



O processo de formação de um treinador: A interdisciplinaridade entre a teoria e a prática

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores A (Sub19) do Gil Vicente Futebol Clube, época desportiva 2024/2025

O processo de formação de um treinador: A interdisciplinaridade entre a teoria e a prática

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, na área da especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 27/2021, de 16 de abril.

Orientador: António Natal Campos Rebelo

Tutor: Carlos Alberto Torres dos Santos

Samuel Loures Fragosa

Porto, novembro 2025

Ficha de catalogação

Fragosa, S. (2025). *O processo de formação de um treinador: A interdisciplinaridade entre a teoria e a prática: Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Gil Vicente Futebol Clube no escalão de Sub-19, na época desportiva 2024/25*. Porto: S. Fragosa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens com ramo de especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINO; OPERACIONALIZAÇÃO; ESTÁGIO; TREINADOR; ALTO RENDIMENTO.

Agradecimentos

Quero agradecer à minha mãe por ser o meu pilar, e me orientar nos momentos mais difíceis. Por me acompanhar e acreditar sempre em mim.

Ao meu pai, que tanto faz por mim sem pedir nada em retorno.

À minha irmã, pela relação que criámos de apoio e amor incondicional e eterno.

To my girlfriend Maha, her support in difficult times, makes me see things with a light on the end of the tunnel. Believes in me like no one believes and gives me strength to better myself.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que é a melhor do país pelas pessoas que a formam e fazem crescer dia após dia, os professores.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira por nos mostrar que não importa de onde somos ou de onde vimos, se trabalharmos para isso iremos alcançar patamares altos.

Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira por plantar em mim a semente do ensino no futebol.

Ao Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva por me ensinar o que de poético o futebol tem.

Ao Professor Doutor José Afonso Coelho Neves por me ensinar lições de vida apenas com os seus atos e maneira de ser.

À Professora Doutora Cláudia Salomé Lima Dias pela pessoa incrível que é, e a relação que criámos ao longo das suas aulas.

Ao Professor Doutor António Natal Campos Rebelo, pela sua simpatia e apoio, profissionalidade e momento juntos que apesar de curto me marcou, mostrando que continua a ser um professor exemplar, ao longo de gerações.

A todos aqueles que me possa ter esquecido, um obrigado por fazerem parte da minha vida e me ajudarem a crescer a nível profissional e a nível pessoal.

Índice

Agradecimentos	II
Índice de Figuras	VI
Índice de Quadros.....	VII
Resumo	VIII
Abstract	X
Abreviações	XI
1. Introdução	- 1 -
1.1. Expectativas do Estágio	- 1 -
1.2. Objetivos para o Estágio	- 2 -
1.2.1. Objetivos Pessoais.....	- 3 -
1.2.2. Objetivos Profissionais	- 4 -
1.2.3. Objetivos Académicos	- 4 -
2. Enquadramento da prática profissional.....	- 7 -
2.1. Macro Contexto Concetual	- 7 -
2.1.1. Natureza do Jogo de Futebol	- 7 -
2.1.2. Evolução da análise e observação no futebol	- 8 -
2.2. Contexto Legal	- 10 -
2.3. Contexto Institucional.....	- 10 -
2.4. Contexto Funcional	- 16 -
2.4.1. Funções como treinador estagiário	- 19 -
3. Realização da prática profissional	- 21 -
3.1. Conceção da prática profissional	- 21 -
3.1.1. Objetivos da equipa Sub19 Gil Vicente - época 24/25.....	- 21 -
3.1.2. Objetivos de performance	- 21 -
3.1.3. Objetivo de formação	- 22 -
3.1.4. Objetivos de preparação.....	- 23 -
3.2. Caracterização setorial e coletiva do plantel.....	- 25 -
3.3. Modelo de Jogo da equipa como ponto de ligação à operacionalização do jogo da equipa - 36 -	
3.3.1. Organização Ofensiva.....	- 37 -
3.3.2. Transição Defensiva	- 40 -
3.3.3. Organização Defensiva.....	- 42 -
3.3.4. Transição Ofensiva	- 48 -

3.3.5.	Esquemas Táticos	- 50 -
3.4.	Caracterização da Competição	- 56 -
3.4.1.	Formato da Competição.....	- 56 -
3.4.2.	1ª Fase – Série Norte.....	- 59 -
3.4.3.	2ª Fase – Apuramento de Campeão	- 61 -
3.5.	Das ideias para o campo: Operacionalização do treino.....	- 62 -
3.5.1.	MD+2 – Treino de Recuperação – Segunda-Feira.....	- 66 -
3.5.2.	MD -4 – Treino de Força – 3ª Feira	- 70 -
3.5.3.	MD -3 – Treino de Resistência – 4ª Feira	- 73 -
3.5.4.	MD -2 – Treino de Velocidade e Estratégia – 5ª Feira	- 77 -
3.5.5.	MD -1 – Treino de Bolas Paradas – 6ª Feira.....	- 80 -
3.5.6.	MD - Dia de Jogo	- 82 -
4.	Desenvolvimento da minha atividade profissional	- 83 -
4.1.	Reflexões sobre as minhas aprendizagens e experiências durante a época	- 83 -
5.	Conclusão final e perspectivas para o futuro	- 88 -
6.	Referências.....	- 89 -

Índice de Figuras

Figura 1 – Canto ofensivo	- 52 -
Figura 2 – Livre Ofensivo com 1 na entrada da área	- 53 -
Figura 3 – Livre Ofensivo com 2 jogadores na entrada da área	- 53 -
Figura 4 – Canto quando o adversário tem 2 homens na bola	- 54 -
Figura 5 – Canto quando o adversário tem 1 homem na bola	- 55 -
Figura 6 – Livre defensivo	- 56 -
Figura 7 – Formato e Estrutura da Competição	- 57 -
Figura 8 – 1ª Fase – Série Sul	- 57 -
Figura 9 – 1ª Fase – Série Norte	- 58 -
Figura 10 – 2ª Fase – Apuramento de Campeão	- 58 -
Figura 11 – 2ª Fase - Manutenção e Descida – Série Norte	- 59 -
Figura 12 - 2ª Fase - Manutenção e Descida – Série Sul	- 59 -
Figura 13 – Resultados da 1ª volta da 1ª Fase – Série Norte	- 60 -
Figura 14 – Resultados da 1ª volta da 1ª Fase – Série Norte	- 61 -
Figura 15 – 1ª volta da 2ª Fase – Apuramento de Campeão	- 61 -
Figura 16 - 2ª volta da 2ª Fase – Apuramento de Campeão	- 62 -
Figura 17 – Microciclo Padrão Gil Vicente Sub19	- 65 -
Figura 18 – Unidade de Treino MD + 2	- 69 -
Figura 19 – Unidade de Treino MD-4	- 72 -
Figura 20 – Unidade de Treino MD -3	- 76 -
Figura 21 – Unidade de Treino MD-2	- 79 -
Figura 22- Unidade de Treino MD-1	- 81 -

Índice de Quadros

<i>Quadro 1 – Jogadores que constituem o plantel sub19 do Gil Vicente na época 24/25</i>	- 25 -
<i>Quadro 2 – Análise Individual do AA</i>	- 27 -
<i>Quadro 3 – Análise Individual do AZ</i>	- 29 -
<i>Quadro 4 - Influência de jogadores</i>	- 30 -

Resumo

O presente relatório descreve a minha experiência de estágio profissionalizante no Gil Vicente Futebol Clube – Sub-19, realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este estágio constituiu-se como um espaço privilegiado de formação, permitindo-me articular a componente teórica adquirida ao longo do percurso académico com a prática em contexto real de treino e competição.

Durante a época desportiva 2024/2025, assumi responsabilidades na conceção e operacionalização das sessões de treino, na análise da nossa equipa e dos adversários, bem como no acompanhamento de jogos. Esta imersão possibilitou-me compreender de forma mais profunda os diferentes fatores que influenciam o rendimento, desde a dimensão física, técnica e tática até à vertente psicológica e relacional, que considero determinante no processo formativo dos jogadores.

Este estágio representou também um desafio pessoal, obrigando-me a ultrapassar inseguranças e a assumir uma postura cada vez mais crítica, reflexiva e interventiva. A interação diária com a equipa técnica e com os atletas revelou-se fundamental para o meu crescimento, permitindo-me desenvolver competências de análise, comunicação e liderança.

Concluo esta experiência convicto de que cresci não apenas enquanto treinador, mas também enquanto pessoa. Levo comigo aprendizagens que reforçam a importância da interdisciplinaridade entre ciência e prática, mas sobretudo a noção de que o papel do treinador transcende o jogo: é um agente educativo e formador de valores, capaz de influenciar positivamente a vida dos jogadores dentro e fora do campo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINO; OPERACIONALIZAÇÃO; ESTÁGIO; TREINADOR; ALTO RENDIMENTO.

Abstract

This report describes my professional internship at Gil Vicente Football Club – Under-19, carried out within the framework of the master's degree in High-Performance Sports Training, at the Faculty of Sport of the University of Porto. This internship was a privileged opportunity to connect the theoretical knowledge acquired throughout my academic journey with practical application in a real context of training and competition.

Throughout the 2024/2025 season, I assumed responsibilities in the design and implementation of training sessions, in the analysis of both our team and the opponents, as well as in match preparation and follow-up. This immersion allowed me to gain a deeper understanding of the multiple factors that influence performance, ranging from the physical, technical, and tactical dimensions to the psychological and relational aspects, which I consider crucial in player development.

The internship also represented a personal challenge, pushing me to overcome insecurities and to adopt a progressively more critical, reflective, and proactive stance. Daily interaction with the coaching staff and athletes was essential for my growth, enabling me to develop analytical, communicational, and leadership skills.

I conclude this experience convinced that I have grown not only as a coach but also as a person. I take with me lessons that reinforce the importance of interdisciplinarity between science and practice, but above all, the awareness that the role of the coach goes beyond the game itself: being an educator, a mentor, and a promoter of values capable of positively influencing the lives of players on and off the field.

KEYWORDS: FOOTBALL; TRAINING; PRACTICE DESIGN; INTERNSHIP; COACHING; HIGH PERFORMANCE.

Abreviaturas

UP – Universidade do Porto

IPDJ – Instituto Português de Desporto e Juventude

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

UEFA – Union of European Football Association

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

EX – Extremo

EXs – Extremos

PL – Ponta de Lança

LE – Lateral esquerdo

LD – Lateral direito

MCD – Médio Centro Defensivo

MC – Médio Centro

DC – Defesa Central

GR – Guarda-Redes

MCO – Médio Centro Ofensivo

TRX – total resistance exercise

Kg – kilograma(s)

RM – ritmo médio

UT – Unidade de Treino

1. Introdução

O seguinte relatório de estágio foi redigido com vista à conclusão do mestrado do Mestrado em Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento com especialização em futebol na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e à obtenção do Grau II de treinador de futebol certificado pela IPDJ e adquirir o título de treinador UEFA B da FPF.

Sempre foi do meu interesse saber mais sobre futebol. Nasci curioso, e, com fome de saber mais procurei a FADEUP para ser a minha plataforma para chegar a todo o conhecimento e experiência transmitida pelos seus professores. O meu bichinho pelo futebol cresceu ao longo dos 2 primeiros anos da licenciatura, e na metodologia de futebol da licenciatura percebi que era ali que queria estar e aprofundar o meu conhecimento. Nasceu em mim um desejo de ser capaz de passar valor para jogadores e conseguir ajudá-los a se tornarem melhores pessoas e futebolistas. Foi no Mestrado em Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento com especialização em futebol, que segui a minha caminhada pela busca da excelência. Não me sinto preparado ainda, mas sei que tenho dentro de mim aquilo que é preciso para aprender e crescer como profissional no Futebol, de modo a poder ensinar e ajudar a elevar jogadores ao patamar acima no futebol.

No momento que me ofereceram a oportunidade de estagiar no Gil Vicente, fiquei extremamente entusiasmado e grato pela oportunidade. Este relatório de estágio vem mostrar aquilo que vivenciei, aprendi, onde tropecei, e em que aspetos melhorei na minha profissão como treinador.

1.1. Expectativas do Estágio

Ao me ser proposto fazer estágio na equipa de Juniores do Gil Vicente, as minhas expectativas eram altas em todas as áreas. Estou à espera de treinar jogadores de um nível do qual nunca tive em contacto e por isso sinto-me um pouco com falta de preparação para os treinar. Após pesquisa da experiência de trabalho do treinador principal, estou apreensivo, no bom sentido para poder falar com ele e ouvir com a máxima atenção a tudo o que ele tem a dizer. Penso que

o contacto com ele será o mais importante para o meu desenvolvimento profissional e também, espero eu, pessoal. É também o porquê de ter aceiteado um estágio num clube longe do meu local de residência, no Porto.

Espero aprender sobre preparação física dos jogadores, sobre a componente tática para melhorar a minha capacidade de análise do jogo, e a minha capacidade de análise técnica individual dos jogadores, sempre com vista ao contexto do jogo. Ao saber que existe um preparador físico, um treinador de Guarda-Redes e um analista, quero também estar atento a tudo o que possa aprender com eles, de modo a acrescentar ao meu reportório de conhecimento sobre as diversas áreas que envolvem o treino e o contexto de clube. Em termos de material e infraestrutura, estou à espera de quantidade e qualidade, para a equipa técnica se servir.

Olhando para aquilo que irei fazer como estagiário, espero não só pôr cones no campo, sabendo que também é um tópico da operacionalização do treino, que importa, no que concerne as dimensões e distâncias a ser percorridas, mas também participar no próprio trabalho de pensar o treino em conjunto com a equipa técnica. Espero trabalhar na análise de vídeo da nossa equipa e também do adversário. No fundo quero estar envolvido em todas as etapas, para poder aprender de tudo, não querendo especializar-me em nada.

1.2. Objetivos para o Estágio

Os objetivos servem para orientar o processo de desenvolvimento de algo, mas também são como uma régua. Com objetivos específicos, tenho algo que vou tentar atingir, algo concreto, que me dará sentido ao meu estágio nos momentos mais difíceis, em que possa duvidar do meu conhecimento, e do trabalho que construo nesta equipa.

1.2.1. Objetivos Pessoais

É da minha natureza acreditar naquilo que eu estudo e sei. Não sou uma pessoa extremamente racional, deixando o meu conhecimento ser influenciado por vezes pelas minhas preferências e gostos. Com isto quero dizer, que algo que eu goste, naturalmente, irei acreditar e saberei muito mais facilmente sobre esse tema por ter vontade de querer estudá-lo. Claro que parto do pressuposto de que aquilo que eu acredito tem lógica e eu raciocinei sobre, fazendo-me sentido.

Com isto quero dizer que sou um treinador que não me apoio 100% na ciência, na lógica, nos dados. Sou aquele treinador que numa situação em que me mostram dados de performance de um jogador, e vejo que ele está a performar pior que o colega, posso optar por pô-lo a jogar porque conheço as 2 pessoas, as suas características psicológicas, conheço dos jogadores aquilo que não dá para ser medido e opto por jogar aquele que, na *data*, não se encontra como o mais eficaz. Acabo por ser também, um treinador, que, ao olhar para a performance individual de um jogador, e ver que ele apresenta, nos parâmetros de performance individual, maior “pontuação” que outro colega da mesma posição, escolherei o que tem performance mais baixa que o colega, porque ele consegue se conectar melhor em termos coletivos com a equipa.

Falo destes temas que parecem táticos, mas, que na sua essência vêm da pessoa por trás da tática, das suas vivências, da sua personalidade, das suas aprendizagens, para me dar um pouco a conhecer e à minha tomada de decisão que é influenciada, pela minha pessoa e não só pelos dados que tenho disponíveis.

Defini os seguintes objetivos que quero cumprir neste estágio, subdividindo-os em áreas de intervenção:

Na área de treino, procuro estar mais independente na capacidade de criar exercícios de acordo com o modelo de jogo e das necessidades da equipa, ou seja, dos aspetos que necessitam de melhorar em termos coletivos, mas também em termos intersectoriais, setoriais, grupais e individuais.

Na área da análise, procuro ter mais conhecimento em termos táticos defensivos e ofensivos para não só melhorar a minha análise através de vídeo da nossa equipa e do adversário, como também melhorar a minha análise no treino, de modo a poder identificar aspetos a corrigir no momento.

Quero também melhorar a área interpessoal, ao criar ligações fortes e verdadeiras com os membros da equipa técnica, mas também com as pessoas envolventes e influenciadoras da nossa equipa e do clube.

1.2.2. Objetivos Profissionais

A minha ambição profissional é tornar-me independente economicamente a trabalhar num clube de futebol, fazendo parte de uma equipa técnica.

Tenho também como objetivo conseguir adquirir o grau de treinador UEFA A.

1.2.3. Objetivos Académicos

Espero finalizar este ciclo de estudos no final deste ano letivo, e com isso me tornar mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento na FADEUP, e conseguir o Grau II de treinador da IPDJ e UEFA B da FPF.

Plano de desenvolvimento profissional e pessoal

O desenvolvimento de um profissional no futebol ou em qualquer profissão, encontra-se profundamente ligado à pessoa. Isto nota-se claramente, em trabalhadores que têm a mesma formação, e que na sua profissão são completamente diferentes. Dois estudantes da Faculdade de Desporto da UP, que estudaram na Metodologia I de Futebol na licenciatura de Ciências do Desporto, têm uma ideia diferente do que é treinar, e agem de modo diferente no treino. Isto porque são pessoas diferentes, e como tal, também é relevante, analisar, e compreender o “Eu”, e melhorá-lo. Como plano de desenvolvimento profissional, defini:

Estar aberto para escutar com atenção a todos os elementos da equipa técnica e pessoas envolvidas na estrutura do clube, para poder apanhar toda a experiência e conhecimento;

Avaliar muito bem os meus adversários para poder aprender com eles outros tipos de táticas e estratégias. Ex: Porto joga muito apoiado, sendo uma base do jogo deles a movimentação para espaços livres e o passe, influenciando o seu jogo nas relações numéricas que criam de modo a atacar nas melhores condições. São uma equipa muito consciente taticamente e aproveita sempre as fragilidades do adversário;

Avaliar os melhores jogadores. Eles têm mais para nos ensinar do que nós a eles. Isto porque eles veem possibilidades dentro do jogo que nós treinadores não veem fora do campo.

Estudar sobre como fazer melhor análises do adversário através de artigos e com a ajuda do analista da equipa e do treinador principal. Tornar-me conscientes de conceitos novos defensivos e ofensivos.

Fazer perguntas antes e após o treino aos meus colegas de equipa técnica. A minha idade dos porquês é agora. Para isso preciso de refletir sobre os exercícios, sobre os seus objetivos e perguntar porque o treinador pensa neste exercício para este princípio.

Plano para desenvolvimento pessoal

Quando penso em desenvolvimento pessoal, ao começar a pensar no que posso desenvolver em mim para ser cada vez melhor pessoa, ao olhar para os meus defeitos, entro numa luta com o meu ego.

O treinador tem de estar sempre a pensar nos seus jogadores de modo a poder tirar o melhor rendimento deles. Esse é o meu trabalho, mas o que me venho a aperceber desde a época passada, é que necessito de olhar para mim, de modo a me conhecer, pois quanto mais me conhecer, mais consciente fico de mim mesmo, de quem sou, dos meus defeitos e das minhas valências, e consequentemente conseguirei dar mais valor aos meus jogadores interagindo cada vez melhor com eles.

