamento, que me tem devolvido o que a doença me tirou.

Aos meus amigos, Patrícia Martins, David Ferreira, João Carneiro e Tiago Fonseca, pela amizade, pelos momentos de descontração e, essencialmente, por me ajudarem a levantar quando caí, por ajudarem a manter viva a esperança e a vontade de lutar pelo que quero, pela presença e companheirismo, essenciais na minha vida. O meu sucesso também será o vosso e a muito se deve a vocês.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
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	4
1.3 Objetivos do Estágio	5
1.3.1 Objetivos pessoais	5
1.3.2 Objetivos académicos	6
1.3.3 Objetivos profissionais	7
1.4 Estrutura do relatório	7
2 Enquadramento da Prática Profissional	9
2.1 Macro Contexto Concetual	9
2.1.1 O Futebol	9
2.1.2 O Treinador	11
2.1.3 O Ato de Refletir	14
2.1.4 O Modelo de jogo	16
2.1.5 O Treino	18
2.2 Enquadramento legal	20
2.3 Caracterização do Clube	22
2.3.1 História	22
2.3.2 Estrutura diretiva	23
2.3.3 Futebol de Formação	24
2.3.4 Infraestruturas	25
2.4 Contexto de Natureza Funcional	26
2.4.1 Constituição da Equipa Técnica	26

2.4.2	Funções da Equipa Técnica.....	28
2.4.3	Funções do Estagiário	28
2.5	Formato da competição.....	29
3	Realização da Prática Profissional	33
3.1	Objetivos	33
3.1.1	Objetivos de Formação	33
3.1.2	Objetivos de Preparação.....	34
3.1.3	Objetivos de Competição	34
3.1.4	Reflexão sobre os objetivos delineados para o escalão	35
3.2	Caracterização Global da Equipa.....	36
3.3	Caracterização dos Jogadores	38
3.4	Modelo de Jogo da Equipa.....	46
3.4.1	Sistema Tático 1-3-4-3 adotado pela equipa.....	48
3.4.1.1	Organização Ofensiva	49
3.4.1.2	Transição Defensiva	50
3.4.1.3	Organização Defensiva	51
3.4.1.4	Transição Ofensiva.....	53
3.4.2	Sistema Tático 1-4-3-3 adotado pela equipa.....	54
3.4.2.1	Organização Ofensiva	55
3.4.2.2	Transição Defensiva	57
3.4.2.3	Organização Defensiva	58
3.4.2.4	Transição Ofensiva.....	60
3.4.3	Esquemas Tácticos.....	61
3.4.3.1	Esquemas Tácticos Defensivos	61
3.4.3.2	Esquemas Tácticos Ofensivos	64
3.4.4	Reflexão sobre o modelo de jogo.....	66
3.4.4.1	Sistema Tático 1-3-4-3	66
3.4.4.2	Sistema Tático 1-4-3-3	67
3.5	Matriz Concetual e Metodológica	69
3.5.1	Domingo (MD+1) e Segunda-Feira (MD+2)	70
3.5.2	Terça-feira (MD-4)	70
3.5.3	Quarta-feira (MD-3).....	73

3.5.4	Quinta-feira (MD-2)	76
3.5.5	Sexta-feira (MD-1).....	78
3.5.6	Sábado (MD).....	80
4	Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	83
4.1	Reflexão	85
4.1.1	Sobre a Escolha.....	86
4.1.2	Sobre o Estágio e o Relatório de Estágio	88
4.1.3	Sobre a Pré-Época.....	89
4.1.4	Sobre a Competição	92
4.1.4.1	1ª Fase	93
4.1.4.2	2ª Fase	95
4.1.5	Sobre os Jogadores	96
4.1.5.1	Sobre o Desenvolvimentos dos Jogadores	98
4.1.6	Sobre a Equipa Técnica	101
5	Considerações Finais e Perspetivas Futuras	103
	Referências Bibliográficas	107
	Outras fontes de informação	109

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea das instalações do Gondomar Sport Clube.....	23
Figura 2 - Estrutura diretiva do Gondomar Sport Clube	23
Figura 3 - Organograma do Departamento de Futebol de Formação	25
Figura 4 - Caracterização específica dos guarda-redes.....	38
Figura 5 - Caracterização específica dos laterais esquerdos	39
Figura 6 - Caracterização específica dos defesas centrais	40
Figura 7 - Caracterização específica dos laterais direitos	41
Figura 8 - Caracterização específica dos médios defensivos	42
Figura 9 - Caracterização específica do médios centro	43
Figura 10 - Caracterização específica dos extremos esquerdos.....	44
Figura 11 - Caracterização específica dos extremos direitos	45
Figura 12 - Caracterização específica dos pontas de lança.....	46
Figura 13 - Disposição tática 1-3-4-3	48
Figura 14 - Organização ofensiva 1-3-4-3.....	49
Figura 15 - Linhas da organização ofensiva 1-3-4-3	50
Figura 16 - Transição defensiva 1-3-4-3.....	51
Figura 17 - Organização defensiva 1-3-4-3.....	52
Figura 18 - Linhas na organização defensiva 1-3-4-3	52
Figura 19 - Transição ofensiva 1-3-4-3.....	53
Figura 20 - Disposição tática 1-4-3-3	54
Figura 21 - Organização ofensiva 1-4-3-3.....	55
Figura 22 - Primeira variação em organização ofensiva 1-4-3-3.....	56
Figura 23 - Segunda variação em organização ofensiva 1-4-3-3.....	56
Figura 24 - Transição defensiva 1-4-3-3.....	57
Figura 25 - Organização defensiva 1-4-4-2.....	58
Figura 26 - Linhas na organização defensiva 1-4-4-2	59
Figura 27 - Transição ofensiva 1-4-3-3.....	60
Figura 28 - Jogos da 1ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.....	94
Figura 29 - Classificação da 1ª Fase – Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A	95

Figura 30 - Jogos da 2ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.....	96
Figura 31 - Classificação da 2ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A	96

Índice de Quadros

Quadro 1 - Equipas participantes na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.....	30
Quadro 2 - Plantel Sub-19 masculino do Gondomar Sport Clube	37
Quadro 3 - Pontapé de Canto do Lado Direito e Esquerdo	61
Quadro 4 - Pontapé Livre Lateral do Lado Direito e Esquerdo	62
Quadro 5 - Pontapé Livre Frontal do Lado Direito e Esquerdo	63
Quadro 6 - Pontapé de Canto Ofensivo do Lado Direito e Esquerdo	64
Quadro 7 - Pontapé Livre Lateral Ofensivo do Lado Direito e Esquerdo.....	65
Quadro 8 - Morfociclo padrão da equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube de 25 de janeiro a 1 de fevereiro de 2025	69
Quadro 9 - Sessão de treino do dia 28 de janeiro de 2025	72
Quadro 10 - Sessão de treino do dia 29 de janeiro de 2025	75
Quadro 11 - Sessão de treino do dia 30 de janeiro de 2025	77
Quadro 12 - Sessão de treino do dia 31 de janeiro de 2025	79

Resumo

A redação do presente Relatório de Estágio tem como finalidade, a conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo do Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este documento contém o essencial da experiência de estágio profissionalizante vivida na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube, na época de 2024/2025.

O início do relatório conta com uma breve contextualização da prática, seguida dos motivos pela escolha da realização de estágio profissionalizante e da equipa onde o realizar, dos objetivos do estágio e de uma apresentação da estrutura do presente Relatório de Estágio. Também será exposto uma compilação do estado da arte existente sobre diversos temas pertinentes para o estágio, assim como o enquadramento legal deste.

De seguida é feita uma caracterização do clube, da formação, da equipa técnica, das funções do estagiário e do formato da competição. Passando depois para tudo o que é relacionado com o trabalho realizado no estágio, começando com os diversos objetivos, acompanhados de uma breve reflexão sobre eles, seguido de uma breve caracterização global da equipa e específica de cada jogador.

Após isto, segue-se a exposição dos modelos de jogo adotados durante a época e da operacionalização do modelo de jogo através da explicação do que era feito em cada dia da semana, com os jogos, folgas e treinos. Concluindo com reflexões sobre vários momentos e assuntos que ocorreram durante o estágio, e a apresentação das considerações finais e perspetivas futuras.

A experiência de estágio foi essencial para recuperar a minha confiança e renovar a minha sede por conhecimento na área do Futebol. Juntamente com as unidades curriculares do mestrado, adquiri um novo interesse pela área da preparação física, assim como consegui melhor a minha capacidade de planear e operacionalizar uma sessão de treino, compreendendo muito melhor o treino como principal veículo da implementação do modelo de jogo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; REFLEXÃO; IDENTIDADE; MODELO DE JOGO; TREINO.

Abstract

This Internship Report marks the conclusion of the Master's degree in Sports Training, specializing in High-Performance Sports Training, at the Faculty of Sports of the University of Porto. It brings together the key aspects of the professional internship experience undertaken with the Under-19 men's team of Gondomar Sport Clube during the 2024/2025 season.

The report opens with a brief contextualization of the internship, outlining the reasons behind the choice of going through the professional internship and the team to be inserted on, the main objectives pursued, and the overall structure of the internship, along with its legal framework.

This is followed by a characterization of the club, its youth development pathway, the coaching staff, the role and responsibilities assigned to the intern, and the competition format. Then shifts towards the activities carried out during the internship, beginning with the established objectives and a reflection on them, as well as a general overview of the team and a more detailed profile of each player.

Subsequently, the report explores the game models adopted throughout the season and their practical application, presented through a breakdown of the weekly structure of training seasons, matches, and recovery days. The final sections include reflections on key moments and challenges faced during the internship, concluding with final considerations and perspectives for the future.

Overall, the internship proved to be a crucial step in rebuilding my confidence and reigniting my passion for knowledge in Football. Combined with the curricular components of the Master's program, it fostered a growing interest in physical preparation and enhanced my ability to design and deliver training sessions, allowing me to develop a much deeper understanding of training as the central tool for implementing a game model.

KEYWORD: FOOTBALL; REFLEXION; IDENTITY; GAME MODEL, TRAINING.

Lista de Abreviaturas

AD – Ala Direito
AE – Ala Esquerdo
AFP – Associação de Futebol do Porto
AvID – Avançado Interior Direito
AvIE – Avançado Interior Esquerdo
DC – Defesa Central
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
ED – Extremo Direito
EE – Extremo Esquerdo
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FCP – Futebol Clube do Porto
FCPF – Futebol Clube Paços de Ferreira
FCV – Futebol Clube de Vizela
FIFA – Federação Internacional de Futebol
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GR – Guarda-Redes
GSC – Gondomar Sport Clube
IFAB – *International Football Association Board*
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
LD – Lateral Direito
LE – Lateral Esquerdo
MC – Médio Centro
MCD – Médio Centro Direito
MCE – Médio Centro Esquerdo
MD - *Matchday*
MDf – Médio Defensivo
PFC – Padroense Futebol Clube
PL – Ponta de Lança
RAFC – Rio Ave Futebol Clube
SCB – Sporting Clube de Braga

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

VSC – Vitória Sport Clube

1 Introdução

A realização do presente relatório de estágio tem com objetivo, a sua avaliação para a conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo de especialização em Treino de Alto Rendimento, na modalidade de Futebol, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), para a obtenção do Nível II de Treinador de Futebol, conferido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e também, para a obtenção do grau UEFA B de Treinador de Futebol, conferido pela União das Associações Europeias de Futebol, comumente conhecido pelo acrónimo UEFA.

O estágio profissionalizante foi realizado na Equipa de Futebol Masculino de Sub-19 do Gondomar Sport Clube (GSC), a competir na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, sob a égide da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), na época de 2024/2025, assumindo o papel de Treinador Estagiário.

1.1 Contextualização da prática

O “ser” Treinador de Futebol é um facto que invade completamente a vida de todos os indivíduos que escolhem seguir este caminho profissional. Enquanto noutras áreas laborais, o individuo consegue desligar-se do seu trabalho, nas horas fora do expediente, no futebol tal não é possível. Este desporto atingiu uma grande dimensão, em termos de popularidade mundial, movimentação de dinheiro e influência nas populações, que se tornou algo extremamente importante, dentro das coisas menos importantes, sendo quase impossível dissociar a pessoa dentro do desporto da que está fora dele; quem lá trabalha, vive nele vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana.

No entanto, será verdade que o futebol é algo muito importante entre as coisas menos importantes? Qualquer aluno da FADEUP dúvida disso, mesmo aqueles que não pretendem seguir o caminho do futebol. Ao longo das diversas unidades curriculares, é transmitida a relevância do desporto e da sua prática para o desenvolvimento integral do ser humano, tanto a nível físico, como psicológico e social. O futebol, enquanto modalidade desportiva, constitui-se

como uma ferramenta ao serviço do ser humano, contribuindo para o seu aperfeiçoamento pessoal e coletivo.

Ao contrário da maioria dos restantes desportos, o futebol atingiu uma dimensão sem rival, o que acarreta consigo aspetos positivos e negativos. Para o Treinador de Futebol, a exigência é sempre crescente, as novidades surgem cada vez mais depressa, a sociedade transforma-se a um ritmo cada vez mais elevado, provocando mudanças nos próprios indivíduos. Aquilo que ontem era tido como verdade, hoje é colocado em causa e amanhã pode já ser considerado falso. No entanto, a exigência por resultados permanece constante numa época em que a paciência é cada vez menor e em que o tempo, essa verdade e destino inegáveis, não muda, continua a avançar, como um comboio que deixa para trás quem resiste a aceitar a mudança e o fim.

Se um indivíduo deseja ser Treinador de Futebol, deve aceitar que a sua vida será o Futebol. Posto isto, deve rodear-se de pessoas que compreendam essa realidade e os sacrifícios pessoais que ela implica, e que o apoiem e complementem a nível profissional, sejam eles os seus adjuntos, treinadores de guarda-redes, analistas ou estagiários, com o propósito de melhor servir os interesses dos jogadores que lidera. Só assim, em conjunto, poderão atingir os objetivos individuais, coletivos e do próprio clube.

Sendo um líder de homens, o Treinador de Futebol tem de possuir um conjunto de competências para desenvolver a sua prática. O estudo de Silva et al. (2018), sugere um conjunto de competências que os jogadores “apreciam” que o seu treinador possua, a nível:

- **Intrapessoal** – convicção, foco, honestidade, capacidade de autocrítica e paixão pelo desporto;
- **Profissional** – compromisso, conhecimento, resultados, rendimento, experiência em todos os escalões, capaz de atualizar o seu conhecimento, etc.;
- **Interpessoal** – empatia, características de liderança, conhecimentos de psicologia, de didática, de gestão de pessoas, etc.

Das competências mencionadas, salta à vista uma certa exigência pelo conhecimento, não só sobre o futebol e o treino propriamente dito, mas também, por tudo o que envolve o desporto e a sua prática, quer seja sobre a gestão dos recursos humanos, a capacidade de liderança, o ensino do desporto, entre outros.

Assim sendo, é de extrema importância, que o Treinador de Futebol seja capaz de aprender e esteja sempre predisposto a procurar novos conhecimentos, Nelson et al. (2006), referem que a aprendizagem do treinador é o termo mais adequado para explicar os meios através dos quais o treinador desenvolve uma compreensão do seu conhecimento, relacionado com o trabalho realizado e a realizar.

Os mesmos autores (2006) referem que, o processo de aprendizagem do treinador envolve:

- **Aprendizagem formal** – quando o treinador aprende através de instituições, com um sistema de ensino estruturado, planeado temporalmente e com atribuição de notas;
- **Aprendizagem não-formal** – compreende toda a aprendizagem, organizada e sistemática, obtida fora de um sistema formal;
- **Aprendizagem informal** – é o processo de aprendizagem que dura a vida toda, através do conhecimento, competências, atitudes e *feedback* adquiridos através da prática, e dos vários contextos onde se desenvolve a atividade.

Em Portugal, a aprendizagem formal é obtida através das diversas instituições de ensino superior, como é exemplo, a FADEUP. A aprendizagem não-formal, é obtida através dos vários cursos de treinador disponíveis nas diversas Associações de Futebol, assim como ações de formação e cursos técnicos disponibilizados, tanto pelas entidades que gerem o futebol português, como por empresas privadas. Por fim, a aprendizagem informal é aquela que se obtém com as várias experiências vividas, em diversos contextos, durante a atividade como Treinador de Futebol.

A experiência de estágio profissionalizante é o exemplo perfeito da junção entre a aprendizagem formal e informal, visto ser um momento apoiado por anos

de aprendizagem formal, que auxiliam e guiam a atividade desenvolvida, que é fortemente influenciada pelo contexto vivido, definição de aprendizagem informal. O presente relatório de estágio é o culminar de ambas, ao mesmo tempo que é o pontapé de saída para o futuro.

1.2 Razões e expectativas para o Estágio

A escolha pela realização do Estágio Profissionalizante, como último passo para concluir o 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo de especialização no Treino de Alto Rendimento, foi uma decisão relativamente simples, uma vez que é esta a via que permite a obtenção do Nível II/UEFA B de Treinador de Futebol, importante para o desenvolvimento da atividade, dentro da lei.

Mais desafiante, foi a escolha da instituição onde realizar o estágio, apesar do requisito, imposto pela FADEUP, da equipa onde o estágio seria realizado ter de competir em campeonatos nacionais, reduzir a escolha e orientar o caminho.

A realidade é que, para uma pessoa que nunca competiu em campeonatos nacionais e as suas experiências laborais terem sido vividas em escalões de formação de base, a ideia de ser inserido numa equipa de campeonato nacional provocou uma inevitável dúvida e uma certa ansiedade sobre se seria realmente capaz de enfrentar uma experiência tão hercúlea.

Tendo isto em atenção, qualquer que fosse a equipa escolhida e disponível para me receber, seria um grande passo em frente. Sendo assim, a questão que se colocou foi, “Qual a melhor distância do passo?”. Para ajudar a responder a esta questão e a decidir, numa primeira fase, que clubes contactar para auferir a disponibilidade em receber um estagiário e, posteriormente, se seria o escolhido para receber tal honra, defini um conjunto de requisitos:

- Ter o máximo espaço de atuação possível;
- Proximidade geográfica.

Depois de ouvir o *feedback* de Professores e colegas, foi realizada uma busca pelas equipas a competir em campeonatos nacionais, acabando por enviar currículos para equipas como, Futebol Clube do Porto (FCP), Sporting Clube de Braga (SCB), Vitória Sport Clube (VSC), Futebol Clube Paços de

Ferreira (FCPF), Futebol Clube de Vizela (FCV), Rio Ave Futebol Clube (RAFC), Padroense Futebol Clube (PFC) e Gondomar Sport Clube (GSC).

Após ter sido cordialmente recebido pela maioria dos clubes, no final a decisão dividiu-se entre FC Paços de Ferreira, FC Vizela, Rio Ave FC e Gondomar SC. Reconhecendo que uma das minhas grandes lacunas sempre foi a planificação dos treinos e a sua operacionalização, considero que não seria benéfico para mim ser inserido num contexto em que isso está tudo definido, documentado e estratificado, cabendo-me a mim responsabilidades ao nível da análise de jogo com pouca intervenção no treino.

Reconhecendo que as minhas experiências passadas recomendavam cautela para não correr o risco de “dar um passo maior do que a perna”, juntamente com o *feedback* recebido pelas entrevistas, pelos Professores e pelos Treinadores, com quem tive o privilégio de trocar ideias, o único clube que me fez sentir que seria o passo mais lógico e certo a dar foi o Gondomar Sport Clube. Sem dúvida o contexto mais humilde de todos, mas aquele que me iria obrigar a sair da zona de conforto e a usar todos os conhecimentos que adquiri na FADEUP, para ajudar os jogadores, a equipa técnica e o clube.

1.3 Objetivos do Estágio

1.3.1 Objetivos pessoais

Cedo foi decidido o principal objetivo, ou linha orientadora, da experiência do estágio,

“Estar envolvido em todas as vertentes do treino e preparação da equipa”

Só assim a experiência do estágio seria verdadeiramente proveitosa, permitindo o conhecimento de tudo o que envolve a preparação da equipa. Esta consideração deve-se ao facto de ter estado afastado do futebol nas duas últimas épocas, por esse motivo, neste regresso, o objetivo definido tem em conta a minha intenção de recuperar e atualizar conhecimento.

A oportunidade providenciada pelo Gondomar SC permite-me cumprir com este objetivo que defini, permitindo-me observar e participar na planificação e operacionalização dos treinos e na recuperação e preparação física dos

atletas, e observar o trabalho do analista na análise dos jogos e treinos da equipa.

Para além disso, a minha experiência de estágio foi devidamente supervisionada e contei com a tutoria essencial do Treinador Principal FP, assim como o apoio e conselhos dos Treinadores-Adjuntos, Diretor Desportivo e Coordenador do Futebol de 11. Ora esta oportunidade, com toda a base de apoio, traz consigo uma enorme responsabilidade e exige uma forte capacidade de análise, quer seja da própria equipa, quer seja do contexto. Saber se se deve atuar, quando, como e de que forma, é vital no trabalho de um Treinador e ter a possibilidade de decidir isso será algo extremamente importante para o futuro.

1.3.2 Objetivos académicos

Conforme é descrito no Regulamento de Estágio do 2º Ciclo em Treino Desportivo, elaborado pela FADEUP, o estágio é composto por duas componentes, a prática de treino supervisionada, e o relatório de estágio, o objetivo do primeiro é a integração dos estudantes de forma progressiva e orientada, no contexto de treino desportivo, para que consigam desenvolver as suas competências profissionais. O objetivo do segundo é a descrição e reflexão crítica, sustentada pela teoria, das experiências vividas durante a realização do estágio.

Dada a atribuição do nível de Treinador de Futebol, torna-se também importante perceber, quais são os objetivos das entidades que gerem o futebol português, com a realização dos estágios. Segundo o Regulamento de Estágios da FPF, são objetivos:

- Desenvolver trabalho em contexto de treino, sob supervisão, com o objetivo de consolidar competências técnicas, relacionais e organizacionais;
- Criar hábitos de reflexão crítica;
- Experienciar uma prática de relacionamento profissional com treinadores mais experientes;
- Participar na vida do clube e explorar o relacionamento com os diferentes membros da comunidade desportiva;
- Integrar o estagiário no sistema desportivo;

- Desenvolver a necessidade da contínua atualização dos conhecimentos.

1.3.3 Objetivos profissionais

Sob a perspetiva profissional, o objetivo principal a atingir com a experiência de estágio, é suprimir as dificuldades sentidas no planeamento, preparação e operacionalização do treino, aspeto identificado como a maior lacuna no desenrolar da minha atividade como Treinador de Futebol.

Como objetivo secundário, pretendo utilizar o estágio profissionalizante para aprender os *timings* corretos para intervir dentro de uma equipa técnica, quer seja para partilhar o conhecimento adquirido nas diferentes unidades curriculares, quer seja para sugerir ideias diferentes daquelas já existentes.

Ao realizar o estágio, pretendo utilizá-lo como um degrau que me permitirá adquirir competências e experienciar vivências completamente distintas daquelas que tenho vindo a viver até aqui, tornando-me mais competente para assumir cargos com maior responsabilidade e em contextos cada vez mais elevados e desafiantes, na luta para atingir o objetivo final de ser Treinador Principal no futuro.

1.4 Estrutura do relatório

Seguindo a orientação do Professor Doutor João Ribeiro e do documento com as “Normas e orientações para a redação e apresentação de teses, dissertações, relatórios de estágio e projetos”, o presente relatório irá providenciar uma descrição da experiência do estágio com a seguinte estrutura.

No primeiro capítulo, consta a introdução ao estágio, com uma breve contextualização da prática, as razões para a realização do estágio e as expetativas para este, os objetivos pessoais, académicos e profissionais, e uma breve apresentação da estrutura do relatório. No seguinte é apresentado o enquadramento da prática profissional, com uma caracterização do macro contexto concetual, o enquadramento legal do estágio, a caracterização da instituição e apresentação do contexto de natureza funcional, e do formato da competição.

No terceiro capítulo é exposto tudo o que é relacionado com a realização da prática profissional, com a apresentação dos objetivos da equipa e do clube, da caracterização da equipa, com descrição detalhada dos jogadores e do modelo de jogo, assim como a matriz concetual e metodológica, já relacionada com a operacionalização do treino. O quarto capítulo contém uma exposição sobre o desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional, através das reflexões sobre a prática. Concluindo com o quinto, onde serão expostas as considerações finais e uma breve apresentação das perspetivas para o futuro.

Por fim, no sexto capítulo estão reunidas e expostas todas as obras utilizadas para a elaboração do presente relatório de estágio.

2 Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1 O Futebol

Por toda a história da humanidade, é possível encontrar evidências de muitas práticas que se assemelham ao que hoje se conhece por “Futebol”, em diversas zonas do globo como a América Central, Grécia e China (Giulianotti, 2002).

No seu início, era permitido o domínio da bola com a mão e as equipas eram formadas entre grupos rivais da mesma cidade e até de povos vizinhos, sendo já notório o uso do desporto como uma espécie de “decisor” sobre qual seria o melhor grupo e, por inerência, o melhor povo, algo que ainda se observa atualmente (Giulianotti, 2002).

Estes primeiros vislumbres de futebol eram particularmente violentos dentro do próprio jogo, algo que contrasta com o futebol moderno, devidamente regulado e com consequências próprias para os comportamentos agressivos. O que se segue é o desenvolvimento do futebol que todos conhecemos, sendo em Inglaterra que se dá o início da maior estruturação e regulamentação do futebol (Giulianotti, 2002).

Atualmente o que é o futebol? Recorrendo ao dicionário da língua portuguesa, é possível encontrar a definição “literal” do que é o futebol, *“Desporto, jogo que decorre num campo retangular com duas balizas situadas nas extremidades e que é disputado por duas equipas de onze jogadores, que devem conduzir uma bola, sem lhe tocar com os membros superiores (à exceção do guarda-redes, dentro da grande área), de modo a introduzi-la na baliza adversária...”* (Porto Editora, 2025).

A *International Football Association Board* (IFAB), responsável pelas Leis do Jogo de futebol, refere-se ao futebol como *“o melhor desporto na terra”*, que tem as mesmas leis, desde um jogo no Campeonato do Mundo de Seleções da FIFA, até a um simples jogo entre crianças, numa rua qualquer (IFAB, 2024).

Para Garganta (1997, p. 17), *“o Futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.”*

Esta abrangência e universalidade do futebol é também referida por Rhoden et al. (2012), ao constatarem que o futebol não nasceu para ser um desporto de minorias e que o seu crescimento em popularidade e, conseqüentemente, no mercado, transforma este desporto num verdadeiro elevador social, ao retirar jogadores da pobreza.

Para Rhoden et al. (2012), é o futebol como espetáculo, algo performativo, que deu a popularidade e permitiu o seu crescimento como mercado onde se transacionam milhões e milhões de euros todos os anos. No entanto, os mesmos autores acreditam que a busca incessante pelo resultado, de certa forma, prejudica o espetáculo do futebol.

O resultado é uma das imensas variáveis do Jogo de Futebol, sendo outras referidas por Garganta (1997), o espaço, a forma como os jogadores atuam no jogo, a bola e a maneira como os jogadores das diferentes equipas interagem entre si. O mesmo autor advoga que, o futebol trata-se de uma batalha pelo tempo e espaço, guiado pelas leis do jogo e pelas decisões dos treinadores e jogadores.

Deste modo é possível compreender que o jogo de futebol é caracterizado por uma elevada variabilidade e imprevisibilidade, conferindo um carácter aleatório ao jogo, onde duas equipas tentam alcançar a vitória lutando pelo tempo e espaço, atacando e defendendo, realizando ações de cooperação e oposição, dependendo dos momentos de jogo em que se encontra a equipa (Garganta, 1997).

Para Guilherme (2004, pp. 124–125), *“O jogo é um confronto entre dois sistemas, que são as duas equipas.”*, ambas com as suas características, ligadas aos seus modelos de jogo, sendo também um confronto entre os jogadores de cada equipa, que jogam para conseguirem alcançar os objetivos a que se propuseram.

2.1.2 O Treinador

A realização do estágio e toda a experiência no 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo do Treino de Alto Rendimento, colocou-me numa posição de consolidação de conhecimentos transmitidos a quem pretende obter o nível 2/UEFA B de Treinador, assim como, ter uma espécie de introdução ao nível 3/UEFA A, servindo o presente relatório para realizar uma estruturação de todo o conhecimento adquirido nas aulas e na própria experiência de estágio.

Com isto em mente, é importante referir que “... o *Treinador de Grau II* por ter a responsabilidade maior na orientação de praticantes em etapas críticas de desenvolvimento, não só as iniciais como também as intermédias, terá de possuir um leque alargado de competências, mormente deontológicas, relacionais, pedagógicas e técnicas.” (Mesquita et al., 2021, p. 7).