Sendo uma pessoa que se considera introvertida, preciso de estar sereno mentalmente, ou seja, não estar nervoso de modo a poder lidar bem com os jogadores, e ter momentos de interação positivos com os outros. Por exemplo, quando tenho algum problema na minha vida fora do treino, acabo por trazer isso no meu dia-a-dia, e os jogadores acabam por notar nisso, e mesmo que não notem, acabam por ser influenciados por eu não estar na minha melhor versão. Como tal, aprender a conseguir separar os problemas que tenho pessoais do trabalho, será uma melhoria em mim.

Outra dificuldade que tenho é de acordo com o meu contexto levar o trabalho a sério ou não. Passo exemplo que enquanto tive no Salgueiros, apresentei falta de comprometimento devido ao nível não ser o melhor. Isto parte de mim, de me faltar profissionalidade naquilo que faço, mas reparo que ainda me encontro na transição de jogador/treinador, e como treinador demorei a aceitar que isto era um trabalho. Não sei se é por ser futebol o que treino e sempre olhei para o futebol, enquanto jogador, numa atividade onde me divertia imenso. Só sei que estando neste contexto, mais perto de profissional, com objetivos mais claros e responsabilidades claras, conseguirei, espero eu, olhar para o estágio com outra seriedade e pensar mais como um trabalho e não como algo sem grandes responsabilidades, onde me divirto. Pois esses eram os sentimentos que sentia enquanto jogador, também pela minha idade tenra de apenas 17/18 anos.

Medidas concretas:

Manter-me constantemente consciente do que faço no clube.

Refletir sobre o que fiz durante o dia no clube em todos os momentos, para permitir que me mantenha responsável no meu papel como estagiário.

Preparar-me bem para os treinos através do “estudo” da Unidade de treino.

Arranjar motivos para levar a sério a minha profissão: Tornar-me numa pessoa mais transparente, responsável e confiável. Faço isso através das minhas ações que são coerentes com esses princípios.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Natureza do Jogo de Futebol

O jogo de futebol é uma modalidade que está incluída nos JDC (Jogos Desportivos Coletivos). A especificidade do futebol assenta na sua estrutura organizacional, em que cada participante integra um sistema de referência coletivo, interagindo de modo permanente tanto com colegas como com adversários (Konzag, 1991 cit. por Garganta, 1997).

Os JDC distinguem-se primariamente, por não apresentar padrões fixos de execução técnica, sendo caracterizado por ações diversificadas e imprevisíveis. Além disso, esta modalidade implica adaptações contínuas tanto a nível físico como funcional, resultantes da repetição acumulada das exigências do jogo. Simultaneamente, exige dos jogadores uma forte mobilização psicológica, dada a constante necessidade de tomada de decisão e de envolvimento emocional durante a partida (Teodorescu, 1977 cit. por Garganta, 1997).

Segundo a análise de, Gréhaigne e Guillon, (1992) cit. por Garganta (1997) o problema fundamental dos JDC é que, no contexto de confronto direto entre equipas, os jogadores são constantemente desafiados a articular as suas ações de forma coordenada, visando recuperar a posse da bola sempre que a perdem, garantir a sua manutenção sob pressão adversária e, progressivamente, conduzi-la em direção à baliza adversária. Este processo dinâmico tem como finalidade primordial criar condições vantajosas para a finalização das jogadas, permitindo à equipa oportunidades concretas de marcar golos ou pontos. Assim, o jogo coletivo exige não apenas habilidade técnica, mas também a capacidade de ler o jogo, antecipar movimentos e agir estrategicamente para converter a posse de bola em situações eficazes de ataque.

Mais ainda, Konzag, (1991) cit. por Garganta (1997) apresenta a ideia de que, duas equipas estruturam e organizam as suas ações de acordo com uma lógica de alternância, em que os comportamentos de cada conjunto são continuamente orientados pela oposição entre os momentos ofensivos e defensivos, ajustando-se constantemente entre atacar e defender conforme as exigências do jogo.

Vários autores, Pittera e Riva, (1982); Matveiev, (1986); Konzag, (1991); Riera, (1995a); Reilly, (1996), cit. por Garganta (1997) chegaram à ideia que, cada situação vivida no jogo, deve ser interpretada como uma unidade de ação marcada por elevada complexidade. Esta complexidade não se explica somente pelo número de fatores envolvidos, mas resulta igualmente da imprevisibilidade e do carácter aleatório das circunstâncias enfrentadas tanto pelos jogadores quanto pelas equipas.

De acordo com Parlebas (1992) a lógica interna dos jogos desportivos coletivos consiste no conjunto de elementos estruturais e funcionais — como regras, espaço, materiais e relações entre jogadores — que moldam as possibilidades de ação, os tipos de interação e os modos de comunicação no jogo. A lógica interna de uma situação motriz integra tanto as regras e condições externas, como o espaço, os materiais e os adversários, quanto as reações individuais dos participantes, que dependem das suas experiências, percepções e emoções. Assim, o modo como cada pessoa atua resulta da combinação entre o que o jogo exige objetivamente e as suas próprias capacidades e vivências.

2.1.2. Evolução da análise e observação no futebol

A análise no futebol deixou de ser apenas descrição do que se via e passou a juntar registos do que acontece no jogo, dados de posição dos jogadores e modelos que estimam probabilidades. Hoje, esta informação ajuda a planear o treino, a preparar o jogo e a decidir durante a competição, (Sarmiento et al., 2014).

Com a digitalização, começaram a surgir bases de dados padronizadas de eventos (por exemplo, passes, remates e recuperações). Isso permitiu

comparar equipas e épocas, e, mais importante, passou-se de “contar ações” para responder a perguntas táticas como “onde”, “quando” e “em que sequência” as coisas acontecem, em ligação ao modelo de jogo do treinador, (Sarmiento et al., 2014). Depois chegaram os sistemas de rastreio (*Electronic Performance & Tracking Systems*, EPTS), com câmaras e dispositivos *wearables*, que nos dão posições dos jogadores ao longo do tempo. Com estes dados, tornou-se possível medir compactação, área ocupada e sincronização entre setores com muito mais detalhe, (Oliva-Lozano & Muyor, 2022).

Duas linhas de evolução passaram a pesar muito na performance coletiva: o estudo das redes de passe e a modelação do “valor” das ações. No primeiro caso, usamos a análise de redes para ver quem liga com quem e como a circulação de bola se organiza. Métricas simples, como densidade, centralidade e ligações “ponte”, ajudam a perceber a coordenação da equipa e a influência funcional de certos jogadores, para lá das estatísticas clássicas, (Buldú et al., 2018); Caicedo-Parada et al. (2020). Na prática, equipas com melhores resultados costumam mostrar redes mais densas e triangulações estáveis entre setores; quando vemos “quebras” entre o meio-campo e os corredores, isso aponta para problemas táticos que o treino pode trabalhar, em (Caicedo-Parada et al., 2020). No segundo caso, entraram os modelos baseados em expectativa. O *Expected Goals* (xG) estima a probabilidade de um remate dar golo, tendo em conta características do remate e do contexto.

Métricas como o VAEP atribuem valor a qualquer ação com bola (passe, condução, receção) pelo seu efeito na probabilidade de marcar ou sofrer nos momentos seguintes, o que permite medir impacto tático mesmo quando não há golo ou assistência, (Decroos et al., 2019).

Há estudos que mostram como as variações nos jogos reduzidos, alteram os tempos e as rotas de exploração tática dos jogadores, o que dá ao treinador alavancas concretas para corrigir ligações que faltaram no jogo anterior, (Ric et al., 2016).

Em termos de método, a área amadureceu. A análise deixou de ser um amontoado de números e passou a ser um processo de aprendizagem da

organização. O estado atual assenta, na integração da análise na prática, através do *tracking* sabemos onde e quem, com a análise de rede de passes, sabemos quem e em que situação, e através de softwares com métricas, sabemos quanto.

2.2. Contexto Legal

O estágio a ser realizado no ano letivo vigente, encontra-se contido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A conclusão do mestrado garante o cumprimento da formação na componente específica e estágio para Grau II de Treinador, e na componente geral III.

Este estágio será realizado na equipa de Juniores A do Gil Vicente Futebol Clube (Sub-19) que compete na 1ª Divisão Nacional de Juniores.

O período de estágio iniciou no dia 10 de junho de 2024 e acaba no mês de junho de 2025. O número de horas no clube, semanais rondam 22 horas, incluindo o dia de jogo. Ao contarmos o trabalho de análise da equipa e do adversário, orientado para a equipa, a estimativa semanal ronda as 32 horas.

2.3. Contexto Institucional

História

O Gil Vicente Futebol Clube, clube de terras tocadas pelo rio Cávado, fundado a 3 de maio de 1924, por um grupo de jovens que se reunia num banco do largo Doutor Martins Lima, conhecido pelo largo do Teatro, devido a lá se situar o Teatro Gil Vicente. Inicialmente foi denominado de Gil Vicente Foot-Ball Club, como homenagem a Gil Vicente, o primeiro dramaturgo português e o pai do teatro português. Com dificuldades iniciais, como é normal de um clube recém-nascido, os galos jogavam num campo de jogos emprestados pelo clube Triunfo Sport Clube, tendo mais tarde inaugurado o seu próprio recinto de jogos, de nome campo da Granja, contra o SC Braga, no dia 3 de maio de 1933. A sua

camisola inicialmente era encarnada, tendo evoluído para azul e vermelho, as cores atuais.

Foi em 1943 que o Gil, subiu à segunda divisão nacional, deixando pela 1ª vez os campeonatos regionais. No dia 16 de setembro de 1946, o guarda-linha da equipa de Barcelos, Adelino Ribeiro Novo ao ir de encontro contra um avançado para impedi-lo de marcar golo, tendo sucedido, mas a sorte não o acompanhou, morrendo em campo. Como homenagem, o estádio Campo da Granja ganhou o seu nome. Em 1974, 50 anos depois da génese do clube, no dia 3 de maio, o clube recebe as bodas d'Ouro.

Em 1976/77, os barcelenses atingiram outros níveis, chegando às meias-finais da Taça de Portugal, onde, por conta do destino foram eliminados pelo clube contra quem debateram o seu 1º duelo da história do clube. Na edição seguinte da taça foram parados pelo Porto nos 4ºs de finais, sendo uma boa temporada. Em 8 de novembro de 1987, a sede é inaugurada, com o simbolismo de vitória, mas uma vitória que ecoa todas as vitórias, e todas as adversidades vividas pelas pessoas que o representaram, pois têm algo que podem chamar seu. De facto, esse ano e o seguinte bisaram o pódio, ficando com o bronze, sendo que no 3º ano, em 1989/90 conquistaram a tão esperada subida.

Com algumas flutuações na sua performance, conseguiram-se manter pela 1ª divisão nacional apenas descendo em 96/97, mas tendo subindo ao cruzar do milénio. No dia 30 de maio de 2004, instauraram-se no novo estádio, Estádio Cidade de Barcelos, deixando para trás o sempre estimado Campo Adelino Ribeiro Novo. Em 2006 desceram devido ao caso Mateus, em que um jogador com o mesmo nome foi inscrito noutra competição e fez com que fossem despromovidos, voltando mais tarde em 2011 à 1ª. Em 2012 fizeram uma campanha excelente na Taça da Liga, chegando à final. Em 14/15 desceram para a 2ª nacional e em 17/18 para a então 3ª nacional, o Campeonato de Portugal, mas visto que em 2016 foi revogada a decisão do caso Mateus e no ano de 2019/20 subiram à 1ª Divisão Nacional. De salientar que na época 22/23 participou pela 1ª vez em competições europeias, mais precisamente na Liga Europeia de Conferência.

Palmarés

Na sua história, a equipa principal ganhou 2 títulos da 2ª Divisão Nacional e 3 títulos da 1ª divisão da AF Braga. A equipa feminina de seniores ganhou a 2ª divisão nacional feminina.

Na formação, os sub17 ganharam em 16/17 a Taça da AF Braga de Juniores B, repetindo o feito em 2020/21.

Missão

O Departamento de Futebol Formação do Gil Vicente tem como missão detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas. Pretendemos valorizá-los no nosso seio, contribuindo para a sua formação integral enquanto cidadãos e encaminhar os melhores valores enquanto futebolistas para o Futebol Profissional e/ou rentabilizando-os em mais valias para o clube.

Visão

É propósito do Gil Vicente Futebol Clube, ser reconhecido como uma instituição de referência no plano da formação de futebolistas a nível nacional e internacional, despertando nos jovens praticantes um forte desejo de se juntar ao clube, não só pelo elevado padrão de qualidade dos seus modelos, mas também pelos princípios e valores que monitoriza em todas as atividades que promove.

Objetivos Estratégicos

Formativos/Cidadania: 1º - Contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos, durante todo o percurso de ligação ao clube; 2º - Educar para a exigência no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos formandos superarem as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo; 3º - Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos seus atletas, de modo que, paralelamente possam assegurar o seu sucesso escolar e desportivo, sabendo que ambas as vertentes serão importantes na sua formação integral, venham a ser ou não profissionais de futebol; 4º - Possuir

treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança e desenvolvam o espírito de equipa. 5º - Promover a autonomia, a responsabilidade e valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado, criando uma base de formação de jogadores de futebol competentes e íntegros. 6º - Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como a arbitragem, a nutrição, a ética, a integridade, o ambiente, entre outras áreas. 7º - Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de prática regular da atividade física.

Desportivos: 1º – Detetar e formar jogadores para o futebol profissional; 2º – Desenvolver competências para a prática de futebol na alta competição, com programas de formação adequados e padrões de exigência e rigor, de forma a colocar, pelo menos, entre 2 a 4 atletas por época na equipa de futebol Profissional. 3º - Recorrer e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos nossos formandos, promovendo um acompanhamento técnico e motivacional, de forma a tentar que atinjam o maior crescimento/rendimento possível enquanto seniores.

Comunitários: 1º – Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social; 2º - Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam o suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional; 3º - Promover e incentivar desde os escalões bases de formação, uma identificação com o clube, a cidade de Barcelos e a região; 4º - Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, prevalecendo sempre os valores da ética, conduta, solidariedade e desportivismo. 5º - Garantir que todas as crianças e jovens que nos procuram, tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas contribuindo assim para o seu desenvolvimento.

Institucionais: 1º - Continuar a melhorar a imagem do nosso clube como uma referência Nacional. 2º - Dotar o nosso clube com espaços e recursos

materiais e humanos que tornem a nossa formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional.

Espaço, Material e Infraestruturas

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube desenvolverá a sua ação no Estádio Adelino Ribeiro Novo, em Barcelos, e em campos de relvado sintético de clubes da região com quem estabeleceu protocolos de cooperação, nomeadamente, Juventude de S. Martinho, Marca Futebol Vila Cova e Académico Futebol Clube de Martim. No estádio, dispõem de balneários para os escalões de formação, estando separada a formação mais a equipa sub23 da equipa sénior.

O treino decorreu no relvado sintético do clube Juventude de São Martinho até novembro. Temos sempre ao nosso dispor o campo inteiro de 11, com as balizas de futebol 7 e as 8 mini balizas disponíveis na totalidade. Para irmos do estádio para o campo, temos uma carrinha do clube onde metemos o material todo necessário ao treino. Se fizermos trabalho de ginásio antes do treino, um dos treinadores estagiários fica com o mister principal e o preparador físico. Os restantes treinadores vão mais cedo para o campo, para poder montar os exercícios. O resto da equipa técnica com os jogadores vão de autocarro do clube para o campo.

A partir de dezembro começámos a treinar no complexo desportivo construído ao lado do estádio com 2 campos de futebol 11. Um campo sintético onde treinamos, e um campo relvado onde a equipa A e treina e os sub23 treinam e jogam. Apesar de treinarmos no sintético, não podemos jogar nele, visto que ainda não apresenta as condições suficientes para se poder receber um jogo oficial competitivo, devido à falta de bancada para os adeptos.

Temos a rouparia, lavandaria, arrecadação de material, sala de fisioterapia onde o fisioterapeuta tem todo o seu material necessário para exercer a sua função. Possuímos também um ginásio com o seguinte material:

- Halteres de 5 kg até 27,5 kg;
- Barra olímpica

- Discos de 1kg a 20 kg;
- 3 bolas de pilates;
- Smith Machine;
- Máquina de extensão e flexão da perna;
- Espalдар;
- Elásticos de diferentes tamanhos e resistências;
- 7 bicicletas fixas com resistência modificável;
- 4 sistemas TRX;
- 20+ colchões de treino;
- Bolas medicinais de 5kg e 10 kg;
- Kettlebells de 5, 10, 20, 30 kg;
- Caixas de salto diferentes tamanhos
- 10 cinturões russos;
- 2 bosu;
- 1 banco de treino ajustável
- 2 rolos de abdominal;
- 2 sacos de areia com pegas (20 e 30 kg).

De material para o campo em que algum pode ser adaptado para o ginásio como por exemplo as barreiras, temos disponível:

- 15 bolas oficiais do campeonato + 10 bolas oficiais do campeonato do ano passado;
- 10 coletes de 4 cores distintas;
- Garrafas de água individuais para os treinadores e para os jogadores;
- 10 barreiras pequenas;
- 5 barreiras médias;
- 5 barreiras com altura ajustável de 30 a 60 cm;
- 4 escadas de coordenação;
- 2 bonecos insufláveis;
- 6 hexágonos de treino de agilidade e saltos;
- Conjunto de 40 cones pequenos triangulares de 4 cores

- Bases de demarcação no campo;
- Cones redondos pequenos;
- Cones grandes laranja;
- Cones grandes com encaixe para pequenas barras para montar barreiras;
- 3 balizas de futebol 7 móvel;
- 1 baliza de futebol 11 móvel;
- 8 mini balizas de 100x65 cm;

O material de utilizado para a análise e filmagem dos jogos e treinos é:

- Computador pessoal de cada elemento da equipa técnica;
- Câmara;
- Tripé.

2.4. Contexto Funcional

A equipa técnica desta época 24/25 é constituída por 4 elementos + 1 fisioterapeuta + 2 team managers + 2 estagiários.

O treinador principal é o PP, um homem com bastante experiência no futebol, principalmente na área de preparação física. Apesar de ser apenas o seu 2º ano como treinador principal, a experiência acompanha-o em todas as decisões. Passou clubes de renome por vários países (SC Braga, Vitória SC na altura Vitória Guimarães, CFR Cluj, Zamalek SC, Al-Sadd e Santos FC), competindo nas 3 principais competições europeias do continente europeu, asiático e africano. Começando a sua carreira como preparador físico, acompanhou por muitos anos Jesualdo Ferreira um dos grandes treinadores da história portuguesa, do qual o mister PP, aprendeu muito e absorveu muita da sua vasta experiência. Vindo das experiências dele, das histórias que nos vai contando, fala-nos muito das suas referências que o inspiram e guiam no seu trabalho, falando de Jesualdo Ferreira e vários acontecimentos que teve com ele no qual aprendeu lições valiosas, mas também de treinadores que viu treinar ao vivo e dos quais retirou ideias, como o Xavi Hernández com o qual trabalhou no Al-sadd e outros treinadores de clubes italianos onde viu ao vivo treinos e retirou ideias.

A sua formação académica aconteceu na FADEUP antiga FCDEF, onde se licenciou, tem o Grau III de treinador ou UEFA A.

Um grande contador de histórias, uma pessoa que articula muito bem as palavras e com uma grande capacidade de tornar claro aquilo que pede aos jogadores. Uma pessoa muito trabalhadora e atenta ao pormenor, é um líder que sempre que entra na sala o ambiente muda e isso vem da sua postura séria, profissional e credível. Mostra sempre que quer sempre mais que os outros e esse ambiente contagia os que querem trabalhar. Sabe também que lida com jogadores jovens e também sabe aliviar o ambiente com uma piada. Muito inteligente e completamente honesto em tudo o que faz no trabalho, faz algo que atrai qualquer pessoa a dar o máximo por si. Tem uma vulnerabilidade connosco de todos os pensamentos, decisões e porquês que englobam a nossa equipa, e isso mostra-nos que conta connosco, pondo-nos a par. Seja do adjunto ao estagiário procura ouvir a opinião de todos, mesmo que depois decida de outra forma.

O HB, é o treinador-adjunto, o braço direito do treinador principal. Uma pessoa nova, tal como eu, mas inteligente e organizado naquilo que faz com seriedade. Foi a pessoa com quem consegui comunicar no início bastante, para me ajudar a integrar na dinâmica da equipa, seja com alguma ajuda na análise coletiva do adversário ou da nossa equipa, como no campo a explicar-me os exercícios. Formado na FADEUP, tem licenciatura e irá tornar-se mestre de treino desportivo de alto rendimento no mês de setembro. Ele é o responsável por enviar o treino em modo digitalizado no dia antes do treino ou então na manhã do treino. É também o analista da equipa, fazendo análise da nossa equipa, onde eu e o outro estagiário entramos em ação e fazemos análise do adversário tal como da nossa própria equipa. É uma pessoa bastante versátil e carismático. Consegue comunicar bem com os jogadores e criar ligações com os mesmos de modo a fazê-los aumentar o seu nível de entrega.

O preparador físico é o RS, uma pessoa com uma energia alta, tem sempre uma postura trabalhadora e de passo a expressão “pôr mãos à obra”. A meu ver, ele é quem dá alma à equipa, com o seu vozeirão pede sempre máxima

entrega aos nossos jogadores e faz com que eles cumpram as coisas com grande rigor. Uma pessoa com uma memória excelente, formou-se em ensino na FADEUP. É junto com o HB um homem de confiança do treinador principal, pois já trabalham com ele desde o ano passado. Ele é responsável por dar o aquecimento no campo, e os alongamentos durante o treino e no final. O treinador principal dá grande importância à dimensão física por isso este momento de treino das habilidades motoras fundamentais, condicionais e coordenativas é muito importante, e o treinador gosta da seriedade que o preparador físico dá e a máxima exigência que pede aos jogadores. O treino de ginásio é também coordenado por ele, sendo mais um momento de grande importância para o treinador principal.

O treinador de GR é o JD, um aluno de mestrado em alto rendimento na modalidade de futebol na Universidade Lusófona. Apesar de ser jovem, das conversas que fui tendo com ele, consegui perceber muito do trabalho de um GR, e como o trabalho dele é importantíssimo para o GR estar sempre integrado na equipa. Não só dava feedbacks técnicos e ensinava a técnica do GR a defender, como ensinava o GR a compreender quando tinha de tomar certa decisão, ou fazer uma ação específica. Alguém que é dedicado, brincalhão, mas sério no seu trabalho que faz com orgulho.

O estagiário que veio comigo este ano integrar a equipa técnica é o FP. Aluno de mestrado na Universidade da Maia, vem fazer o seu estágio em conjunto comigo. Como tal vai ter as mesmas funções que é ajudar na preparação do treino no campo, através da montagem dos exercícios e desmontagem, participação na operacionalização dos exercícios através de feedback, repor bolas, na filmagem dos jogos e na análise do adversário.

A meio da época trocámos de treinador de GR, e o treinador de GR dos sub15 do Gil Vicente veio nos acompanhar no resto da jornada da época 24/25. Uma pessoa com curso de treinador Grau I, com mais experiência de vida, vem dar continuidade ao trabalho feito pelo JD, dando sempre o seu cunho pessoal. Uma pessoa exigente no seu trabalho, procurou manter ao de cima a entrega

máxima dos GR, e deu espaço para os GR suplentes crescerem na sua performance.

2.4.1. Funções como treinador estagiário

Como treinador estagiário vou assumir tarefas tanto no treino como de análise e observação de performance. Desde já fiquei bastante agradado pela abertura do treinador principal em nos deixar assumir papéis relevantes no processo de treino e de preparação para o jogo. No treino o treinador ficou aberto a sugestões de melhoria de exercícios, ou de exercícios que possam vir a ajudar a equipa a desenvolver comportamentos desejados. Claro que também foi claro que teria de procurar justificar com bases fortes o porquê destas mudanças, ou melhorias, algo que chegou a acontecer num esforço contínuo entre treinadores. Eu reparei que o treinador-adjunto estava a discutir sobre a eficácia e a transferibilidade do exercício para o jogo, e eu reparei e juntei-me à conversa e comentei que partilhava do mesmo pensamento. No dia seguinte, ia eu no carro com o treinador principal, pois eu ia à boleia com ele de Braga até Barcelos, e comentei sobre o exercício, que tínhamos discutido todos e arranjámos 2 ou 3 melhorias que criariam o exercício mais próximo do que realmente acontece no jogo, neste caso no modelo de jogo da nossa equipa. O treinador entendeu e fez essa mudança no exercício, o qual implementámos nesse mesmo dia. Outra tarefa que me era atribuída e a todos os elementos da equipa, era o feedback e supervisão do treino. O treinador acredita que ao ter-nos envolvidos no treino com tarefas específicas para cada treinador, como feedback que ele pretende que seja dado em cada exercício, o objetivo do exercício em si e o momento de jogo, habilidades motoras que estão a ser trabalhadas, todos podemos ser os olhos dele no campo. Por isso, eu tinha como tarefas dar feedback com liberdade condicional, pois tinha de cumprir com os feedbacks necessários para o exercício correr como foi planeado. Antes do treino começar, 2 treinadores vão para o campo mais cedo para deixar os exercícios montados à chegada da equipa no miniautocarro. No final todos os treinadores ajudavam a remover e arrumar o material. Senti-me bastante satisfeito por ter estas tarefas, pois senti que estava a aprender realmente o que é a correção e o ensino no processo de treino e vi

resultados positivos na evolução dos jogadores em termos táticos, decisoriais e técnicos.

Na área da análise e preparação para a jornada seguinte, o meu papel é a análise de vídeo do adversário. Utilizo o software Play by MetricaSports. A seleção de clips dos 4 momentos de jogo, onde encontro os pontos fortes e fracos do adversário, dinâmicas da equipa adversária, jogadores-chave no processo ofensivo e defensivo do adversário, e faço uma descrição individual de cada jogador adversário contextualizada no processo ofensivo e defensivo da equipa adversária, ou seja, movimentos, comportamentos, faltas de comunicação, tudo o que possamos entender como relevante sobre o jogador para os nossos jogadores saberem e usarem no campo. Eu apresento o meu trabalho ao treinador-adjunto, e ele reporta ao treinador principal. Eu analiso 1 jogo, o outro estagiário outro jogo e o adjunto/analista analisava outro e fazia o vídeo com clips dos 3 a 4 jogos analisados, para apresentar aos jogadores na 6ª feira antes do treino. Como o modo de apresentar ao treinador principal a ideia de jogo do adversário é através de um documento word, que explica os momentos de jogo, bem como o momento de bolas paradas, eu decidi começar a redigir também um documento idêntico com todos os princípios que retiro dos momentos de jogo do adversário para facilitar a compreensão e o trabalho do treinador-adjunto/analista. Uso também um bloco de notas para fazer a descrição de cada clip, e um documento PowerPoint, o qual apresento o dispositivo(s) tático(s) que o adversário apresenta ofensivamente e defensivamente, com foto de cada jogador, o número, nome e uma análise individual concisa.

Como sinto necessidade de estar envolvido no trabalho da equipa e quero que a performance da equipa seja a melhor possível para podermos ganhar jogos e criarmos boas condições para os jogadores irem para patamares mais altos no futebol, faço a análise do nosso jogo, e vejo o que correu mal, o que correu bem, o que é que falhou no nosso modelo de jogo, o que é que os jogadores erraram no cumprimento do modelo de jogo, dificuldades individuais que os jogadores têm por terem maus hábitos com bola ou sem bola. Depois discuto com os outros treinadores o jogo por mensagem e no dia seguinte, pois

ver o jogo uma 2ª vez muda sempre a nossa perspetiva do jogo e notamos em detalhes que nos escaparam no “calor do momento”.

Um momento mais informal, mas importante, todavia, é a viagem de carro que tenho com o treinador principal, onde ele me pergunta para eu lhe falar do adversário explicar como jogam, os seus jogadores, e temos uma conversa informal onde eu lhe passo informações relevantes para o planeamento do treino e também para ele ir passando durante a semana aos jogadores, que é algo que ele gosta de fazer. Preparar mentalmente os jogadores ao longo da semana, falando do jogo, do adversário que vamos enfrentar, para criar um crescente de energia e pensamento, sendo o clímax o jogo.

3. Realização da prática profissional

3.1. Conceção da prática profissional

3.1.1. Objetivos da equipa Sub19 Gil Vicente- época 24/25

Foram estabelecidos objetivos para que a época 24/25 decorra de maneira positiva e que correspondamos às expectativas que o clube tem de todos nós, do treinador principal, ao jogador. Foram subdivididos em objetivos de formação, apresentados pelo clube, mas também pelo treinador que se encontra ciente que está numa equipa de formação; objetivos de preparação, que não foram formalmente apresentados, mas estão, de certa forma, implícitos no modo de trabalho do treinador e aquilo que ele pede dos jogadores e lhes transmite de modo informal; objetivos de performance, que são os mais claros e simples de quantificar, mas dão muito trabalho a concretizar.

3.1.2. Objetivos de performance

O treinador falou connosco no início da época antes sequer do 1º treino começar, e logo desde início falou-nos do nosso objetivo em conjunto com a direção do clube: A manutenção na 1ª divisão nacional de Juniores. Esse é o nosso objetivo final, e quem conhece o formato do campeonato sabe que existem 2 maneiras de o fazer, seja, no apuramento para a Fase de Apuramento de

Campeão ou na Fase de Manutenção ficar acima da “linha de água”, dos 3 últimos classificados.

3.1.3. Objetivo de formação

Em conjunto com o clube, foi nos transmitido pelo coordenador da formação, que também passou essa mensagem para os jogadores, que o grande objetivo do clube é formar jogadores que possam jogar pela equipa A do clube. Como tal devemos não só olhar para a performance, mas também para o potencial dos jogadores e procurar desenvolvê-lo. De algum tempo para cá o clube procura vir a melhorar as condições dos escalões da formação de modo a atrair jogadores que possam desenvolver e elevar o seu talento no Gil Vicente, e isso nota-se com o apoio que o escalão sub19 tem vindo a receber. Temos exemplos de jogadores como AO que este ano fez a pré-época com a equipa principal, e é umas das caras do clube, que mostra que estes objetivos são levados com seriedade, e que a direção está em unísono com o departamento de coordenação, prestando a ajuda para inserir na equipa A jogadores que se destacam na formação para mostrarem o seu valor no contexto profissional. Não só isso, vários jogadores sub19 como o AA o GR, RM o PL, AJ o DC/LD e o AK o LD, começaram a pré-época nos sub23 e fizeram alguns jogos pelo escalão e jogaram pelos sub19 também. Mais tarde jogadores de 1º ano de juniores, sub18 também integraram os sub23 nos treinos e foram convocados para alguns jogos.

Estes objetivos são uma pedra angular para a motivação de qualquer jogador da formação do clube. É importante eles entenderem que, apesar do gosto pelo futebol, e a diversão que sentem, torna-se fulcral criarem metas que os ajudarão nos momentos mais desafiantes na sua carreira formativa e profissional, futuramente, no futebol.

Por fim e não menos importante, não é possível desassociar a formação pessoal, que de mãos dadas com a formação desportiva, leva à melhoria da performance. O treinador que é bom treinador ensina o seu jogador a ser exemplar, trabalhador, a apoiar o colega nos momentos mais difíceis, a jogar em equipa para um objetivo maior que ele, e procura sempre que este seja honesto e sério nos treinos, com o simples pisar a linha quando o treinador diz para correr

de A a B, não porque o treinador pode estar a olhar, mas porque o jogador tem brio e sabe que os atalhos não o vão ajudar a longo prazo. Durante a época o coordenador interveio, no caso de haver comportamentos que desrespeitem os princípios de saber estar e ser, tendo tido reuniões com um jogador para o avisar. Claro que isso apenas acontece, quando o treinador vê que o jogador prejudica o ambiente do balneário ou do bom funcionamento do treino e não vê mudanças de comportamento após avisar o jogador.

3.1.4. Objetivos de preparação

Estes objetivos, como disse, são objetivos que estão presentes metodologia de treino do treinador e são os objetivos de cada treino, de cada exercício de cada microciclo. Como já realcei, o treinador principal olha muito para o jogo com uma lente física. Para ele o jogador tem de estar preparado no que toca à resistência muscular, e à capacidade de produção de força durante o jogo, pois por muito que a tática seja a acertada, a técnica esteja lá e a parte mental esteja preparada, a performance de todas estas componentes irá diminuir, se o jogador estiver incapaz fisicamente de dar a intensidade necessária às situações do jogo, durante 90 minutos ou mais. Para tal, temos objetivos de aumento da resistência muscular, da força útil, da potência e da capacidade cardiorrespiratória. O treinador passou esta informação aos jogadores várias vezes, que têm de ser superiores fisicamente no campo aos seus adversários para conseguir dominar o jogo ou estar par a par com o adversário. Pelas palavras dele “a equipa é sempre competitiva”, e “luta sempre pelo resultado”, pois tem a componente física desenvolvida.

Temos também, objetivos de preparação ligados à performance de cada um a cumprir com os princípios do modelo de jogo e os subprincípios também. O treinador principal, que faz o planeamento semanal com todos os exercícios planeados com o tempo útil de exercício, períodos de descanso dentro do exercício e o objetivo do exercício. Assim esses objetivos servem para a preparação da equipa na componente tática, decisional e técnica. O treinador passa de forma clara a informação que quer que os jogadores apreendam e apliquem, seja colocação dos apoios, receção orientada (componente técnica),

ou então a reação à perda, movimentação de desmarcação no espaço (componente tático-estratégica), ou ainda comunicação, scan, pensar antes de receber a bola o que quero fazer, ou seja ser proativo, (componente psicológico-decisional). O momento de reunião no início da pré-época desportiva, no qual o modelo de jogo da equipa foi apresentado através de clips de exemplo dos momentos de jogo, de outras épocas e de uma apresentação em PowerPoint, de modo formal os objetivos de preparação para a performance, e o sucesso e bom funcionamento da equipa.

Os objetivos de preparação psicológica foram passados de maneira informal em períodos específicos que verificámos após reflexão que a equipa precisava de voltar a ouvir palavras que os guiassem mentalmente para se manterem focados única e exclusivamente em estarem preparados para performar. No início da época isso aconteceu, na reunião inicial de abertura oficial da pré-época 24/25 com todos os jogadores presentes, o coordenador da formação e um dos vice-presidentes que tinha o papel de orientar e ter os olhos virados para a formação. Foi dito a todos os jogadores que precisavam de estar todos os dias focados, prontos a assumir a responsabilidade de melhorar e querer trabalhar para ganhar, e preparados psicologicamente para lutar por um lugar na equipa. Foi também referido que o saber estar e ser profissional é algo que se tem de querer e que temos um símbolo no peito que acarreta muita responsabilidade a ser defendido. Em outros períodos durante a época, o treinador foi criando objetivos mentais de modo a preparar os jogadores para o jogo ou o período competitivo naquele mês, por exemplo.

A preparação psicológica e mental tornou-se, na minha opinião o fator diferenciador para o nosso sucesso na temporada 24/25. A meu ver, o treinador não contagiou os jogadores, mas criou um ambiente profissional, sério, de máxima entrega, na mente de cada um dos jogadores, com as suas palavras. E por muito que eles fossem brincalhões, desleixados, desonestos fora do contexto do clube, eles sentiram que no momento que entram no campo, ou chegam ao clube, têm limites que não podem passar, e têm o seu papel a cumprir de maneira assertiva, se querem jogar na equipa do Gil Vicente sub19.

3.2. Caracterização setorial e coletiva do plantel

O nosso plantel tem um grande número de jogadores inicial (31), sendo que 4 se apresentam a treinar nos sub23 na pré-época e depois juntam-se à equipa para treinar connosco e irão treinar e jogar pelos sub19 futuramente, tal como pelos sub23. Um dos GRs, o AB, saiu no início da época, pois decidiu que não conseguia conciliar os estudos com o futebol. O AS, DC também saiu ainda na pré-época, pois evidenciou-se que não se enquadrava no nível pretendido e não iria ter oportunidades para jogar, e que era do melhor interesse dele ir para um clube onde encaixasse no nível do plantel e pudesse ter mais tempo de jogo. O BJ, saiu ainda na pré-época, pois o treinador principal ao falar com ele pessoalmente mostrou-lhe que este era um contexto onde teria de trabalhar mais que os outros para poder jogar, e que seria muito difícil para ele ter minutos. Era sensato para ele procurar outro clube e o Gil Vicente ajudou-o tal como aos outros jogadores que foram embora que mencionei antes, a encontrar esse clube. O SF teve o mesmo caso, em que o treinador falou com ele sobre o seu futuro no clube, e este acabou por decidir ir para outro clube referido pelo Gil Vicente.

Quadro 1 – Jogadores que constituem o plantel sub19 do Gil Vicente na época 24/25

Nome	Posição	Ano de Nascimento	Nacionalidade	Entrada/Saída
AA (sub23)	GR	2006	Portuguesa	
AB	GR	2007	Portuguesa	Saída-Ago
AC	GR	2007	Portuguesa	
AD	GR	2007	Portuguesa	
AE	DC	2006	Portuguesa	
AF	DC	2006	Portuguesa	
AG	DC	2007	Portuguesa	
AH	DC	2007	Portuguesa	Saída-Ago
AI	DC	2007	Brasileira/Argentina	
AJ(SUB23)	LD/DC	2006	Portuguesa	

AK(SUB23)	LD	2006	Portuguesa	
AL	LD	2007	Portuguesa	
AM	LE	2006	Portuguesa	
AN	LE	2007	Portuguesa	
AO (sub23)	MC	2006	Portuguesa	
AP	MC	2006	Portuguesa	
AQ	MC	2007	Portuguesa	
AR(sub23)	MC	2006	Colombiana	
AS	MC	2006	Portuguesa	
AT	MC	2007	Portuguesa	Saída-Nov
AU	MCO	2006	Cazaquistanesa	
AV	MCO	2007	Portuguesa	
AW	MCO	2007	Portuguesa	
AX	ED	2006	Portuguesa	Entrada-Jan
AY	ED	2007	Portuguesa	
AZ	ED/EE	2007	Portuguesa	Entrada-Jul
BA	EE	2006	Portuguesa	Entrada-Jan
BB	ED	2007	Portuguesa	
BC	EE/ED	2006	Portuguesa	
BD	EE	2006	Estadunidense	
BE	EE	2006	Portuguesa	Saída-Jul
BF (sub23)	PL	2006	Portuguesa	
BG	PL	2006	Portuguesa	Saída-Out
BH	PL	2007	Portuguesa	Entrada-Out
BI	PL	2007	Portuguesa	
BJ	PL	2007	Portuguesa	Saida-Jul

No fim das entradas e saídas durante o período pré-competitivo e os jogadores sub23 a vir treinar com a equipa na última semana da pré-temporada para se integrarem e estarem prontos para jogar pelos sub19 ficámos com 3 GRs, 4 DCs, 3 LD, 2 LE, 5 MCs (o AR estava lesionado e permaneceu nos

sub23), 3 MCOs, 3 EDs, 2 EEs, e 2 PL. No total 27 jogadores estavam disponíveis sem lesão para treinar. Para jogar estavam disponíveis 26 jogadores, pois o BD ainda não tinha resolvido o problema da inscrição devido a ser de nacionalidade estadunidense.