Ao entrar no território do Alto Rendimento, Mesquita (2021, p. 5) refere que o Treinador é “*responsável por atletas/jogadores em etapas avançadas da carreira*” e a sua atividade é caracterizada pela sua “...*natureza complexa e dinâmica...*”, sendo exigido ao Treinador de Alto Rendimento que seja capaz de decidir e agir mediante as diversas situações imprevistas que irão surgir no desenvolvimento da sua atividade.

Segundo Mesquita et al. (2021), o conhecimento e as técnicas do Treinador, os seus valores e normas, são duas dimensões importantes e estruturantes da sua atividade, remetendo para a importância do Treinador ser visto como um exemplo para os jogadores que lidera, relevando a dimensão ética da sua atividade.

Desta forma, o Treinador contribui “...*para formar o carácter dos seus atletas, ...para os contagiar na sua maneira de ser...*” (Mesquita et al., 2021, p. 9). Em sentido inverso, um treinador que não reconhece a importância da dimensão ética do seu trabalho provocará uma ausência de normas que influenciará de forma negativa a formação dos atletas e, consequentemente, prestará um mau serviço ao desporto e à sociedade (Mesquita et al., 2021).

A competência de um Treinador é determinada pelo uso que ele dá ao seu conhecimento, suportado através de reflexões, decisões e operacionalização,

logo, o Treinador tem de ser capaz de se autocriticar para conseguir definir o seu caminho e o da sua equipa (Mesquita, 2021).

Este conhecimento que o Treinador tem da sua prática, pode ser obtido de diversas formas, existindo os cursos de formação obrigatória que constituem a sua formação formal, mas também outros cursos e ações de formação, não obrigatórias, de cariz mais informal, assim como todas as vivências como treinador que constituem a sua experiência na prática e a sua formação não formal (Mesquita, 2021).

Muito mais se poderia dizer sobre o que é ser Treinador, no entanto, a conclusão deste tópico deve ser feita com uma necessária abordagem ao Treinador como líder de pessoas. Mesquita (2021, p. 13), usa o exemplo de Phil Jackson para se referir ao tema da liderança, expondo que, *“Phil Jackson defende a necessidade de o treinador ser um líder invisível, ou seja, um influenciador natural de formas de pensar, sentir e atuar...”*.

Sir Alex Ferguson, uma das minhas referências pessoais, também faz alusão ao tema da liderança no seu livro. O Treinador refere que é obcecado pelo controlo, no entanto, considera essencial haver uma distinção entre controlo e poder, considerando que o abuso de poder resulta na criação de um clima de intimidação. Alex Ferguson não acreditava que se conseguiria retirar o melhor de um jogador, se ele passar a vida com medo (Ferguson & Moritz, 2018).

Apesar disso, Ferguson não vê problema em um treinador extravasar as suas frustrações, já que considera que *“quando usadas com conta, peso e medida, as explosões e as birras podem ter os seus efeitos, embora seja um modo negativo e corrosivo de gerir seja o que for.”* (Ferguson & Moritz, 2018, p. 219).

O passar do tempo trouxe êxito e a criação e desenvolvimento de uma imagem à Ferguson, reconhecendo que a sua imagem chegou a uma dimensão tal *“...que um piscar de olho, um aceno de cabeça ou um franzir de sobrolho podia destroçar a confiança de alguns dos jogadores.”* (Ferguson & Moritz, 2018, p. 219).

Ao reparar nisso, Sir Alex Ferguson começou a ter mais cuidado na sua comunicação e, quando sabia que um *feedback* seu poderia ter um forte impacto

num jogador, o treinador delegava, para um elemento da equipa técnica, a responsabilidade de transmitir esse *feedback* ao jogador (Ferguson & Moritz, 2018).

O exemplo exposto anteriormente remete-nos para o Treinador como líder da equipa técnica, sendo uma das responsabilidades da equipa técnica, o auxílio no processo de tomada de decisão. Para Ferguson, “*a delegação eficaz depende da capacidade dos outros de tomarem decisões.*” (Ferguson & Moritz, 2018, p. 224). Devido a isso, o treinador sempre procurou rodear-se de quem fosse capaz de tomar decisões.

A concluir o processo de tomada de decisão, está o *timing* em que se decide, em que efetivamente se toma a decisão. Sir Alex Ferguson refere que, possivelmente, só se toma uma decisão demasiado cedo ou demasiado tarde e, por isso, “*se ia cometer um desses dois erros, sempre preferi, de longe, tomar as decisões mais cedo a tomá-las demasiado tarde.*” (Ferguson & Moritz, 2018, p. 225).

Sir Alex Ferguson possui muitas qualidades de líder e a sua história expõe as motivações que o levaram a ser Treinador de Futebol, no entanto, quais são as motivações que um Treinador tem para assumir o papel de líder?

Relativamente a esta questão surge Rosado (2017) expondo que a motivação para liderar surge da necessidade de servir e desenvolver os seus jogadores, individualmente e como equipa, com o objetivo de incentivar atitudes positivas tanto na prática desportiva, como no treino, promovendo a melhoria individual e a procura pelo cumprimento dos objetivos pessoais e da equipa.

Para Rosado (2017), um Treinador deve ser capaz de antecipar cenários e ter uma visão estratégica, sendo que a sua atividade deve ser alicerçada nessa visão. Por outro lado, deve estimular os jogadores a serem os atores que concretizam a sua visão, baseando a sua ação em valores que precisam ser interiorizados pelos jogadores, com o objetivo de promover o seu crescimento e desenvolvimento.

Para conseguir tudo isto, o Treinador deve dar grande importância aos seus momentos de reflexão, sendo um desses momentos iniciais, a definição da sua identidade profissional. Neste âmbito, Dias et al. (2021, p. 24) referem que

“...a generalidade dos treinadores que se envolvem ativamente na construção de uma forte identidade profissional têm mais probabilidades de serem bem-sucedidos e manterem-se por mais tempo a desenvolver funções no domínio que escolheram...”.

Os mesmos autores (2021), argumentam que para um treinador construir a sua identidade deverá responder a questões como, “porque é que quero ser treinador?”, “o que quero atingir?”, “quais são os meus valores?”. Após esta fase de introspeção deverá realizar um diagnóstico focado em si, de forma a identificar problemas e necessidades para, de seguida, os analisar e desenvolver um plano de atividades para resolver os problemas e satisfazer as necessidades, passos importantes no projeto de construção da sua identidade.

2.1.3 O Ato de Refletir

Numa era da informação, em que todos os dias somos recetores de enormes quantidades de informação, é natural que a mente do ser humano seja, muitas vezes, uma confusão de pensamentos, onde manter o foco e decidir qual a informação mais pertinente, se torna num desafio hercúleo.

O Treinador de Futebol não é imune a este facto e, para além da enorme quantidade de informação que recebe recorrentemente na sua atividade, também deve conseguir manter-se atualizado sobre o conhecimento mais recente na sua área e efetuar constantes reflexões sobre si, o seu trabalho e o que o rodeia.

Para compreender este esforço mental do Treinador, é importante ir à base e, apesar da antiguidade da obra do autor, recorrer a Dewey (1910b) que expõe os pensamentos, como toda a informação que nos passa pela cabeça de forma muito fugaz. Enquanto, pensar, refere-se ao ato em si, ou seja, ao ato de termos um pensamento sobre algo ou alguma coisa de que estamos conscientes.

Sendo a reflexão um aspeto essencial na vida do Treinador, explorar Dewey (1910b) permite perceber que o processo de pensamento refletivo inicia-se na procura por entender o porquê de algumas crenças que temos, em vez de simplesmente aceitar a sua existência, sem entender as bases que a suportam, crenças essas que limitam o significado que damos a algo.

Para o autor, a reflexão envolve uma sequência de ideias e uma consequência, conferindo uma ordem ao ato de pensar, assim o pensamento reflexivo sobre uma coisa, será apoiado por outros processos reflexivos que o indivíduo já tenha executado. Assim sendo, o pensamento refletivo é o pensamento *“ativo, persistente e ponderado, de qualquer crença, ou suposta forma de conhecimento, à luz das bases que a suportam, seguido das conclusões para que tende.”* (Dewey, 1910b, p. 6).

A reflexão tem de ser algo que está presente no quotidiano do treinador pois, claramente, é o ponto de partida para o desenvolvimento da sua atividade. Segundo Mesquita (2021), a Teoria da Reflexão é especialmente importante em profissões que exijam alta adaptabilidade e estejam em constante escrutínio, duas características que é possível associar ao futebol. Através da Teoria da Reflexão, a autora expõe as três operações do processo de reflexão:

1. Análise da situação;
2. Busca cognitiva;
3. Tomada de decisão.

No entanto, onde começa todo este processo? Mesquita (2021, p. 47) responde a esta questão referindo que, *“... a dúvida (isto é, inquietações que partem de múltiplas possibilidades de análise), constitui a mola que estimula o pensamento reflexivo.”*. Ainda segundo a mesma autora, o Treinador deverá aceitar a dúvida como parte do processo, com o objetivo de a usar para iniciar a sua procura por soluções.

Também Dewey (1910b), refere a dúvida como um subprocesso da reflexão, em conjunto com a hesitação e a perplexidade, para além disso, surge a procura pelos factos que ajudem a validar ou negar a crença existente.

O trabalho reflexivo do treinador é importante e auxilia o treinador a analisar e compreender o seu modo de atuação, em conflito com o seu conhecimento e vivências no desenvolvimento da sua atividade, dando-lhe mais hipóteses de ser capaz de influenciar os outros a seguirem as suas ideias, a sua visão (Mesquita, 2021).

Mesquita (2021) refere três momentos para a reflexão do treinador:

- Reflexão-na-ação – quando o treinador reflete enquanto atua;
- Reflexão-sobre-a-ação – quando o treinador reflete sobre experiências recentes, que já aconteceram;
- Reflexão-sobre-a-reflexão-na-ação – quando o treinador reflete sobre o modo como refletiu anteriormente.

Segundo Dewey (1910a), o ser humano como ser que pensa, é capaz de transformar as suas vivências em “sinais” para o futuro, tornando-o capaz de decidir e agir com base em algo não palpável, diferenciando-se dos animais, que atuam com base no seu instinto. O exposto pelo autor auxilia ao enfoque dado à vertente racional e de reflexão do Treinador, ainda mais quando este atua num meio com uma forte componente emocional que influencia o seu trabalho.

O Treinador não pode deixar-se “possuir” pela emoção, devendo realizar todos os esforços, através do pensamento reflexivo, para se manter racional e continuar a colecionar os “sinais” que se tornam avisos no futuro e guias no seu caminho. Se deixar as emoções toldarem-lhe o julgamento, o Treinador será guiado somente pelo instinto tornando-se num *“agente que não vê, nem prevê, o fim pelo qual age, nem os resultados produzidos por se ter comportado de certa forma, em vez de outra.”* (Dewey, 1910a, p. 14).

2.1.4 O Modelo de jogo

Num tópico anterior (2.1.1) é referido o carácter imprevisível e aleatório do jogo de futebol, que o torna em algo caótico. Sendo assim, a ideia de jogo do Treinador é o que lhe vai permitir criar um conjunto de regularidades, que serão expostas aos jogadores e adquiridas por eles, através do trabalho realizado em contexto de treino (Reis, 2021).

Como refere Tamarit (2013), a ideia de jogo corresponde à forma de jogar que o Treinador idealiza na sua mente e deseja que a sua equipa coloque em prática. Esta ideia integra aquilo que o Treinador pretende que os jogadores executem em cada fase e momento do jogo, devendo o “jogar” da equipa ser estruturado de acordo com uma lógica de princípios e subprincípios (Guilherme, 2004; Tamarit, 2013).

Ao iniciar a sua atividade num clube, o Treinador verá a sua ideia de jogo colidir com o contexto em que se insere. Esta interação com o clube, os jogadores, a história e a cultura do país, será o berço do modelo de jogo, no qual, a sua ideia inicial servirá de espinha dorsal, mas será devidamente moldada pelo contexto envolvente (Tamarit, 2013).

Para Guilherme (2004), o modelo de jogo é a concretização no plano real daquilo que o Treinador idealizou na sua mente. Essa forma de jogar representa a sua ideia de jogo para a equipa. No entanto, o Treinador deve estar atento ao contexto que o rodeia, de modo a evitar conflitos com a cultura do clube e com os jogadores (Reis, 2021).

Por esse motivo, o Treinador deve ser sensível a tudo o que o rodeia e deixar que isso influencie a sua ideia de jogo, não completamente, porque assim o Treinador perderia a sua identidade, mas na medida certa para que exista uma simbiose entre as ideias do treinador, a cultura do clube e as características dos seus jogadores.

Assim, na construção do seu modelo de jogo, o Treinador deve preocupar-se com a paisagem global, no entanto, esse é o ponto de partida, primeiro analisa e decide sobre essa, partindo depois para algo mais pormenorizado e concreto (Frade, citado por Reis, 2021).

Marisa Silva, citada por Reis (2021), refere-se à ideia de jogo como o “jogo” que o Treinador tem na sua mente que, só após ter um processo e começar a emergir num determinado contexto, passa a ser um “jogar”, ou seja, algo que vai além daquilo que o Treinador idealizou e que já será influenciado tanto pelo contexto como pelas próprias dinâmicas que irão surgir em treino e competição.

Essas dinâmicas começam a aparecer na operacionalização do modelo de jogo, ou seja, no treino, passando a observar-se a “intenção na ação” onde ocorrerão ações que o Treinador não esperava, mas que podem ser úteis para modificar a “intenção prévia” (Tamarit, 2013).

2.1.5 O Treino

O treino no futebol revela-se determinante porquanto induz transformações positivas no desempenho dos jogadores e das equipas (Garganta et al., 2013). O treino inicia-se com o seu planeamento, passando pela implementação do que foi planeado e pela respetiva operacionalização, concluindo com o controlo, o qual deverá influenciar o próprio processo de planeamento (Cunha et al., 2021).

Garganta (1997, p. 113) refere que *“no Futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição.”*. De acordo com o mesmo autor (1997), para que o jogador seja capaz de transferir aquilo que adquire e aprende no treino, para o jogo, o Treinador deve trabalhar, em contexto de treino, aquilo que pretende ver os seus jogadores executarem em competição.

O treino de futebol tem características muito próprias que tornam necessário pensar nele de forma mais aprofundada. Segundo Reis (2021, p. 263), *“o treino deve então ser o espaço por excelência para promover a criação de hábitos relativos às ideias de uma forma de jogar para os diferentes momentos de jogo, respeitando a sua inteireza inquebrantável e a necessidade de uma Articulação de Sentido entre os distintos princípios.”*

Será através do treino que, o Treinador, irá transmitir o seu modelo de jogo aos jogadores, elaborando contextos propícios à criação e desenvolvimento de dinâmicas dentro da equipa - dinâmicas essas que são a realização no plano do que é real, daquilo que o Treinador idealizou na sua mente e estruturou no seu modelo de jogo (Reis, 2021).

Nas diversas metodologias de treino existentes, uma destaca-se pela sua influência no treino do Futebol em Portugal. Criada pelo Professor Vítor Frade, a Periodização Tática é uma metodologia de treino de futebol, seguida por diversos treinadores de referência, com princípios metodológicos próprios e que estabelece o processo de treino como um processo de ensino-aprendizagem (Maciel, 2011).

Seguindo as linhas orientadoras da metodologia da Periodização Tática, o processo de treino é estruturado pelo Morfociclo Padrão, mantendo-se igual desde o início até ao fim da época, mas sendo variável em função do contexto (Tamarit, 2013). Referido por Reis (2021), como o “núcleo duro” da metodologia, o Morfociclo compreende o ciclo entre dois jogos, contendo semelhanças com todos os ciclos.

O mesmo autor (2021) refere que, o cumprimento do Morfociclo Padrão, atendendo aos princípios metodológicos da Periodização Tática, é um requisito para a concretização da Especificidade. Carvalhal (2001) refere que muitos entendem a especificidade como transportar as exigências do jogo para o treino, outros entendem como treinar de forma isolada os movimentos técnicos que mais se observam em jogo. Para o autor, ambas as formas de interpretação do que é a especificidade são redutoras para o treino de Futebol.

A Especificidade cumpre-se quando a equipa faz, no treino, aquilo que se espera na competição, utilizando exercícios mais ou menos complexos, sempre com o cuidado de analisar o número de jogadores mais apropriado a cada exercício, assim como o espaço a ser usado. O mesmo autor (2001) refere que é o treino que influencia a competição, pois é no treino que se vai trabalhar os princípios, que irão produzir uma determinada forma de jogar (Frade, citado por, Reis, 2021, p. 83).

Para alcançar a Especificidade, o Treinador deve trabalhar os aspetos relacionados com isso em contexto de treino (Princípio das Propensões), este trabalho desgasta os jogadores, por isso, o Treinador deve ter em atenção à recuperação dos seus atletas (Princípio da Alternância Horizontal em especificidade), tendo sempre como objetivo, a evolução da equipa e de cada um dos seus jogadores (Princípio da Progressão Complexa) (Frade, citado por Reis, 2021, p. 263).

O Princípio das Propensões é aplicado quando se promove, no treino, a criação de hábitos relativos à forma de jogar, que se pretende para a equipa, nos diferentes momentos do jogo. Estes hábitos surgem através da criação de propensões nos exercícios do treino, que devem direcionar as dinâmicas exploradas para a forma de jogar que o Treinador quer implementar (Reis, 2021).

O Princípio da Alternância Horizontal em especificidade surge da necessidade de planear a semana tendo em conta o desgaste dos jogadores e a sua necessidade de recuperação. Daí ser importante ter em atenção a distância entre dois jogos, de forma a haver um equilíbrio entre o trabalho que tem de ser realizado, durante a semana, de preparação para a competição, e a recuperação dos jogadores, para que estes consigam trabalhar com êxito e de forma regular (Reis, 2021).

Comummente se refere, no treino, a procura por uma progressão linear, onde os exercícios são desenhados a partir do simples, progredindo para o complexo, de uma ideia geral, para outras mais específicas. O Princípio da Progressão Complexa difere desta ideia comum, devido à forte influência que a Especificidade tem no desenho do treino e, sendo o jogo de Futebol, uma atividade complexa e imprevisível, a progressão é feita através da evolução desta complexidade no decorrer da época, sempre tendo em conta a Especificidade (Reis, 2021).

Tudo o que foi exposto neste tópico, evidencia o grande desafio de planificar e operacionalizar um treino. Ao seguir uma metodologia, mesmo que de forma adaptada ao contexto vivido, o Treinador conseguirá facilitar e aumentar a qualidade do seu trabalho. Para além disso, este tem de ser capaz de hierarquizar as suas prioridades, com o objetivo de que o desenvolvimento e o desenrolar do processo, vá de encontro àquilo que o Treinador quer e acredita ser o mais benéfico para a sua equipa (Reis, 2021).

2.2 Enquadramento legal

A elaboração e futura apresentação do presente relatório de estágio, tem como finalidade a conclusão da unidade curricular de Estágio, inserida no plano de estudos do 2º ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O ciclo de estudos rege-se pela legislação presente no Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março, posteriormente alterado pelo Decreto-Lei nº107/2008 de 25 de junho, Decreto-Lei nº230/2009 de 14 de setembro, Decreto-Lei nº115/2013 de 7 de agosto, Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro, Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto e Decreto-Lei nº27/2021 de 16 de abril.

A própria formação de treinadores segue a legislação presente, numa fase inicial, no Decreto-Lei nº248-A/2008 de 31 de dezembro, posteriormente revogado pela Lei nº40/2012 de 28 de agosto, que aproxima a legislação nacional à legislação europeia. Por fim, e devido à necessidade da constante atualização que fizesse a legislação acompanhar o crescimento exponencial do desporto, é criada a Lei nº106/2019 de 6 de setembro, que altera a legislação referida anteriormente, dando origem ao Manual para Organização de Cursos de Treinadores e à alteração de diversos outros documentos essenciais para o Programa Nacional de Formação de Treinadores (IPDJ, 2025)

No Manual para Organização de Cursos de Treinadores, está exposto que os cursos estão estruturados por graus e organizados por componentes, sendo elas:

- Componente de Formação Geral – para incentivar ao desenvolvimento de competências transdisciplinares e transversais na área das ciências do desporto;
- Componente de Formação Específica – capacitar os futuros treinadores de competências que são específicas à modalidade;
- Componente de Formação Prática – o estágio, para o desenvolvimento supervisionado do formando, com a prática em contexto real de treino (IPDJ, 2020).

As instituições de ensino superior também são referidas no Manual, como entidades que podem constituir-se como entidades formadoras, para organização de formação inicial de treinadores de desporto (IPDJ, 2020).

Conforme foi referido anteriormente, a experiência de estágio foi realizada na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube, a competir na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, sob a égide da Federação Portuguesa de Futebol. O período de estágio decorreu entre os dias 17 de julho de 2024 e 3 de junho de 2025, com treinos entre a terça-feira e sexta-feira, jogo ao sábado e descanso ao domingo e segunda (salvo raras exceções).

2.3 Caracterização do Clube

2.3.1 História

A história do Gondomar Sport Clube começa no dia 1 de maio de 1921 com a fundação do Foot-ball Club de Gondomar, por Alfredo Almeida Castro, elegendo na mesma data, a primeira direção do clube, encabeçada pelo Presidente Idalino Ferreira da Costa Brochado (Vidal et al., 2021).

A primeira direção decide a localização do primeiro campo de futebol, no Lugar do Calvário e que a sede do clube seria na residência de um dos sócios, no entanto, o local escolhido para a construção do campo não cumpria com as medidas necessárias, levando ao abandono do local. Só na terceira direção do clube é que é escolhido o Campo das Cavadas para receber os jogos do Foot-ball Club de Gondomar, definindo-se também, o vermelho e branco como cores do emblema e equipamentos dos jogadores (Vidal et al., 2021).

No dia 1 de agosto de 1928 dá-se a filiação do clube na Associação de Futebol do Porto (AFP), já com a designação de Gondomar Sport Clube. Este facto deu possibilidade, ao clube, de participar nas competições de futebol organizadas e supervisionadas pela AFP, até ao ano de 1932 quando o clube sai da AFP e entra num período de inatividade (Vidal et al., 2021).

O regresso à atividade do clube dá-se no ano de 1942, mas apenas a 23 de fevereiro de 1960 é que é eleito um novo presidente, com a eleição de Henrique Moreira de Araújo. No mesmo ano, dá-se a inauguração do campo do Monte Castro e, dois anos mais tarde, o Gondomar Sport Clube, instala a sua sede no número 23 da Praça da República (Vidal et al., 2021).

Na época de 1964/1965 o Gondomar SC sagra-se Campeão Distrital da 3ª Divisão, com a primeira participação na Taça de Portugal a acontecer no ano de 1986, seguido da inauguração da sua nova sede social, no Parque de Jogos de S. Miguel, anos mais tarde, local que hoje é a casa do Gondomar Sport Clube (Vidal et al., 2021).

Na época de 1995/1996, o clube sobe à Segunda Divisão Nacional B, facto que impulsiona uma alteração na infraestrutura do clube, com a colocação de um relvado natural no campo de jogo (Figura 1), substituindo o pelado. Na época seguinte dá-se a promoção do clube à Liga de Honra (Vidal et al., 2021).



Figura 1 - Vista aérea das instalações do Gondomar Sport Clube

2.3.2 Estrutura diretiva

O Gondomar Sport Clube desenvolve a sua atividade no futebol, tendo duas grandes secções, a do futebol sénior e a do futebol de formação. A liderar tudo está o Presidente da Direção, o Sr. Álvaro Cerqueira, ajudado pelo Presidente da Assembleia Geral, o Sr. Manuel Pinto e o Presidente do Conselho Fiscal, o Sr. Carlos Castro (Figura 2).

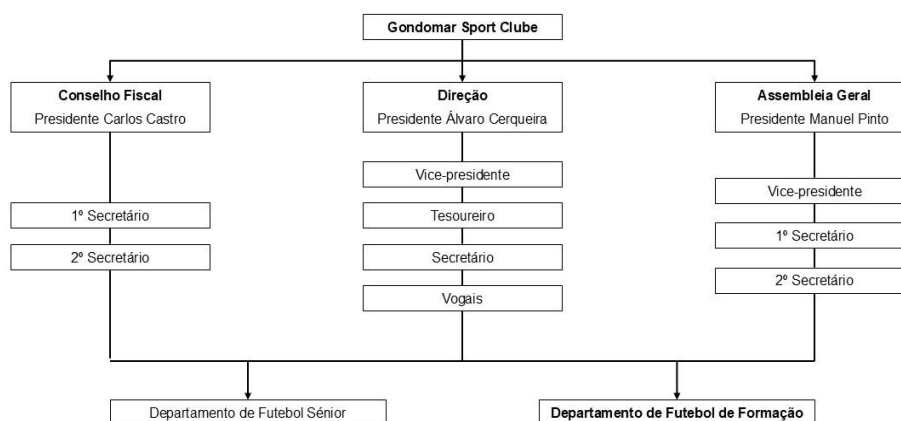


Figura 2 - Estrutura diretiva do Gondomar Sport Clube

2.3.3 Futebol de Formação

Mesmo não tendo a dimensão de outros clubes, o Gondomar Sport Clube conseguiu, através de muito esforço e competência dos inúmeros recursos humanos que passaram pelo clube ao longo das várias épocas, posicionar-se como uma referência na formação de jogadores a nível nacional. O nome mais sonante e produto da formação gdomarense é o malogrado avançado do *Liverpool Football Club* e da Seleção Nacional Portuguesa, Diogo “Jota” Silva. No entanto, outros nomes também se elevam, tais como, os de Miguel “Xeka” Rocha e Francisco “Chiquinho” Machado.

As linhas orientadoras da ação do clube e, conseqüentemente, do seu Departamento de Futebol de Formação, estão plasmadas no seu “Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Gondomar Sport Clube”, onde o clube transmite a sua pretensão em providenciar o acesso à prática do futebol, apoiado em recursos humanos qualificados, pretendendo também, a sua valorização.

O Gondomar Sport Clube pretende que a sua “Escola de Futebol de Formação” (Figura 3) seja uma referência a nível nacional, com a sua atividade assente em elevados padrões de conduta humana e social, servindo como um suporte de qualidade para o seu Departamento de Futebol Sénior. A missão da formação do Gondomar Sport Clube é:

- Formar atletas de acordo com a identidade e os valores do clube;
- Potenciar o seu desenvolvimento físico, cognitivo e social;
- Atrair e reter jovens para a prática do futebol;
- Ajudar os atletas a alcançar patamares superiores de rendimento;
- Proporcionar oportunidades que permitam o crescimento pessoal e profissional dos recursos humanos do clube.

Os valores do clube são, compromisso, dedicação, superação individual, ambição e lealdade, sendo o objetivo principal do Departamento do Futebol de Formação, proporcionar a todos os jovens futebolistas, a melhor qualidade no seu processo de formação.

A complementar este objetivo principal, estão os seguintes objetivos secundários:

- Promover o emblema do clube como instituição dinamizadora e agregadora da comunidade em que está inserido;
- Dar resposta às necessidades da juventude, promovendo a prática desportiva, o convívio saudável e a inclusão;
- Formar jogadores de qualidade, para integrarem as equipas seniores do clube.

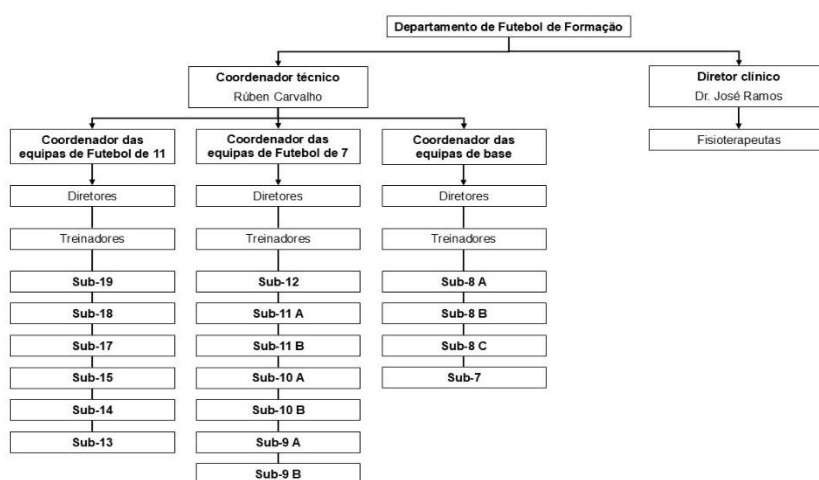


Figura 3 - Organograma do Departamento de Futebol de Formação

2.3.4 Infraestruturas

O Gondomar Sport Clube conta com dois campos de futebol de 11, um em relva natural e outro em relva sintética, um campo de futebol de 7, em relva sintética, e um campo de futebol de 5, em relva sintética.