Durante os seguintes 2 meses

Abaixo vou pôr 2 exemplos da análise individual do jogador. Pus um do GR e outro de um “jogador de campo”, como o treinador principal diria. Com estas análises individuais dos jogadores, procurei avaliar a componente física, tática, técnica e mental/psicológica. Optei por uma abordagem discursiva, explorando os diferentes aspetos da análise individual de performance alinhados com o modelo de jogo da equipa, bem como os meus critérios utilizados na avaliação do jogador nas dimensões física, tática, técnica e psicológica. Paralelamente, recorri a exemplos de situações ocorridas em treino, tanto nas interações estabelecidas diretamente comigo como nas que manteve com os colegas de equipa, de forma a evidenciar a sua identidade enquanto jogador e enquanto pessoa.

Quadro 2 – Análise Individual do AA

Jogador: AA	
Altura: 1,84 m	Ano de Nascimento: 2006
Pé dominante: Esquerdo	Peso: 85kg
Posição: GR	
O AA veio do Benfica há 1 ano na época 23/24. Tem sido e a meu ver irá continuar a ser o GR titular da equipa, pois supera os colegas na defesa entre os postes, com bons reflexos, bom mergulho e trabalho de pés para chegar às bolas mais longe a tempo, sendo uma barreira difícil de transpor no jogo, que tem nos vindo a ajudar a ganhar jogos em várias ocasiões. Capaz de orientar os colegas na defesa da grande área, e também na defesa da profundidade. Nas coberturas dos colegas da linha defensiva na defesa do espaço frágil, cumpre o trabalho apesar de não ser o seu ponto mais forte, podendo ler mal	

por vezes a trajetória da bola, de qualquer modo apresenta uma boa percentagem de sucesso nessas intervenções, só em uma ou outra ocasião, é que falha e lê mal o lance. Fisicamente, a correr, é lento, um pouco acima do peso, apesar disso não o afetar na defesa da baliza, mas sim a jogar com a bola nos pés ou a fazer coberturas à linha defensiva. Não é muito alto, o que por vezes sente-se na disputa da bola. De qualquer modo, é exímio a apanhar a bola com as mãos no ar. No momento com bola, apresenta debilidades, no passe sob pressão, não tem um pontapé que chegue longe, e tem dificuldades a pôr a bola longa onde quer. O seu pé direito é muito debilitado, sendo que tem vindo a evoluir o passe curto com ele, e o passe longo, apesar de serem muito rudimentares. Tem um bom lançamento longo com a mão, sendo uma arma no contra-ataque. Mentalmente é um jogador que não lida bem com as frustrações, fugindo sempre do confronto, não gosta da crítica quando não concorda, apenas quando vê, na sua perspetiva que errou, é que aceita o feedback. No ginásio procura fazer o mínimo de esforço, queixando-se sempre que é demasiada carga e que está cansado. O treinador e a nutricionista falaram com ele sobre o seu peso, mas ele acaba por não fazer nenhuma mudança pois arranja sempre um, “mas”, dizendo que “defendo bem, não defendo?”, mostra descontentamento. Basicamente é um conformista, que se sente confortável na titularidade e ter de trabalhar mais para melhorar é algo que não vê com bom agrado. No jogo tenta entrar em constante conversa com o treinador de GR após uma má decisão, de modo a justificar-se pelo que fez, quer corra bem ou mal. Já o avisámos, mas pelo que me foi dito é algo que acontece várias vezes, e devemos não lhe dar conversa de modo que se concentre no jogo. Quando os colegas começam a pressionar os gatilhos emocionais dele, celebrando quando ele sofre um golo, ou se queixa de algo, ele ou responde na mesma moeda, defendendo-se ou faz uma defesa extraordinária de modo a calá-los. Por vezes quando não consegue ripostar entra numa espiral de “não quero saber” usando o mínimo de esforço no exercício.

Quadro 3 – Análise Individual do AZ

Jogador: AZ	
Altura: 1,81 m	Ano de Nascimento: 2007
Pé dominante: Direito	Peso: 71,5kg
Posição: ED	
O RR chegou-nos na última semana da pré-época com o objetivo de tornar mais competitivo o setor ofensivo da equipa. No momento que o RR chegou, vi nele um bom miúdo, respeitador, ainda a ambientar-se aos colegas, rotinas, mas pronto para fazer a sua marca. Bom trabalhador no ginásio, e no campo veio acrescentar à equipa força ofensiva. Driblador nato, muito difícil de lhe tirar a bola, veloz com bola e com um controlo acima do normal mantendo-a sempre próxima de si. Inteligente na abordagem do 1x1, procura desequilibrar o jogador e depois ganhar-lhe a frente usando os braços e a mudança de velocidade e direção. Receção orientada para quebrar a pressão individual, é um jogador muito difícil de conseguir parar, pois usa vários movimentos de mudança de direção sem bola para conseguir arranjar o seu espaço e tempo. Tem raça dentro dele, luta por todas as bolas, e não cai facilmente à procura da falta, luta até ficar com a bola ou o árbitro apitar. Isso mostra confiança no seu jogo e resiliência. Outra característica técnica individual que eleva o seu jogo para o mais alto nível é a sua capacidade de usar os 2 pés com igual proficiência no drible e passe curto. Isso é que causa aos adversários dificuldades, pois ele é bastante imprevisível e consegue esconder as suas intenções. Defensivamente conseguiu manter a sua taxa de trabalho, algo que agrada o treinador principal bastante, a capacidade de trabalhar defensivamente com a mesma alma que ofensivamente. Muito forte na pressão e na contenção no 1x1 com o lateral, tem a humildade de fazer o trabalho difícil que é o correr para trás. Mostra “fome de vencer” e procura dar o seu máximo em tudo, procurando a excelência. Fora do campo é uma pessoa leve, que se integrou bem no contexto, e na equipa. Parece-me a mim ser um jogador perto do que se considera profissional, pois ouve o que o treinador quer, faz com seriedade e acredita no processo que lhe é delineado	

e mostra proatividade na busca de resolução de problemas no momento que algo não corre bem. Fala com os colegas dentro de campo para resolverem, e no caso de ser uma situação estratégico-tática fala com o treinador para resolver no momento as suas dúvidas. Com o desenvolver da época, mostrou sinais de status na equipa, tendo um ego mais aumentado. Começou a mostrar mais frustrações com situações que não gostava, mas mantém sempre o seu rigor no trabalho, mesmo com dores ou cansaço.

A equipa apresenta jogadores que influenciam mais ou menos o grupo de trabalho. Como tal decidi dividir em 4 grupos os jogadores, por ordem decrescente de influência na equipa de modo a identificar quais os jogadores que podem ser ameaças ao bom funcionamento da dinâmica da equipa, os jogadores que controlam os colegas e cobram para fazer bem e os colegas ouvem e respeitam.

Quadro 4 - Influência de jogadores

Nível 1- Muito influente	AE, AF, AP
Nível 2- Influyente	AK, AS, BF, AJ, AM, AZ, BI
Nível 3- Pouco influente	AY, AL, AU, BB, BH, AV, AD, AC, AN, AI, AG, BM, AW, AX, BC, AQ
Nível 4- Nada influente	DA, BA, AR

Os níveis servem para identificar quais são os jogadores mais influentes, sendo um passo crítico para otimizar rendimento e bem-estar entre os jogadores. Identificar também os subgrupos criados dentro do plantel de modo a entender se isso influencia ou não os comportamentos da equipa, ou se isso está a acontecer por algum motivo que de exclusão ou de separação em hierarquias implícitas pelos jogadores.

A identificação dos jogadores mais influentes dentro do plantel permite compreender quem molda os comportamentos, as emoções e as decisões coletivas, muitas vezes para além da liderança formal, o capitão. A investigação mostra que a liderança de atletas (formal e, sobretudo, informal/partilhada) está associada ao funcionamento da equipa, coesão e eficácia coletiva. Liderança é por definição, influenciar os outros, dentro de um determinado grupo social a atingir certo objetivo comum a todos. A liderança numa equipa de futebol pode vir do treinador, do capitão, o líder formal, mas também de líderes informais, outros jogadores influentes sem título. É importante ter estes influenciadores no campo para guiar, motivar, exigir, e aumentar o *mood* geral da equipa, ou seja, o grau de satisfação da equipa e conexão dos jogadores, em (Cotterill et al., 2022).

Como podemos observar estes jogadores têm o poder de ajudar a caminharmos até bom porto, mas também têm a capacidade, se quiserem de influenciar a liderança do treinador de modo a ganhar mais influência nos colegas. Como tal, o comportamento de um capitão que é líder tem de ser exemplar, de modo que seja seguido pelos outros como exemplo. A postura, a pontualidade, o cobrar, são aspetos importantes para manter a equipa na “linha”, não deixar egos estragarem a dinâmica do grupo e criar insatisfações intra grupo que levam a separações silenciosas.

No início da época o treinador principal reuniu-se comigo e a restante equipa técnica, com o objetivo de nomear 4 capitães. A escolha dos capitães deve privilegiar a senioridade, por se tratar de atletas já familiarizados com as exigências e os métodos de trabalho do treinador principal, mas também pelas características psicológicas de cada um dos jogadores. Ficou decidido o AF, AE, AP e o AK. Havia aqui um senão de um dos capitães ser o AS, pois o AK não tem características de líder, de todo e não cumpria o seu papel como capitão durante a época. Os 2 DCs, AE e AF, foram os 2 que melhor assumiram a capitania tática onde impuseram o foco e a realização do trabalho e davam feedbacks dentro de campo para orientar os colegas a tomar as melhores decisões e motivá-los a cumprir com o pedido pelo treinador principal. Também no ginásio para os jogadores fazerem o trabalho e se focarem. O AP é o capitão mais social e externo da equipa, carregava a braçadeira da equipa e dava a cara

nas entrevistas feitas no pós-jogo e durante a semana de trabalho, (Cotterill et al., 2022).

Os nossos jogadores mais velhos, tinham uma presença diferente no treino, também pela seriedade que davam ao treino e ao nível que eles próprios exigiam de si mesmos, notava-se um suporte dos jogadores mais novos sobre essa liderança implícita dos jogadores que “mais fortes” da equipa. Quando um homem reconhece no outro competência, mais facilmente o segue, e foi isso que aconteceu com os jogadores de 2º ano titulares e os de 1º ano que aspiram a ser titulares.

Os grupos criados aconteceram por amizade fora do clube. Subgrupos dentro da equipa, existiam porque vários jogam desde pequenos juntos e são amigos de longa data, enquanto que outros grupos advêm de compatibilidade de características sociais, em que se identificam mais entre eles, porque têm os mesmos gostos, ou são os 2 brincalhões, ou então porque são da mesma terra e vem todos os dias de transportes públicos juntos, o que aconteceu na nossa equipa, e eu também sofri um pouco com isso, pois comecei a ir de comboio com 3 jogadores do Porto e eles começaram a ganhar mais confiança à minha volta e no treino notou-se um maior à vontade e ultrapassagem de certos limites de respeito e de hierarquia.

Ao longo da época a liderança do treinador foi escapando, não porque ele mudou a sua maneira de ser, apenas porque os jogadores começaram a não gostar de decisões e a motivação deles baixou drasticamente. Em contextos de adversidade revelam-se os líderes genuínos e o compromisso real com a equipa, e houve alguns jogadores a transformar-se, notando-se no ambiente do dia-a-dia do treino a toxicidade de alguns jogadores na comunicação com os colegas. Notei bastante a falta de cumprimento do feedback que eu passava, enquanto no início não havia aquela confiança com os treinadores, eles faziam o que era dito sem refilar ou perguntar porquê e na fase de apuramento de campeão, já se notou uma resistência ao feedback de apoio, de correção, devido também à repetição excessiva dos exercícios, e da falta de reavaliação e reestruturação

dos princípios e das regras a cumprir para o bom funcionamento do grupo de trabalho.

Por isso estes jogadores influentes, principalmente o AF, o AJ, e o AP, mudaram o seu comportamento negativamente, mostrando falta de maturidade nalguns momentos, e que realmente não são verdadeiros líderes ainda. Não sabem que o seu papel, vem com a responsabilidade de ajudar o treinador principal a liderar os jogadores, e o seu papel de influenciar os colegas é ainda mais importante quando as coisas começam a dar para o torto, e foi aí que eles foram com a multidão e perderam o brio, pararam de respeitar a distância entre treinador-jogador. Nessas circunstâncias também encontrámos jogadores que se mantiveram fiéis ao processo e que se notou rapidamente no seu crescimento na performance em treino que advém da manutenção do foco e rigor no trabalho que era feito semanalmente.

Como era de esperar, começou-se a ver um declínio na performance em treino e depois espalhava-se em jogo de jogadores influentes e muito influentes para a equipa. E o contrário também aconteceu, os jogadores menos influentes e “menos fortes”, que aos nossos olhos não estavam no nível dos colegas que são titulares, começaram a mostrar melhorias significativas e a sua taxa de sucesso no treino, em termos técnico-táticos e decisionalmente, aumentou.

Para finalizar, é importante falar do capitão que não foi nomeado capitão, mas que nos treinos sempre mostrou características de um líder. O AS, MC titular, destacou-se dos restantes colegas pela sua ética de trabalho, e o quão a sério leva o treino e o jogo. É um jogador natural do Porto e tem o “sangue quente”, é uma pessoa que gosta de estar sempre certa. A sua personalidade forte saltou à vista de todos, pois dava sempre o máximo no exercício e cobrava para todos os colegas fazerem o mesmo. Por isso que digo que é um capitão sem título, pois de facto, até no período em que a nossa performance começou a baixar, ele foi um dos pilares que segurou a equipa, pois, apesar de poder estar chateado pela decisão do treinador principal, ou estar sem paciência para fazer o exercício que menos gosta na semana, ele consegue separar o que sente do que sabe que é a sua responsabilidade como jogador e pessoa para com o clube

que o contratou, que é representar o símbolo e lutar por ele. Não só isso o motiva, sei que a sua grande motivação vem do seu sonho de ser jogador profissional, que ele leva muito a sério, pois cuida da sua alimentação, vai ao ginásio fora do treino, sempre com o objetivo de melhorar a sua performance.

Avaliando agora os jogadores que temos nas posições e a influência competitividade por posição. A posição de GR tem 3 jogadores, mas apesar disso, o titular não tem muita competitividade pois os outros 2 também aceitaram que não iam jogar porque o titular tem características individuais mais desenvolvidas e tem uma melhor performance em treino e jogo. Isso fez com que o GR titular se conformasse e parou de trabalhar para melhorar a sua performance individual. Na posição de LD, temos 2 jogadores de raiz com um 3º o AJ que joga pelos sub23 e pela equipa sub19, que tanto joga a DCD como pode jogar a lateral direito. Nesta posição a competição é razoável, visto que o AJ joga mais a DC do que a LD, por isso, na grande maioria do campeonato foi o AK a jogar na posição e o AL, não estava no nível dele para o desafiar e lutar pela posição. Na posição de DC, temos 2 a 3 jogadores que jogavam nessa posição frequentemente, ou seja, um deles ficava de fora da titularidade. Os outros 2 DC, um deles no início da época era titular, mas depois com alguns erros graves, o treinador tirou-o e pôs outro central mais fisicamente desenvolvido e que é de 2º ano de juniores. A meu ver é a posição que mais competição tem, pois temos 2 pares de DC com qualidade para jogar nas 2 posições de DC. O 5º central, o AI, sempre trabalhou incansavelmente, quer jogue quer não, sempre pondo trabalhando em prol da equipa. Na posição de LE, estamos bem servidos igualmente, apesar de ser a posição com menos competitividade. O AM, é um dos nossos melhores jogadores, tem uma capacidade de furar linhas em condução, tem um passe longo de nível de 1º Liga, e uma dimensão táctica e técnica muito forte, enquanto o jogador que compete pela sua posição tem muita dificuldade para o contexto, fisicamente pouco desenvolvido, ofensivamente e defensivamente não consegue corresponder aos standards, sendo que tem de melhor a qualidade de passe e domínio com o seu pé esquerdo.

O setor defensivo, portanto, tem alguma falta de competitividade, mas se formos ver, temos jogadores capazes de cumprir com o modelo de jogo, com bastantes recursos.

O setor médio tem bastantes jogadores, com diferentes características, tendo 2 a 3 jogadores por posição. É o setor com mais competitividade, mas apesar disso o treinador opta por jogar normalmente sempre os mesmos jogadores que são os que têm melhor capacidade de compreensão e execução do modelo de jogo, e tomam as decisões mais acertadas dentro de campo. Não só isso, têm a componente física muito bem desenvolvida, em termos de capacidade aeróbia, algo que o treinador valoriza bastante. O nosso 10, IA, é um jogador que no início era titular, mas com algumas más performances foi tirado da titularidade, o que fez com que perdesse a confiança e mostra-se indícios de descontentamento no treino. É uma pena, pois quando está bem fisicamente e mentalmente é, a meu ver o nosso jogador mais valioso em termos individuais e de ligação da equipa. Tem recursos já de jogadores seniores, tendo uma velocidade de leitura, compreensão e ação no jogo, acima da média da nossa equipa.

O setor dos avançados, na posição de PL no início da época tinha competitividade com o RC, mas com a chegada do BH do FC Porto, e a saída do RC a competitividade diminui, devido à entrega do BH no treino e da sua falta de preparação física. No início o RC começou a titular, mas o RM tinha características que o treinador principal acreditava que eram melhores para a performance da equipa e a titularidade mudou, depois o RM conformou-se com falta de competição para jogar e baixou o nível de entrega. Na posição de EX temos jogadores que são versáteis e conseguem jogar de ambos os lados, e isso ajuda muito na dificuldade a escolher o jogador titular a jogar. Nestas posições o AZ era titular indiscutível, e os outros EXos jogavam dependendo do adversário ou de estratégia que queríamos adotar. Penso que jogadores como AY, se não estivesse ainda a recuperar de uma lesão e mostra ainda receio de dar o seu máximo, daria muito mais competitividade à equipa naquela posição. O SF, que chegou do Vitória vem acrescentar à equipa maior competitividade. Foi uma cara nova que melhorou os treinos e mudou a dinâmica, pois é um jogador com muitos

recursos técnicos e de resolução de problemas. Podia ter integrado a equipa mais vezes, mas a excessiva importância que o treinador principal dá à componente física do jogador, fez com que demorasse a que o SF começasse a ser um elemento relevante no dia de jogo.

Esta luta pela posição é importantíssima na componente mental individual, e do ambiente criado pelos jogadores, nas hierarquias, conexões e dinâmicas sociais, pois um grupo mais homogéneo, faz com que não existam jogadores que tenham a perceção de estar acima dos colegas, e ao longo do tempo as ligações entre os jogadores torna-se mais forte em vez de haver a criação de subgrupos que ao longo do tempo cria insatisfação nalguns elementos do grupo e disrupta o sentido da palavra equipa, que é um conjunto de pessoas diferentes com habilidades e competências únicas, que trabalham em conjunto com unidas por um objetivo comum, por um propósito comum que os orienta. Ou seja, o indivíduo da equipa, quando aceita fazer parte da mesma, aceita que não é mais que o conjunto, e que não irá pôr os seus interesses acima dos da equipa. Isto tem de ser lembrado, aliás, ensinado aos jogadores para que eles percebem o porquê de todos estarmos onde estamos todos os dias a trabalhar juntos. Isso foi um dos pontos fulcrais que se perdeu da metade da época para a frente.

3.3. Modelo de Jogo da equipa como ponto de ligação à operacionalização do jogo da equipa

No que toca ao modelo de jogo desta equipa, este é definido com base nas fases e momentos do jogo de futebol. Ou seja, Fase de Organização Ofensiva e Fase de Organização Defensiva. Os momentos são os chamados de transições, a Transição Ofensiva ou Defesa-Ataque, e a Transição Ataque-Defesa. Normalmente, para ser mais fácil a compreensão do modelo de jogo descreve-se estas 4 divisões do jogo de futebol orientadas por ordem cronológica.

Começando pela Organização Ofensiva, o período durante o qual temos a posse de bola com o objetivo de finalizar na baliza adversária. Este período só pode cessar de duas formas: através de um golo, ou através da perda da posse da bola. De modo a facilitar a compreensão destes, vamos escolher que a equipa

perde a posse de bola. O momento que se sucede à perda da posse de bola é a transição ataque-defesa, onde mudamos os comportamentos ofensivos para defensivos. Este momento é crucial, pois aqui pode acontecer 2 cenários: ou comportamo-nos de modo a procurar recuperar a posse de bola ou não tentamos recuperar decidindo então organizarmo-nos em Organização Defensiva. No outro caso de recuperarmos a posse da bola, entraríamos em Organização Ofensiva ou em Transição Defesa-Ataque ou Ofensiva.

Continuando o raciocínio, no caso em que não recuperamos a posse de bola, entramos então em Organização Defensiva. É objetivo desta fase defender a nossa baliza impedindo o golo adversário. Claro que é evidente que temos como 2º objetivo recuperar a posse de bola. Recuperando a posse de bola, entramos no momento de Transição Ofensiva, ou Defesa-Ataque, no qual mudamos o nosso comportamento defensivo para ofensivo. Após este momento podemos retornar à Organização Ofensiva ou ir diretamente à baliza, sem nos organizarmos ofensivamente, e concluir o objetivo de ataque da equipa, que é marcar um golo. Não sendo uma ciência exata, quero salientar que a ordem cronológica que mostrei, não é necessária a ser seguida. Como podemos observar, qualquer uma destas fases ou momentos pode suceder ao outro não havendo obrigatoriedade de passar por nenhuma destas “partes” do jogo antes ou após a que nos encontramos no instante presente.

3.3.1. Organização Ofensiva

Neste momento do jogo a nossa equipa apresenta 2 dispositivos táticos, 1-4-3-3 e 1-3-4-2-1 como podemos ver na figura x. Estas estruturas táticas são naturalmente dinâmicas, sendo apenas o ponto de partida para o jogador. Os dispositivos táticos de ataque tornam-se um ponto de partida mental para o jogador perceber as dinâmicas da equipa, ou seja, o jogador consegue entender

muito mais facilmente os princípios de jogo da equipa sabendo que aquela é a sua posição no campo.

O dispositivo tático 1-4-3-3 funciona como o ponto de partida da nossa organização ofensiva, havendo dinâmicas base da nossa equipa durante as diferentes fases de construção do nosso ataque, que são as orientações para chegar à baliza adversária. Estes são os caminhos chave para os jogadores pensarem o jogo, pois, sem ter ideias base para ajudar a avançar no campo, não conseguem render no campo, pois muitos não têm a capacidade de retirar a informação relevante do jogo de modo a criar problemas ao adversário e a resolver os problemas que o adversário nos cria.

Princípio fundamental da Organização Ofensiva:

Este é o macro princípio que tem de estar presente em todas as ações dos jogadores, sendo o precedente de todos os subprincípios.

- Manutenção da posse de bola e circulação da mesma com o objetivo de explorar os espaços frágeis do adversário, de modo a chegar perto da baliza adversária, progredindo no campo como equipa, como um todo, e finalizar.

Subprincípios:

1º fase de construção –

- **Construção curta** preferencialmente à construção longa/direta, a partir dos defesas centrais e laterais.

- Construção GR + 4 – Centrais abrem ao lado do GR com laterais a dar largura ligeiramente subidos. Posição 6 e 8 lado a lado perto da construção nas costas da 1º linha de pressão, dinâmicos a darem linha de passe ao GR e aos defesas. Extremos a dar largura e profundidade máxima. PL e 10 a criar um quadrado no meio-campo ligeiramente abaixo da profundidade máxima de modo a estar entrelinhas defensiva e média adversária.
- Ligar nos centrais e procurar circular bola para entrar no corredor

- **Construção longa/direta** no caso de não conseguirmos ligar associativamente para a 2ª fase de construção, sendo neste caso, a referência os Avançados (EE, PL, ED)

- Construção GR + 4 – Aproveitando a mesma disposição dos jogadores no campo, no caso de ser o treinador a pedir para bater ou no caso de os jogadores virem que não conseguem jogar curto, por serem pressionados, devem seguir o seguinte comportamento: Defesas Centrais ou Laterais procuram bater a bola na referência, o PL, e também no 10.

2ª fase de construção –

- **Construção curta**

- Mudança do centro de jogo, para encontrar/criar espaços no processo defensivo adversário, de modo a explorá-los.
- Procurar ligar por dentro com os médios quando der, de modo a criar dificuldades ao adversário com ligações interior-exterior, ou seja, ligar a bola no corredor central e de seguida no corredor lateral.
- Alternância do corredor para explorar o corredor lateral mais exposto.
- Diagonal aberta (do corredor central para fora, não tem obrigatoriamente de entrar no corredor lateral) dos médios, na zona entre central-lateral

- **Construção longa/direta**

- O PL ou o 10, ou joga no apoio frontal que serão os médios que viram para jogo (viram-se para a baliza adversária), ou então penteia (cabeceia para trás) a bola para o movimento dos Extremos em diagonal para o corredor central nas costas da linha defensiva adversária. Importante os 4 atacantes de 1ª linha (defesas centrais e laterais) subirem, para manter as linhas próximas, para ganhar 2ªs bolas

3ª fase de construção –

Para esta fase de construção os subprincípios são os mesmos, apesar de termos chegado através de processos diferentes de construção.

- Criação de overlap no corredor com o lateral a passar nas costas do extremo.
- Manter largura e profundidade
- Movimentos do 10 e 8 atacar a área para procurar finalizar
- Extremo do lado contrário a atacar o 2º poste.
- Procurar cruzamento e chegada de 3 a 4 Homens à grande área
- Ter jogador à entrada da área para cruzamento atrasado ou 2ª bola

3.3.2. Transição Defensiva

No momento de transição defensiva, procuramos recuperar a bola o mais rápido possível se estivermos nas condições para tal, senão minimizar o risco de perigo para a nossa baliza.

Para haver uma boa transição defensiva, é preciso os nossos jogadores estarem preparados mentalmente no momento ofensivo. O posicionamento que adotamos tem de ser a pensar sempre no caso de perdemos a posse de bola, visto que o jogo de futebol, é um desporto que não tem muitos golos, e existe inúmeras perdas e recuperações de bola.

Por isso vou apontar alguns posicionamentos de equilíbrio defensivo que são dados através de feedback pelos treinadores, mais os princípios para o momento de transição defensiva.

Princípio fundamental da Transição Defensiva:

Avaliação da situação para ou reagir à perda ou entrar em equilíbrio defensivo de modo a anular as ameaças do adversário.

Subprincípios:

- **Reação à perda** se assim estivermos em condições;
- **Equilibrar a equipa** o mais rápido possível de modo a anular ameaças e espaços vulneráveis chegando ao estado de organização defensiva.
- No último terço, fora casos estratégicos, a **reação à perda** tem de ser forte, com o objetivo de recuperar a bola o mais rápido possível. Os jogadores mais

próximos, no dito, “centro de jogo”, têm de reagir à perda o mais rápido possível com o objetivo de cobrir a bola, para impedir a ligação vertical da bola por parte do adversário. Os restantes jogadores fecham as linhas de passe perto, para obrigar o jogador com bola a errar ou jogar para trás. Os médios têm um papel importante de saltar também nos médios adversários ou fechar espaço frágil, dependendo muito da tomada de decisão dos mesmos. A linha defensiva tem de estar já preparada para o contra-ataque, sabendo os jogadores mais avançados do adversário estão posicionados, mal se perde a bola, têm 2 situações chave que faz com que se comportem de maneira mais agressiva ou maneira mais precautória. É o caso da “bola coberta” ou “bola descoberta”. No caso de “bola descoberta”, é necessário preparar para retirar profundidade, diminuir as distâncias entre laterais e centrais e entre centrais, no corredor central, e para controlar possíveis ameaças, comunicação. No caso de “bola coberta”, os jogadores devem preparar-se para saltar nos jogadores mais avançados do adversário no caso de o estado de “bola coberta” mudar, e preparar para retirar profundidade para minimizar o risco.

- No 2º terço do campo, a reação à perda é a mesma, mas, normalmente acontece enquanto os nossos Avançados estão à frente da bola, ou seja, mais perto da baliza adversária. É neste momento que as coisas mudam. Neste momento encontramos-nos mais expostos devido a termos $\frac{3}{4}$ jogadores que não estão entre a bola e a baliza. Nesta situação os jogadores devem reagir à perda pelas costas do jogador com bola. Devem baixar, o seu posicionamento e fechar linhas de passe. Extremos a fecharem no meio prontos para ajudar no corredor central a recuperar a posse da bola, e prontos para saltar nos laterais, e PL a reagir à perda pelas costas do portador da bola, se estiver no centro de jogo, senão estar apenas pronto para fechar linhas de passe nos DC's, e estar à espera da possibilidade de receber um passe ou atacar a profundidade no caso de recuperarmos a bola e entrarmos em transição ofensiva, os Extremos também têm de estar preparados para acelerar ou ser linha de passe para transitar.

- No 1º terço, a perda da posse de bola tem uma importância maior, pois estamos na zona de perigo máximo. É aqui que devemos resolver o mais rápido e de maneira mais segura os problemas que o adversário nos provoca. O portador da

bola tem de ser coberto, “bola coberta”, haver cobertura defensiva e fecho de linhas de passe, tem de haver equilíbrio defensivo, no sentido de um médio fazer a posição de um lateral se este estiver subido no campo, e o 10 fazer cobertura ao 6 ou 8 que fez esse equilíbrio defensivo. Os jogadores devem se preocupar em baixar linhas e juntar-se em bloco sempre com o objetivo de anular a progressão do adversário o mais rápido possível.

3.3.3. Organização Defensiva

No que toca à organização defensiva, existe 2 pontos importantes que se definem, sendo eles a organização defensiva estratégica e o momento de organização defensiva, ou seja, a primeira passa pela maneira como vamos pressionar o adversário na 1º fase, se vamos pressionar a 1º fase de construção do adversário ou não, se sim, como o vamos fazer de acordo com as características do adversário. Se eles chegarem à 2º fase de construção, como vamos abordar, vamos ser agressivos, baixamos linhas, compactamos o bloco, etc. Depois temos os princípios orientadores do modo como defendemos, da maneira como nos comportamos no instante que entramos no momento de organização defensiva, pois, por muito que criemos momentos “encaixotados”, delimitados, haverá sempre momentos de organização defensiva com situações não treinadas, não previstas, devido à natureza caótica do jogo de futebol.

A nossa estratégia passou por defender a 1º fase de construção do adversário iniciando o posicionamento em 1-4-4-2 ou em 1-4-1-3-2, ou ainda 1-4-2-3-1. O 1-4-4-2 era utilizado com o objetivo de ser mais agressivos, seja de imediato, mal a bola esteja em jogo, ou adiando a pressão para um gatilho de pressão. Quando queríamos fazer pressão na 1º fase de construção a sair do GR, pressionávamos com o PL e o MCO sobre o DC que achávamos ser mais fraco sob pressão e o GR adversário. Podíamos também fazer a pressão em direção aos 2 centrais, com o objetivo de a bola ser ligada no GR, depois o PL ou o MCO fazia movimento em L, para fechar a linha de passe para o DC e ir pressionar o GR com o objetivo de o pressionar para errar. Neste caso de pressão é necessário haver um timing excelente de pressão, uma sincronização coletiva deste movimento, pois se os nossos Extremos falham o timing, o DC

adversário com bola, se conseguir jogar no lateral do seu lado, e o nosso Extremo não estiver pronto para pressionar mal ele receba a bola, ou até, antecipar-se e roubar a posse da bola, o momento de pressão falha, criando um período de perigo para a nossa equipa.

Neste tipo de pressão é também necessário ter os nossos defesas centrais e laterais prontos para controlar os avançados da equipa adversária, pois há sempre a possibilidade de haver ligação no espaço frágil nas costas da linha defensiva, ou nas costas dos médios no espaço frágil entrelinhas se o adversário decidir atrair os nossos médios para criar esse espaço.

Os médios têm de controlar os médios do adversário, ficando neste caso momentaneamente em inferioridade numérica (2 nossos contra 3 deles, no caso de jogarem em 4-3-3, como todas as equipas do nosso campeonato o fazem exceto o Tondela), mas no momento que o nosso Extremo que está no corredor contrário ao qual o adversário jogou a bola, vê que a bola chegou ao corredor contrário e o nosso PL e o MCO não conseguiram impedir a ligação no corredor, pode fechar no corredor central ficando a zona dos médios adversários em igualdade numérica, não sendo necessário marcarem homem a homem, mas é necessário cada um estar na zona dele pronto a fechar a linha de passe para o médio mais próximo do adversário, pronto para pressioná-lo com intensidade alta se este médio adversário conseguir receber a bola.

O GR tem como tarefas comunicar com os colegas, principalmente os defesas para as movimentações dos jogadores mais avançados do adversário e para jogadores na zona cega dos defesas, ou de maneira mais vulgar, os jogadores nas costas dos defesas. Também tem de se posicionar de modo a conseguir, se necessário fazer cobertura e intercetar bolas no espaço frágil nas costas da defesa, ajudando os defesas nesse trabalho, sendo o ideal ficarmos com a posse da bola ou transitarmos.

No que toca à utilização do dispositivo tático em 1-4-4-2 com um gatilho específico para pressionar, a única diferença, passa por haver um momento de espera, e no momento que a bola é passada para o jogador que queremos pressionar, o PL e o MCO fazem o movimento de pressão mais o fecho de linha

de passe para, e os Extremos seguem, mais os médios, e a linha defensiva fica à espera da sua vez para intervir.

O dispositivo tático 1-4-2-3-1, é utilizado quando queremos pressionar no corredor lateral, mantendo mais um jogador a defender o “núcleo” do nosso bloco, isto acontece quando apanhamos normalmente equipas que queremos que joguem para o corredor lateral e nesse momento pressionamos com intensidade alta. Neste caso temos 2 médios defensivos, o 8 e o 6 que dão uma base mais forte à equipa no que toca à defesa de bolas que entrem no corredor central na zona entrelinhas defensiva e média. Tendo os 2 médios por perto também é necessário quando jogamos contra uma equipa que tem a capacidade de explorar o meio com médios com qualidade de movimento sem bola tanto no espaço central do nosso bloco, como na profundidade com roturas entre central-lateral. Neste caso, os nossos médios, 6 e 8 encontram-se perto da linha defensiva para equilibrar defensivamente no corredor central, no caso de um dos centrais ter de acompanhar a rotura de um médio, o 6 ou o 8, dependendo do lado que acontece a rotura, entra momentaneamente na linha defensiva para não termos apenas 1 central na defesa do corredor central. E o lateral do lado contrário pode preocupar-se a defender o Extremo ou o Ala adversário.

Por isso, neste tipo de dispositivo retiramos um pouco a capacidade de pressão, pois com apenas 1 jogador, o PL a fazer o movimento em L para fechar a linha de passe para o GR e/ou o central do lado contrário, se jogarmos com uma equipa com defesas centrais proficientes com bola, capazes de jogar sob pressão, vão conseguir fugir à pressão do PL. E no caso de quisermos ter o MCO a fechar a zona 6 para o 6 do adversário não receber a bola e tê-la descoberta, teremos de jogar deste modo.

Outra variação que aconteceu por vezes contra equipas em que conseguíamos controlar bem os perigos causados por eles na frente, com os jogadores mais avançados, foi a pressão do EX no central do lado contrário com o nosso lateral a ser agressivo e a subir no campo e pressionar diretamente o lateral do adversário. Esta abordagem é muito arriscada, devido a fazermos pressão homem a homem sem cobertura por perto, e tudo ocorrendo em grande

velocidade, se o nosso EX falhar e de seguida o lateral falhar entramos num momento de “aceleração de jogo” do adversário com vantagem direta no corredor. É um momento onde as equipas normalmente têm oportunidades flagrantes para finalizar, e naturalmente não nos queremos pôr em situações dessas. Apesar de tudo, fizemos em certas ocasiões esta abordagem, momentaneamente, pois é uma situação de risco alto, recompensa alta, pois se ganharmos a bola ficamos em vantagem numérica e podemos acelerar o jogo, e acontece o mesmo para o adversário. A meu ver, o que importa aqui avaliar para discernir se devemos tomar este risco calculado, é os jogadores que temos a fazer esta pressão, e, no nosso caso, tínhamos em ambos os corredores, extremos e laterais com uma boa capacidade de pressão e fecho de linhas de passe, com boa capacidade de desarme e timing. No caso de usarmos outro extremo, este tinha dificuldades neste trabalho sem bola, não tinha uma capacidade de leitura do jogo tão avançada quanto os colegas, e como tal, tínhamos de adaptar o nosso modo de resolver os problemas no corredor desse elemento. O que normalmente fazíamos era “empurrar” o jogo deles para o corredor contrário a este extremo com características defensivas menos desenvolvidas.

Por fim, o dispositivo em 1-4-1-3-2, tem uma diferença no meio-campo. O nosso posicionamento dos médios muda, em vez de estarem paralelos um ao outro, lado a lado, para um posicionamento de 1 à frente com o outro atrás. Esta pressão é utilizada contra uma equipa com um 6 bom, que consiga receber bem atrás da 1ª linha de pressão do PL e MCO, e permite-nos fazer uma pressão com maior segurança que a zona 6 do adversário está coberta. No caso do 1-4-4-2, os 2 médios, o 6 e o 8 estão mais recuados lado a lado, e, na possibilidade de o adversário quebrar a pressão e ligar por dentro no 6, um dos nossos médios salta na pressão, mas de qualquer modo este jogador 6 tem uma pequena janela de tempo e espaço para conseguir jogar a bola. Assim, o dispositivo 1-4-1-3-2, tem aqui uma área a ser explorada, a zona 6 da nossa equipa, pois temos um jogador para cobrir uma grande área de espaço, por volta de 40 m de largura por 15 a 20 de comprimento. Para que o adversário não consiga explorar esse espaço frágil é importante haver uma grande coordenação e entreaajuda entre o

6 e a linha defensiva, pois muito provavelmente um dos defesas centrais terá de sair da linha defensiva para ser agressivo sobre um médio ou extremo que explore este espaço entrelinhas, de modo a criar uma superioridade numérica momentânea nesse espaço, com o MCO mais o EX ou MC.