Como infraestruturas de apoio, o clube tem seis balneários para atletas e dois para equipas de arbitragem, dois gabinetes médicos, diversos gabinetes para treinadores, referentes a cada escalão, uma zona de ginásio, duas arrecadações, um espaço para a secretaria do clube e uma zona de lavandaria.

Para usufruto do departamento de formação, no início de cada época o clube tenta colocar à disposição de cada equipa, uma bola por cada dois atletas, não sendo sempre possível devido a restrições financeiras. Em termos de material de treino, o clube disponibiliza sinalizadores, cones, escadas, barreiras,

estacas, etc., dispondo também de três balizas de futebol de 11 e quatro balizas de futebol de 7, além daquelas que ficam fixas em cada campo.

Todos os atletas conseguem adquirir equipamentos de treino e de jogo junto do clube, havendo dois elementos responsáveis pela limpeza dos equipamentos e das infraestruturas. A acompanhar o trabalho das equipas estão sempre os três coordenadores da formação, divididos entre as equipas de futebol de 11, de futebol de 7 e das equipas de base, respondendo ao Coordenador técnico da formação, que supervisiona toda a atividade da formação.

A liderar as equipas de futebol de 11 existe um total de 29 treinadores, contabilizando com os principais, adjuntos e treinadores de guarda-redes. No futebol de 7 havia um total de 14 treinadores, contabilizando os principais e adjuntos, e nos escalões de base, existiam três treinadores que contavam com o auxílio de estagiários, principalmente dos cursos profissionais de técnico de desporto. Alguns treinadores, principalmente os adjuntos das equipas de futebol de 11, assumiam a liderança de equipas de futebol de 7, em regime de acumulação de funções.

A cuidar da saúde dos atletas, o clube dispunha de um médico sempre disponível para acompanhar os atletas lesionados com consultas no clube, que liderava uma equipa de quatro fisioterapeutas que faziam o acompanhamento das equipas nos treinos e jogos.

2.4 Contexto de Natureza Funcional

2.4.1 Constituição da Equipa Técnica

A equipa técnica que comanda a equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube, é composta por sete elementos:

1. Treinador Principal – FP
2. Treinador-Adjunto – JS
3. Treinador-Adjunto – TK
4. Treinador estagiário – João Magalhães
5. Analista – JF
6. Treinador de Guarda-Redes – FM
7. Fisioterapeuta – LC

O Treinador Principal está há diversos anos no clube, tanto como jogador e capitão da equipa principal do Gondomar Sport Clube, como treinador, tendo também passado por funções de coordenação no Departamento do Futebol de Formação. Formado como jogador no Futebol Clube do Porto e detentor do Grau II/UEFA B de treinador, acumulou as funções de Treinador Principal da equipa Sub-19 e de jogador na equipa principal do Gondomar Sport Clube.

Ambos os Treinadores-Adjuntos, pertencem aos quadros do Gondomar SC há mais de cinco anos, sendo adjuntos do Treinador Principal desde a época passada e com a maioria dos jogadores que transitou para a equipa de Sub-19. O JS é licenciado em Treino Desportivo pela Universidade da Maia e detém o Grau 1/UEFA C de treinador. Já o TK é licenciado em Treino Desportivo e frequenta o mestrado em Treino Desportivo na Universidade da Maia e detém o Grau 1/UEFA C de treinador.

Eu, como treinador estagiário, vivi o meu primeiro ano no clube, sou licenciado em Gestão do Desporto pela Universidade da Maia, detenho o Grau I/UEFA C de treinador pela Associação de Futebol de Aveiro e do Porto, e frequento o 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Alto Rendimento, na FADEUP. No Gondomar Sport Clube acumulei as funções de treinador-estagiário na equipa de Sub-19 e Treinador-Adjunto da equipa de Sub-10 B.

O Treinador de Guarda-Redes, apesar de não possuir habilitações académicas na área do desporto, tem experiência passada como jogador e optou por participar em diversas ações de formação, na área do treino de guarda-redes, para se especializar na área.

O Analista é licenciado em Treino Desportivo pela Universidade da Maia e detentor do Grau 1/UEFA C de treinador, tendo realizado diversas formações ao nível da análise de jogo. É o primeiro ano no Gondomar Sport Clube após uma experiência como analista na formação do Futebol Clube do Porto.

O Fisioterapeuta é licenciado em fisioterapia pela Universidade Fernando Pessoa e encontra-se a frequentar a pós-graduação em reabilitação no exercício e desporto, após algumas colaborações momentâneas com o Gondomar Sport Clube, acabou por se manter na equipa técnica para a época de 2024/2025.

2.4.2 Funções da Equipa Técnica

O Treinador Principal é o líder do processo, a voz de comando no que diz respeito à constituição do plantel, à elaboração do modelo de jogo e do planeamento dos treinos. Os Treinadores-Adjuntos, auxiliavam na planificação e operacionalização dos treinos, com o Treinador de Guarda-redes a ficar responsável pelo treino dos guarda-redes da equipa. O analista realizava gravações de alguns exercícios dos treinos e, quando isso não era requerido, participava na operacionalização do treino.

O fisioterapeuta tratava as queixas físicas dos atletas antes, durante e após os treinos realizando, também, a recuperação dos atletas quando se lesionavam. Nos jogos, era o responsável pelo tratamento de lesões ocorridas durante o jogo.

Em contexto de jogo, os Treinadores-Adjuntos alternavam a sua presença no banco ou na bancada, junto do analista, mantendo contacto via telemóvel, para transmitir as informações mais pertinentes, a nível tático, para o Treinador Principal ter todas as ferramentas possíveis para tomar as melhores decisões.

2.4.3 Funções do Estagiário

Logo após ser aceite para integrar a equipa técnica, tive como tarefa o registo dos atletas numa base de dados, com as suas informações básicas e algumas características relacionadas com a prática de futebol, referidas pelos próprios. Essa base de dados permitiu registar e visualizar a constituição do plantel de forma a auxiliar o processo de tomada de decisão que levaria à formação e realização do nosso modelo de jogo.

O início dos trabalhos da equipa também marcou o início da minha participação no planeamento das semanas de treino e de cada sessão de treino, assim como da própria operacionalização dos treinos.

Devido ao grande número de queixas físicas por parte dos atletas durante a época, quando o fisioterapeuta ficava sobrecarregado no seu trabalho, eu auxiliava na preparação física dos atletas que estavam a regressar à prática após lesão, em conjunto com as minhas responsabilidades na operacionalização dos treinos.

Nos jogos, eu prestava especial atenção à equipa adversária e às informações transmitidas pelo Analista ao Treinador-Adjunto, para auxiliar na sua filtragem e posterior transmissão ao Treinador Principal. Para além disso, em alguns jogos, também fiquei responsável pelo aquecimento dos atletas que iam entrar durante o jogo, em especial, nos momentos em que havia atletas que regressavam de lesões.

Por fim, também fiquei responsável pelo registo e organização dos documentos referentes tanto ao modelo de jogo, como às sessões de treino, calendarização da época e estrutura do plantel, tarefa que pedi para realizar pois considerei que seria essencial na elaboração do relatório de estágio, algo que se veio a comprovar.

2.5 Formato da competição

Segundo as informações providenciadas pela Federação Portuguesa de Futebol, a Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, na época de 24/25 é disputada por 52 equipas (Quadro 1), sendo elas:

- Os 22 clubes que asseguraram a manutenção na época 23/24;
- Os 10 clubes que desceram da Primeira Divisão na época 23/24;
- Os 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais;
- Na 2º fase, no grupo de subida, um representante da Madeira e outro dos Açores.

Quadro 1 - Equipas participantes na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A

Série A		Série B		Série C		Série D		Série E	
	FC Vizela		FC Paços de Ferreira		Académica OAF		FC Alverca		GD Estoril Praia
	Moreirense FC		Lusitânia de Lourosa FC		GD Gouveia		UD Leiria		Vitória FC
	AVS FS		Académico de Viseu FC "B"		SC Beira-Mar		CS Marítimo		Louletano DC
	GD Prado		CD Feirense "B"		CF Os Marialvas		O Elvas CAD		SC Farense "B"
	Varzim SC		Gondomar SC		Anadia FC		CD Nacional		FC Barreirense
	FC Marinhãs		FC Penafiel		GD Pelariga		C Oriental de Lisboa		CDR Quarteirense
	Merelinense FC		Boavista FC		SC Leiria e Marrazes		SU Sintrense		UF Comércio e Indústria
	AD "Os Limianos"		Leixões SC		SC Covilhã		Real SC		Amora FC
	SC Mirandela		Padroense FC		Sport Viseu e Benfica		SU 1º Dezembro		Lusitano GC
	Vilaverdense FC		SC Vila Real		Guarda Unida SC		GD Samora Correia		CD Beja

A prova é composta por três fases, a 1ª fase, a 2ª fase de subida ou de manutenção/descida e a 3ª fase de apuramento de campeão.

A 1ª fase é disputada por 50 clubes, que são divididos entre cinco séries de dez clubes, jogando entre si por duas vezes, com os dois melhores clubes classificados em cada série, mais o representante da Madeira e outro dos Açores, a disputarem a 2ª fase de subida. Os restantes clubes apuram-se para a 2ª fase de manutenção/descida, sendo-lhes subtraídos metade dos pontos obtidos na 1ª fase.

A 2ª fase de subida é disputada por 12 clubes divididos por duas séries de seis equipas, com os clubes a jogarem duas vezes entre si, os três melhores classificados em cada série garantem a subida à Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19 e os primeiros classificados em cada série apuram-se para a 3ª fase de apuramento do campeão.

A 2ª fase de manutenção/descida, é disputada por 40 clubes divididos por cinco séries de oito clubes cada, jogando entre si por duas vezes. Os quatro clubes piores classificados em cada série descem para os campeonatos distritais, caso algum clube da Madeira e dos Açores suba para a Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19, também será despromovido o pior

4º classificado entre todas as séries, por cada clube das ilhas que seja promovido.

A 3ª fase de apuramento de campeão é disputada pelos primeiros classificados das duas séries da 2ª fase de subida, competindo em duas mãos para decidir o Campeão da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Sub-19.

3 Realização da Prática Profissional

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivos de Formação

A definição de objetivos para a formação dos jogadores, tanto desportiva como socialmente, tem de estar conectada com os objetivos do clube para a sua formação. Conforme referido anteriormente, o Gondomar SC pretende que a sua escola de formação seja uma referência a nível nacional, com elevados padrões de conduta social e humana, servindo como suporte para o Futebol Sénior, tendo como objetivo principal, proporcionar a todos os jogadores, a melhor qualidade no seu processo de formação.

Para cumprir com as pretensões e objetivos do clube para a sua formação, o Treinador Principal definiu como objetivo na construção da sua equipa técnica, rodear-se de profissionais devidamente qualificados nas suas áreas de intervenção, procurando garantir a melhor qualidade nesta etapa final do processo de formação dos jogadores da equipa masculina de Sub-19 do Gondomar SC.

Em termos desportivos, o Treinador Principal definiu como objetivo a colocação de, pelo menos, três jogadores a treinar e a poderem ser opção para jogar pela equipa sénior do clube. Já em termos de conduta, definiu-se como objetivos a cumprir pelos jogadores, não chegar atrasado ao treino, comunicar aos Treinadores possíveis preocupações, opiniões e propostas de melhoria, manter um comportamento correto para com as equipas adversárias e de arbitragem.

Com a definição destes objetivos, o Treinador Principal procurou fazer a simbiose entre os objetivos do clube para a sua formação e os seus próprios objetivos e crenças, procurando garantir que se rodeava com os melhores recursos humanos disponíveis, tendo em conta as possibilidades financeiras e condições do clube, enquanto tentou estabelecer, como base da ação da equipa como um todo, o rigor, o esforço, a honestidade, a comunicação constante e o respeito pelos valores do fair-play no futebol.

3.1.2 Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação para a época foram afetados em grande medida pela dificuldade que se teve na construção do plantel, assim sendo, o trabalho habitual que se realiza com a equipa em pré-época, foi acompanhado por um trabalho ao nível da captação de atletas. Com isto em mente, para as primeiras duas semanas de pré-época os objetivos principais foram observar os jogadores à experiência, melhorar os índices físicos dos jogadores e iniciar uma introdução ao modelo de jogo.

Passadas as duas primeiras semanas da pré-época e apesar de ainda se ter aceite a presença de jogadores à experiência nos treinos, os objetivos já passaram para consolidar a equipa dentro do modelo de jogo pretendido e estabelecer a fasquia alta, ao nível da entrega e da intensidade da equipa, com a realização de jogos de treino com equipas séniores a competir em competições distritais.

3.1.3 Objetivos de Competição

Relativamente à participação da equipa masculina de Sub-19 do Gondomar SC na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores da FPF, desde cedo que o Treinador Principal estabeleceu como objetivo principal, a manutenção no campeonato.

Dado que o campeonato se disputa em duas fases, para quem luta pela manutenção, ou três fases, para quem disputa a subida e o título de campeão, para a 1ª fase o objetivo principal transmitido aos jogadores foi o de realizar o maior número de pontos possíveis.

Caso a equipa conseguisse atingir a 2ª fase de subida, o objetivo principal ficava cumprido e o trabalho a ser realizado na 2ª fase teria como objetivo a valorização dos jogadores, por intermédio de garantir a melhor qualificação possível. Caso a equipa não atingisse a 2ª fase de subida, participando na fase de manutenção/descida, o foco mantinha-se no objetivo principal definido, de manutenção no campeonato.

3.1.4 Reflexão sobre os objetivos delineados para o escalão

Em retrospectiva, os objetivos estabelecidos pelo Treinador Principal, relacionados com a formação, estavam em linha com as informações transmitidas pelo clube, ao nível dos valores, formas de atuar e objetivos do clube para a formação dos atletas.

A equipa técnica tinha uma boa qualidade ao nível da formação académica e profissional, enquanto era composta por elementos com valências muito heterogéneas que, quando combinadas, acabavam por se complementar, aumentando a qualidade do trabalho realizado. Ao manter uma comunicação assente em valores como a honestidade e frontalidade, toda a equipa técnica conseguiu manter uma via de comunicação aberta e sem tabus com todos os jogadores.

Os objetivos definidos para o período de pré-época estavam completamente alinhados com o contexto vivido. É óbvio que o ideal seria ter começado a pré-época com o plantel definido ou, maioritariamente definido, não sendo possível, um Treinador deve-se adaptar e trilhar o seu caminho tendo em conta o contexto e limitações existentes. Assim foi e o Treinador Principal foi capaz de dividir a pré-época, dando espaço e oportunidade a possíveis captações enquanto mantinha o foco em preparar a equipa para a competição futura.

Sobre os objetivos relacionados com a competição, tendo em conta o contexto difícil, a qualidade dos jogadores e as dificuldades sentidas na construção do plantel, a definição do objetivo para a competição teria, quase obrigatoriamente, de passar pela manutenção no campeonato. Almejar a algo mais necessitaria de um melhor planeamento do plantel, sendo esse o maior entrave da época.

Após a conclusão da 1ª fase, que resultou na qualificação para a 2ª fase de manutenção/descida, o foco intensificou-se para a conclusão do objetivo principal. Felizmente, a manutenção foi garantida a três jornadas do fim, com isto e devido ao facto da equipa estar colocada na primeira posição, o Treinador Principal reuniu a equipa técnica e jogadores e estabeleceu como objetivo complementar, a conquista do 1º lugar da 2ª fase de manutenção/descida para,

dessa forma, premiar o esforço de toda a equipa e valorizar todos os ativos para a época seguinte.

3.2 Caracterização Global da Equipa

Originalmente, o plantel da equipa masculina de Sub-19, do Gondomar SC, era composto por 26 jogadores, contabilizando quatro guarda-redes, dois laterais esquerdos, cinco defesas centrais, três laterais direitos, dois médios defensivos, três médios centro, quatro extremos esquerdo, um extremo direito e dois pontas de lança (Quadro 2).

A maioria dos jogadores é considerado júnior de segundo ano, restando sete jogadores considerados júnior de primeiro ano que tanto estavam disponíveis para convocatória pela equipa de Sub-19, como pela equipa de Sub-18 a competir no Campeonato Distrital de Sub-19 da AFP. Para além disto, a maioria dos jogadores já se encontrava a competir pelo clube na época anterior, contabilizando apenas oito contratações.

Os jogadores que transitaram da época de 2023/2024 para a de 2024/2025, apesar de estarem há diversos anos no Gondomar SC, nunca competiram num campeonato nacional. Posto isto, durante a pré-época e mesmo durante a época, até ao fecho das inscrições, procurou-se reforçar a equipa com elementos que aumentassem o nível qualitativo da equipa e experiência a competir em campeonatos nacionais.

Os jogadores contratados cumpriram com o que era pretendido com a sua adição à equipa, alguns conseguiram a titularidade, outros não, mas o seu impacto foi notório em contexto de treino, trazendo uma maturidade, clarividência, espírito de sacrifício e entreajuda que claramente faltava à equipa. O exemplo destes conseguiu contagiar o resto da equipa, tanto nos treinos como nos jogos, e constituíram uma ajuda importante para levantar a equipa nos momentos maus e a prolongar os momentos bons.

Relativamente à profundidade do plantel, apesar de contar com, pelo menos, duas soluções para cada posição, a realidade é que só havia um jogador que cumpria naturalmente a posição de ED. Esse facto levava sempre a uma adaptação à posição quando o jogador estava indisponível. Felizmente o

Jogador 24 manteve-se disponível todo o ano, escapando a lesões e mantendo-se disciplinado, o que facilitou a gestão desta lacuna.

Quadro 2 - Plantel Sub-19 masculino do Gondomar Sport Clube

Atribuição	Posição	Ano de Nascimento	Clube Anterior
Jogador 1	GR	2006	Gondomar SC
Jogador 2	GR	2007	Gondomar SC
Jogador 3	GR	2007	Gondomar SC
Jogador 4	GR	2006	Gondomar SC
Jogador 5	LE	2007	Rio Ave FC
Jogador 6	LE	2006	Gondomar SC
Jogador 7	DC	2006	Gondomar SC
Jogador 8	DC	2006	UD Oliveirense
Jogador 9	DC	2006	Gondomar SC
Jogador 10	DC	2007	Gondomar SC
Jogador 11	DC	2006	Gondomar SC
Jogador 12	LD	2006	FC Paços de Ferreira
Jogador 13	LD	2007	Lusitânia de Lourosa FC
Jogador 14	LD	2006	Nogueirense FC
Jogador 15	MDf	2006	Gondomar SC
Jogador 16	MDf	2007	Gondomar SC
Jogador 17	MC	2006	Gondomar SC
Jogador 18	MC	2006	Gondomar SC
Jogador 19	MC	2006	CD Tondela
Jogador 20	EE	2006	Gondomar SC
Jogador 21	EE	2006	CD Feirense
Jogador 22	EE	2007	Gondomar SC
Jogador 23	EE	2006	Gondomar SC
Jogador 24	ED	2006	Gondomar SC
Jogador 25	PL	2006	SC Salgueiros
Jogador 26	PL	2006	Gondomar SC
Legenda: • GR – Guarda Redes • DC – Defesa Central • LE e LD – Lateral Esquerdo e Lateral Direito • MDf – Médio Defensivo • MC – Médio Centro • EE e ED – Extremo Esquerdo e Extremo Direito • PL – Ponta de Lança			

3.3 Caracterização dos Jogadores

Começando pelos Guarda redes (GR) (Figura 4), seguidos dos Laterais esquerdos (LE) (Figura 5), Defesas centrais (DC) (Figura 6), Laterais direitos (LD) (Figura 7), Médios defensivos (MDf) (Figura 8), Médios centro (MC) (Figura 9), Extremos esquerdo (EE) (Figura 10), Extremo direito (ED) (Figura 11) e Pontas de lança (PL) (Figura 12).

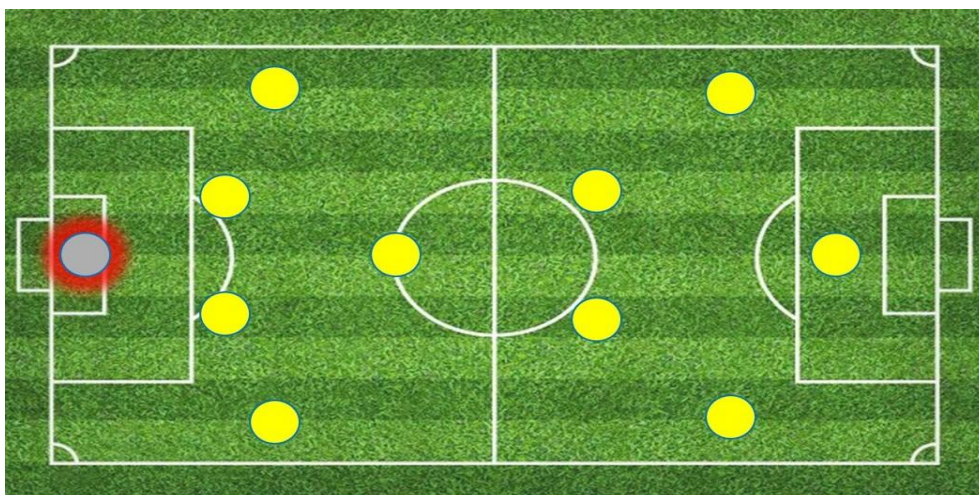


Figura 4 - Caracterização específica dos guarda-redes

O **Jogador 1** é o GR titular da equipa, com 1,84 metros de altura e destro, tendo realizado a pré-época com a equipa sénior e com a equipa de Sub-19. Detentor de bons reflexos e com índices elevados de confiança, deverá melhorar a sua relação com bola, para ser uma opção viável na participação na saída a jogar desde trás.

O **Jogador 2** é o segundo GR da equipa, com 1,78 metros de altura e destro, sendo júnior de primeiro ano, com um bom potencial graças sobretudo, à grande capacidade demonstrada na relação com bola, leitura de jogo e nos duelos 1 contra 1. O ponto menos bom prende-se à sua mentalidade, ficando muito afetado com os erros que comete, o que afeta o seu trabalho nos dias seguintes.

O **Jogador 3** é o terceiro GR da equipa, com 1,78 metros de altura e destro, é júnior de primeiro ano, irá participar na pré-época e treinos da equipa de Sub-19, mas irá competir, sobretudo, com a equipa de Sub-18. Com claras dificuldades a manter a disciplina e concentração exigidos no nível de campeonato nacional, que se traduzem na demonstração de diversas dificuldades a jogar entre os postes e abordagem às bolas, na compreensão do jogo, que dificultava o seu controlo da profundidade, e na sua agilidade que prejudicava o seu tempo de reação e reflexos.

O **Jogador 4** é o quarto GR da equipa, com 1,88 metros de altura e destro, estando ao mesmo nível do **Jogador 1**. Acabou por perder espaço na equipa devido à falta de compromisso demonstrada. Acabou por abandonar o clube pouco depois do início do campeonato.

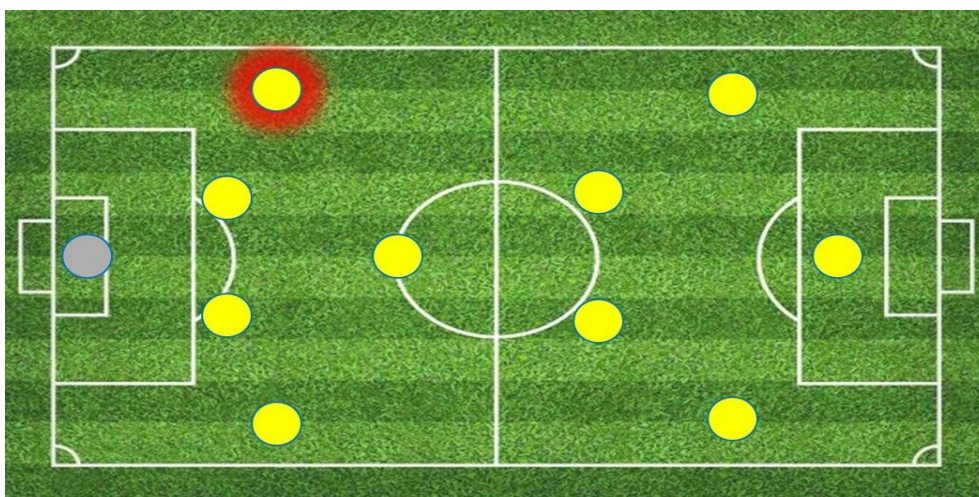


Figura 5 - Caracterização específica dos laterais esquerdos

O **Jogador 5** é o único LE puro da equipa, com 1,78 metros de altura, canhoto, adquirido para a equipa e júnior de primeiro ano. É um dos jogadores mais dotados tecnicamente da equipa, com uma ótima visão e compreensão do jogo, sendo capaz de jogar tanto em progressão pela linha, como com movimentos interiores nas primeiras fases de construção. Apesar de ter boa resistência, tinha mais dificuldades quando o jogo se tornava mais físico, mas a sua inteligência na abordagem aos lances tornava-o num defensor eficaz nos duelos 1 contra 1.

O **Jogador 6** é polivalente, podendo jogar tanto a LE como a DC, com 1,75 metros de altura e canhoto, não sendo tão dotado tecnicamente como o seu concorrente ao lugar, compensava isso com a sua entrega, velocidade e maior aporte físico. No entanto, só era capaz de jogar em progressão pela linha.

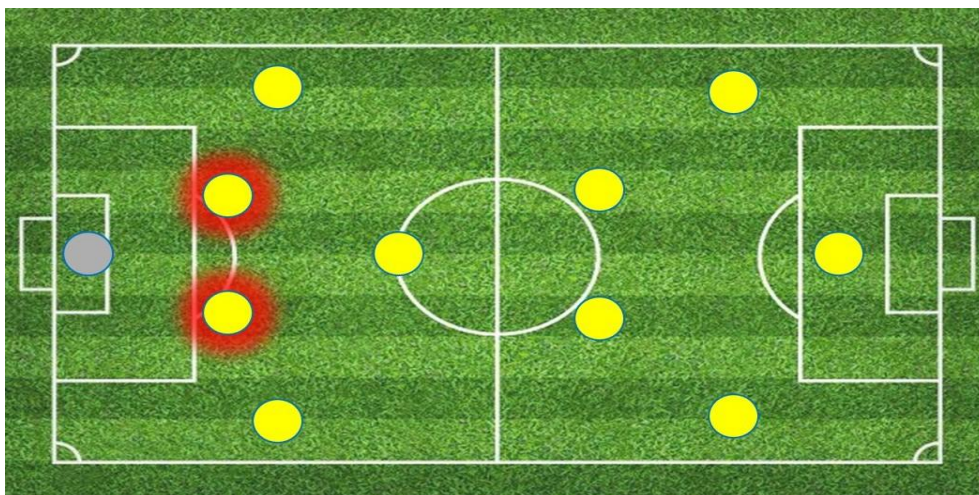


Figura 6 - Caracterização específica dos defesas centrais

O **Jogador 7**, com 1,77 metros de altura e destro, destacou-se pelas suas características de liderança e entrega, sendo muito ativo na comunicação durante o jogo, tornou-se na voz de comando da defesa. Com um aporte físico acima da média, o que lhe conferia alguma dificuldade nas acelerações e velocidade máxima, é muito forte nos duelos aéreos e no 1 contra 1. Recorre mais ao passe longo e a resolver os momentos mais difíceis colocando a bola fora do terreno de jogo, fruto de algumas dificuldades na sua relação com a bola.

O **Jogador 8**, com 1,90 metros de altura e destro, chegou ao clube a meio da época, mas rapidamente agarrou a titularidade graças à sua experiência em contexto de campeonato nacional. Muito forte no jogo aéreo, nos duelos aéreos e no 1 contra 1. A sua boa relação com a bola conferia-lhe mais ferramentas a sair a jogar, no entanto, demonstrava algumas dificuldades coordenativas, mais ao nível da colocação dos apoios, que o tornavam vulnerável na defesa da profundidade.

O **Jogador 9**, com 1,81 metros de altura e destro, destaca-se pela sua entrega e velocidade, algo intempestivo e agressivo, recorre muitas vezes ao passe e pontapé longo, não por ter dificuldades técnicas, mas sim por ter receio de perder a bola nas denominadas “zonas proibidas”. Muito forte no 1 contra 1, mas com dificuldades na abordagem às bolas aéreas e na defesa da profundidade.

O **Jogador 10**, com 1,90 metros de altura e destro, sendo júnior de primeiro ano, é muito forte no jogo aéreo, tanto no momento ofensivo como no momento defensivo. Apesar da altura, mostrou uma grande capacidade de coordenação e velocidade de movimentos. Para além disso, tem uma grande capacidade nos duelos aéreos e no 1 contra 1. O ponto menos bom reside na sua relação com bola e concentração, que o prejudicam nos momentos com bola e na primeira fase de construção.