Para concluir, que todos estes dispositivos têm as suas vantagens e desvantagens, que devemos potenciar e camuflar respetivamente. Devemos pesar, quais os jogadores que o adversário tem e o modo como eles constroem o seu ataque, e ver qual delas se adequa melhor a anular esta 1ª fase de construção do adversário em termos estratégicos.

Os momentos de transição são muitas vezes menosprezados, seja num nível não profissional ou profissional. É importante criar princípios orientadores para este momento tendo em conta o local do campo onde entramos em transição defensiva. Claro que é sempre difícil prever em que situações posicionais, estruturais e numéricas. O que normalmente acontece, é que os treinadores dão feedback no momento de transição defensiva e isso faz com que os jogadores no momento consigam adaptar-se às dificuldades trazidas pelo adversário, mas, na grande maioria das vezes, não aprendam, ou seja, não retêm aquilo que foi dito. Por isso é importante recorrer à reflexão e revisão de clips do jogo, de modo a criar um momento de aprendizagem para o jogador.

Acho que, partindo do discernimento do treinador, é importante ele auto refletir no seu modelo de jogo, não com o sentido de o pôr em causa, mas mais com o objetivo de poder melhorá-lo. Para tal acontecer, deve refletir nos conteúdos tático-situacionais que ele encontra no jogo do adversário que criam perigo ao à organização defensiva e/ou transição defensiva da sua equipa, e desse modo olhar para a solução dessa situação e criar algo “modelado” ou seja, que encaixa como princípio ou comportamento a ter naquela situação específica do jogo que ele vê que causa, vezes suficientes para ser relevante, perigo à fase defensiva da sua equipa.

Quando falo deste processo de passar pensamento para papel, acho que, de acordo com a pouca experiência que tenho, tem vindo a ser um grande

problema ou solução para a passagem de conteúdo da mente do treinador para o jogador.

Já vi treinadores a dizerem constantemente aos seus jogadores que têm de fazer isto e aquilo, mas de maneira mais informal, e pelo que reparo torna-se não tão eficaz essa abordagem. Para tal ser corrigido, vejo como solução, o uso de momentos mais formais de aprendizagem, para a passagem de ideias transversais ao modelo de jogo.

Princípio fundamental da Organização Defensiva:

Impedir a progressão do adversário no campo, mantendo o nosso bloco compacto e organizado, e progredir para o objetivo finalizador deste momento, a recuperação da posse de bola.

Subprincípios:

- Contenção ao portador da bola e fecho de linhas de passe dentro do centro de jogo de modo que não consigam progredir nesse espaço curto;
- Prioridade defensiva do espaço do corredor central sobre o lateral;
- Orientação dos apoios na diagonal, convidando o adversário a ir para o corredor lateral, estando deste modo prontos para começar a correr para trás ou para a frente de maneira mais eficaz;
- Não somos uma equipa passiva defensivamente, qualquer passe mal-executado, para o corredor lateral ou recuado, é acompanhado por um movimento de pressão, em que o nosso bloco pressiona, sendo a iniciativa do nosso jogador mais próximo da bola, o centro do jogo;
- A equipa deve procurar manter a bola coberta durante o maior tempo possível, evitando situações de bola descoberta, uma vez que estas permitem ao adversário potenciar os seus principais recursos ofensivos;
- Quando a bola se encontra, por exemplo, no corredor lateral direito, a prioridade é fechar o corredor central e esse mesmo corredor, deixando o corredor do lado contrário exposto. O extremo e o lateral mais pertos desse corredor, ou o jogador

mais próximo, tem o objetivo de ser os primeiros a bascularem, e impedirem a progressão do adversário pelo corredor.

- Grande comunicação entre linhas e entre jogadores de modo a darem feedbacks constantes para se ajudarem e elevarem à tarefa em mão, que é prever e prevenir perigos, ou seja sermos proativos na resolução dos problemas apresentados pelo adversário de modo a partir nas melhores condições para o ataque.

- Na defesa da área, o adversário não pode entrar pelo corredor central, se conseguir temos de ser o máximo agressivos sem fazer faltas ou contacto físico que seja falta. Quando a bola vai para o corredor, o DC mais próximo defende o 1º poste, o 2º DC está no corredor meio da baliza, onde pega no PL ou no jogador que explora essa zona, o lateral mais perto, está no centro de jogo a tentar recuperar a posse de bola e impedir cruzamento, e qualquer avanço em direção à baliza. O defesa lateral mais longe defende a zona do 2º poste. Um dos médios defende a zona entre o DC e o lateral do lado da bola, só que ligeiramente mais subido da linha deles, e o outro médio fecha a zona central da grande área e entrada da área à frente do 2º DC. Extremos do mesmo lado da bola está envolvido a defender no corredor com o lateral, e o extremo do lado contrário junto com o MCO fecham baixam e fecham no corredor central. PL também baixa.

3.3.4. Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva vem sempre após recuperarmos a posse de bola e os jogadores discernirem que têm condições para entrar num ataque em alta velocidade, vertical e muito curto em termos de tempo. Este momento de jogo vem sempre seguido após a recuperação da posse de bola no momento de Transição Defensiva ou de Organização Defensiva, e os nossos Extremos, PL e MCO têm de estar prontos para serem verticais e correrem em alta velocidade nos corredores laterais e central de modo a chegar aos espaços o mais rápido possível e em vantagem ao adversário.

Princípio fundamental da Transição Defensiva:

Avançar em alta velocidade no campo de modo a explorar os espaços livres e aproveitar o número baixo de jogadores adversários a defender as zonas mais recuadas do campo, e a desorganização defensiva do mesmo, de modo a chegar ao objetivo de finalizar na baliza adversária em segundos.

Subprincípios:

- Jogadores mais perto da baliza adversária verticalizam o jogo ofensivo ao correr em alta velocidade nos 3 corredores.
- O jogador com bola tem de passar a bola verticalmente, não paralelamente, de modo a aproveitar os jogadores em posições avançadas no campo, ou então através de condução em velocidade, penetrando no espaço livre e atraindo adversários para depois soltar num colega livre;
- Chegada do PL, EXs, MCO, e se possível um dos laterais e o MC (8), em velocidade, participando na transição;
- Roturas e movimentações para espaços livres nas costas de jogadores adversários que dê continuidade ao ataque;
- Explorar em velocidade o corredor central se possível, mas mais importante ter jogadores no corredor lateral que são as zonas onde temos mais espaço para progredir em velocidade no campo onde podem ter situações de 1x1 ou até de superioridade numérica;
- Toda a equipa sobe, sendo que os DCs, os Laterais, e o MCD (6) devem subir com a equipa, mas ficando atrás deles sempre com o objetivo de equilibrar a equipa na ocupação dos espaços, no caso de perdemos a bola, e termos equilíbrio defensivo;
- No caso de estarmos numa situação em que não conseguimos reunir estas condições, como ter a bola coberta após recuperar a posse de bola, devemos procurar tirar a bola da zona de reação à perda do adversário, ou seja, o centro de jogo, e procurar organizar o nosso ataque.

3.3.5. Esquemas Táticos

Os esquemas táticos ofensivos e defensivos, são momentos que constituem uma pequena parte do jogo, mas têm uma importância altíssima que tem vindo a ser explorada e cada vez mais reconhecida pelos treinadores do mais alto nível como oportunidades de para criar perigo e finalizar na baliza adversária. Sendo este um momento tão impactante do jogo, é preciso planeá-la cuidadosamente e ter tempo de treino suficiente para treiná-lo. No nosso microciclo temos apenas 15 a 20 minutos para treinar bolas paradas defensivas, ofensivas. O que acontece é que o processo tem de ser feito à pressa, e por vezes os jogadores não têm tempo de praticar as dinâmicas ofensivas. A parte defensiva, na minha opinião é preciso treinar para todos saberem o seu papel, e como podem impedir que o adversário crie problemas à nossa baliza. A parte ofensiva tem de ser treinada para que os jogadores ganhem experiência e entendem como devem tornar realidade aquilo que está planeado para criar dificuldades defensivas ao adversário, e conseguirmos chegar ao golo. Lembro-me do exemplo do jogo contra o GD Chaves, onde treinámos no campo e mostrámos em vídeo um canto curto do adversário e no jogo mesmo assim, eles conseguiram ter sucesso e marcar golo a partir desse esquema tático.

Abaixo estão os esquemas táticos base, ofensivos e defensivos.

3.3.5.1. *Esquemas Táticos Ofensivos*

Cantos:

Na figura 1, podemos ver um canto ofensivo com 2 jogadores na bola para atrair 2 jogadores adversários para perto da zona de bater o canto e o adversário ter menos 1 jogador na defesa da grande área. Temos 4 jogadores a atacar de trás da zona do pênalti, para criar impulsão para saltar mais alto que os adversários e ganhar o duelo na altura, e também para ter mais força para o duelo antes do salto. Um jogador posicionado no GR, normalmente, o PL tem esse trabalho para impedir que ele se mexa confortavelmente e impedir que sai às bolas aéreas. Porquê? Pois tem vantagem sobre todos os jogadores dentro da grande área pois pode usar as mãos. Agora, se alguém o impedir de se mexer como quer, aí temos mais chances de finalizar. Os 2 jogadores na entrada da

área têm 2 papéis: o de ganhar as bolas que sobram para aquela zona e finalizar, e para parar o contra-ataque do adversário. O jogador mais perto da linha do meio-campo faz o equilíbrio defensivo. Está lá pronto para qualquer bola que seja posta longa e ou tira para fora, ou volta a pôr na grande área, a 3ª e menos desejada e jogar para o GR, pois perdemos a posição avançada no campo que ganhámos com o canto.

A bola pode ser combinada curto pelos 2 jogadores que estão na bola e queremos bola fechada, só pedimos aberta em situações muito pontuais, pois uma bola fechada vai em direção à baliza e temos mais probabilidades de a desviar para dentro mesmo que não entrem em contacto total com ela. Pode ser ligada diretamente num dos jogadores que está à entrada da área, se virmos que o adversário lhes dá espaço. Se for no jogador mais perto ele deve cruzar a bola, se for no jogador mais longe da zona do canto, esse jogador tem como objetivo chutar à baliza, se não tem condições joga com o outro jogador, mas já estamos numa situação muito indesejada, sendo o objetivo primário pôr a bola na área pelo ar para o adversário não ter tempo de roubar a bola e sair em transição ofensiva.

No caso de a bola ser posta diretamente na grande área, pode ser posta ao 1º poste ao meio, ao 2º ou depois do 2º, tudo isso depende do que os treinadores planeiam estrategicamente para aquele jogo. O que é feito do lado esquerdo acontece da mesma forma do lado contrário. No caso de o adversário meter 2 jogadores na bola precisamos do jogador que está à entrada da área para criar superioridade numérica, se meterem apenas 1 devemos aproveitar e fazer canto curto, apenas no caso de o treinador não dizer que a estratégia é outra. O treinador-adjunto, é quem planeia os cantos, e dá liberdade para os jogadores avaliarem a situação e tomarem uma decisão diferente da planeada. Eu sou a favor dessa liberdade, apenas dentro daquilo que é trabalhado, pois as coisas são pensadas para que todos os jogadores saibam o que fazer, e uma mudança imprevista por parte do batedor pode apanhar desprevenidos os colegas de equipa. É uma espada de 2 gumes, ou pode correr melhor que o esperado ou pior, depende também muito da capacidade dos jogadores se

entenderem dentro de campo sem que seja preciso comunicarem com a voz. Às vezes, um posicionamento corporal é suficiente.



Figura 1 – Canto ofensivo

Livres:

Os livre ofensivo apresentado na figura 2, serve como representação de um livre com 6 homens na linha de ataque. Normalmente temos 2 batedores na bola, para o adversário não saber se vai ser batida a falta aberta ou fechada. Temos um jogador na entrada da área que fica posicionado de frente para a baliza para todas as 2^{as} bolas que sobram naquela zona. Os jogadores têm de atacar com um bom timing sabendo qual o jogador vai bater por um sinal combinado previamente. Um jogador fica no equilíbrio para parar a transição ou ficar com qualquer bola que o adversário limpe.

Na figura 3 a diferença é que um dos jogadores da linha de ataque, baixa e fica na entrada da área para atrair alguém. É um jogador que vai ser usado para uma combinação curta também que seja planeada pelo treinador.

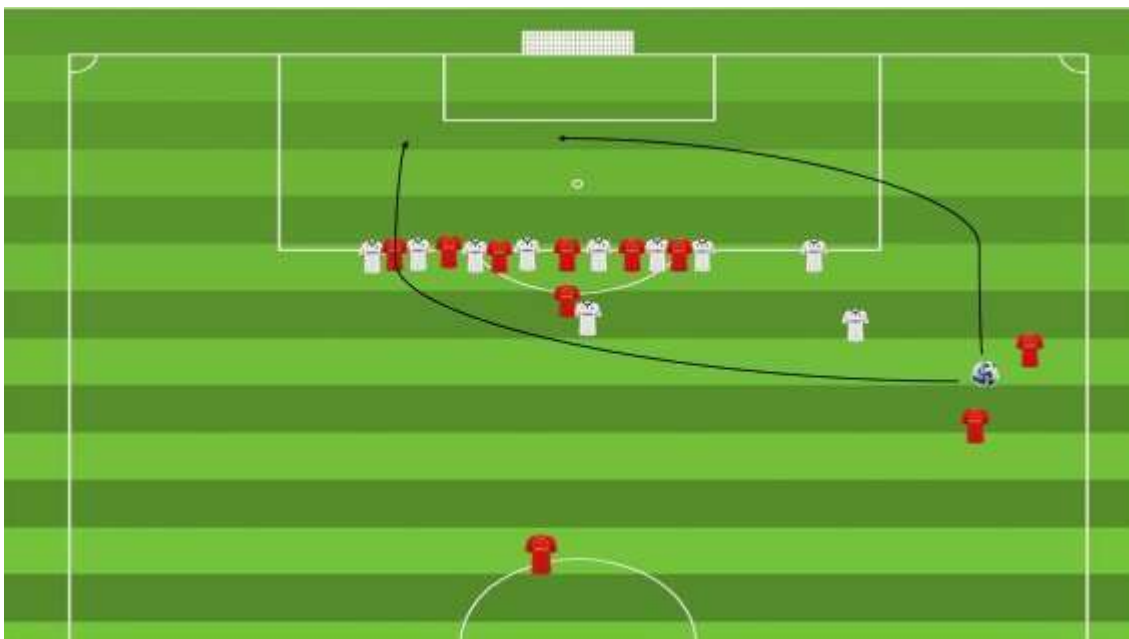


Figura 2 – Livre Ofensivo com 1 na entrada da área

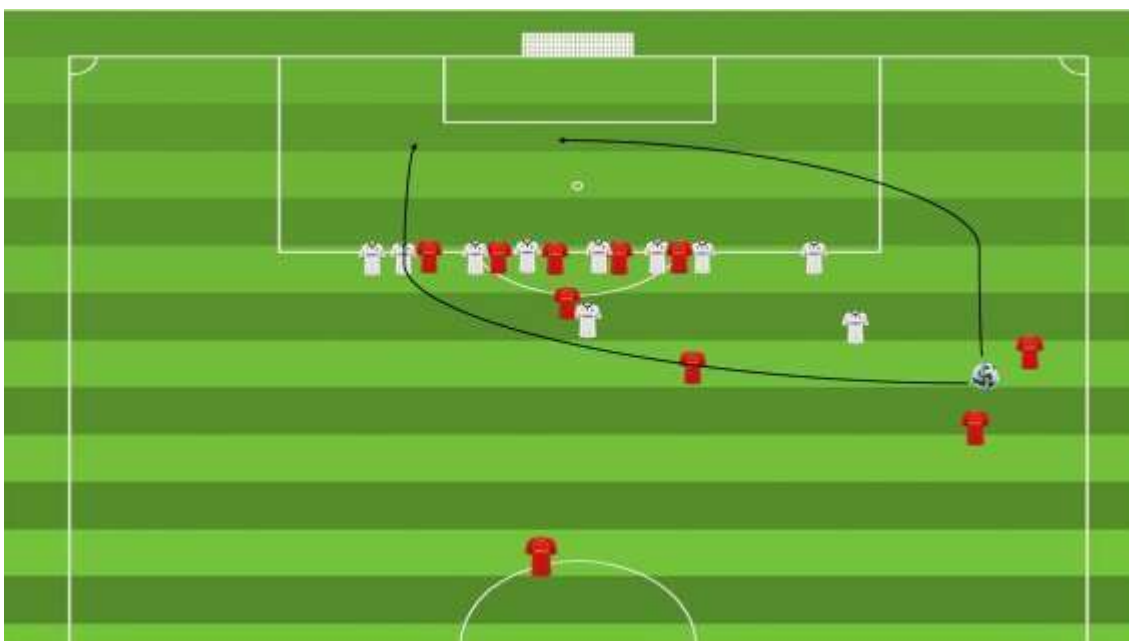


Figura 3 – Livre Ofensivo com 2 jogadores na entrada da área

3.3.5.2. Esquemas Táticos Defensivos

Cantos:

No canto defensivo defendemos como mostra na figura 4 e 5. Uma linha de 4 formada pelos DC o 6 no meio deles e o 4º homem mais perto do 2º poste

normalmente é o MC, nº8. Os laterais defendem a zona dos postes para fora, ou seja, têm a liberdade e têm de sair numa bola que saia mais longe da baliza. Não devem ficar no poste à espera de que a bola chegue lá. Depois metemos 2 jogadores a defender a zona do penákti, um deles mais perto do canto é responsável por sair no curto junto com o lateral do poste do lado do canto. Se o adversário tiver 2 jogadores na bola, o jogador que se encontra na zona do penákti, sai no perto do curto e o lateral está pronto para sair no caso de baterem o canto curto. O outro jogador que está a defender na zona do penákti, faz marcação individual a um jogador selecionado pelo treinador. O PL fica a defender qualquer bola que entre ao 1º poste, à frente do lateral.