O **Jogador 11**, com 1,86 metros de altura e destro, demonstrou estar a par com o **Jogador 9**. No entanto, fruto de não possuir uma boa ética de trabalho e compromisso, não conseguiu assumir-se na equipa, escolhendo abandonar o clube na última metade da época.

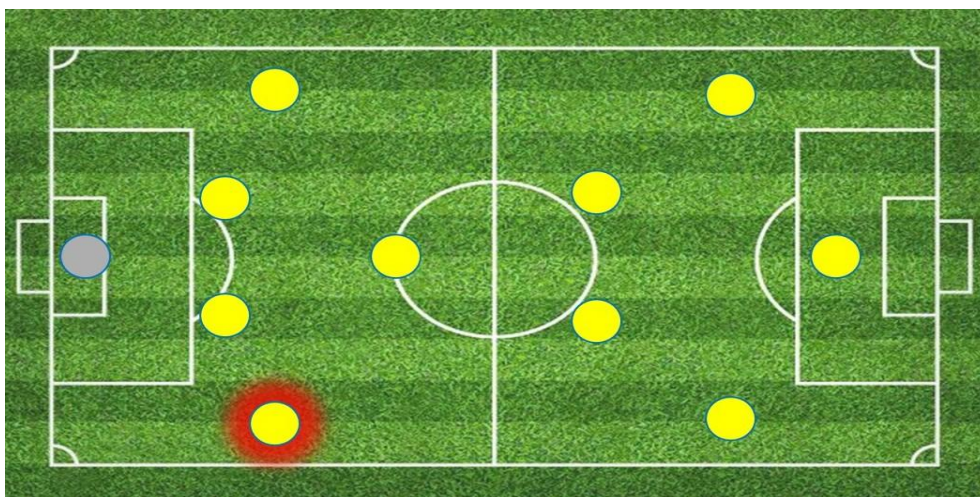


Figura 7 - Caracterização específica dos laterais direitos

O **Jogador 12**, com 1,71 metros de altura, destro e adquirido para a equipa, tem como melhores características, a sua robustez física e resistência, sendo perfeitamente capaz de aguentar os 90 minutos ao mais alto nível. No entanto, demonstra dificuldades na sua relação com bola, especialmente no

domínio da bola, que acabam por limitar as suas ações, perfeitamente capaz de atacar pela linha, mas muito mais competente nas tarefas defensivas.

O **Jogador 13**, com 1,79 metros de altura, destro e júnior de primeiro ano, é uma antítese em relação ao **Jogador 12**. Apesar de não ter um aporte físico de relevo, compensava com qualidades técnicas superiores, dando mais à equipa no sentido de conseguir jogar tanto com movimentos pela linha, como com movimentos interiores a auxiliar na primeira fase da construção, graças ao seu à-vontade com bola.

O **Jogador 14**, com 1,74 metros de altura, destro e adquirido para a equipa, apesar da boa capacidade técnica, era débil fisicamente e demonstrava dificuldades em motivar-se e em lidar com a frustração, algo que dificultou a sua entrada na equipa. Acabou por sair após a primeira metade da época.

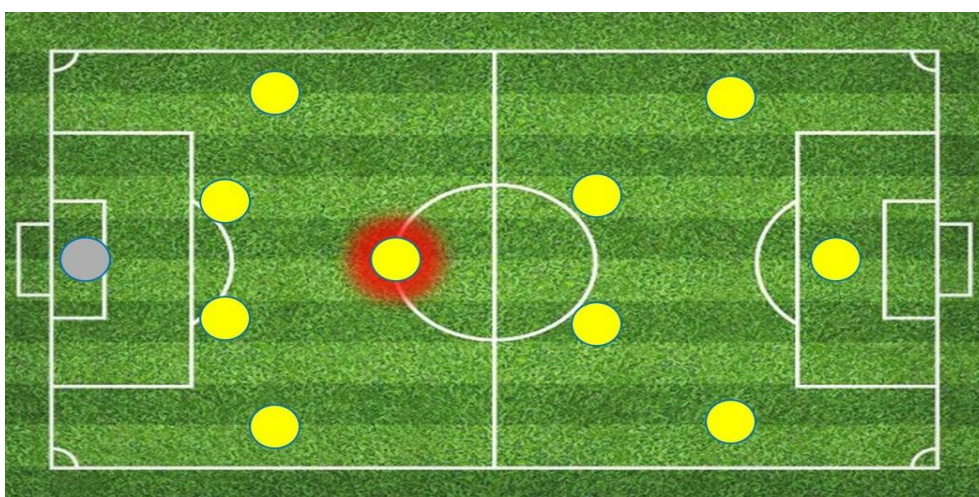


Figura 8 - Caracterização específica dos médios defensivos

O **Jogador 15**, com 1,84 metros de altura e destro, demonstrou ser dotado de uma clareza de pensamento e capacidade de foco na tarefa, que lhe permitiam estar sempre calmo em situações de pressão. Isto em conjunto com uma forte capacidade de liderança tornaram-no no jogador ideal para ser capitão de equipa. Para além disso, tem uma visão e uma capacidade de compreensão do jogo muito elevadas, sendo capaz de cumprir com as suas tarefas defensivas, cobrir as movimentações atacantes dos seus colegas de equipa e ainda participar ativamente em todas as fases do jogo.

O único ponto negativo a apontar será o de não se comprometer a um nível alto com o treino.

O **Jogador 16**, com 1,77 metros de altura, destro e júnior de primeiro ano, demonstrou ter uma boa capacidade de compreensão do jogo, não tendo tanta força que é costume observar nos médios defensivos, conseguia ser muito eficaz nos duelos, graças à sua abrangência e agilidade. Demonstrou ter dificuldades ao nível do domínio de bola, dificultando a sua capacidade de receber de costas e rodar para ver o jogo de frente, sendo mais eficaz na construção e movimento atacantes, quando recebia a bola de frente para o jogo.

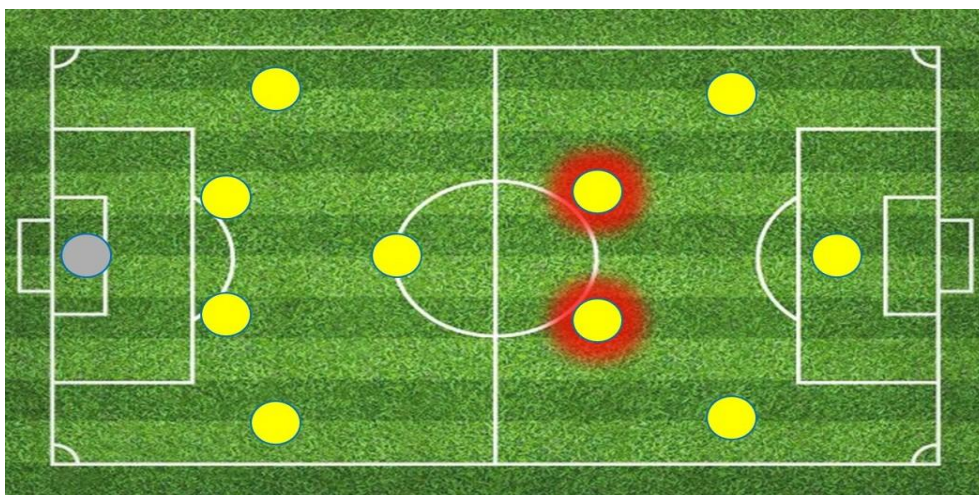


Figura 9 - Caracterização específica do médios centro

O **Jogador 17**, com 1,70 metros de altura e destro, é o “mágico” da equipa. Um jogador com uma técnica muito aprimorada e velocidade de processos, dotado também de uma ótima visão de jogo, sendo capaz de jogar no meio, ou mais aberto. É o médio mais ofensivo da equipa, mas é completamente capaz de auxiliar a equipa nas diferentes fases e momentos do jogo, inclusive, os momentos defensivos.

O seu ponto fraco encontra-se na sua aparente dificuldade em escolher um processo mais simples para atingir o mesmo resultado, tendo muitas perdas de bola devido a escolher processos mais elaborados (por exemplo, um passe de trivela) em detrimento de processos mais simples.

O **Jogador 18**, com 1,68 metros de altura e destro, demonstrou ter ligeiras dificuldades no domínio da bola e passe, mas que conseguia compensar com a sua enorme capacidade de luta e entrega ao serviço da equipa. Extremamente eficaz no momento defensivo e de pressão no adversário, conseguia ser útil ofensivamente quando conseguia simplificar os seus processos.

O **Jogador 19**, com 1,76 metros de altura, destro e adquirido para a equipa a meio da primeira metade da época, trouxe consigo uma vasta experiência em contexto de campeonato nacional. É um jogador com uma grande capacidade de foco e sacrifício ao serviço da equipa, sendo mais eficaz nas tarefas defensivas. Apesar de não ser um jogador que torne fácil identificar aquilo que é bom, também é extremamente capaz de esconder as suas fragilidades, tornando-o num jogador muito regular.

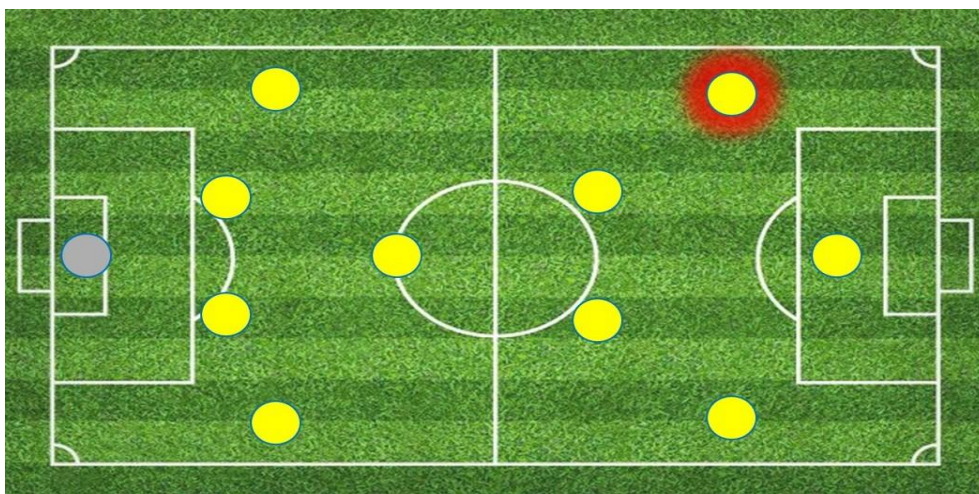


Figura 10 - Caracterização específica dos extremos esquerdos

O **Jogador 20**, com 1,76 metros de altura e destro, é um jogador dotado tecnicamente e com uma forte capacidade no 1 contra 1. No entanto, não é muito comprometido com as suas tarefas defensivas. Para além disto, demonstrava alguma fragilidade motivacional, indo frequentemente abaixo animicamente quando algo não corria a seu favor.

O **Jogador 21**, com 1,70 metros de altura, destro e adquirido para a equipa, tem uma capacidade técnica e de visão de jogo acima da média, juntamente com a sua simplicidade de processos, conseguia influenciar positivamente a eficácia ofensiva da equipa. Infelizmente, demonstrou ter muitas

dificuldades ao nível da resistência, contribuindo muito pouco nas tarefas defensivas e tendo sempre a necessidade de ser substituído.

Para além de ser extremo esquerdo, era perfeitamente capaz de atuar como médio centro, com responsabilidades mais ofensivas.

O **Jogador 22**, com 1,78 metros de altura, destro e júnior de primeiro ano, demonstrou ser dotado tecnicamente e ter alguma eficácia no 1 contra 1. No entanto, tinha algumas limitações nos seus movimentos, fruto de uma débil compreensão do jogo. A sua fraca capacidade de entrega e sacrifício resultaram numa completa ineficácia em cumprir com as suas tarefas defensivas.

O **Jogador 23**, com 1,72 metros de altura e destro, apesar de estar ao nível do **Jogador 20**, demonstrou ter claros problemas ao nível da disciplina, humildade e relação com os colegas, prejudicando a harmonia do balneário. Acabou por ser convidado a sair a meio da época.

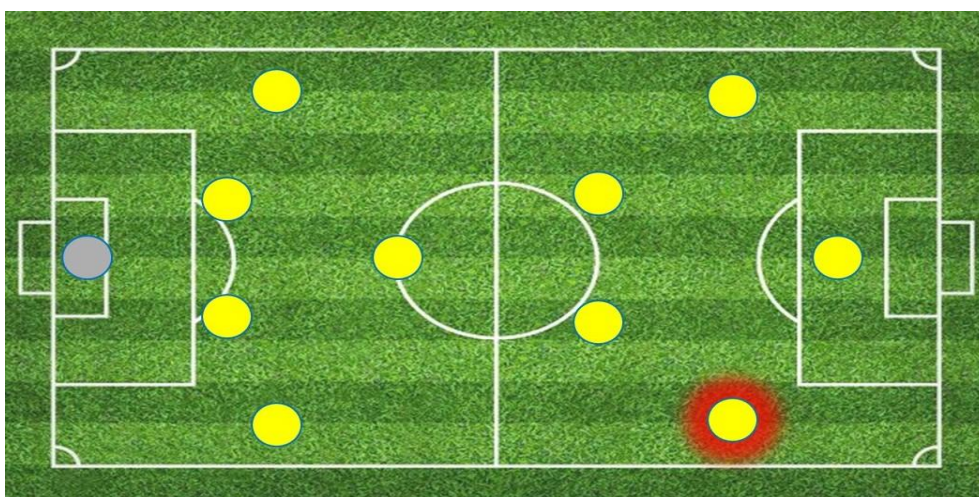


Figura 11 - Caracterização específica dos extremos direitos

O **Jogador 24**, com 1,84 metros de altura e destro, é o jogador da equipa com as mais elevadas características sociais, humanas e relacionais. A isto adicionava uma forte capacidade física com elevados níveis de resistência e velocidade. Forte no 1 contra 1 e na finalização, demonstrava dificuldades no domínio de bola e a jogar de costas para a baliza, que o afastavam nos momentos de posse, sendo mais solicitado no ataque à profundidade.

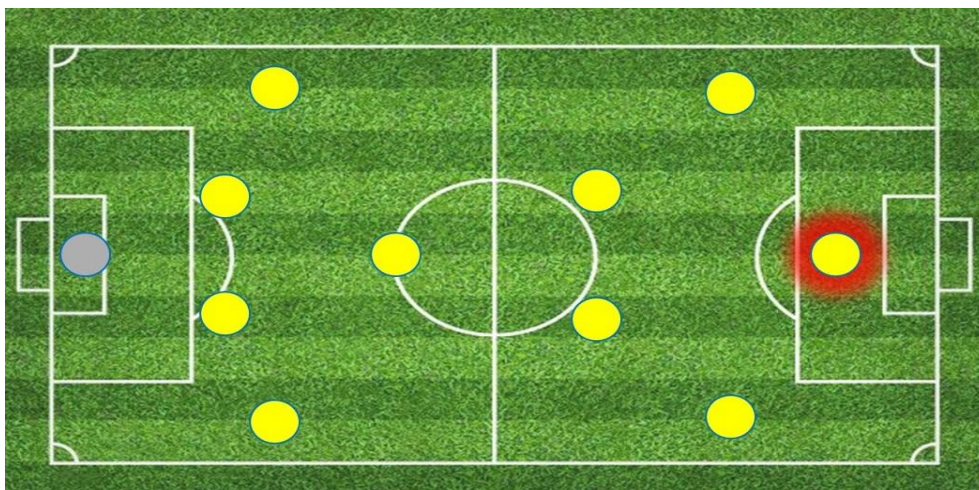


Figura 12 - Caracterização específica dos pontas de lança

O **Jogador 25**, com 1,76 metros de altura, destro e adquirido para a equipa, tem na entrega e espírito de sacrifício as suas melhores características, que o tornavam muito eficaz na pressão à saída de bola da equipa adversária. Para além disto, demonstrou ter ligeiras dificuldades no remate, que prejudicaram a sua capacidade de finalização, por fim, a sua característica mais negativa é o facto de ser demasiado agressivo e pouco ponderado, com consequências a nível disciplinar dentro do jogo.

O **Jogador 26**, com 1,80 metros de altura e destro, demonstrou ser refinado tecnicamente, não tendo grande força, devido a um aporte físico mais frágil, não se envolvia nos duelos defensivos e, nos ofensivos, dependia muito da finta e da sua velocidade para ultrapassar os adversários com o menor contacto físico possível. Muito mais eficaz a jogar no apoio do que na profundidade e ineficaz na pressão à saída de bola do adversário.

3.4 Modelo de Jogo da Equipa

O facto de a formação do Gondomar Sport Clube não definir algumas linhas orientadoras pelas quais, os modelos de jogo das suas equipas de formação, se devem seguir, confere algum grau de liberdade de atuação ao Treinador Principal para definir e criar o seu modelo de jogo mais em linha com as suas próprias ideias e crenças, e tendo em conta as características dos seus jogadores.

No começo dos trabalhos, a pretensão passava pela equipa jogar em 1-3-4-3 (Figura 13), tendo como macro princípios, no momento defensivo, a definição de uma zona de pressão a meio-campo (Figura 16), ativando a pressão em equipa quando o adversário entrava nessa zona, com a linha defensiva pouco subida de forma a prevenir a exploração da profundidade. No momento ofensivo, a equipa deveria ser capaz de colocar a bola rapidamente nos corredores, ou em profundidade, explorando o contra-ataque.

O objetivo era simples, conquistar rapidamente a bola a meio-campo, dentro da zona de pressão definida, aproveitando a desorganização momentânea da equipa adversária (no momento de reação à perda), para explorar a profundidade.

O começo do campeonato trouxe consigo uma série de maus resultados que levaram o Treinador Principal a questionar-se, juntamente com a sua equipa técnica, sobre o modelo de jogo adotado, optando pela sua alteração.

Sendo assim, a equipa começou a jogar em 1-4-3-3 (Figura 20), tendo como macro princípios, no momento defensivo, usar uma linha defensiva mais subida, para possibilitar uma pressão alta no momento de saída de bola do adversário, pressão essa que seria feita com marcações individuais, por parte da linha atacante e média. No momento ofensivo, a equipa deveria procurar rapidamente colocar a bola no ataque, explorando o contra-ataque.

3.4.1 Sistema Tático 1-3-4-3 adotado pela equipa

Nesta disposição tática, a equipa era constituída por dois alas a jogar encostados à linha, os dois médios centros tinham de cumprir primariamente com as tarefas defensivas, no entanto, um deles tinha mais liberdade para se juntar ao ataque. Os avançados interiores também tinham funções distintas, com um deles a jogar mais no apoio e outro a procurar a profundidade, juntamente com o Ponta de lança.



Figura 13 - Disposição tática 1-3-4-3

3.4.1.1 Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva compreende os comportamentos assumidos pela equipa quando possui a posse da bola, tendo como objetivo a preparação e a criação de oportunidades de golo (Guilherme, 2004).



Figura 14 - Organização ofensiva 1-3-4-3

No momento de organização ofensiva (Figura 14) o GR é responsável por controlar a profundidade, acautelando possíveis pontapés longos do adversário, o DC efetuava a cobertura aos médios e o controlo da linha defensiva, os DCE e DCD cobriam os movimentos pela linha dos AE e AD, ambos os MC trabalhavam em linha para garantir a cobertura aos movimentos atacantes, os momentos de manutenção de posse e movimentação da bola.

O AvIE é o principal responsável para receber em apoio aos médios, enquanto o PL faz movimentos a descair para a esquerda, dividindo o espaço na área com o AvID, que realiza movimentos de rutura na profundidade. Tanto o PL como o AvID eram referências nos cruzamentos dos AE e AD ou efetuavam combinações com estes, e com o AvIE para jogadas de envolvimento.

Nos momentos de organização ofensiva, a equipa adotava a disposição tática 1-3-2-3-2 e as várias linhas (Figura 15) da equipa tinham objetivos específicos:

- **Linha vermelha** – cobertura aos movimentos atacantes dos alas e médios;
- **Linha amarela** – cobertura aos movimentos atacantes dos avançados, manutenção da posse e movimentação da bola;
- **Linha azul** – organização do ataque, efetuar combinações e movimentos de rutura;
- **Linha roxa** – efetuar combinações e movimentos de rutura.

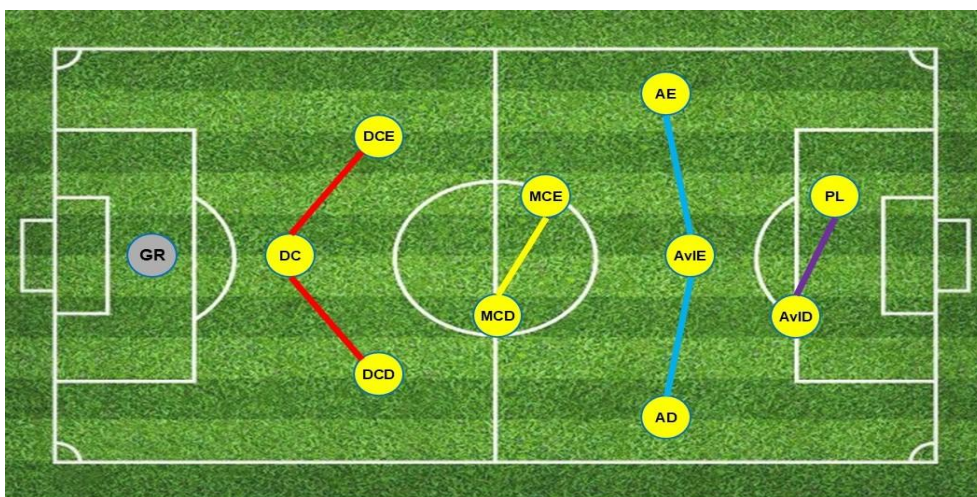


Figura 15 - Linhas da organização ofensiva 1-3-4-3

3.4.1.2 Transição Defensiva

O momento de transição defensiva ocorre quando a equipa perde a posse da bola. Neste momento, a equipa abandona os comportamentos ofensivos, adotando comportamentos defensivos, com o objetivo de recuperar, o mais rapidamente possível, a posse da bola (Guilherme, 2004).

No momento de transição defensiva (Figura 16) pedia-se à equipa uma recuperação rápida da bola. Para tal, é necessária uma rápida reação à perda com o jogador mais perto da bola a ser acompanhado pela restante equipa, enquanto todos garantiam o seu posicionamento, dentro da zona de pressão definida.

Se a reação rápida à perda não fosse eficaz, os jogadores tinham instruções para recorrer à falta para parar o jogo e permitir a reorganização defensiva da equipa, sempre tendo em atenção a zona de pressão definida.

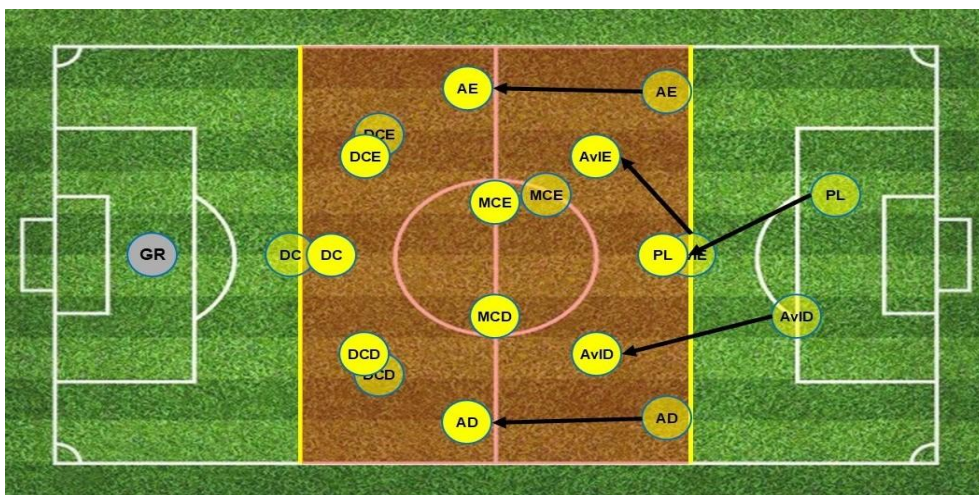


Figura 16 - Transição defensiva 1-3-4-3

3.4.1.3 Organização Defensiva

Ao não conseguir recuperar a posse, a equipa entra no momento de organização defensiva, assumindo de forma mais estruturada e organizada os comportamentos defensivos, sem bola, mantendo o objetivo de recuperar a bola o mais rápido possível, no entanto, adicionando os objetivos de impedir a progressão e a criação de oportunidades de golo, por parte da equipa adversária (Guilherme, 2004).

Neste primeiro modelo de jogo, o momento de organização defensiva caracterizou-se pelo posicionamento da equipa na zona de pressão definida (Figura 17) em 1-3-4-3, o objetivo passava por evitar que o adversário jogasse pelas zonas interiores, direcionando o adversário para as zonas exteriores, onde a nossa pressão seria mais eficaz.



Figura 17 - Organização defensiva 1-3-4-3

Com a definição de uma zona de pressão, o objetivo passava por não desgastar demasiado a equipa nos momentos de pressão e reação à perda, e atrair o adversário procurando criar mais espaço entre a primeira linha de pressão (linha roxa) (Figura 18) e a baliza adversária para que, quando a bola fosse recuperada, houvesse mais espaço a explorar no contra-ataque.

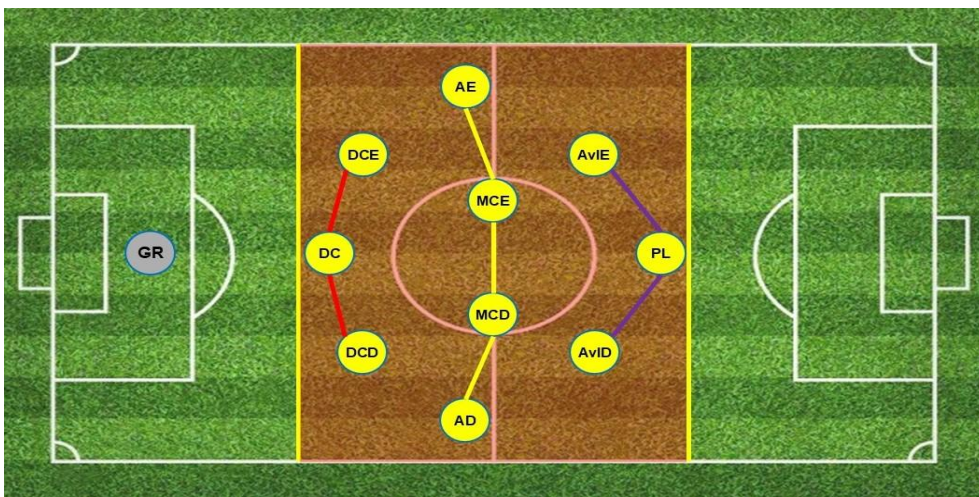


Figura 18 - Linhas na organização defensiva 1-3-4-3

O início da pressão mais intensa era dado pela linha roxa, podendo tanto o AvIE, o PL ou o AvID iniciar essa pressão devendo, o resto da equipa, ajustar-se às movimentações da linha mais avançada assim como dos próprios jogadores da equipa adversária. Os jogadores nas linhas roxas e amarelas

tinham a responsabilidade de realizar uma pressão mais individual nos jogadores adversários.

Sobre os jogadores da linha vermelha, o DC era o responsável pela marcação individual, caso o adversário apresentasse apenas um PL, se o adversário colocasse mais do que um avançado na zona dos centrais, a linha vermelha adotava uma marcação à zona.

3.4.1.4 Transição Ofensiva

Ao recuperar a posse da bola, a equipa inicia o momento de transição ofensiva, abandonando os comportamentos defensivos assumidos, a equipa adota comportamentos ofensivos, na procura de aproveitar uma possível desorganização da equipa adversária (Guilherme, 2004).

A transição ofensiva (Figura 19) é o momento em que a equipa partia rapidamente para o contra-ataque, tentando aproveitar os espaços, entre a linha média e a linha defensiva, e nas costas da linha defensiva adversária. Para isso, os jogadores eram instruídos a colocar a bola rapidamente, recorrendo a poucos passes e a processos simples, nos avançados e alas, especialmente naqueles que efetuavam os movimentos de rutura na profundidade.

Não havendo a possibilidade de contra-ataque, havia sempre jogadores com responsabilidades na manutenção da posse de bola, geralmente ambos os MC e o AvIE.

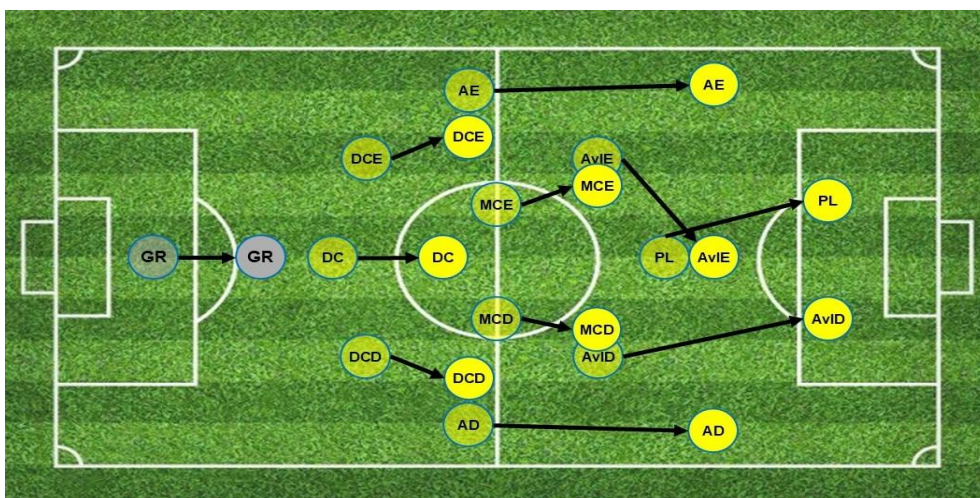


Figura 19 - Transição ofensiva 1-3-4-3

3.4.2 Sistema Tático 1-4-3-3 adotado pela equipa

Neste sistema tático, a equipa é constituída por dois DC, um LE e um LD na linha defensiva, no meio-campo estava um MDf e dois MC, com o ataque composto por um EE, um ED e um PL.



Figura 20 - Disposição tática 1-4-3-3

De forma introdutória, nesta estrutura, o LE e o LD deviam de dar prioridade às tarefas defensivas. No momento de construção a partir de trás, podiam ocupar zonas mais centrais do terreno, na mesma linha que o MDf. Quando isto acontecia, os MC podiam posicionar-se em zonas mais abertas, ou então, o EE e o ED poderiam descer para participar na construção, enquanto o PL a procurava efetuar movimentos de rutura.

No meio-campo, o MDf é o principal responsável pelo equilíbrio da equipa, tanto nos momentos ofensivos como nos momentos defensivos, efetuando coberturas à subida dos laterais e às movimentações atacantes dos MC, sendo peça fulcral para a manutenção da posse de bola e circulação da bola. Já os MC tinham liberdade para participar no ataque, mas nunca de forma simultânea, de modo a garantir o equilíbrio defensivo da equipa. Eram os principais responsáveis pela circulação da bola nos momentos atacantes.

No ataque, os EE e ED eram incentivados a realizar duelos 1 contra 1, de modo a ganhar vantagem para a equipa, jogando no espaço entre o lateral e o defesa central das equipas adversárias, tinham de deixar o espaço na linha

lateral para a subida dos LE e LD da equipa, procurando realizar combinações com estes e com os MC, procurando o PL no momento de cruzamento e de último passe para finalização. O PL era livre de jogar no apoio, mas o objetivo principal passava por efetuar movimentos de rutura nas costas da linha defensiva.

3.4.2.1 Organização Ofensiva

Com a nova estrutura tática, pretendeu-se dar mais soluções de passe aos jogadores, colocando mais um elemento no meio-campo e mais dois elementos nas alas. Assim sendo, no momento de organização ofensiva (Figura 21) da equipa, um dos MC descia para junto do MDf, para garantir uma melhor cobertura aos movimentos de ataque da equipa, uma melhor movimentação da bola o que, por consequência, garantia uma melhor manutenção da posse de bola.

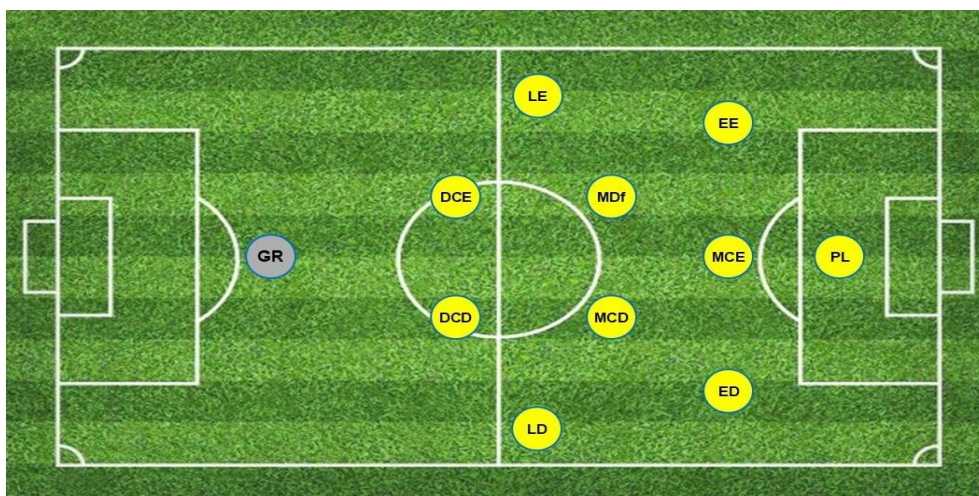


Figura 21 - Organização ofensiva 1-4-3-3

Os movimentos do PL de ataque à profundidade tornam-se especialmente importantes para provocar um recuo na linha defensiva adversária, dando espaço aos médios. Este movimento podia ser replicado pelos extremos também com o mesmo propósito.



Figura 22 - Primeira variação em organização ofensiva 1-4-3-3



Figura 23 - Segunda variação em organização ofensiva 1-4-3-3

Na primeira variação tática em organização ofensiva (Figura 22), o LD descia para junto dos DC fazendo uma linha de 3, libertando o LE para movimentar-se para o interior, ao lado do MDf, participando na construção do ataque pelo interior. Nesta variação, os movimentos pela linha ficavam a cargo do EE e ED, enquanto os MC tinham liberdade de movimentos, podendo movimentar-se para receber a bola do LE e MDf, ou realizar movimentos em rutura nos espaços entre central e lateral.

Na segunda variação tática em organização ofensiva (Figura 23), o MDf descia para perto da linha dos DC, enquanto os laterais e extremos posicionavam-se junto às linhas laterais conferindo largura máxima à equipa, procurando também “esticar” as linhas defensivas da equipa adversária para aproveitar os espaços que poderiam surgir. Nesta variação, o PL jogava mais em apoio, procurando combinações com os MC e os extremos, que eram incentivados a procurar os duelos 1 contra 1 e os movimentos de ataque ao espaço.

O objetivo seria a manutenção da posse de bola e a circulação paciente e objetiva de forma a conseguir criar e explorar espaços frágeis, para criar situações de finalização. No entanto, a ocupação equilibrada dos espaços procurava garantir uma reação eficaz a uma possível perda de bola e aproveitar o potencial de contra-ataque que daí surgia.

3.4.2.2 Transição Defensiva

Após a perda da bola, os jogadores mais próximos são instruídos a reagir de forma imediata à perda, enquanto, a restante equipa, se reorganiza coletivamente em estrutura (Figura 24). Assim, se a equipa adversária conseguir superar a reação à perda, a equipa já estará organizada dentro da zona de pressão definida e, conseqüentemente, mais capaz de controlar e reagir ao ataque organizado da equipa adversária.

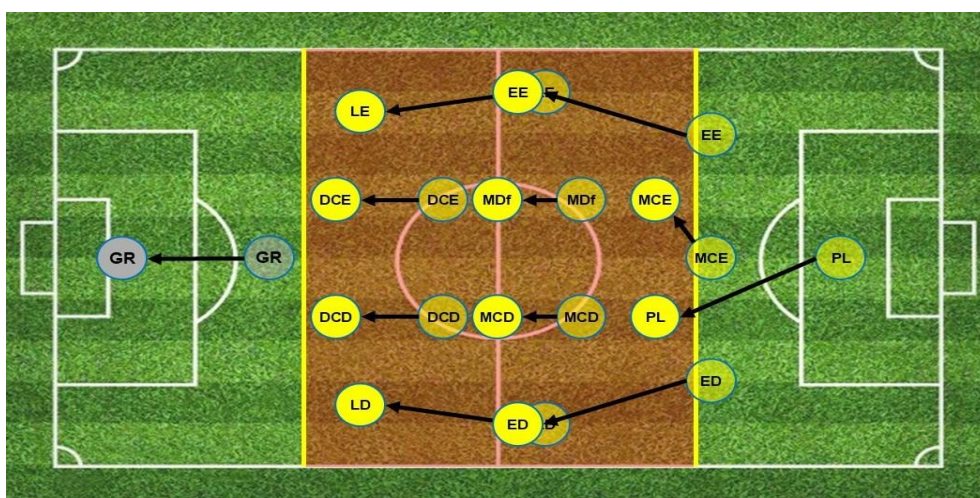


Figura 24 - Transição defensiva 1-4-3-3

Para ambas as variações descritas no tópico anterior, no momento da perda da bola, os jogadores deverão organizar-se para que a equipa fique organizada na estrutura tática 1-4-4-2.

O objetivo da transição defensiva é realizar uma pressão instantânea ao portador da bola, no entanto, é importante a equipa manter-se organizada de forma a impedir da melhor forma a transição ofensiva da equipa adversária.

3.4.2.3 Organização Defensiva

Em organização defensiva (Figura 25), a equipa adota a estrutura tática de 1-4-4-2, com os laterais a pressionar mais por dentro, reduzindo o espaço entre central e lateral, com os extremos a descer protegendo as zonas exteriores. No meio-campo, um dos MC descia para a mesma linha que o MDf, enquanto o outro subia para a mesma linha que o PL.



Figura 25 - Organização defensiva 1-4-4-2

Com esta estrutura e posicionamento dos jogadores, o objetivo passa por ter a equipa sempre equilibrada, sendo capaz de reagir, pressionar e defender eficazmente em múltiplos cenários. Ao subir um dos MC, pretende-se auxiliar o PL na pressão e dar outra solução caso se consiga recuperar a bola e lançar o contra-ataque.

O objetivo da organização defensiva é condicionar ao máximo o ataque organizado da equipa adversária e pressionar a sua construção. Para tal as diferentes linhas (Figura 26) tinham de ter diferentes comportamentos. A linha roxa, fazia a pressão inicial na aproximação do adversário à zona de pressão definida, não fazendo marcação individual. Neste caso, tanto o MC e o PL deviam dividir o espaço e ajustar-se mediante as movimentações de cada um.

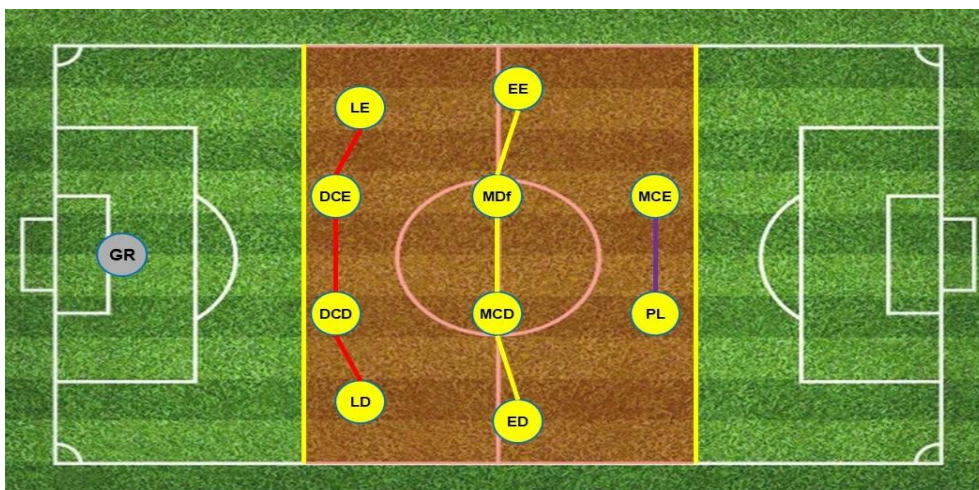


Figura 26 - Linhas na organização defensiva 1-4-4-2

Na linha amarela, os extremos efetuavam uma marcação individual aos jogadores mais abertos da equipa adversária, auxiliados pelos laterais, com o MDf e MC a efetuarem, igualmente, marcação individual aos médios contrários. Assim sendo, os laterais devem controlar o espaço e cobrir as ações defensivas dos extremos. Já os DC realizavam marcação individual, caso as equipas adversárias apresentassem dois PL, ou marcação à zona, caso as equipas adversárias jogassem só com um PL.

3.4.2.4 Transição Ofensiva

O objetivo principal da transição ofensiva (Figura 27) é aproveitar o espaço e desorganização da equipa adversária para realizar o contra-ataque. Para tal, o PL e os extremos são instruídos a procurar rapidamente o ataque ao espaço, surgindo um dos MC e os dois laterais no apoio a esse ataque rápido.

Caso a equipa não fosse capaz de realizar o contra-ataque, tinha o MDf e o um dos MC como alvo de passes para garantir a manutenção da posse de bola e dar início ao ataque organizado.

Apesar de, no momento de organização ofensiva, a equipa apresentar várias variações na sua estrutura tática, essas variações, mais viáveis na saída de bola ou em situações de posse, não constituem o objetivo em termos estruturais, na transição ofensiva.

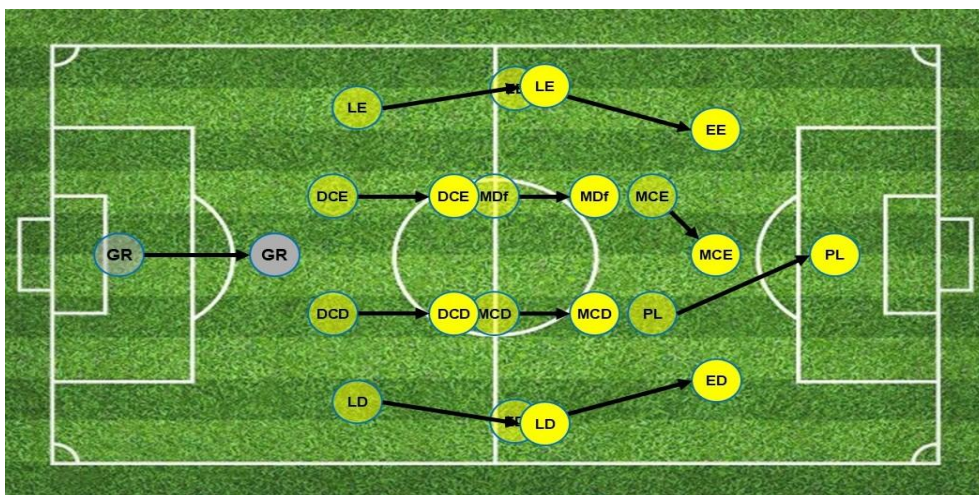


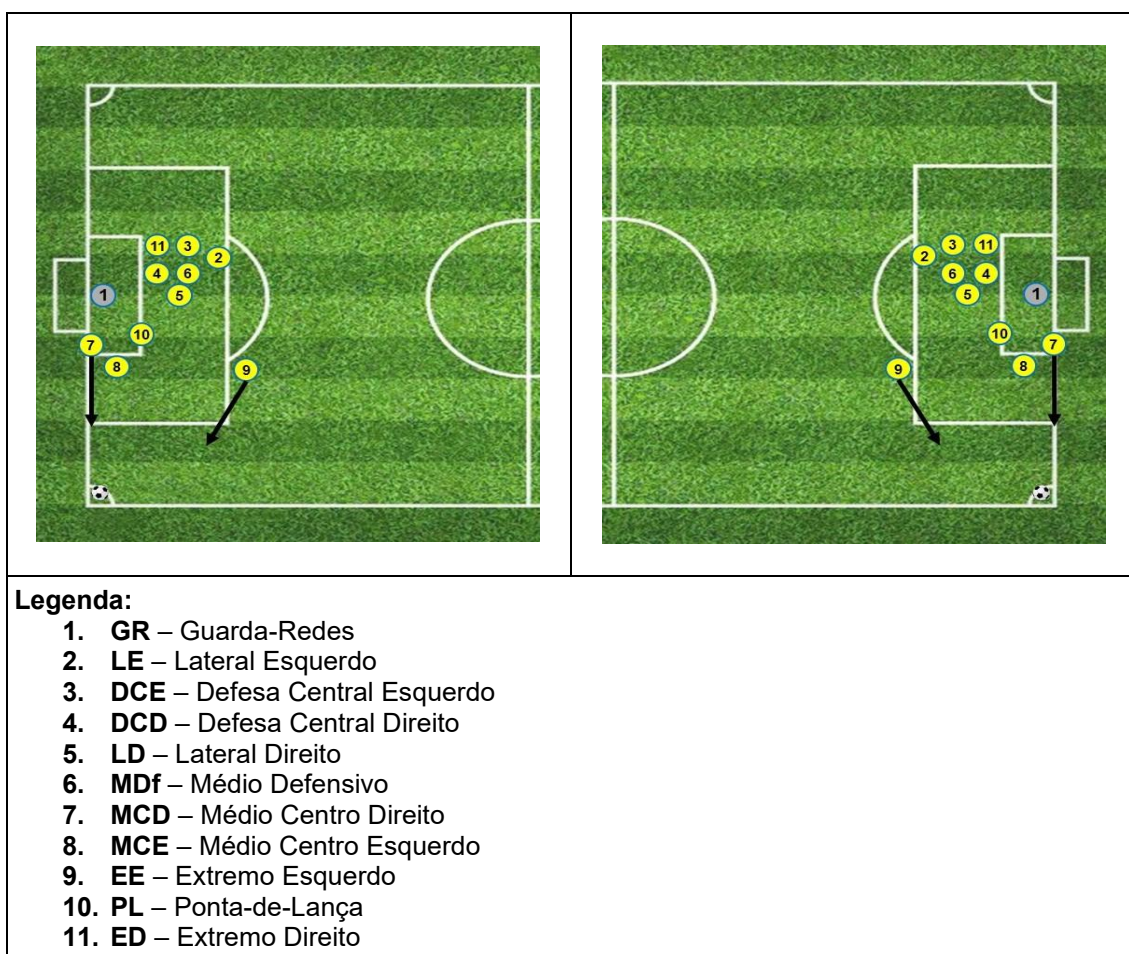
Figura 27 - Transição ofensiva 1-4-3-3

3.4.3 Esquemas Táticos

3.4.3.1 Esquemas Táticos Defensivos

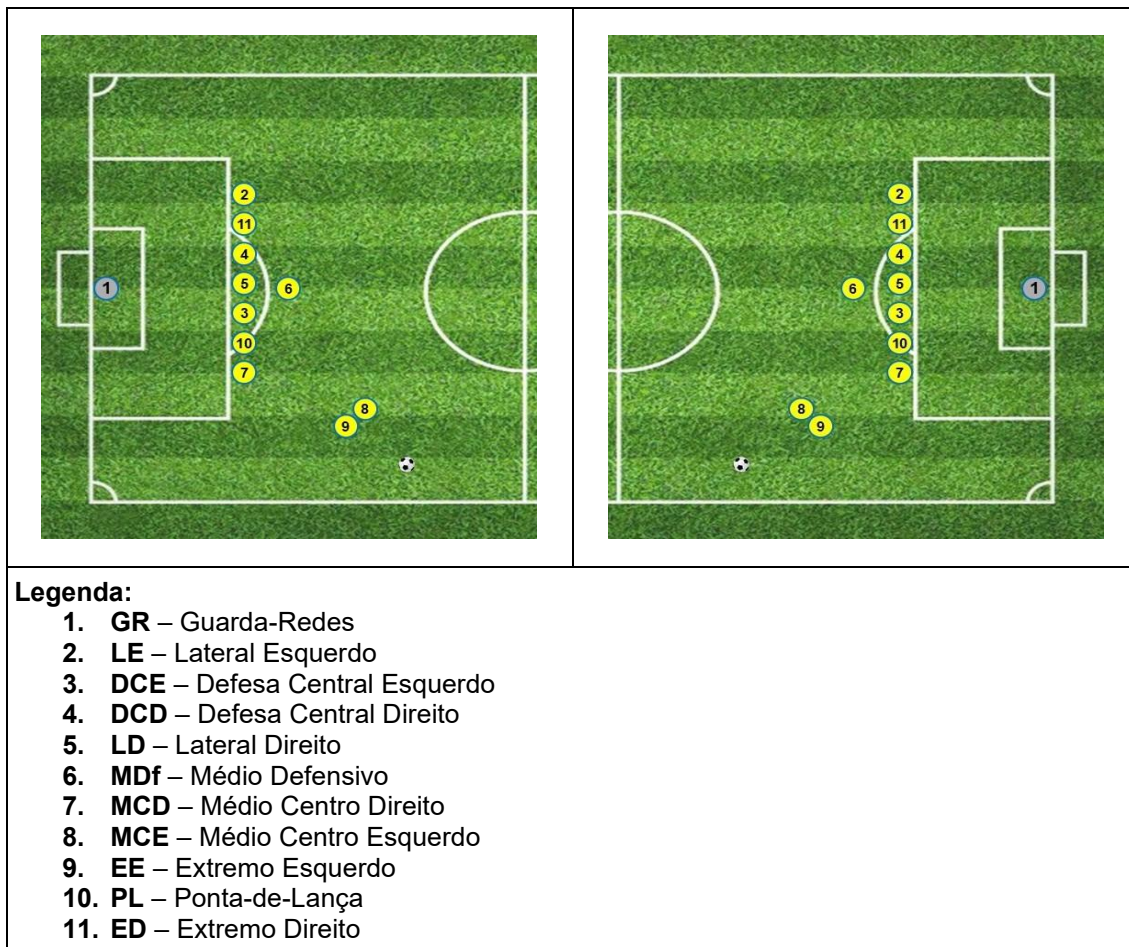
Nos pontapés de canto (Quadro 3), apesar de não ser feita uma distinção de defesa de acordo com a forma como é batido, era pedido atenção ao MCD e EE para irem pressionar caso fosse batido o canto de forma curta. O MCE e PL faziam marcação à zona na pequena área, o LD fazia marcação à zona na zona da marca de penáلتi, enquanto os restantes faziam marcação individual.

Quadro 3 - Pontapé de Canto do Lado Direito e Esquerdo



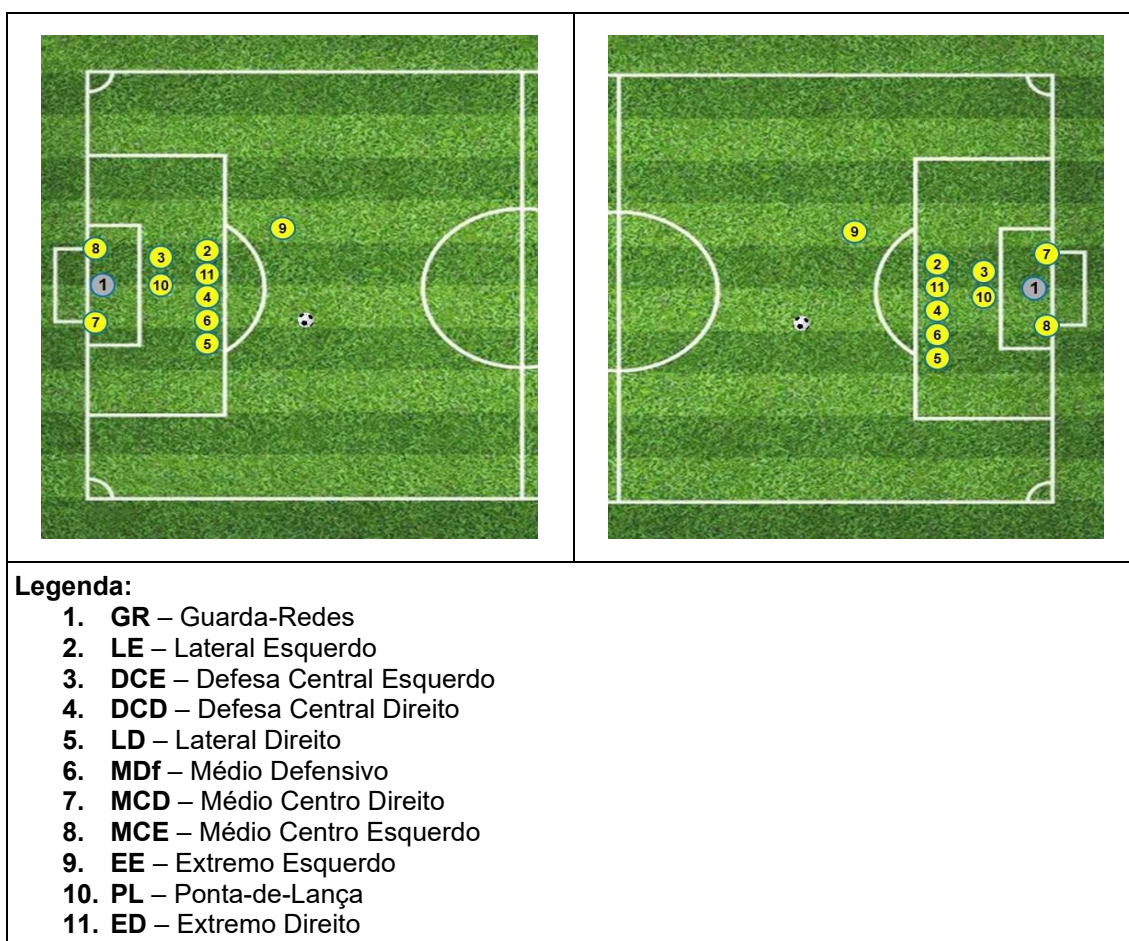
Nos pontapés livres laterais (Quadro 4), o MCE e EE são responsáveis por fazer barreira enquanto o MDf fica à entrada da meia-lua. A restante equipa fica alinhada na zona entre a marca de penákti e a meia-lua (dependendo da distância do pontapé livre) para o fora-de-jogo para travar o avanço da equipa adversária, fazendo marcação individual.

Quadro 4 - Pontapé Livre Lateral do Lado Direito e Esquerdo



Na defesa aos livres frontais (Quadro 5), pede-se a formação de uma barreira de cinco jogadores, no máximo, mas a decisão final cabe ao GR, caso pretenda uma barreira mais pequena. Os jogadores que não sejam necessários na formação da barreira, juntam-se ao PL e DCE na marcação individual aos jogadores adversários na área. O EE fica à entrada da área e os MC ficam junto aos postes no lado de dentro da baliza.