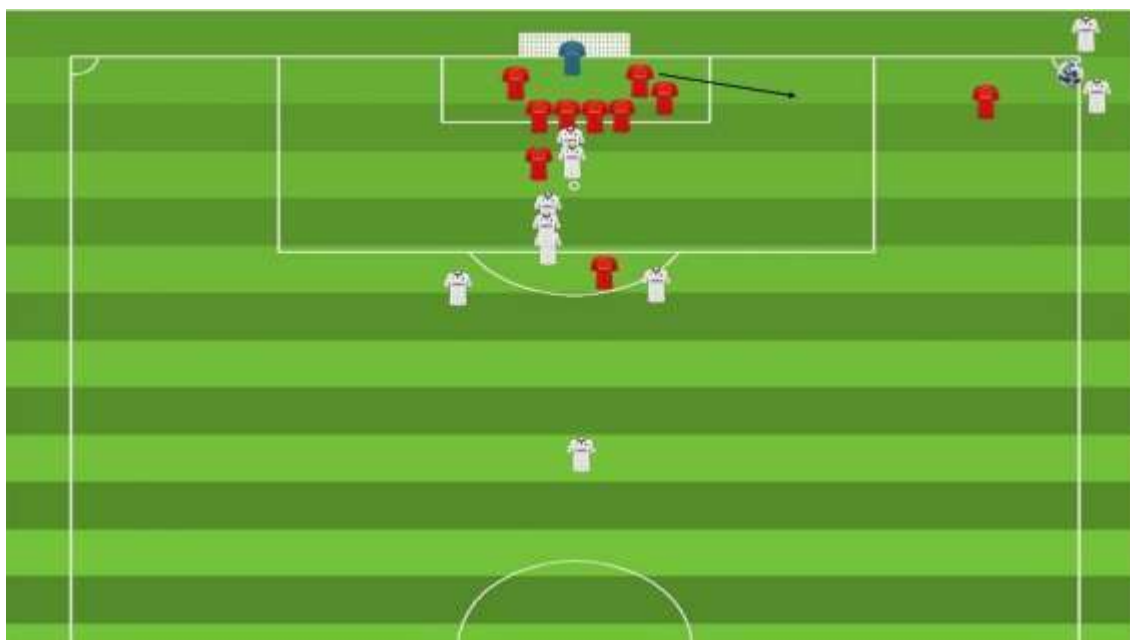


Figura 4 – Canto quando o adversário tem 2 homens na bola

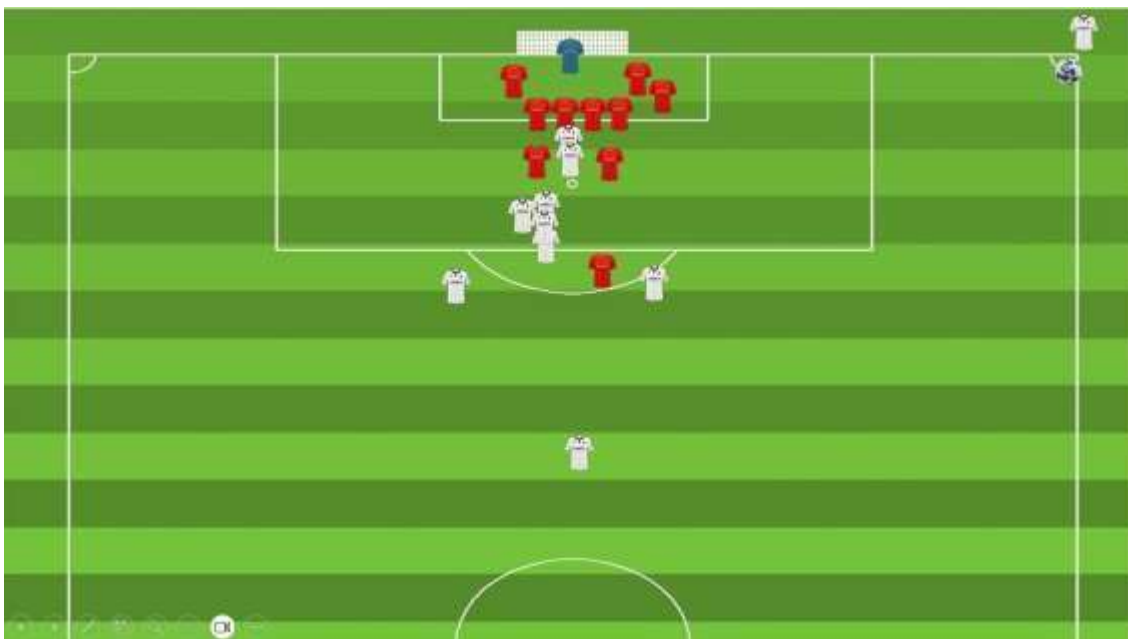


Figura 5 – Canto quando o adversário tem 1 homem na bola

Livres:

A defesa de livres laterais é feita através da delineação de uma linha defensiva de 7 jogadores que pode variar no seu posicionamento vertical dependendo da maneira como o treinador acha que será mais difícil ao adversário criar perigo. Posicionamos normalmente um jogador na barreira para fechar algum tipo de ângulo para a baliza, e outro jogador na entrada da área para defender essa zona, caso a bola seja interceptada para lá. Um EX ou o PL é posto na frente para ser a referência para o contra-ataque. É-lhe pedido que faça um movimento de ataque à profundidade diagonal para o corredor. Na figura 5 está representado o posicionamento no livre defensivo.



Figura 6 – Livre defensivo

3.4. Caracterização da Competição

A equipa de Sub19 do Gil Vicente Futebol Clube, participou na 1º Divisão Nacional de Juniores A da FPF, e não costuma ir à Fase de Apuramento de Campeão, ficando pela fase de Manutenção e Descida, sendo que a última vez que se apresentou na Fase de Apuramento de Campeão, foi na época 2018/19. Desde o ano 2013/14 que se encontra nesta divisão, tendo nesse mesmo ano campeã da 2º Divisão Nacional e subiu para a 1º.

3.4.1. Formato da Competição

O campeonato é dividido em 2 Fases. A 1º Fase constituída pela Série Sul e Série Norte, delineadas geograficamente, cada uma com 10 equipas. A 2º Fase é constituída pela Série de Apuramento de Campeão para a qual se apuram as 4 equipas mais bem classificadas em cada Série da 1º Fase. As restantes 6 equipas passam para a Fase de Manutenção e Descida Norte e Sul sendo que são as mesmas equipas que jogaram entre si na 1º Fase que ficam juntas.

FORMATO E ESTRUTURA DA COMPETIÇÃO

Campeonato Nacional I Divisão			
	Ap. Campeão		8 Participantes
	Manutenção - Série Norte		6 Participantes
	Manutenção - Série Sul		6 Participantes
	Zona Norte		10 Participantes
	Zona Sul		10 Participantes

Figura 7 – Formato e Estrutura da Competição

As equipas na 1º Fase jogam 2 em formato de campeonato disputando 2 voltas contra cada equipa. Os resultados da 1º Fase Série Sul e Norte, estão representados nas figuras 8 e 9 respetivamente.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Benfica	43	18	13	4	1	42	16	+26	+
2	 Torreense	29	18	9	2	7	31	20	+11	+
3	 Académico	28	18	8	4	6	23	22	+1	+
4	 CD Tondela	28	18	8	4	6	29	23	+6	+
5	 Sporting	28	18	8	4	6	27	20	+7	+
6	 Belenenses	24	18	6	6	6	26	30	-4	+
7	 Farense	22	18	6	4	8	23	23	0	+
8	 CD Mafra	20	18	5	5	8	24	32	-8	+
9	 Casa Pia AC	20	18	5	5	8	16	29	-13	+
10	 Lusitânia dos Açores	7	18	1	4	13	10	36	-26	+

Figura 8 – 1º Fase – Série Sul

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	42	18	13	3	2	44	13	+31	+
2	 Gil Vicente	40	18	12	4	2	34	20	+14	+
3	 SC Braga	36	18	11	3	4	45	26	+19	+
4	 Vitória SC	30	18	8	6	4	31	19	+12	+
5	 FC Famalicão	28	18	8	4	6	35	21	+14	+
6	 Feirense	22	18	6	4	8	22	22	0	+
7	 Rio Ave	19	18	5	4	9	26	33	-7	+
8	 UD Oliveirense	16	18	5	1	12	17	39	-22	+
9	 GD Chaves	15	18	4	3	11	15	43	-28	+
10	 Nogueirense FC	6	18	2	0	16	21	54	-33	+

Figura 9 – 1º Fase – Série Norte

Na 2º Fase – Apuramento de Campeão, como disse anteriormente, os 4 melhor classificados de cada Série da 1º Fase vão entre si por 2 voltas, e a equipa que no final da última jornada tiver mais pontos, é consagrada Campeã Nacional, como está representado na figura 4.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Benfica	32	14	10	2	2	37	17	+20	+
2	 FC Porto	27	14	8	3	3	24	19	+5	+
3	 SC Braga	21	14	5	6	3	25	18	+7	+
4	 Académico	21	14	6	3	5	17	21	-4	+
5	 Gil Vicente	13	14	3	4	7	13	14	-1	+
6	 Vitória SC	13	14	3	4	7	17	26	-9	+
7	 CD Tondela	13	14	2	7	5	11	20	-9	+
8	 Torreense	12	14	3	3	8	12	21	-9	+

Figura 10 – 2º Fase – Apuramento de Campeão

As 6 equipas que não se apuram para o campeonato vão jogar entre si para lutar para não descenderem. Quando entram na 2º Fase – Manutenção e Descida, metade dos pontos são deduzidos à equipa. A FPF fez isto para aproximar as 6 equipas em pontos e tornar esta Fase mais competitiva. As 3 últimas classificadas, descem para a 2º divisão Nacional de Juniores A. Na figura 11 e 12 podemos ver a Fase de Manutenção e Descida – Norte e Sul, respetivamente.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Famalicão	39	10	8	1	1	24	7	+17	+
2	 Rio Ave	29	10	6	1	3	19	11	+8	+
3	 GD Chaves	27	10	6	1	3	15	12	+3	+
4	 Feirense	23	10	4	0	6	14	16	-2	+
5	 UD Oliveirense	19	10	3	2	5	11	18	-7	+
6	 Nogueirense FC	4	10	0	1	9	4	23	-19	+

Figura 11 – 2º Fase - Manutenção e Descida – Série Norte

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Belenenses	30	10	5	3	2	10	5	+5	+
2	 Sporting	28	10	4	2	4	12	12	0	+
3	 CD Mafra	26	10	4	4	2	24	11	+13	+
4	 Casa Pia AC	24	10	3	5	2	10	10	0	+
5	 Farense	23	10	3	3	4	9	16	-7	+
6	 Lusitânia dos Açores	10	10	1	3	6	8	19	-11	+

Figura 12 - 2º Fase - Manutenção e Descida – Série Sul

3.4.2. 1ª Fase – Série Norte

Este ano no final da 2º volta da 1º fase, após 18 jogos, a equipa sub19 do Gil Vicente acaba em 2º lugar com 40 pontos, um recorde para o clube.

Esta 1º fase foi de muito sucesso, com um recorde de 12 vitórias, 4 empates e apenas 2 derrotas, como podemos constatar na figura 3. Com 34 golos marcados, 20 sofridos, fomos a 2º melhor defesa da Série Sul, o que caracteriza e muito a nossa equipa, que fez essa proeza através do trabalho de organização e transição defensiva.

Abaixo está os resultados dos jogos da 1º volta na figura 13. Com uma derrota contra o FC Porto, 2 empates com o Feirense e Vitória, e 6 Vitórias tivemos uma 1º volta bastante positiva que nos posicionou nos lugares cimeiros da tabela. Mas mostra também que temos de lutar em cada jornada para alcançar a vitória e que nada estava garantido se não fizessemos uma 2º volta igual.

V	2024-10-12	15:00	(C)		Rio Ave	2-1
V	2024-10-05	15:00	(F)		Nogueirense FC	2-4
V	2024-09-28	15:00	(C)		SC Braga	1-0
V	2024-09-14	15:00	(F)		GD Chaves	1-4
D	2024-08-31	16:00	(C)		FC Porto	0-4
E	2024-08-24	17:00	(F)		Feirense	1-1
V	2024-08-18	17:00	(C)		UD Oliveirense	3-0
E	2024-08-14	16:59	(F)		Vitória SC	1-1
V	2024-08-10	17:00	(C)		FC Famalicão	3-1

Figura 13 – Resultados da 1ª volta da 1ª Fase – Série Norte

Na 2ª volta os resultados foram os seguintes, apresentados abaixo na figura 14.

O record foi o mesmo que a 1ª volta, com 6 vitórias, 2 empates contra o Rio Ave e GD Chaves e 1 derrota contra o FC Porto. Mais uma vez, em todos os jogos menos nos empates, sofremos golo e ganhámos 3 dos 6 jogos por margem mínima.

V	2025-01-11	15:00	(C)		Nogueirense FC	2-1
V	2025-01-05	15:00	(F)		SC Braga	2-3
E	2024-12-22	15:00	(F)		Rio Ave	0-0
E	2024-12-14	15:00	(C)		GD Chaves	0-0
D	2024-12-07	15:00	(F)		FC Porto	3-1
V	2024-11-30	15:00	(C)		Feirense	1-0
V	2024-11-24	15:00	(F)		UD Oliveirense	0-1
V	2024-11-02	15:00	(C)		Vitória SC	3-1
V	2024-10-19	15:00	(F)		FC Famalicão	2-4

Figura 14 – Resultados da 1ª volta da 1ª Fase – Série Norte

3.4.3. 2ª Fase – Apuramento de Campeão

Na 2ª Fase – Apuramento de Campeão, ficamos em 5º lugar de 8, tendo-se sagrado campeão o SL Benfica. O nosso record foi de 3 vitórias, 4 empates e 7 derrotas, nas 14 jornadas (7 na 1ª volta mais 7 na 2ª volta). Na 1ª volta, o nosso recorde foi 2 vitórias, 3 derrotas e 2 empates como podemos constatar na figura 15.

V	2025-03-29	15:00	(F)		Académico	1-3
E	2025-03-08	15:00	(C)		Vitória SC	1-1
D	2025-03-01	15:00	(C)		SC Braga	1-2
E	2025-02-22	15:00	(F)		CD Tondela	0-0
D	2025-02-08	15:00	(C)		FC Porto	0-1
D	2025-02-01	16:00	(F)		Benfica	2-1
V	2025-01-25	15:00	(C)		Torreense	3-0

Figura 15 – 1ª volta da 2ª Fase – Apuramento de Campeão

Na 2º volta conseguimos o seguinte record: 4 derrotas, 1 vitória e 2 empates, como podemos ver na figura 16.

D	2025-05-10	15:30	(C)		Académico	1-2
V	2025-05-04	16:00	(F)		Vitória SC	0-1
E	2025-04-30	16:00	(F)		SC Braga	0-0
E	2025-04-26	15:00	(C)		CD Tondela	0-0
D	2025-04-19	17:30	(F)		FC Porto	2-1
D	2025-04-12	16:00	(C)		Benfica	1-2
D	2025-04-05	16:00	(F)		Torreense	1-0

Figura 16 - 2ª volta da 2ª Fase – Apuramento de Campeão

3.5. Das ideias para o campo: Operacionalização do treino

O microciclo é a periodização mais importante que um treinador cria de modo a passar as suas ideias da mente para a realidade. Durante esta época, aprendi a importância da organização dos pensamentos de um treinador para que os jogadores possam entender aquilo que vai na sua mente.

“Organizar é simplificar!”

Ao pôr-mos no papel aquilo que a nossa mente tem de maneira corrente a fluir nos seus pensamentos, facilita com que consigamos olhar de uma perspetiva exterior ao conceito, ao objetivo, ao princípio e consigamos refletir sobre aquilo que periodizámos. Assim é que os treinadores do mais alto nível podem ter a mente livre, ao deixar no papel aquilo que está a trabalhar na sua mente, deixa que ela se acalme e se ocupe com mais presença no próximo dilema.

As ideias e exercícios trabalhados na equipa sub19 do Gil Vicente vêm do treinador principal que planeia e escreve o microciclo semanal durante a

época. O treinador-adjunto, HB, é quem digitaliza através do PowerPoint as Unidades de Treino de modo que seja de fácil acesso a todos.

O microciclo é periodizado com base na componente física acima das componentes técnico-táticas, e decisórias. Como já referi acima, o treinador principal tem muita experiência de trabalho como preparador físico, e dá uma grande importância à saúde do jogador e ao cuidado do corpo para estar pronto para levar com cargas elevadas durante a semana de treino e ficar preparado para os estímulos físicos providos do jogo. Exercícios com objetivos de desenvolver a técnica estão presentes nos treinos, e exercícios para o desenvolvimento de comportamentos do modelo de jogo também são muito comuns. O treinador na sua filosofia não procura dar muitos constrangimentos ao exercício em si, dando pequenos constrangimentos, como “ir de aos 2 corredores para poder marcar golo”, ou “para marcar golo é preciso a equipa estar toda no meio-campo ofensivo”. Estes constrangimentos são importantes pois trabalham comportamentos que o treinador quer ver no jogo, no momento de organização ofensiva.

Os exercícios do treino são cuidadosamente planeados através do nº de repetições, relação de tempo de exercitação/tempo de descanso, de modo a criar o tipo de estímulo desejado naquele dia do microciclo, lembrando, os estímulos pré-estabelecidos que seguimos, são: a força muscular que sendo o tipo de contrações predominante as excêntricas, havendo um treino de predominantemente potência aeróbia ; resistência muscular na qual as contrações predominantes são as isométricas, havendo um trabalho muito mais ligado à capacidade aeróbia; por fim a velocidade da contração muscular é priorizada em certos treinos, e a capacidade metabólico-respiratória é a potência e também a capacidade anaeróbia.

Ao dar grande atenção a todos estes estímulos de preparação física, o treinador acaba por descurar a parte mais decisória e tática, pois a sua lente, a partir da qual ele vê o sucesso e insucesso do treino vem muito do cumprimento dos princípios delimitados no exercício, mas acima de tudo a que intensidade o jogador fez o exercício. No início da época este modo de

trabalho levou a uma grande evolução da equipa no modelo de jogo, pois a maneira como treinamos, no início acarreta esforço mental, mas no momento que os jogadores se habituam aos estímulos e aos princípios que treinamos rapidamente tiveram uma evolução significativa. O ponto de viragem, passou-se aos 2/3 meses de trabalho quando os jogadores começaram a não ter tanto estímulo mental nos exercícios e começaram a desleixar-se no trabalho. Lembro-me de na altura achar que os jogadores pareciam estar-se a esquecer do modelo de jogo e voltar a ter uma reunião formal com eles e voltar a mostrar o modelo e todas as exigências, princípios, subprincípios que precisavam de cumprir e enumerar em que partes andávamos a falhar, mas agora que faço uma reflexão, acho que se tornou mais uma falta de novos estímulos para aumentar a ativação mental.

Abaixo apresento um exemplo de um microciclo padrão onde o treinador mete os exercícios que estão planeados para cada Unidade de Treino para a semana de treinos, o nº da Unidade de Treino e a próxima jornada.

Nas Unidades de Treino é delineado o tipo de esforço e o dia de treino em relação ao jogo (MD +1 por exemplo).

3.5.1. MD+2 – Treino de Recuperação – Segunda-Feira

Pressupondo que o último jogo foi no Sábado, o Domingo é o dia de descanso para a equipa toda, sendo que os jogadores não convocados treinam no dia de jogo da parte da manhã com o preparador físico no ginásio + campo sem bola, apenas se os sub23 não tiverem treino na parte da manhã, pois se tiverem os nossos jogadores treinam com eles para manter as cargas semanais semelhantes para todos os jogadores do plantel.

Esta Unidade de Treino serve para recuperar fisicamente os jogadores com mais de 60 minutos, e dar carga aos jogadores que fizeram menos de 60 minutos que normalmente fazem por volta de uma parte ou menos, pois não fazemos substituições assim tão cedo no jogo.

O treino de segunda-feira tem um pré-treino suplementar de ginásio onde trabalhamos o core e membros superiores. Depois disso vamos para o campo e fazemos 10 minutos de corrida. Esta corrida pode variar, mas é sempre de regime intermitente, com mudanças de velocidade em períodos como 30 segundos. Nesta UT (Unidade de Treino) a corrida começa com 2 minutos de RM (ritmo médio, ou seja, a 50%), e depois 6' de 30 segundos a 70%, 30 segundos a 50%), depois volta para 2 minutos de RM.