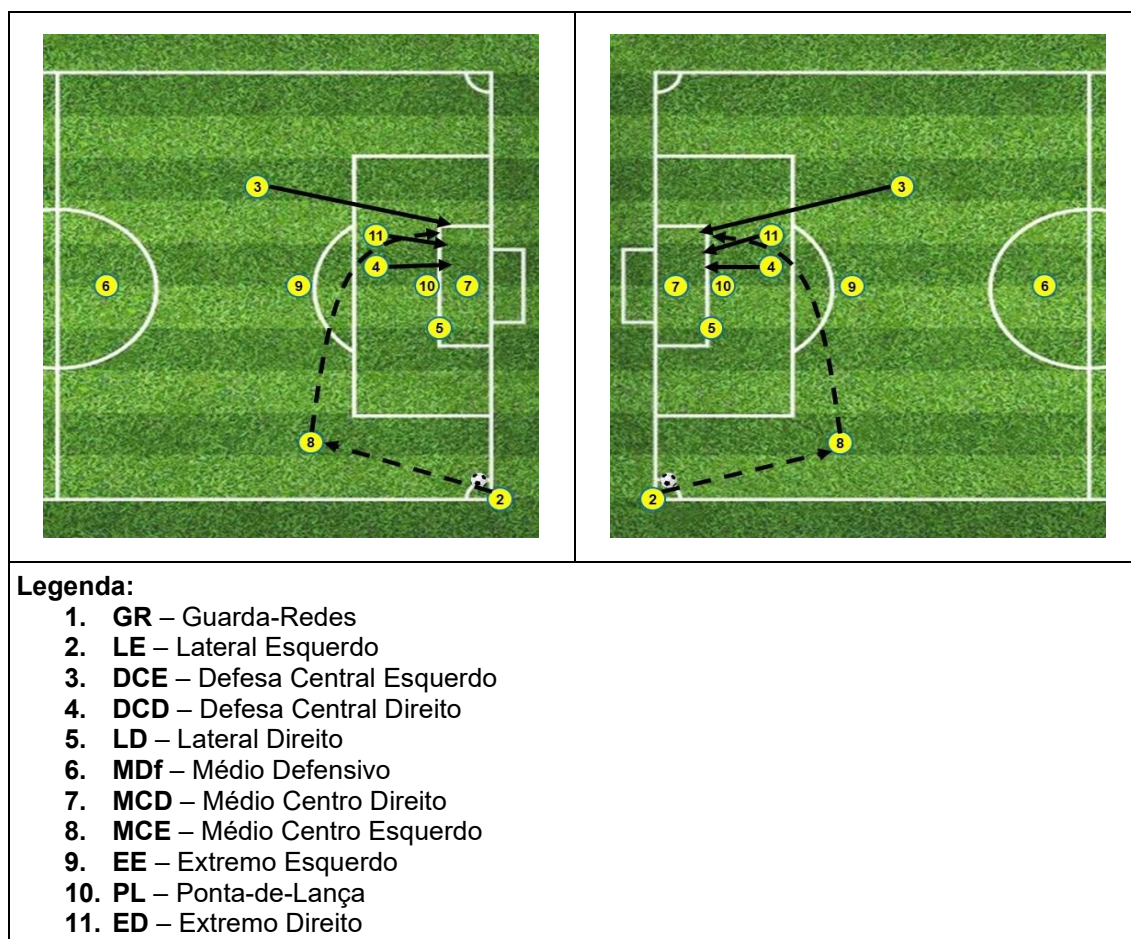
Quadro 5 - Pontapé Livre Frontal do Lado Direito e Esquerdo



3.4.3.2 Esquemas Táticos Ofensivos

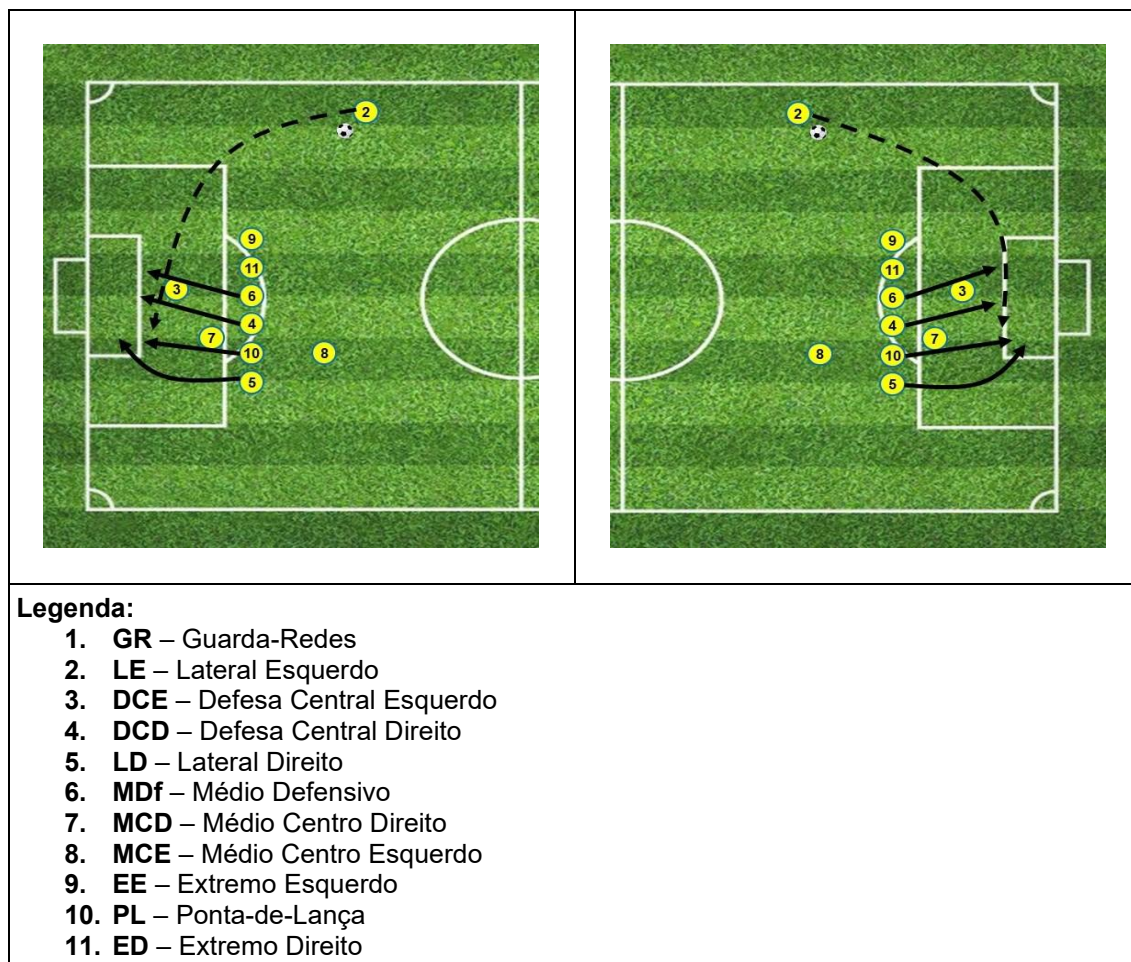
No exemplo mostrado acima da execução do pontapé de canto ofensivo (Quadro 6), a execução é feita da forma curta do LE para o MCE que depois executa um cruzamento para a zona do segundo poste, onde o DCE, ED e DCD atacam a zona. O MDf fica na zona do meio-campo para precaver um possível contra-ataque da equipa adversária, enquanto o EE fica à entrada da área atento a possíveis bolas perdidas que possam surgir, os restantes jogadores ficam na área no posicionamento definido.

Quadro 6 - Pontapé de Canto Ofensivo do Lado Direito e Esquerdo



Neste exemplo de marcação de um livre lateral ofensivo (Quadro 7), o LE executava a marcação do pontapé livre com um cruzamento para a zona mais afastada da pequena área, onde devem aparecer o PL e o LD para atacar a bola, enquanto o MDf e o DCD executam movimentos para o centro da área numa tentativa de enganar a defesa adversária.

Quadro 7 - Pontapé Livre Lateral Ofensivo do Lado Direito e Esquerdo



3.4.4 Reflexão sobre o modelo de jogo

3.4.4.1 Sistema Tático 1-3-4-3

O primeiro modelo de jogo apresentado, assente no sistema tático 1-3-4-3, acabou por provar-se inapropriado para a equipa. Os problemas com este sistema tático e os princípios subjacentes, em cada momento do jogo, começavam logo pela defesa. Apesar dos defesas centrais serem minimamente eficazes na saída de bola, este sistema requer também, uma eficácia em sair a jogar com pressão e em progressão para chamar a pressão adversária, de forma a libertar espaços na frente e no próprio meio-campo, algo que os defesas centrais tinham sérias dificuldades em fazer.

O setor médio, constituído apenas por dois médios centros de raiz, era facilmente anulado pelas equipas adversárias, muito devido à superioridade numérica que se verificava. Para além disto, o 1-3-4-3 requer médios resistentes e rápidos, capazes de amplificar o seu raio de ação tornando-se especialmente abrangentes relativamente à área total que conseguem ocupar durante o jogo, algo que só o Jogador 15 era capaz.

No ataque, só o Jogador 26 era capaz de jogar em apoio, mas não era a ele que se pedia isso, mas sim a um dos extremos, e nenhum era eficaz a jogar em apoio, de costas para a baliza. Todos os extremos eram mais eficazes tendo como ponto de partida, o seu posicionamento junto à linha, o que entrava em conflito com as movimentações esperadas dos alas.

Claro que estas fraquezas foram devidamente identificadas e o Treinador Principal tentou diversas alterações para as colmatar, tais como, a colocação do Jogador 5 como defesa central do lado esquerdo para ajudar na saída de bola e a colocação de um dos extremos a jogar como ala, ganhamos estabilidade na saída de bola, perdemos capacidade no controlo da profundidade e na eficácia defensiva desse lado, pois os extremos não eram eficazes a defender em zonas tão baixas.

Passar o Jogador 15 para o meio dos defesas também foi experimentado, auxiliando na saída de bola, mas retirando a abrangência e a capacidade defensiva e de pressão no meio-campo. Também se tentou colocar o Jogador 17 como o avançado interior do lado direito, para jogar em apoio ao meio-campo e

ligação do meio-campo com o ataque. Não obstante o nível de competência que evidenciou nessa função, as tarefas que tinha de efetuar ao nível da pressão ao adversário, principalmente nos momentos de saída de bola, desgastavam a um ponto em que o nosso melhor jogador deixava de ser eficaz no jogo da equipa.

Com o início do campeonato, tornou-se claro que o sistema tático e os princípios adjacentes não eram os mais indicados para os jogadores à disposição. Assim sendo, o Treinador Principal teve a clarividência e o *feedback* necessários do resto da equipa técnica, para alterar o rumo dos acontecimentos e adotar o sistema tático 1-4-3-3 com princípios simplificados, mais apropriados às características e capacidade do plantel.

3.4.4.2 Sistema Tático 1-4-3-3

A adoção do sistema tático 1-4-3-3, juntamente com princípios mais simples, permitiu explorar e potenciar as melhores características dos jogadores, dando-lhes também a possibilidade de ocultar algumas das suas lacunas, através de uma maior ocupação de espaços e tarefas mais simplificadas.

Iniciando pela linha defensiva, ao retirar dos defesas centrais a responsabilidade de atrair a pressão adversária para sair a jogar, estes começaram a simplificar o seu jogo e a atuar com menor pressão e, conseqüentemente, apresentaram menos erros. Apesar de ainda participarem na saída de bola e na fase inicial da construção do ataque na equipa, o Treinador Principal instruiu-os a procurar o jogador livre e a utilizar o GR para manter a posse de bola com mais calma e critério.

Para tal, também ajudou o facto de haver mais um elemento posicionado no meio-campo, dadas as características dos jogadores do plantel, o facto do Jogador 15 e o Jogador 17 procurarem receber a bola dos defesas centrais, dos Jogadores 18, 24 e 25, posicionando-se no setor intermédio e a procurar a profundidade com movimentos de rutura, e dos laterais mais baixos, numa primeira fase, precisamente para dar mais soluções na fase inicial de construção, tornou a saída de bola e a construção do ataque muito mais seguros, lúcidos e com objetivos bem definidos.

As tarefas pedidas aos jogadores conferiram um carácter assimétrico ao ataque da equipa, com o extremo do lado esquerdo a surgir como solução

encostado à linha, permitindo ao lateral esquerdo aparecer em zonas interiores, auxiliando no movimento atacante, manutenção e circulação da posse da bola. Enquanto no lado direito, o extremo direito, atuava mais como um avançado interior, posicionando-se no espaço entre lateral e central, dando o espaço na linha para as subidas do lateral direito.

No ataque, o PL, ED e um dos MC eram incentivados a realizar movimentos de rutura na profundidade, com o objetivo de fazer recuar e aproveitar os espaços nas costas da linha defensiva, conferindo mais espaço entre linhas, zona preferencial de atuação do Jogador 17 para comandar o ataque.

Considerando os jogadores mais utilizados, o sistema tático usado e os princípios subjacentes acabaram por se adequar aos jogadores disponíveis, conforme foi referido na caracterização individual de cada um (3.3).

Resumidamente, a alteração do modelo de jogo da equipa permitiu, ao Jogador 5 participar mais na construção de jogo da equipa, aproveitando as melhores características dele, ao Jogador 17 atuar nas suas zonas preferenciais e ser um elemento essencial tanto na construção como no movimento atacante da equipa, ao Jogador 20 partir para situações de 1 contra 1, com menos tarefas defensivas, exigindo dele aquilo que é um ponto forte e protegendo-o daquilo que é um ponto fraco, aos Jogadores 24 e 25 explorarem a profundidade com a sua velocidade e colocando-os em mais situações de finalização, exigindo-lhes processos simples, ao contrário da tendência deles em complicar.

Esta decisão por parte do Treinador Principal, em conjunto com a sua equipa técnica, foi um momento de viragem da época. A partir daí, a equipa apresentou um jogo muito mais estável, objetivo e confiante, que nos permitiu encetar numa longa série de resultados positivos e, no final, conseguir a manutenção na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.

3.5 Matriz Concetual e Metodológica

O Treinador Principal FP, fez a sua formação como jogador no FC Porto, facto que o possibilitou de experienciar o treino segundo a metodologia da Periodização Tática. Estas vivências influenciaram a sua construção como Treinador e, por isso, a metodologia de treino que usa para a equipa masculina de Sub-19 do Gondomar SC, tem uma forte influência dos ensinamentos e princípios transmitidos pela Periodização Tática, mas também daquilo que ele aprendeu nos Cursos de Treinador de Futebol, de nível I e nível II, frequentados em Associações de Futebol.

Apesar de não aplicar tudo o que consta da metodologia, pelo contexto e pela própria formação como Treinador, FP aplicou uma espécie de adaptação, aplicando as noções do que é o Morfociclo Padrão e do que se deve trabalhar em cada dia da semana, mas adaptadas através do confronto com o que aprendeu nos Cursos de Treinador de Futebol.

No Quadro 8 é apresentado um exemplo do Morfociclo padrão da equipa masculina de Sub-19 do GSC, usando como exemplo a semana de treino que separou o jogo fora contra o FC Paços de Ferreira e o jogo em casa contra o Lusitânia de Lourosa FC.

Quadro 8 - Morfociclo padrão da equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube de 25 de janeiro a 1 de fevereiro de 2025

Data	25 de janeiro	26 de janeiro	27 de janeiro	28 de janeiro	29 de janeiro	30 de janeiro	31 de janeiro	1 de fevereiro
Dia da Semana	Sábado	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Hora	15H			17H30	17H30	17H30	17H30	15H
Local	Fora			Campo de Treinos Nº1	Campo de Treinos Nº1	Campo de Treinos Nº1	Campo de Treinos Nº1	Casa
Atividade	Jogo x FC Paços de Ferreira	Folga	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo x Lusitânia de Lourosa FC
Momentos do jogo				Organização defensiva Transição defensiva	Organização ofensiva Transição defensiva	Organização defensiva	Bolas paradas	
Escalas de organização				Grup Setorial	Intersetorial Coletiva	Intersetorial		

3.5.1 Domingo (MD+1) e Segunda-Feira (MD+2)

Através da adaptação feita pelo Treinador Principal FP, a equipa gozava de dois dias de folga após o jogo, voltando ao trabalho na terça-feira.

O contexto da equipa masculina Sub-19 do GSC, caracteriza-se por incluir jogadores que, para além de praticarem futebol, são também estudantes do ensino superior ou secundário e alguns já trabalhavam. Esta realidade torna o dia de um jogador com muitas horas fora de casa, passadas entre contextos académicos, laborais e de treino, o que se traduz em pouco tempo disponível para descanso e recuperação.

Tendo tudo isto em consideração, a equipa técnica concluiu ser mais benéfico conceder dois dias de folga aos jogadores após os jogos. Esperava-se com isto que, os jogadores, pudessem ter dois dias para descansar as horas necessárias e afastarem-se do futebol, realizando quase um “reset” físico e, sobretudo, mental, permitindo-lhes iniciar a semana com a “cabeça limpa” e preparados para retomar os treinos.

3.5.2 Terça-feira (MD-4)

Sendo o primeiro dia de treino da semana (Quadro 9), procurava-se introduzir os jogadores ao trabalho a ser realizado, com um momento inicial de ativação para depois se iniciar, gradualmente, um trabalho físico mais intenso com recurso a jogos reduzidos com duelos e em espaços curtos para uma maior intensidade. De seguida era realizado um trabalho com a equipa a nível defensivo, explorando o que teve menos bem a esse nível no jogo de sábado.

O Treinador Principal FP não dividia a equipa entre os jogadores que jogaram no sábado e os que não jogaram, muito devido ao facto de conceder dois dias de folga ao plantel, mas também para evitar a criação de grupos dentro do próprio grupo de trabalho, o que poderia prejudicar a harmonia do plantel interferindo com a qualidade e foco no trabalho a realizar.

Após as rotinas de ativação, a elaboração do primeiro exercício procurava efetuar um trabalho de recuperação ativa, enquanto se mantinha os jogadores concentrados num subprincípio essencial ao nosso “jogar”, a intensidade na pressão. Para isso, o exercício compreendia a posse de bola em quatro campos

quadrados, com quatro jogadores a ter de manter a posse de bola e dois jogadores a ter de a recuperar, quando a recuperavam, passavam para o campo seguinte, concluídos os quatro campos, os jogadores entravam num período de descanso.

Para o treino do momento em organização defensiva, era realizado um exercício a meio-campo, com especial atenção no posicionamento da linha defensiva. O grupo de trabalho efetuava três exercícios que exploravam os duelos defensivos dois contra dois, pressão e intensidade, e o de organização defensiva em meio-campo.

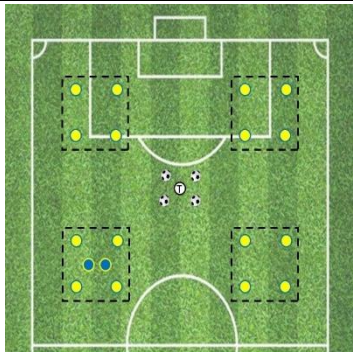
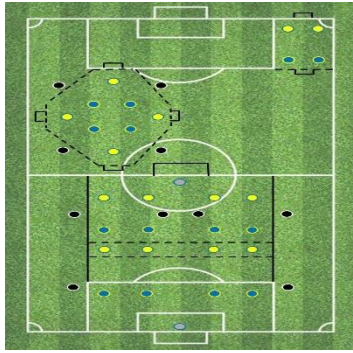
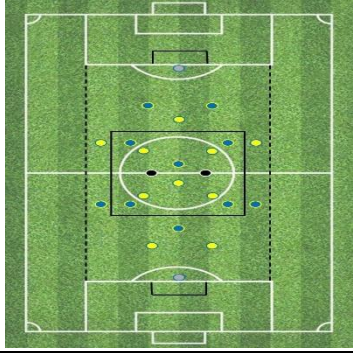
Não utilizando o campo todo, o terceiro exercício foi realizado entre as linhas das grandes áreas, com a linha lateral a ser colocada também pelas quinas das grandes áreas. Neste exercício, os jogadores posicionavam-se em dois espaços, num quadrado no centro com os laterais e médios a fazer posse e os defesas centrais, extremos e pontas de lança, no retângulo exterior a aguardar. Quando o número de passes fosse atingido, uma das equipas atacava e a outra entrava no momento de transição defensiva.

No último exercício era usado um pouco mais do que meio-campo, dividindo o campo por setores, com o objetivo de se trabalhar o posicionamento defensivo da equipa.

No geral, neste dia era realizado num momento inicial um trabalho que exigia, aos jogadores, esforços com contrações de tensão muito elevadas, de duração reduzida, e uma velocidade de contração elevada. Para além disso, introduzia-se a equipa ao trabalho a ser realizado no resto da semana com exercícios que abordavam os macro princípios e subprincípios do modelo de jogo da equipa, com foco nos momentos de organização defensiva e transição defensiva.

Para isso, os exercícios partiam de uma ideia de trabalho grupal e setorial, evoluindo depois para o trabalho com o número total dos jogadores, em campo grande. No entanto, nunca se utilizava a extensão total do campo geralmente, era aproveitado pouco mais do que o meio-campo.

Quadro 9 - Sessão de treino do dia 28 de janeiro de 2025

	Microciclo	Unidade de Treino	Data	Dia da Semana	Hora	Número de Jogadores
	29	112	28 de janeiro	3ª Feira	17h30	24
Recuperação						
Exercícios e Duração	Explicação		Objetivos			
Corrida Seis minutos	Corrida de leve intensidade para aquecimento inicial		Recuperação ativa da equipa			
Circuito de ativação com passe Três períodos de dois minutos	Circuito de média intensidade com estações e execução de passe					
Posse de bola - 4vs2 Cinco períodos de dois minutos	Posse de bola de quatro jogadores contra dois em quatro campos quadrados, com os dois jogadores a irem procurar conquistar a posse de bola nos quatro campos a alta intensidade					
Descanso entre exercícios e períodos Um minuto e 30 segundos						
Organização defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação		Objetivos			
Posse de bola – 4+4vs4 Três períodos de dois minutos	Exercício de posse de bola, a equipa em posse pode marcar após seis passes		Trabalhar a posse de bola, duelos e organização defensiva com especial atenção ao posicionamento da linha defensiva no controlo da largura e profundidade			
Jogo reduzido – 2vs2 Quatro períodos de um minuto	Duelo dois contra dois na máxima intensidade					
Setorial – 4+4vs4 Cinco períodos de dois minutos	Setorial com foco no trabalho da linha defensiva na cobertura aos apoios e controlo da profundidade					
Descanso entre exercícios e períodos Um minuto e 30 segundos						
Transição defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação		Objetivos			
Setorial – 5+2vs5 Dois períodos de cinco minutos cada	Setorial com posse de bola dentro do retângulo, após quatro passes a equipa pode atacar, enquanto a outra efetua a transição defensiva		Trabalhar a transição defensiva quando após a equipa estar em organização ofensiva com os laterais no interior			
Organização defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação		Objetivos			
Setorial – 10+2vs10 Dois períodos de cinco minutos cada	Setorial com especial atenção ao controlo da profundidade por parte da linha defensiva		Trabalhar a organização defensiva da equipa com atenção ao controlo da profundidade			

3.5.3 Quarta-feira (MD-3)

No segundo treino da semana (Quadro 10), antes do início, reunia-se a equipa na sala de imprensa do clube para mostrar os documentos de análise do adversário, partilhando com os jogadores os cuidados defensivos a ter e as estratégias atacantes a explorar. Já no campo, após uma primeira parte de ativação e trabalho físico com um exercício de posse a intensidade alta, dava-se início aos exercícios de organização ofensiva, procurando trabalhar o que foi transmitido no momento de análise, sem nunca esquecer as tarefas defensivas, com a realização de um exercício de transição defensiva a meio do treino.

O *feedback* dado aos jogadores incidia muito sobre os subprincípios em cada momento do jogo, especificando certas fases como, a manutenção e circulação da posse de bola, a saída de bola a partir do GR, as movimentações durante a transição defensiva e os comportamentos a adotar no momento de organização ofensiva. Sem nunca esquecer os momentos de descanso entre os períodos de cada exercício, visto que os atletas ainda não se encontravam completamente recuperados.

Como era padrão, o último exercício do momento de ativação tinha sempre como objetivo, o trabalho do subprincípio da intensidade alta na pressão. O exercício era composto por uma equipa (sete jogadores mais sete) em posse e outra equipa (também de sete jogadores) a tentar recuperar a bola. À quarta-feira, o espaço deste exercício era aumentado, tornando-o mais exigente e complexo, tanto a nível físico quanto mental para os jogadores, mantendo-se, contudo, a preocupação com os períodos de recuperação entre séries, dentro do exercício. Desta forma, mantinha-se o regime de contrações musculares de elevada tensão, velocidade e de curta duração, especialmente para os atletas a tentar recuperar a bola, visto que estavam com desvantagem de sete jogadores, contra 14.

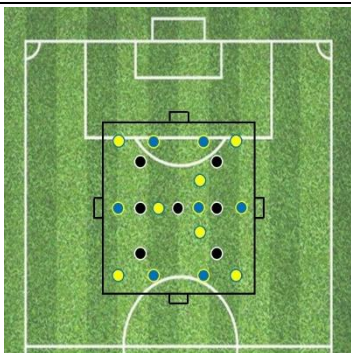
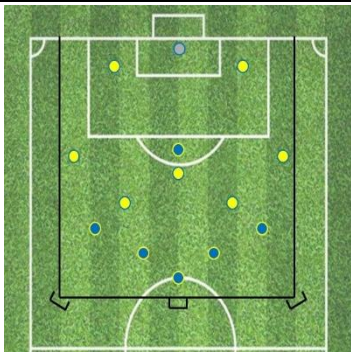
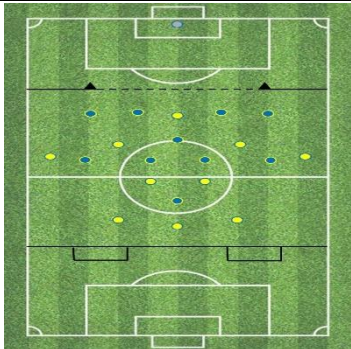
Os exercícios seguintes já eram realizados num espaço maior, começando pela utilização de meio-campo e concluindo com a largura total do campo, embora não se utilizasse a profundidade completa aproveitando-se, aproximadamente, três quartos do campo.

Para trabalhar o momento de saída de bola a partir do GR, FP colocava a o setor defensivo e médio com três mini balizas a simularem os posicionamentos do setor ofensivo, realizando um trabalho com escala de organização intersetorial, com os setores defensivo e médio a ter de conseguir colocar a bola numa das mini balizas para ter sucesso no exercício. A evitar isto, FP colocava o setor atacante e o setor médio a realizar a pressão, trabalhando o momento de organização defensiva, na pressão à saída de bola adversária.

No exercício seguinte, com o objetivo de trabalhar a transição defensiva, os jogadores trocavam a bola dentro de uma zona quadrada delineada a meio-campo, com a presença do setor médio juntamente com os defesas laterais. Quando conseguiam realizar um determinado número de passes, a equipa podia atacar, devendo o setor defensivo e médio da equipa a defender, realizar as movimentações que esperávamos observar no momento de transição defensiva, mantendo o foco do trabalho na escala de organização intersetorial.

O último exercício do treino era realizado em três quartos de campo, trabalhando macro princípios e subprincípios da organização ofensiva num 11 contra 11, realizando um trabalho ao nível da escala organizacional coletiva. Nestes três exercícios descritos, os jogadores realizavam contrações musculares de baixa tensão e baixa velocidade, porém de maior duração.

Quadro 10 - Sessão de treino do dia 29 de janeiro de 2025

	Microciclo	Unidade de Treino	Data	Dia da Semana	Hora	Número de Jogadores
	29	113	29 de janeiro	4ª Feira	17h30	24
Ativação						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Mobilidade Seis minutos Circuito de passe Dois períodos de três minutos Posse de bola – 7+7vs7 Três períodos de três minutos Descanso entre exercícios e períodos Um minuto	Equipa em posse tem de realizar oito passes, equipa que rouba a bola pode finalizar nas balizas	Manutenção da posse e manutenção de intensidade elevada				
Organização ofensiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Saída de bola – 7+GRvs6 Dois períodos de quatro minutos Descanso entre períodos Um minuto	Sair a jogar a partir do GR e procurar ligação nas balizas	Trabalhar a saída de bola a partir do GR				
Transição defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Posse de bola – 5+1vs5 Dois períodos de cinco minutos Descanso entre períodos Um minuto	Exercício de posse de bola, a equipa em posse deve fazer 4 passes e ligar com os extremos ou ponta de lança para o ataque rápido	Melhorar o momento de transição defensiva em termos de posicionamento dos jogadores				
Organização ofensiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Jogo reduzido – 11vs11 Dois períodos de cinco minutos cada Descanso entre períodos Um minuto	Construção a três desde trás, devendo procurar penetrar na defesa adversária pelo interior, se perderem a posse da bola devem defender as duas balizas	Trabalhar a organização ofensiva com construção a três e atacar pelo interior				

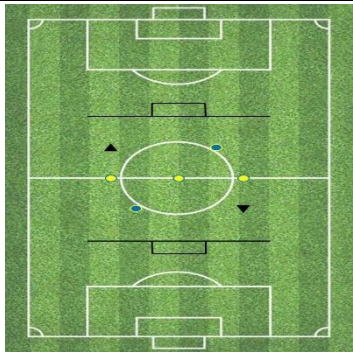
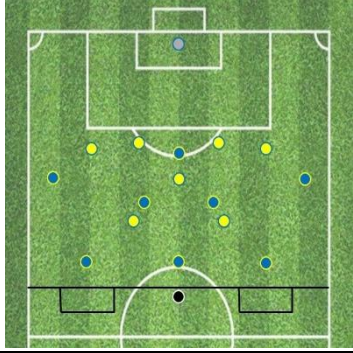
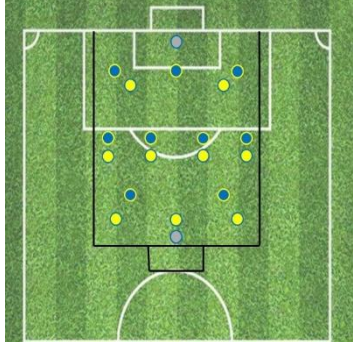
3.5.4 Quinta-feira (MD-2)

O penúltimo treino antes do jogo (Quadro 11) consistia na realização de um trabalho ao nível da finalização e consolidação dos subprincípios relacionados com o momento de organização defensiva. A concluir o trabalho de ativação, era realizado um exercício de finalização em um terço de campo, iniciando de seguida os exercícios relacionados com o trabalho dos subprincípios da nossa equipa no momento de organização defensiva. Sendo assim, no segundo exercício continuava o incentivo à alta intensidade e forte pressão dos atletas para depois, no terceiro exercício, ser realizado um trabalho analítico com a linha defensiva, com uma equipa a movimentar a bola, devendo a linha defensiva movimentar-se de acordo com a posição da bola.

O quarto exercício contava com a equipa dividida, a defender a baliza de futebol de 11, estava a linha defensiva em conjunto com os três médios, em posse estava a linha atacante e os três médios. O objetivo era trabalhar as diferentes movimentações das linhas média e defensiva no momento de organização defensiva, ao colocar duas balizas de futebol de sete em cada zona lateral, assim como, um jogador a fazer de apoio frontal no meio, pretendíamos simular as soluções a seguir aquando da entrada no momento de transição ofensiva. O último exercício tinha como objetivo despertar o espírito competitivo dos jogadores, alertando-os para o aproximar do jogo e estabelecendo a fasquia ao nível da entrega e competitividade que se pretendia que os jogadores demonstrassem.

Dada a proximidade do jogo, o treino de quinta-feira era composto por exercícios relacionados com o subprincípio da intensidade alta na pressão, complementado por um trabalho ao nível dos macro princípios relacionados com a organização defensiva. Para além disso, o Treinador Principal FP pretendia trabalhar as ligações intersetoriais, especialmente entre os setores defensivo e médio, e os setores médio e ofensivo. Neste treino, os jogadores realizavam três quintos da sessão de treino sob um regime de contrações de alta tensão, elevada velocidade e curta duração, enquanto os restantes dois quintos do treino decorriam num regime de contrações de baixa tensão e baixa velocidade, mas de maior duração.

Quadro 11 - Sessão de treino do dia 30 de janeiro de 2025

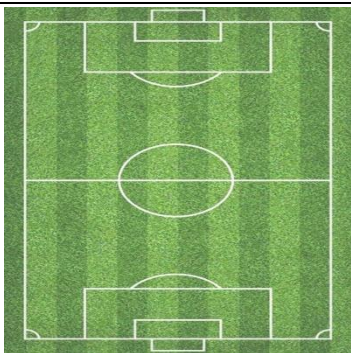
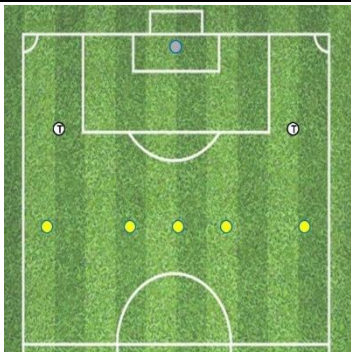
	Microciclo	Unidade de Treino	Data	Dia da Semana	Hora	Número de Jogadores
	29	114	30 de janeiro	5ª Feira	17h30	24
Ativação e Finalização						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Mobilidade Seis minutos	Exercício de finalização com três filas, finalizam os das pontas, voltam para fazer cruzamento para a outra baliza	Finalização				
Circuito de coordenação Dois períodos de três minutos						
Finalização Três períodos de um minuto						
Descanso entre exercícios e períodos 45 segundos						
Organização defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Posse de bola – 6vs3 Seis períodos de dois minutos	A equipa em posse pode fazer golo após seis passes, a equipa a defender deve recuperar a posse e jogar para o outro campo	Trabalhar a manutenção e recuperação da posse de bola a intensidade alta, e efetuar ajustes aos posicionamentos defensivos e identificar as coberturas defensivas a serem feitas				
Exercício analítico Seis minutos	Exercício apenas com troca de bola para ajustar posições defensivas e coberturas					
Descanso entre exercícios e períodos Um minuto						
Organização defensiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Jogo reduzido – 8vs7+1 Dois períodos de quatro minutos	Exercício de jogo reduzido, uma equipa ataca a baliza de onze, a outra deve recuperar e atacar uma das balizas de futebol de sete	Treinar a defesa a situações de cruzamento e posicionamento a compactar o corredor central				
Descanso entre períodos Um minuto						
Atividade competitiva						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Torneio – 9vs9 Cinco períodos de cinco minutos	Torneio “bota fora” entre equipas	Atividade competitiva para trabalho físico com alta intensidade				
Descanso entre períodos 30 segundos						

3.5.5 Sexta-feira (MD-1)

No último treino antes do jogo (Quadro 12), pretendia-se que os jogadores recuperassem do esforço físico e mental acumulado nos treinos anteriores, sem perder de vista o desafio que se aproximava. Para isso, eram realizados exercícios iniciais, com uma vertente mais lúdica, destinados a estimular a coordenação e atenção dos jogadores.

De seguida, era realizado um exercício de finalização com remate à baliza em corrida e após cruzamento, em um terço de campo, concluindo com um exercício analítico de bola parada, que era recomeçado mal o ataque ou defesa tivessem sucesso nas suas ações.

Quadro 12 - Sessão de treino do dia 31 de janeiro de 2025

	Microciclo	Unidade de Treino	Data	Dia da Semana	Hora	Número de Jogadores
	29	115	31 de janeiro	6ª Feira	17h30	24
Ativação e atividade lúdica						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Mobilidade Seis minutos “Meinhos” Dois períodos de três minutos Atividades lúdicas Dois períodos de cinco minuto Descanso entre exercícios e períodos Um minuto	Realização de atividades lúdicas com “meinhos” e exercícios competitivos ao nível da reação e coordenação	Trabalho de coordenação e reação				
Finalização						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Finalização Dois períodos de três minutos Descanso entre períodos Um minuto	Três filas a finalizar, após o terceiro, sai um lateral ou extremo para executar cruzamento	Finalização				
Bolas paradas						
Exercícios e Duração	Explicação	Objetivos				
Bolas Paradas O resto do tempo disponível de treino	Execução das táticas de bola parada elaboradas	Trabalhar o momento de bola parada				

3.5.6 Sábado (MD)

Os sábados eram os dias de jogo da equipa e o culminar do trabalho realizado na semana. Apesar das equipas de Sub-19 ainda estarem num contexto de formação, a realidade é que o resultado tem uma importância que se sobrepõe ao resto. Por esse motivo, o principal objetivo para os jogos era a obtenção da vitória, importante para o cumprimento do objetivo principal da manutenção na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.

Como é natural, para obter a desejada vitória, a equipa técnica esperava ver, no jogo, aquilo que era a sua ideia e o trabalho realizado durante a semana. Ao gravar os jogos, a equipa técnica conseguia identificar, tanto os momentos em que a equipa demonstrava os comportamentos pretendidos, como aqueles em que cometia erros. Ambos os momentos eram analisados ao intervalo e nos dias seguintes ao jogo para serem transmitidos à equipa e trabalhados nos treinos.

No dia de jogo, os jogadores eram reunidos na sala de imprensa do clube para uma última revisão sobre a equipa adversária e sobre a ideia de jogo da equipa, com o objetivo de lembrar os jogadores dos cuidados a ter com o adversário, das tarefas a cumprir e dos comportamentos a adotar durante o jogo.

Antes do início dos jogos, o Treinador Principal FP delegava aos Treinadores-Adjuntos JS e TK e ao Analista JF, o trabalho de rever algumas tarefas, movimentações e comportamentos que esperávamos ver de alguns jogadores, de forma individual, assim como as rotinas dos esquemas táticos. No aquecimento, JS e TK realizavam um exercício de passe com os jogadores, de seguida, eu e TK ficávamos responsáveis pela ativação dos atletas, com exercícios de mobilidade, passando depois para um exercício de posse de bola com a minha supervisão e do JS e TK, concluindo com exercícios de coordenação, com utilização de escada, e *sprints*, regressando para o balneário.

Nos momentos que antecediavam a saída do balneário, o discurso procurava apelar à vertente psicológica e motivacional dos jogadores, combinando a preparação prévia da mensagem com aquilo que se observava em termos comportamentais durante o aquecimento.

Por exemplo, se identificávamos demasiada distração, falta de intensidade e compromisso no aquecimento, a mensagem antes do jogo era mais dura e de aviso sobre as consequências de ir a jogo com falta de atitude e compromisso. Se os jogadores realizavam o aquecimento dentro do esperado, a mensagem transmitida era de incentivo e apelo à sua capacidade de resiliência e qualidade, para enfrentar a tarefa em mãos.

Ao intervalo, a equipa técnica analisava as filmagens da primeira parte e decidia os ajustes táticos a realizar, caso fossem necessários. A mensagem transmitida à equipa incluía esses ajustes e era adaptada consoante o resultado e o desempenho dos jogadores. Começando a segunda parte, alternando entre mim e o TK, íamos para a zona de aquecimento, efetuar trabalho de ativação e preparação para o jogo com os jogadores que o Treinador Principal FP, pretendia lançar na segunda parte.

No final do jogo, o Treinador Principal FP não costumava dirigir-se aos jogadores, optando antes por reunir a equipa técnica, de modo que todos partilhassem a sua visão sobre o que ocorreu no jogo. O objetivo era reunir as diferentes visões e preparar a semana de treinos que se aproximava.

4 Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

O mundo do Futebol é imprevisível, complexo, cruel e, também, generoso, vil, no entanto, bondoso, bruto e, ao mesmo tempo, gentil. É uma autêntica montanha-russa de emoções e sentimentos, cheio de dualidades que se dizem antíteses, mas que arranjam forma de coexistir, sendo exatamente essa dualidade que apela à emoção de todos os que habitam nesse mundo e dá, ao Futebol, a sua magnânima dimensão e importância, sempre crescente, na sociedade atual.

Este apelo e peso da dimensão emocional, existente no Futebol, requer do Treinador de Futebol uma disponibilidade e especial sensibilidade para estas questões e de que forma as consegue manipular em seu proveito. Para isto, o indivíduo que pretende ser Treinador, tem de definir desde cedo qual será a sua identidade profissional que, segundo Mesquita (2021), trata-se de uma sub-identidade do “Eu”, associada à atividade de Treinador de Futebol, com os valores, ideais e motivações inerentes a essa atividade.

O “Eu” nada mais é do que o resultado das relações entre as diversas identidades presentes na pessoa, com os seus valores e atitudes, construídas através de dinâmicas internas, influenciadas por fatores externos (Mesquita, 2021).

A mesma autora (2021) destaca os conceitos de identidade, como estando relacionada com os diversos papéis que o indivíduo assume e a sua forma de interagir com os outros; de identidade pessoal, como o conjunto das características pessoais de cada um; e de identidade social, mais direcionada para a forma de atuar em sociedade. Todas estas, juntamente com a identidade profissional, são partes do “Eu”, ou seja, da pessoa que, ao mesmo tempo, é pai, filho, irmão... Treinador de Futebol (Mesquita, 2021).

Ainda na mesma temática, surgem Dias et al. (2021) enunciando seis questões essenciais para se desenvolver a identidade do Treinador, sendo estas, “Porque é que quero ser Treinador?”, “O que quero atingir?”, “O que é que caracteriza um bom Treinador?”, “Que objetivos quero que os atletas atinjam?”, “O que é que os atletas devem aprender comigo?” e “Quais são os meus valores?”.

Os mesmos autores (2021) apresentam quatro fases para o projeto de ser Treinador de Futebol devendo, o perspetivado Treinador, realizar um diagnóstico pessoal, através da sua própria introspeção podendo, também, ouvir as opiniões sobre si, ao falar com as pessoas que o rodeiam e são importantes a nível pessoal e profissional. De seguida, deve ser realizado uma espécie de análise a problemas e necessidades, que identificou na sua introspeção e audição da opinião dos outros significativos (Dias et al., 2021).

Identificados os problemas e necessidades a suprimir para um ótimo desenvolvimento da sua atividade, o Treinador deverá elaborar um plano de atividades, que nada mais é do que um plano de ação com o objetivo de resolver cada problema e necessidade identificada. Por fim, deve elaborar uma avaliação, que pode ser acompanhada de avaliações intermédias no decorrer do seu plano de atividades, para isto, o Treinador deverá realizar e documentar as reflexões feitas sobre o progresso de cada plano de atividades e a sua eficácia na resolução dos problemas e supressão de necessidades (Dias et al., 2021).

A escolha por fazer esta exposição do conhecimento não é inocente. De facto, as aulas lecionadas pelas Professoras Isabel Mesquita e Cláudia Dias, tiveram um grande impacto na forma como comecei a pensar e a ver o meu “eu” como Treinador de Futebol. Sinto que foram nessas aulas que comecei a realizar um trabalho importante ao nível da reflexão, começando na construção da minha identidade como Treinador de Futebol.

Por sua vez, as aulas da Unidade Curricular de Metodologia do Desporto – Treino de Alto Rendimento Desportivo de Futebol, lecionadas com a mestria dos Professores José Guilherme, João Ribeiro, Daniel Barreira e Júlio Garganta, incentivaram e potenciaram a minha reflexão sobre o trabalho a realizar na operacionalização do modelo de jogo, através do treino. Isto permitiu-me estruturar todas as ideias soltas na minha mente, dando início à estruturação de um caminho a seguir durante a minha atividade como Treinador de Futebol.

4.1 Reflexão

A reflexão surge como uma ferramenta essencial ao serviço do Treinador de Futebol, no entanto, ao realizar uma breve retrospectiva de alguns momentos perdidos no tempo, mas guardados na memória, concluo que a reflexão é algo inevitável e essencial na própria vida e acaba por ser uma *skill* inerente ao ser humano começando a ser realizada quase como inconscientemente e aperfeiçoada quando tomamos consciência do próprio ato de refletir.

Pessoalmente, já tinha identificado a importância da reflexão para a minha atividade e desenvolvimento como Treinador, mas sentia que faltava eu saber como refletir, isto é, como organizar todos os pensamentos que tinha sobre o meu trabalho, as minhas decisões e maneiras de atuar. Apesar de pensar algo, ou em algo, com o objetivo de compreender e avaliar, ficava sempre a faltar uma conclusão, ou a definição clara de uma via para chegar a essa conclusão.

Assim, a escolha pela realização do estágio, e consequente relatório de estágio, para a conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo do Alto Rendimento na FADEUP, apesar de ter sido motivada pela obtenção do Nível II/UEFA B de Treinador de Futebol, revelou-se essencial para me consciencializar mais e solidificar o meu conhecimento sobre o tema da reflexão e do ato de refletir.

As diversas aulas do mestrado, onde este tema foi abordado, foram o início de uma maior consciencialização, enquanto continuaram a alimentar a necessidade de refletir, conferindo-me ferramentas para o fazer da melhor forma possível e incentivando-me a desenvolver hábitos refletivos como caminho essencial na minha construção como Treinador.

O presente relatório torna-se assim numa nova ferramenta a meu dispor, contendo o essencial de toda a experiência do estágio, uma breve disposição do conhecimento existente na área e o registo dos momentos em que refleti, dando-me a possibilidade de tornar, os pensamentos soltos na minha mente, em algo palpável com princípio, meio e fim, ficado guardado para memória e auxílios futuros. Assim sendo, no presente tópico serão abordadas as reflexões que considero essenciais durante toda a minha experiência de estágio.

4.1.1 Sobre a Escolha

Tendo por base a informação que retiro de memórias passadas e de opiniões daqueles que me têm acompanhado toda a vida, um dos traços de personalidade que tenho mais vinculados é o da curiosidade e introspeção. Desde cedo que me recordo da frase “a ignorância é uma bênção”, geralmente em resposta a perguntas, inocentes para uma criança, mas, por vezes, incómodas para os adultos, felizmente a curiosidade (e uma pitada de rebeldia) sempre me fez preferir a maldição do conhecimento à bênção da ignorância.

Reconhecer e aceitar que somos um grão de areia numa praia povoada por quem já foi, quem é e quem será, é sempre difícil, por isso entendo o conforto dado pelas diversas correntes ideológicas e religiosas que, mesmo usando e abusando da exploração da ignorância do povo, conseguem impulsionar as massas envolvendo-as no conforto daquilo “que é conhecido” mesmo que falte provas e a veracidade seja questionável.

Nunca fui capaz de seguir algo cegamente, para eu me envolver em algo e seguir algo ou alguém, eu tenho de ter um conhecimento prévio e identificar valores semelhantes aos meus. Sou assim porque penso que seguir algo, ou alguém, cegamente só acentua as injustiças e divide uma sociedade, enfraquecendo as barreiras entre o que vemos como verdadeiro e falso, entre facto e ficção, muito do que se vê agora na sociedade atual. Irrita-me convicções baseadas em nada e premissas de que uma característica decidida, ainda antes do nascimento de alguém, dite o seu valor perspectivado na sociedade.

A entrada na vida adulta trouxe consigo uma resolução e resiliência que têm sido essenciais na minha vida, mas que foram conquistadas através de um trabalho árduo em mim próprio. Penso que o momento em que a vida adulta se inicia é quando compreendemos que nascemos, (sobre)vivemos e morremos, aceitar o fim marcou, para mim, o ponto em que comecei a viver.

A curiosidade, o pensar demais, o analisar todas as variáveis e esperar o pior, para estar preparado caso aconteça, sempre causou muito stress e ansiedade na minha adolescência e fases iniciais da vida adulta. Felizmente, através de ajuda profissional, consegui perceber que, na base disso e de muitos

traços da minha personalidade, estava a recusa em aceitar o fim, em aceitar o esquecimento e aceitar a injustiça que guia toda a nossa vida.

Nesta breve reflexão está um resumo sobre a origem dos traços que definem a minha identidade pessoal, curiosidade, rebeldia, resiliência e resolução, traços esses que transporto para a minha identidade profissional. No entanto, só os deixo influenciar até certo ponto fruto das vivências que já tive, que me mostraram que os nossos traços devem ser usados na medida certa quando trabalhamos e nos relacionamos com as pessoas.

Assim como Sir Alex Ferguson, também eu tenho dificuldade em perceber e conviver com quem não se consegue decidir. Penso que a capacidade de alguém em decidir está ligada aos binómios “ignorância-bênção” e “conhecimento-maldição”, para mim, ser capaz de decidir é ser capaz de aceitar e saber lidar com as consequências dos seus atos, tanto para si próprio como para os outros. Se alguém não é capaz de decidir, automaticamente leva-me a questionar a capacidade real dessa pessoa, tanto profissional como socialmente.

Diversas vivências durante os meus 28 anos de existência levaram-me a identificar o padrão sobre quem decide e quem não decide, os primeiros têm de ser corajosos, ter elevado sentido de responsabilidade e resiliência para avançar mesmo quando as críticas são maiores que os elogios, enquanto os segundos, não tendo a coragem para decidir, costumam ser os primeiros a juntar-se às massas que criticam... Felizmente sempre preferi estar fora e contra o rebanho do que seguir o rebanho na corrente da ignorância.

Tudo isto levou-me a querer estar e trabalhar no mundo do desporto e, em especial, no Futebol, mesmo longe de ser um mundo perfeito, é no desporto que a conquista de algo por mérito próprio está mais vincado. Mesmo quando a lotaria da nascença concede algo a nível físico ou psicológico que permita, a um indivíduo, demonstrar uma melhor predisposição para o sucesso num determinado desporto, a realidade é que o esforço individual e a capacidade de entrega têm um peso considerável na busca pelo sucesso.

Não havendo uma receita para se ter sucesso no Futebol, considero que aqueles que são corajosos o suficiente para decidir e dedicar toda uma vida à

sua arte, estarão sempre mais perto do sucesso, apesar de todas as possíveis injustiças e contratempos que possam surgir.

Na base de tudo está o Treinador de Futebol, com coragem para aceitar a maldição da escolha, resiliente para trabalhar num ambiente de alta pressão e alto escrutínio, humilde para se colocar à disposição dos seus jogadores, herói que decide e gere as consequências das suas decisões e ações, através do desenvolvimento de um ambiente de trabalho baseado no mérito e potencialização de cada jogador e elemento da equipa técnica, dos quais é líder.

O Futebol tem o privilégio de ser um desporto que permite aos seus praticantes e a todos que nele trabalham, subir no elevador social atingindo, em muitos casos, tais patamares que os fazem superar a inevitabilidade do tempo, continuando vivos, mesmo após o fim, através da memória de milhões de pessoas que se deixam inspirar pelos inúmeros heróis que o futebol produziu ao longo dos anos.

Toda a gente se irá lembrar de Sir Alex Ferguson que saiu de um bairro operário para ser um dos melhores treinadores de todos os tempos, ajudando inúmeras pessoas ao longo da sua vida, impactando a sociedade de forma positiva.

É nestas ideias que baseio a minha identidade profissional. Trabalhar com base no mérito e potencialização de todos aqueles que lidero, tendo sempre a humildade suficiente para ouvir e aprender com todos os que se cruzam no meu caminho, sendo resiliente e corajoso para decidir e aceitar as consequências quando erro, aproveitando para aprender e crescer, tendo como objetivo final, ter um impacto muito positivo na sociedade e transcender o tempo, ficando na memória de muitos quando a minha presença deixar de ser sentida.

4.1.2 Sobre o Estágio e o Relatório de Estágio

Considero que, a decisão sobre onde estagiar e a elaboração do presente relatório de estágio, são das maiores provas que não é possível dissociar a reflexão do desenvolvimento da minha identidade profissional e, por esse motivo, considere benéfico colocar as diferentes reflexões como subtópicos do “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”.

Graças à elaboração do Relatório de Estágio percebi que, a escolha por realizar o estágio na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube e a própria definição dos objetivos pessoais para o estágio, partiram da identificação das minhas capacidades atuais, das minhas necessidades e dos problemas que esperava ultrapassar com a ajuda do Estágio. Tudo isto são passos essenciais na construção da minha identidade como Treinador de Futebol.

O Relatório de Estágio marca o fim do Estágio e na sua redação, pretendi que fosse um registo de tudo o que foi importante durante toda a experiência, não querendo que este documento seja apenas uma obrigação a cumprir, mas sim uma ferramenta que eu possa recorrer no futuro para me recordar de uma etapa essencial na minha procura pelo sonho de ser Treinador de Futebol.

4.1.3 Sobre a Pré-Época

Mesmo tendo um conhecimento prévio da estrutura do Gondomar Sport Clube e, em especial, da sua formação, já tinha uma ideia do que o clube partilhava de alguns valores e formas de atuação semelhantes às minhas, o que facilitava a minha adaptação ao clube.

Ao ser inserido na equipa masculina de Sub-19, que, em conjunto com a equipa sénior, eram as únicas equipas do clube a competir em campeonatos nacionais, não bastava ter a forma de atuação e os valores alinhados com o clube, teria também de conhecer a equipa técnica, em especial, o Treinador Principal FP e avaliar todo o contexto envolvente da equipa. O que veio a ocorrer umas semanas antes do início da pré-época, quando tive uma espécie de entrevista informal com FP, onde me foi apresentado o projeto da equipa e tive a oportunidade de questionar o Treinador, especialmente sobre a forma dele estar no Futebol e as suas ideias de jogo, metodologia seguida nos treinos, etc.

Antes de reunir com FP, já o Professor Doutor José Guilherme me tinha dado a conhecer o Treinador, visto que FP foi jogador do Professor durante os seus anos de formação no FC Porto, dando logo boas indicações, que se vieram a confirmar na entrevista. No fim, despedi-me de FP com o sentimento que seria um Treinador que me iria ajudar, dando-me espaço de atuação, definindo claramente as minhas tarefas, respondendo às minhas dúvidas e questões.

O facto de o Coordenador de Futebol de 11, ser um ávido estudioso da metodologia da Periodização Tática e FP ter sido treinado segundo essa, fez-me sentir que eu poderia ter uma boa introdução a essa metodologia, visto que não tinha as bases necessárias pois a minha Licenciatura é de Gestão do Desporto e obtive o Nível 1/UEFA C de Treinador de Futebol através da Associação de Futebol de Aveiro e do Porto, que não ensinam a Periodização Tática.

Ao iniciar a pré-época, comecei a conhecer os jogadores tanto observando-os no treino, como a questionar os Treinadores-Adjuntos JS e TK, que tinham sido treinadores da maioria dos jogadores na época transata. Através da observação e da opinião de JS e TK, percebi que seria necessário contratar jogadores que tivessem experiência a competir em campeonatos nacionais, surgindo as primeiras dúvidas sobre o sistema tático (1-3-4-3) que FP queria implementar, pois a equipa não tinha nenhum jogador com as características de um ala e só tinha um jogador com características de avançado interior.

Os treinos de pré-época permitiram perceber que FP não seguia rigorosamente os princípios metodológicos da Periodização Tática, não por sua incapacidade, mas pelo contexto, pois muitos dos jogadores só treinavam naquela hora e meia, ora se FP fosse treinar tendo só por base o jogar da equipa, os jogadores dificilmente atingiriam o nível físico que o campeonato exigia, por isso, nos treinos de pré-época havia sempre um período com exercícios direccionados para o treino da resistência e da intensidade dos atletas e depois outros mais relacionados com o jogar da equipa.

A nível de jogos amigáveis, a maioria foi contra equipas séniores a competir em campeonatos distritais, desafios que considero apropriados para elevar o nível competitivo da equipa e que se revelaram muito benéficos para a equipa. Apesar de eu manter alguma desconfiança sobre o sistema tático usado, a realidade é que, na análise com os jogos, não relacionamos os erros ou os períodos piores da equipa com o sistema tático e sim a outras razões como a disponibilidade física dos atletas, a sua intensidade nos duelos e incapacidade de simplificar as suas ações.

Ao ver os jogos, sempre considerei que perdíamos os duelos a meio-campo, por estarmos em inferioridade numérica, o que dificultava a nossa

pressão e dava tempo e espaço aos nossos adversários, o mesmo acontecia nas laterais. Claro que defender com uma linha de 5 nos dava uma certa solidez defensiva, mas a realidade é que não conseguíamos ter bola por longos períodos, dependendo muito do contra-ataque, conferindo uma certa previsibilidade ao jogo da equipa.

Refletindo sobre a minha relação com os jogadores, considero que começou bem, muito devido ao facto de eu auxiliar o fisioterapeuta nos momentos de retorno à prática dos atletas lesionados. O trabalho que fiz com esses jogadores, inseridos no treino, mas de maneira mais individualizada, criaram laços com estes que acabaram por contagiar a restante equipa. Durante os treinos tentava ter a sensibilidade para perceber quando algum deles parecia não estar bem em termos emocionais, para tentar ajudar no que podia.

No fim da pré-época já tínhamos adicionado alguns jogadores com experiência a jogar em campeonato nacional, apesar de não ter sido no *timing* ideal, o exemplo e influência deles foi rapidamente sentida. Os treinos e jogos de pré-época subiram a confiança na equipa técnica, no entanto, já se notava insatisfação com o modelo de jogo seguido, muito por causa do sistema tático, por parte dos jogadores.

Esta insatisfação fazia-se notar através de comentários feitos no final dos jogos amigáveis ou mesmo durante os treinos, com jogadores a exporem que não se conseguiam adaptar às posições ou cumprir com o que era pedido. Isto permitiu à equipa técnica ajudar cada jogador com as suas dificuldades, na tentativa de implementar, da melhor forma, o modelo de jogo. Apesar destes referirem que não se sentiam bem naquele sistema tático, o trabalho feito com os jogadores era no sentido de suprimir as dificuldades que tinham, quando inseridos nesse sistema tático.

Eu mantive as minhas preocupações sobre o modelo de jogo, mas parte da experiência de estágio é saber reconhecer os momentos em que devemos dar a nossa opinião e os momentos em que devemos escutar e aprender com as pessoas que nos rodeiam que, tinham muita mais experiência que eu. Assim o fiz e a Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A, começou.

4.1.4 Sobre a Competição

O período competitivo não começou da melhor forma e contou com momentos-chave que definiram a caminhada da equipa. Em vez de os enunciar e refletir sobre cada um, considero mais útil refletir sobre eles à luz daquilo que foi a caminhada da equipa e as decisões do Treinador Principal, em conjunto com a sua equipa técnica.

As primeiras três jornadas do campeonato não trouxeram nenhuma vitória, o que acentuou a contestação dos jogadores sobre o rumo seguido, apesar dessa contestação não ter quebrado nenhum limite em termos de respeito pela equipa técnica, a realidade é que o ambiente não era o melhor dentro da equipa.

O primeiro momento-chave ocorre após um empate caseiro contra o Boavista FC quando, após o jogo, o Treinador Principal FP reúne com todos os elementos da equipa técnica e pergunta a nossa opinião sobre o momento da equipa e se devemos fazer alguma alteração ao modelo de jogo. Nesta altura, já toda a equipa técnica sabia a opinião dos jogadores e, cada elemento, teve a oportunidade de expor o que pensava, sendo unânime que devíamos efetuar alterações ao modelo de jogo, a começar pela adoção do sistema tático 1-4-3-3.

Para mim, este foi o momento da confirmação de que tinha escolhido bem, ao realizar o meu estágio na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube. Ver e sentir a confiança que o Treinador Principal depositava na sua equipa técnica e na valorização que dava à opinião de todos foi a confirmação de que eu estava no ambiente certo para voltar a desenvolver-me no Futebol. Para além disto, este momento marcou a minha primeira intervenção, no sentido de dar a minha opinião de forma aberta, momento que senti como o mais oportuno para o fazer.

O que se seguiu foi um período de adaptação ao novo modelo de jogo, com a conquista de resultados positivos, perdendo pontos somente com as equipas mais fortes da nossa série. Durante este período de adaptação ocorreu um novo momento-chave para a equipa e negativo a nível pessoal quando, durante o aquecimento para possível entrada em jogo, um dos nossos atletas que estava mais descontente com a sua utilização, escolheu fazer comentários

negativos sobre a equipa, ultrapassando os limites do aceitável, fruto da minha inexperiência e sabendo que era o único extremo disponível e que ia entrar em jogo pois, o jogador em campo já estava em dificuldades físicas, optei por omitir o comportamento do jogador, acreditando que a entrada dele iria ajudar a equipa.

Não podia estar mais errado e a entrada do jogador provou ser tão desastrosa como os comentários por ele efetuados. No final do jogo expus o ocorrido ao Treinador Principal que, como era esperado, não ficou satisfeito pela minha decisão de omitir o ocorrido durante o jogo, permitindo a entrada do jogador em campo, apesar de perceber os motivos que me levaram à minha decisão. Após a exposição do que aconteceu, FP tomou a decisão de dispensar o jogador em questão.

Considero este momento como um momento-chave pois, o jogador em questão já vinha a ser um problema no balneário há demasiado tempo e a sua dispensa transmitiu a mensagem de que nenhum jogador está acima da equipa e dos valores do clube, quando alguém coloca isso em causa, a única opção é deixar de fazer parte do clube. Desde essa decisão, o ambiente dentro da equipa melhorou, aumentando a sua coesão, dando início a uma sequência de resultados em que tivemos mais de três meses sem perder.

4.1.4.1 1ª Fase

O desempenho da equipa na 1ª fase do campeonato foi muito limitado pela forma como foi preparada a época, estando a competir num campeonato nacional, seria de esperar que a construção do plantel estivesse concluída ou, pelo menos, muito próximo disso, antes da primeira semana de treinos da pré-época. Isso não aconteceu e o trabalho de pré-época iniciou-se com um plantel sem experiência em campeonatos nacionais e com um nível qualitativo que o colocava mais próximo de ser candidato à descida.

Todos reconhecíamos isso, inclusive os jogadores, mas não foi por isso que o rigor e a exigência diminuíram, ainda existia um clube e a honra de cada um para defender. Felizmente, durante a pré-época e na fase inicial da competição, foram contratados jogadores que adicionaram experiência, qualidade e uma mentalidade muito próxima dos pergaminhos do clube e daquilo que nós queríamos que a equipa fosse e demonstrasse ser dentro do campo.

Infelizmente, esta instabilidade ainda teve as suas consequências nos resultados da equipa e comprometeu qualquer possibilidade de sonhar com a participação na fase de subida, mesmo não sendo algo que se perspectivava atingir.

Apesar de todas as dificuldades, o Treinador Principal manteve sempre a sua clarividência e resiliência, apoiando-se na equipa técnica que escolheu, para juntos atingirmos os objetivos do clube, da equipa e de cada um. O FP foi e é um autêntico líder, sendo claro porque é que era o capitão da equipa sénior e uma lenda do clube. Na equipa masculina de Sub-19, conseguiu transformar um conjunto de individualidades, numa verdadeira equipa e, de seguida, numa verdadeira família, o mesmo ocorreu com a sua equipa técnica.

Juntos tivemos a coragem de alterar o nosso modelo de jogo após a terceira jornada, aguentamos as “dores de crescimento” nas cinco jornadas seguintes, para encetar numa sequência de dez jogos com cinco vitórias, quatro empates e uma derrota, para fechar a 1ª fase da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A (Figura 28).

V	2025-02-08	15:00	(F)		FC Penafiel	0-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J18
E	2025-02-01	15:00	(C)		Lusitânia de Lourosa	2-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J17
V	2025-01-25	15:00	(F)		Paços de Ferreira	0-1		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J16
V	2025-01-11	15:00	(F)		Padroense	1-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J15
V	2024-12-21	15:00	(C)		Leixões	1-0		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J14
D	2024-12-14	18:00	(F)		Boavista	2-1		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J13
E	2024-12-07	15:00	(C)		Académico B	1-1		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J12
V	2024-12-01	11:00	(F)		Vila Real	0-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J11
E	2024-11-23	15:00	(C)		Feirense B	2-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J10
E	2024-11-09	15:00	(C)		FC Penafiel	0-0		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J9
D	2024-11-02	15:00	(F)		Lusitânia de Lourosa	3-1		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J8
D	2024-10-26	15:00	(C)		Paços de Ferreira	0-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J7
V	2024-10-19	18:00	(C)		Padroense	4-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J6
D	2024-10-12	15:00	(F)		Académico B	3-1		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J3
V	2024-10-05	15:00	(F)		Leixões	0-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J5
E	2024-09-28	15:00	(C)		Boavista	0-0		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J4
D	2024-09-14	15:00	(C)		Vila Real	1-2		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J2
D	2024-08-31	15:00	(F)		Feirense B	2-0		II Divisão Nacional Jun.A SB 24/25	J1

Figura 28 - Jogos da 1ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A

Apesar deste último esforço vitorioso, a equipa foi relegada para a participação na 2ª Fase de Manutenção/Descida, mas com uma segurança pontual que não se esperava no início do campeonato (Figura 29).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Paços de Ferreira	37	18	12	1	5	44	18	+26
2	 Lusitânia de Lourosa	33	18	10	3	5	29	23	+6
3	 Académico B	31	18	9	4	5	28	16	+12
4	 Feirense B	27	18	8	3	7	25	25	0
5	 Gondomar SC	26	18	7	5	6	23	22	+1
6	 FC Penafiel	25	18	7	4	7	32	22	+10
7	 Boavista	25	18	7	4	7	16	23	-7
8	 Leixões	18	18	4	6	8	14	18	-4
9	 Padroense	17	18	5	2	11	20	35	-15
10	 Vila Real	14	18	4	2	12	20	49	-29

Figura 29 - Classificação da 1ª Fase – Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A

4.1.4.2 2ª Fase

Apesar das boas prestações a acabar a 1ª fase, não conseguimos evitar a participação na 2ª Fase de Manutenção/Descida, estando ainda o objetivo da manutenção, por cumprir. No entanto, este facto não afetou a confiança e o trabalho da equipa, que conseguiu manter a boa fase que vinha a atravessar, alcançando quatro vitórias e um empate nos primeiros cinco jogos, atingindo a marca de mais de três meses sem conhecer a derrota.

Esta sequência foi quebrada com duas derrotas frente a Sport Clube Vila Real e Futebol Clube de Penafiel, no entanto, as quatro vitórias e uma derrota nos cinco jogos que se seguiram (Figura 30), confirmaram a manutenção do Gondomar Sport Clube na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, com o Treinador Principal a colocar um novo objetivo de conquistar o primeiro lugar na 2ª Fase de Manutenção/Descida – Série B, de forma a valorizar os jogadores e que eles tivessem a oportunidade de conquistar algo que recompensasse todo o seu esforço e trabalho durante a época.

Assim aconteceu, e a equipa juntou à manutenção, a vitória na Série B da 2ª Fase (Figura 31), algo que parecia inatingível no início da época, tornado

realidade através da dedicação, rigor, ambição e trabalho árduo de toda a direção, equipa técnica e jogadores.

E	2025-05-31	16:00	(C)		FC Penafiel	2-2		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J14
D	2025-05-24	17:00	(F)		Vila Real	4-3		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J13
V	2025-05-17	18:00	(C)		Boavista	2-1		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J12
D	2025-05-10	17:00	(F)		Académico B	3-0		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J11
V	2025-05-04	16:00	(C)		Leixões	2-1		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J10
V	2025-04-26	16:00	(C)		Feirense B	3-1		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J9
V	2025-04-18	11:00	(F)		Padroense	0-1		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J8
D	2025-04-12	16:00	(F)		FC Penafiel	2-1		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J7
D	2025-04-05	16:00	(C)		Vila Real	1-2		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J6
V	2025-03-29	18:15	(F)		Boavista	1-4		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J5
E	2025-03-15	15:00	(C)		Académico B	0-0		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J4
V	2025-03-08	15:00	(F)		Leixões	1-4		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J3
V	2025-03-01	15:00	(F)		Feirense B	1-2		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J2
V	2025-02-22	15:00	(C)		Padroense	4-0		II Divisão Nacional Jun.A 2ªF SB 2024/25	J1

Figura 30 - Jogos da 2ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Gondomar SC	39	14	8	2	4	29	19	+10
2	 Boavista	35	14	6	4	4	24	17	+7
3	 FC Penafiel	35	14	6	4	4	20	20	0
4	 Leixões	34	14	7	4	3	22	15	+7
5	 Académico B	34	14	4	6	4	22	20	+2
6	 Feirense B	30	14	4	4	6	10	16	-6
7	 Vila Real	22	14	4	3	7	20	31	-11
8	 Padroense	18	14	2	3	9	13	22	-9

Figura 31 - Classificação da 2ª Fase - Série B da Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A

4.1.5 Sobre os Jogadores

Durante a pré-época a minha avaliação da equipa resumia-se à existência de apenas três jogadores refinados tecnicamente e com qualidade suficiente para jogar em campeonato nacional, com a expectativa que estes guiassem o resto da equipa no trabalho diário. No entanto, só após a contratação de

jogadores experientes, é que se começou a sentir uma melhoria na dedicação aos treinos e na própria coesão da equipa.

Para essa coesão também auxiliou o convite para sair ao jogador que perturbou o ambiente e o funcionamento da equipa, assim como a saída voluntária de outros jogadores, que enalteço, por preferirem sair em vez de ter atitudes incorretas e desrespeitosas para com os seus pares, equipa técnica e clube. O primeiro caso estabeleceu o padrão de exigência à equipa e os restantes motivaram os jogadores que ficaram pois viram, nestas saídas, uma espécie de desistência e abandono aos seus companheiros. Pessoalmente não creio que tenha sido esse o caso, pois para mim foi claro que os jogadores saíram por não serem utilizados e não pela equipa estar a atravessar uma má fase. Essas saídas aumentaram a coesão e motivação da equipa, não foram motivo único para isso, mas tiveram a sua influência.

Os jogadores relacionaram o início atribulado ao modelo de jogo seguido, assente no sistema tático 1-3-4-3, apesar de lhes conferir alguma lógica e validade a essas considerações, também é verdade que o insucesso do primeiro modelo de jogo adotado também se deveu ao facto de eles nunca terem “comprado” a ideia. Isso foi notório quando, mesmo após a alteração do modelo de jogo, para outro assente no sistema tático 1-4-3-3, e os resultados positivos começaram a aparecer, lembro-me perfeitamente de ouvir “está a ver Mister? O problema era jogar em 1-3-4-3”.

Não consigo concordar com isso, apesar de considerar que esse sistema não potenciava as características dos jogadores e ainda colocava mais em evidência as suas dificuldades, a realidade é que a dedicação e esforço destes nunca esteve em níveis que eu considero aceitáveis para o campeonato onde competíamos. Com o tempo tornou-se claro que a motivação destes dependia muito do contexto e da existência de algo a apontar como desculpa.

Assim, quando decidimos seguir outro modelo de jogo, retirámos-lhes uma desculpa, quando expulsámos o elemento desestabilizador, retirámos outra desculpa, quando foram abandonados por colegas de equipa, outra desculpa caiu, o que lhes restou? Assumir a sua quota de responsabilidade e começarem a trabalhar ao nível que lhes era exigido.

Felizmente isso aconteceu e tudo acabou por correr bem, no entanto, as nossas melhores exibições aconteceram quando a margem de erro era zero. Por outro lado, quando a equipa começou a ficar mais confortável na qualificação, devido à diferença pontual, foi quando as más exibições voltaram a aparecer, o que resultou até em derrota com o último classificado, num jogo que garantia a manutenção. Quando a manutenção voltou a estar em risco, ganhámos ao Boavista FC e garantimos a manutenção.

O que me leva a acreditar que, se os jogadores tivessem um maior espírito de sacrifício e capacidade de motivação intrínseca, a participação na 2ª Fase de Subida teria sido possível, mesmo que isso não fosse perspectivado no começo da época.

4.1.5.1 Sobre o Desenvolvimento dos Jogadores

A cada semana, o trabalho realizado com a equipa, em contexto de treino, incidia sobretudo, no funcionamento coletivo da equipa e no comportamento de cada jogador dentro da equipa, ou seja, nas suas movimentações, nos espaços a ocupar e no seu trabalho com bola. Por isso, em cada sessão havia sempre um exercício, que consistia numa equipa em posse e num grupo reduzido de jogadores a tentar recuperar a bola.

Este exercício, realizado num espaço reduzido, tinha como objetivo incentivar os jogadores a jogar rápido e a pressionar com a maior intensidade possível, trabalhando um subprincípio essencial do nosso modelo de jogo. Ao definir uma zona de pressão, conforme expus anteriormente, pretendia-se que os nossos atletas pressionassem com a máxima intensidade e urgência, para recuperar a bola e lançar o contra-ataque ou manter a posse de bola. Para isso era essencial um treino que lhes incutisse essa intensidade e a necessidade de utilizar processos simples para sair da zona de pressão adversária, mal conseguíssemos conquistar a bola.

Este tipo de exercício foi essencial para a nossa equipa, o que explica a sua utilização em três dos quatro treinos semanais, juntamente com o *feedback* dado pela equipa técnica. No fim da época todos os jogadores evidenciaram uma evolução no que diz respeito à reação à perda, intensidade, pressão e simplicidade de processos, devendo salientar o crescimento do Jogador 20

nestes aspetos em particular. O único jogador que não apresentou um crescimento tão acentuado, foi o Jogador 21. No entanto, considero que essa dificuldade em evidenciar um bom nível nesses indicadores se deve, em grande parte, à sua maior fragilidade física, em particular ao nível da resistência.

O incrível trabalho realizado pelo analista JF permitiu que todos os momentos de exposição de vídeo, para análise da nossa equipa e da equipa adversária, fossem muito ricos para os jogadores. Com o passar do tempo, cada vez mais se aproximavam da equipa técnica, colocando questões sobre o jogo, sobre os comportamentos da equipa adversária, da nossa equipa e deles próprios.

Refletindo sobre a evolução que consegui identificar em cada, confrontado com o que identifiquei na Caracterização dos Jogadores (3.3) como sendo as suas maiores fraquezas, concluo o seguinte, nos Guarda-Redes, o Jogador 1 melhorou a sua relação com bola e a sua visão de jogo e o Jogador 2 conseguiu elevar os seus índices de confiança e motivação, conseguindo mesmo assumir a titularidade com qualidade, fruto da lesão grave do Jogador 1. Esta melhoria dos jogadores deve-se, sobretudo, ao trabalho extremamente competente, realizado pelo Treinador de Guarda-Redes FM.

No setor defensivo, não identifiquei uma evolução a nível físico do Jogador 5, já o Jogador 6 foi capaz de ultrapassar as dificuldades ao nível da sua relação com a bola, elevando o seu nível técnico. Os Jogadores 7 e 10 também conseguiram melhorar a sua relação com bola e visão do jogo, o que os tornou muito viáveis no momento de saída de bola, com o último a conquistar a titularidade ao lado do Jogador 7 nos momentos finais do campeonato. Não sendo identificável uma melhoria na coordenação do Jogador 8 e na abordagem às bolas aéreas por parte do Jogador 9. O Jogador 12 manteve-se mais competente a defender do que a atacar, mas através do trabalho realizado nos treinos, conseguiu ir-se envolvendo com mais sucesso na primeira fase de construção.

No setor médio, o Jogador 15 melhorou o seu compromisso com o treino devido, sobretudo, às sucessivas chamadas para treinar e jogar com a equipa sénior do clube e o Jogador 16 manteve as dificuldades que identifiquei. O

Jogador 17 foi capaz de simplificar os seus processos, no entanto, quando a confiança aumentava, voltavam os processos mais elaborados, com o Jogador 18 a não evidenciar grandes evoluções nas dificuldades sentidas.

No setor atacante, o Jogador 20 melhorou muito o seu compromisso para com as tarefas defensivas, mantendo as suas dificuldades motivacionais; o Jogador 21 não evidenciou melhorias ao nível da sua resistência física, assim como não consegui identificar melhorias nas dificuldades que evidenciei no Jogador 22. Os Jogadores 24, 25 e 26 também não identifiquei evoluções significativas nas dificuldades que identifiquei, muito devido ao facto do nosso modelo de jogo requerer mais daquilo que eles tinham de melhor, tornado possível mascarar as suas dificuldades, não criando estímulo para as ultrapassar ou, simplesmente, melhorar.

Considero que, nas características que estão mais relacionadas com os jogadores, ou seja, a colocação dos apoios, a sua relação com a bola, a sua qualidade técnica, a sua constituição corporal e capacidade física, o trabalho realizado em treino não fosse o melhor impulsor da sua melhoria. Devido ao contexto onde estávamos inseridos, os jogadores dificilmente tinham tempo para realizar trabalho de ginásio. Acredito que, caso tivesse existido tempo e espaço para realizar esse tipo de trabalho, devidamente planeado e acompanhado, o desenvolvimento dos jogadores e, em especial, das características enunciadas, teria sido mais estimulado e potenciado.

Apesar disso, é claro que houve um desenvolvimento de todos os jogadores, confirmado pela conquista do 1º Lugar na 2ª Fase de Manutenção/Descida, algo que nos parecia impossível no início da época. A maior conquista da equipa técnica, com todo o trabalho realizado, terá sido mesmo o conseguir passar, para os jogadores, as bases do nosso modelo de jogo que consistiam na organização da equipa, intensidade máxima, simplicidade de processos e forte reação à perda.

No fim da época, essas características estavam bem vincadas em cada jogador e sem dúvida que serão importantes para o futuro deles como jogadores de futebol, em qualquer contexto que virão a ser inseridos.

4.1.6 Sobre a Equipa Técnica

Só me posso considerar um sortudo por ter tido a oportunidade de realizar o estágio junto de colegas tão rigorosos e capazes como aqueles que encontrei no Gondomar Sport Clube. Apesar de ser o primeiro ano a trabalhar com todos, sinto que fui muito bem recebido e que a sinergia entre todos se começou a sentir desde cedo. Esta união e companheirismo entre todos conseguiu contagiar os jogadores.

Havendo momentos em que os jogadores se sentem mais à vontade de desabafar e partilhar críticas com os Treinadores-Adjuntos e até mesmo comigo, apesar de ser apenas o Treinador Estagiário, a realidade é que as nossas respostas, aos nossos jogadores, convergiam sempre entre todos. Reparámos nesse facto quando nos juntávamos no final do treino e partilhávamos essas conversas entre todos e notávamos que nessas conversas a mensagem transmitida pelo Treinador Principal estava sempre presente.

Considero que isso ajuda muito na coesão da equipa visto que, por vezes, os jogadores usam essas críticas para conseguir algo dos Treinadores que valide a sua insatisfação, contribuindo para uma quebra na coesão da equipa. Ao evitar isso, mantendo-nos fiéis à mensagem de que com trabalho árduo, rigoroso, espírito de sacrifício e humildade, íamos conseguir atingir os objetivos a que nos propusemos.

Esta coesão e companheirismo entre a equipa técnica, criou uma espécie de proteção ao caminho escolhido para seguir, tornando-nos capazes de bloquear o ruído exterior e a pressão que as más fases trazem consigo, mantendo a confiança no nosso trabalho e tendo a humildade de alterar e corrigir quando erramos. Isto foi, claramente, um dos principais motivos pelo qual atingimos todos os objetivos definidos para a época e conseguimos estar à altura da grandeza do Gondomar Sport Clube.

5 Considerações Finais e Perspetivas Futuras

A experiência vivida com a realização do estágio profissionalizante na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube, cumpriu com tudo o que esperava à partida. Acredito que sejam os contextos mais difíceis aqueles que nos obrigam a ser o melhor possível e ainda procurar algo mais, para suprimir as diferentes necessidades existentes, numa busca incessante por cumprir com os mínimos exigidos para a participação na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A.

Durante anos o Gondomar Sport Clube tem sido capaz de ter a sua equipa masculina de Sub-19 a competir num campeonato nacional, apesar de não acontecer o mesmo nos escalões anteriores, como Sub-17 e Sub-15. Isto só tem sido possível pela capacidade do Gondomar Sport Clube em atrair recursos humanos de qualidade elevada que desenvolvem um trabalho fantástico, tanto na potencialização do talento existente na formação, como na procura, na sua área de influência, de talentos para trazer para o clube.

A época da equipa masculina de Sub-19 foi o maior exemplo disso, com uma muito boa potenciação do talento existente, enquanto fomos capazes de contratar talento que veio adicionar experiência e uma maneira de estar diferente, o que ajudou toda a equipa.

Durante a prática profissional e a redação do presente relatório de estágio, compreendi que existem diversos fatores que influenciam a criação do modelo de jogo, tais como as ideias do treinador e o contexto que envolve a equipa. Tudo isto criado através de uma metodologia que providencia as normas orientadoras para a criação do modelo de jogo e a sua operacionalização, através do treino.

No entanto, o que pesou mais no sucesso da equipa na época de 24/25, foi a capacidade que a equipa técnica teve de motivar, unir e apelar ao espírito de sacrifício dos atletas, quer seja pelas decisões da equipa técnica e pelos *feedbacks* dados em cada treino, em cada sessão de análise de vídeo, em cada discurso antes dos jogos.

Com isto, acabo a minha experiência de estágio com a certeza de que, a acompanhar uma ótima criação do modelo de jogo e da sua operacionalização, tem de estar uma mensagem forte, que seja capaz de contagiar a equipa técnica

e os jogadores, apelando à união de todos na procura pelo cumprimento de todos os objetivos a que nos propomos. Sem união, espírito de sacrifício e trabalho alicerçado no rigor e dedicação, nem o melhor modelo de jogo é capaz de ser operacionalizado com sucesso.

A experiência de estágio foi, simultaneamente, um regresso e uma continuação do meu processo formativo como Treinador de Futebol. Acabo o estágio com uma confiança renovada e maior sede por conhecimento que irá guiar os meus passos futuros a nível formativo, sempre com o objetivo de ser o mais útil possível a quaisquer clubes com quem venha a colaborar e a quaisquer jogadores que venha a liderar.

Após ter estado duas épocas afastado do futebol, acabo a experiência de estágio com a certeza de que fiz a escolha certa para regressar ao futebol. Na equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube, encontrei um conjunto de jogadores que decerto tornaram desafiante a formação de uma equipa. Através do trabalho árduo e união de toda a equipa técnica conseguimos contagiar os nossos jogadores e acabámos a época com uma verdadeira família, transcendendo o conceito de equipa, tendo sido essa a nossa maior conquista.

O meu afastamento do futebol guiou a minha escolha pois considerei ser necessário eu voltar num contexto desafiante que me permitisse ter algum grau de envolvimento em quase todos os aspetos referentes à preparação de uma equipa de futebol para a competição. No Gondomar Sport Clube encontrei isso, conseguindo envolver-me a fundo na estruturação do modelo de jogo, na planificação e operacionalização do treino da equipa masculina de Sub-19, no entanto, também consegui auxiliar nas áreas de análise do jogo e da preparação física.

Assim, toda a experiência de estágio, em conjunto com as aulas do 2º Ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Alto Rendimento, e com a redação do presente relatório de estágio, auxiliaram-me a voltar a “apanhar o comboio” do conhecimento no Futebol, que corri o risco de perder irremediavelmente depois de ter escolhido fazer uma pausa de duas épocas. Inesperadamente, graças a algumas unidades curriculares do mestrado, em especial, as relacionadas com Fisiologia, adquiri um grande interesse pela área da preparação física dos

atletas. No futuro, pretendo frequentar formações profissionais e outras lecionadas por programa de clubes, como o *Barça Innovation Hub*, com o objetivo de reunir mais conhecimento nessa área.

Em retrospectiva, todo o meu caminho no mestrado, devolveu-me a confiança e permitiu-me consolidar conhecimento, enquanto despertou a minha curiosidade para novas áreas do conhecimento dentro do mundo do Futebol. Esta renovada confiança e conhecimentos adquiridos, levou-me a aceitar o desafio de treinar uma equipa masculina de Sub-12 a competir na Segunda Divisão Distrital de Sub-13 na época de 25/26, em conjunto com a colaboração, como Treinador-Adjunto, da equipa masculina de Sub-19 do Gondomar Sport Clube.

No que diz respeito ao conhecimento relacionado com o modelo de jogo e a sua operacionalização através do treino, sinto que a ajuda do Treinador Principal FP e do Coordenador de Futebol de 11 do GSC foram essenciais para a boa introdução que tive à metodologia da Periodização Tática. No entanto, a realidade é que não a aplicamos verdadeiramente durante os treinos, tendo sido obrigados a diversas adaptações, relacionadas com o contexto vivido.

Assim sendo, vou continuar a buscar pelo conhecimento existente na minha área, quer seja através de formações dadas por Treinadores e Professores que tiveram o privilégio de adquirir o seu conhecimento através do lendário Professor Vítor Frade, quer seja através da compra de livros sobre a metodologia, como já o fiz para a elaboração do presente relatório de estágio.

Irei continuar a trilhar o meu caminho no Futebol sempre com o objetivo de, um dia, conseguir fazer carreira somente a trabalhar no Futebol, sem ter a necessidade de ter um emprego suplementar, mas estável, que me permita aguentar a precariedade que se vive no Futebol, especialmente para quem trabalha nos escalões de formação e fora dos três grandes, aos quais se podem juntar clubes como SC Braga, Vitória SC e FC Famalicão.

Acredito que a minha curiosidade, resiliência e vontade em aprender irão ser essenciais no meu futuro e irão ajudar-me a conquistar os objetivos a que me proponho.

Referências Bibliográficas

- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é..muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas.
- Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F. M. (2021). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Dewey, J. (1910a). The Need for Training Thought. In *How we think*. (pp. 14–28): D C Heath.
- Dewey, J. (1910b). What is Thought? In *How we think*. (pp. 1–13): D C Heath.
- Dias, C., Mesquita, S., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2021). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Editora, P. (2025). Infopedia - Dicionários Porto Editora. *Infopedia* Consult. 15/04/2025, disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/futebol>
- Ferguson, A., & Moritz, M. (2018). *Liderança - Lições de vida: a minha experiência ao serviço do Manchester United*. Lisboa: Conjuntura Actual Editora.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol : Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Universidade do Porto. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Porto: FADEUP.
- Giulianotti, R. (2002). *Sociologia do futebol - Dimensões históricas e socioculturais do esporte das multidões*. São Paulo: Nova Alexandria.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: Universidade do Porto. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- IFAB. (2024). *Laws of the Game 24/25*. Zurich: The International Football Association Board.
- IPDJ. (2020). *Organização de Curso de Treinadores de Desporto - Manual* (1 ed.). Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

- IPDJ. (2025). Programa Nacional de Formação de Treinadores. *Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.* Consult. 26/06/2025, disponível em <https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>
- Maciel, J. M. (2011). *Não o deixes matar : o bom futebol e quem o joga (pelo futebol adentro é perda de tempo!)*. Porto: Chiado Editora.
- Mesquita, I. (2021). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia e Didática do Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Nelson, L. J., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2006). Formal, Nonformal and Informal Coach Learning: A Holistic Conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 247–259. doi:10.1260/174795406778604627
- Reis, J. C. (2021). *A Sustentabilidade do Morfociclo Padrão: A «Célula Mãe» da Periodização Tática* (2 ed.): MCSports.
- Rhoden, L., Azevedo, M. A., & de Azambuja, C. C. (2012). *Filosofia e futebol: troca de passes*. Porto Alegre: Sulina.
- Rosado, A. (2017). A liderança dos treinadores : entre o desejo e a possibilidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 234–247.
- Silva, L., Prado, H., & Scaglia, A. (2018). Competências requeridas ao Treinador de Futebol: Um olhar a partir dos Jogadores de Futebol. *Corpoconsciência*, 22(1), 24–39.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*: MB Football.
- Vidal, A., Cerqueira, Á., & Cerqueira, L. (2021). *Gondomar Sport Clube 1921-2021 - 100 Anos de História* (1 ed.). Gondomar: Gondomar Sport Clube.

Outras fontes de informação

Normas e orientações para a redação e apresentação de teses, dissertações, relatórios de estágio e projetos

Regulamento de Estágio do 2º Ciclo em Treino Desportivo

Regulamento de Estágios da Federação Portuguesa de Futebol

Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Gondomar Sport Clube