De seguida costumamos ter sempre um exercício de passe tático com ênfase na parte técnica, onde é importante os feedbacks corretivos de apoios, receção orientada, passe e desmarcação, cruzamento e finalização nos cantos da baliza. O exercício é feito na dimensão de campo inteiro, pois assim também apresenta componente tática e as distâncias de passe são reais em comparação com o jogo. O exercício feito em estilo de resistência, mesmo sendo no dia de recuperação dos jogadores, e o treinador exige uma intensidade alta no exercício para os jogadores fazerem muitas repetições. A meio do tempo fazem o exercício para o lado contrário. Na minha opinião é um bom exercício para os jogadores que foram menos utilizados, mas não para jogadores com mais de 60 minutos nas pernas. Para eles o exercício feito em meio-campo seria mais proveitoso, pois deslocam-se, tocam a bola, mas o esforço é em menor espaço e não precisam de fazer com intensidade alta, média/baixa é suficiente.

Depois passamos para um exercício de posse, recuperação da bola através de pressão e reação à perda. Este exercício está presente em todos os microciclos durante a época pois treina-se um comportamento que o treinador valoriza bastante e o qual cumprimos muito bem no jogo, sendo uma característica da nossa equipa, que é a reação à perda e a luta constante pela recuperação da posse de bola por parte de todos, nenhum pode se desleixar. Neste exercício os jogadores em posse são os mais utilizados, não fazem parte das equipas que pressionam e roubam a bola, pois a intensidade pedida é demasiada para quem jogou à 48 horas. A dinâmica do exercício é a seguinte: 1 equipa pressiona e tenta roubar a posse de bola, se roubarem e marcarem golo nas mini balizas, recebem 3 pontos, se roubarem e tirarem fora do campo, vale 1 ponto. As 2 equipas competem e quem perde tem de fazer 10 flexões. É importante dar estes incentivos de competição por pontos, pois os jogadores vão dar sempre o seu máximo, e quem não der está lixado pelos colegas que vão cobrá-lo por mais intensidade, pois ninguém corre por ninguém, Este exercício no início da época era muito eficaz no treino da pressão e reação à perda, mas com o passar dos meses os jogadores começaram a arranjar maneiras de levar na brincadeira, arranjar quezílias entre eles pois começaram a fazer faltas aos jogadores que recuperam a posse de bola para eles não marcarem golos nem mandarem a bola fora. Os treinadores começaram a dar ponto por cada falta e começámos a desencorajar esse tipo de comportamento, mas o exercício passou a ser bastante aborrecido para eles, pois já o tinham feito tantas vezes.

O próximo exercício é 11x11 em meio-campo com o campo dividido em 4, em que o objetivo é marcar golo, mas só vale se for aos 2 lados do campo, e se toda a equipa estiver no meio-campo ofensivo, no momento que a bola entra dentro da baliza. O treinador mete 3 toques pois ele gosta que a bola circule com velocidade, para promover o aumento da intensidade do jogo.

Após o jogo os jogadores mais utilizados fazem um HIIT de 70m a 70% e 35m a trote para recuperar. Basicamente de área a área fazem a 70% e podem demorar o seu tempo a descansar para recuperar, até aos 30 segundos mais ou menos, e depois voltam a acelerar de área a área.

O treino dos menos utilizados continua com jogos reduzidos em campo mais pequeno para dar estímulo de dia de força com maior número de mudanças de direção, desacelerações, acelerações. 1º fazem 3x3 em alta intensidade por 1 minuto e 30 segundos por 6 reps, depois fazem um jogo reduzido de 6x6 num campo maior para mudar para um estilo misto de resistência e resistência de força. Em termos táticos é pedido comportamentos do modelo de jogo, como a pressão alta, coberturas defensivas e equilíbrio defensivo, combinações de tabela, de 3º H, cruzamentos e remates espontâneos.



Gil Vicente Futebol Clube

SUB19 - época 2024/2025



UT nº 111

MD: +2

Subdinâmica: Recuperação

Data: 02/12/2024

Duração: 68'+21'/24'

Objetivos do treino: Passe. Posse. OO/OD. Jogos reduzidos (- utilizados)

Jogadores disponíveis:



Descrição:

10' – Corrida (2' RM + 6' 30"/30" + 2' RM)

2' – Alongamentos

12' – Passe tático

12' – Posse 10x6/6 com 8 mini-balizas.

2 toques. Rec. + golo. 1'15"/15" x8

24' – Jogo 11x11 em MC. 4x5'/1'

3 toques MC def/Livre MC of

+ utilizados:

6' – HIIT 8x 70m/35m

15' – Stretching global ativo

- utilizados:

9' – Jogo 3x3 "Estafeta". 1'30" x6 (3 rep.) com 2 GR.

21' – Jogo 6x6 com 2 GR. Livre. 3x6'/1'

Pós-treino: Ginásio MS/tronco.

12 ex. 2x10 rep. + Core 4'

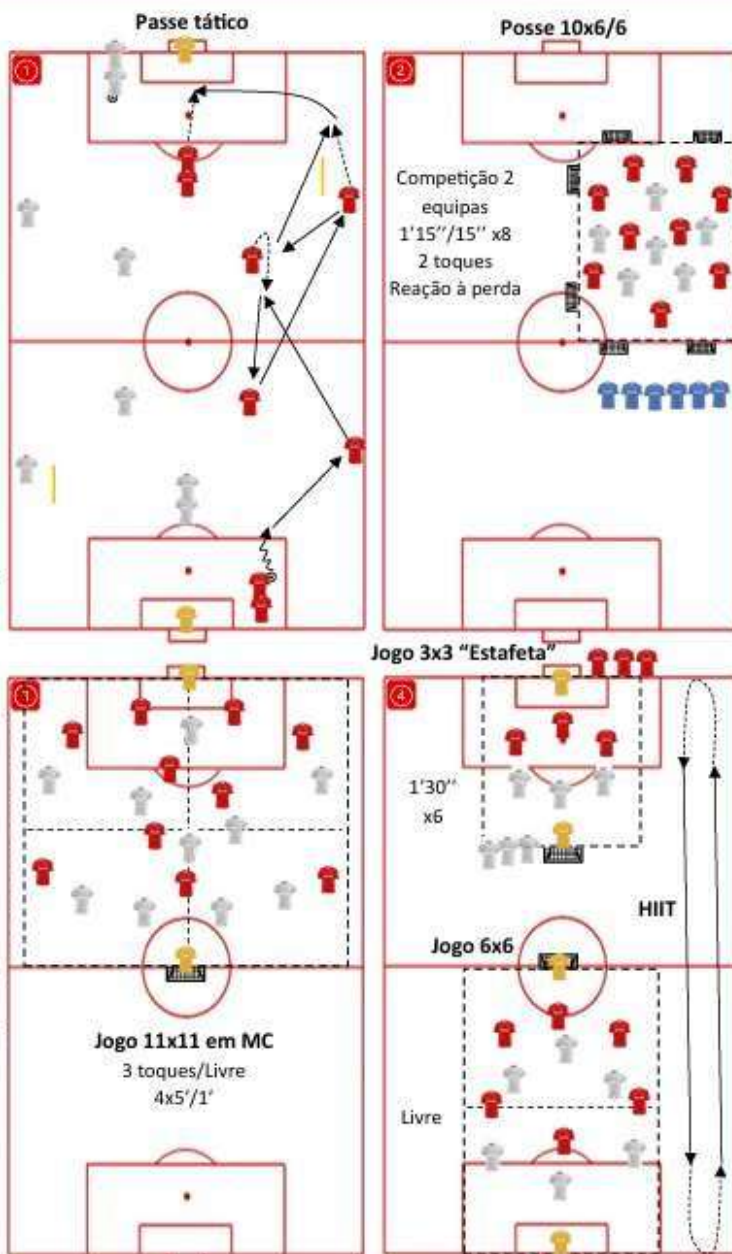


Figura 18 – Unidade de Treino MD + 2

3.5.2. MD-4 – Treino de Força – 3ª Feira

Este treino é o que apresenta maior duração durante a semana, e para alguns jogadores ainda não se apresentam completamente recuperados o que faz com que os jogadores comentem que a carga é demasiada e que estão exaustos constantemente. O treino começa com um treino de membros inferiores no ginásio, e de seguida seguimos para o campo.

O treino de ginásio é feito em circuito, e tem exercícios de força explosiva. Os exercícios são feitos em períodos ou repetições. A meu ver o número de exercícios é demasiado grande, o tempo de exercitação é demasiado grande, e o número de repetições também. Não só isso, mas o problema de trabalhos de ginásio em grupos grandes, é que alguns jogadores estão acostumados a levantar este peso, mas outros jogadores apresentam grande dificuldade a levantar os pesos e a fazer os exercícios com uma execução correta. Como tal, o que acontece, é que apesar da carga externa ser igual para todos, a carga interna oscila bastante entre jogadores, o que pode futuramente levar a lesões por sobrecarga.

O estímulo deste dia é dado através de jogos reduzidos em que temos relações numéricas de escala grupal e/ou setorial. Os estímulos físicos passam por acelerações/desacelerações e mudança de direção. São também promovidos os duelos no solo e aéreos.

Começamos com um exercício de transfer do trabalho de ginásio para o campo, ou seja, mais estímulos para a utilização do trabalho de força no ginásio para a produção de força no campo. Os circuitos têm saltos, slaloms, saltos a 1 apoio, saltos a 2 apoios, passes, mobilidade dinâmica e cabeceamentos.

Passamos para a exercícios de posse, pressão e reação à perda. 3 equipas em cada espaço, rodam na pressão. É o mesmo exercício que do treino de 2º feira. Este exercício é muito importante para treinar o comportamento de pressão coletiva e de reação à perda. Claro que também treina a manutenção da posse de bola sob pressão, e promove os duelos e agressividade.

De seguida passamos para jogo de 7x7 para treinar os princípios do modelo de jogo da equipa em espaços reduzidos, e a 3ª equipa que vem do exercício de posse/pressão anterior, treina situações de finalização. As 3 equipas rodam pela finalização. Este momento de finalização é bastante produtivo, pois o treinador-adjunto cria situações transferíveis para o jogo para os jogadores treinarem.

No fim acabamos com um jogo triangular com apoios ofensivos. Ou seja, os apoios só jogam para a equipa que está a atacar a baliza do seu lado do campo.

Esta Unidade de Treino valoriza muito a componente física e o treino dos princípios de jogo em espaços reduzidos, mas para haver um aproveitamento do treino na componente tática o feedback dos treinadores é extremamente importante nestes jogos reduzidos, pois os jogadores podem facilmente fugir para o não cumprimento do modelo de jogo, e por isso, um controlo especializado serve para mantê-los com a mente na produção do modelo de jogo em todos os exercícios. Acho que esse é o grande segredo do nosso sucesso inicial.



Gil Vicente Futebol Clube

SUB19 - época 2024/2025



UT nº 112

MD: -4

Subdinâmica: Força

Data: 10/12/2024

Duração: 30'+90'+5'

Objetivos do treino: Pressão/Posse. OO/OD + transições. Finalização

Jogadores disponíveis



Descrição:

30' (Pré-treino): Ginásio M.Inf. 14 ex. 40''/20'' x2 + ativação

12' – Circuito coordenação/agilidade/velocidade/salto. 4 ex. 4 rep. com alongamentos

8' – Pressão/Posse 3x3+3/4x4+4 com 4 mini-balizas. Rec. + golo. 2 toques. 1'/15''x6 (2 rep.)

21' – Pressão/Posse 7x7+7 com 8 mini-balizas. 2'/15'' x9 (3x). Rec. + golo

5'+5'/5'+5' – Jogo 7x7 (3-3-1) com 2 GR. Em MC. Livre.

5'+5' – Finalização

18' – Triangular 7x7/8 apoios. 3 toques. 2'30''/30'' x6

5' – Alongamentos

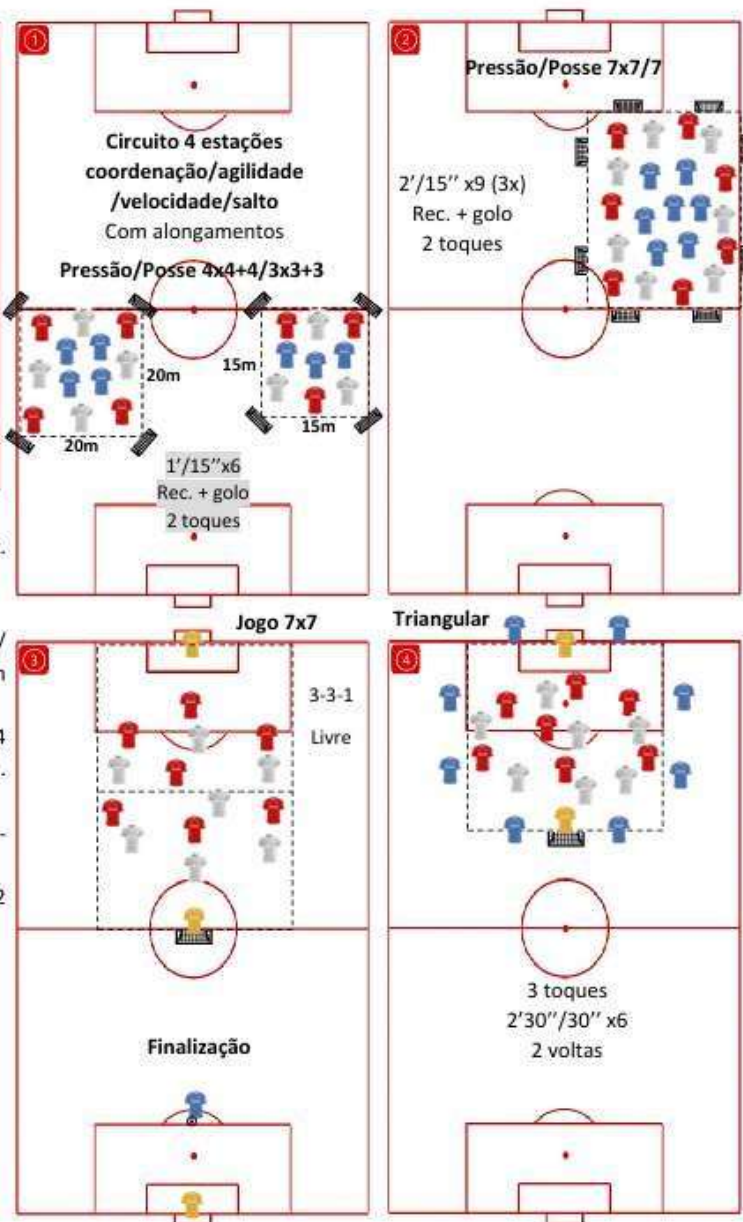


Figura 19 – Unidade de Treino MD-4

3.5.3. MD-3 – Treino de Resistência – 4ª Feira

O treino de 4º feira, é o treino de maior distância percorrida, pois os jogadores estão a 100% recuperados ou muito perto disso, por isso o tempo de exercitação que se dá é de 90 minutos, para promover a adaptação metabólico-respiratória para o jogador ter capacidade de correr, produzir força e ter velocidade produção de força até aos minutos finais da partida.

Fazemos trabalho complementar inicial de cinturões, para a capacidade de extensibilidade dos músculos, ou seja, trabalhamos os músculos isquiotibiais e quadricipitais em modo excêntrico, o que treina a resistência a cargas excêntricas nos músculos. Este trabalho é muito importante na prevenção de lesões, e sem ele, com a quantidade de carga a que os jogadores são submetidos, haveria um maior número de lesionados no nosso plantel.

Começamos a parte fundamental do treino com trabalho técnico, seja meinhos ou combinações frente a frente ou num ou em dois quadrados, de modo a ver ligações diagonais.

De seguida fazemos um exercício de transição defensiva e ofensiva. Para o treinador principal, o momento de transição é muito importante e as equipas dele devem estar preparadas para ter sucesso na transição defensiva e ser perigosa na transição ofensiva. E de facto verificou-se ao longo da época uma capacidade de transitar muito grande dos jogadores, não só por terem a componente física desenvolvida, mas conseguimos criar perigo ao adversário ao explorarmos os espaços em alta velocidade após recuperar a bola. O exercício consta em fazer 6 passes no meio-campo defensivo e depois já podem procurar finalizar nas mini balizas no meio-campo ofensivo. A única maneira de atacar o meio-campo ofensivo é através de passes para a rotura no espaço, e para finalizar nas mini balizas têm de jogar no apoio que está de costas para a baliza e depois dar linha de passe frontal. Assim treinamos a ligação no PL, na referência que liga no apoio frontal que faz um passe para a mini baliza, o que pode equivaler a um passe em profundidade para um EX que hipoteticamente ia atacar o espaço nas costas da linha defensiva adversária.

Ulteriormente passamos para um exercício que eu especialmente achei importante para ensinar os jogadores a defenderem situações de inferioridade numérica e não só isso aprender a defender espaços apenas com o posicionamento no campo e o posicionamento dos apoios. O objetivo do exercício é também que os jogadores percorram distâncias longas várias vezes para criar fadiga.

Após este exercício, entramos num exercício de jogo 11x11 em campo inteiro. Por vezes metemos uma baliza móvel sobre a linha da grande área e fazemos o jogo num espaço um pouco mais reduzido. Este exercício engloba quase metade do treino, pois o treinador quer dar estímulos de campo inteiro aos jogadores situação de jogo para dar-lhes estímulos intermitentes de força, resistência e velocidade, tudo aquilo que o jogo exige. Nos primeiros 10 minutos para poder atacar, é preciso passar com a bola controlada ou através de um passe rasteiro por uma das portas no meio-campo. Isto incentiva a jogar no chão a bola na 1º e 2º fase de construção do jogo, e a haver uma troca de bola bem-sucedida entre os setores, de modo a criar e explorar espaços para poder passar pelas portas. O 2º período obriga os jogadores a jogarem por cima das estacas, estimulando as roturas no espaço, e a chegada de apoio frontal para a referência na frente, o PL. Chegou-se a um ponto que a equipa a defender baixava a linha muito cedo, pois sabia que a outra equipa só podia marcar se fizessem um passe longo alto. Para resolver isso optámos por pôr uma linha de 10 metros atrás da linha de meio-campo e a equipa a defender não pode descer para lá dessa linha até que a bola longa fosse jogada. Aí promovemos o timing de ataque à profundidade por parte dos EXs e o timing de retirar profundidade da linha defensiva. Nos últimos 2 períodos procuramos dar vantagem e desvantagem a ambas as equipas para elas adaptarem o modo como abordam o jogo, e perceberem que estando em desvantagem no marcador e sendo mais agressivos, naturalmente vão sofrer mais transições, e os jogadores que estão a perder vão naturalmente procurar não arriscar tanto ofensivamente e sair em transições que têm espaço para explorar. No final do treino, para desanuviar e brincar com competitividade, fazemos um exercício de finalização fora de área. Se uma equipa marca, a outra equipa tem de fazer uma abertura de 50 metros

a 80%. Claro que isto cria ligações entre os jogadores pois querem marcar golo para fazer o amigo correr mais que ele no treino.



Gil Vicente Futebol Clube

SUB19 - época 2024/2025



UT nº 113 MD: -3 Subdinâmica: Resistência Data: 11/12/2024 Duração: 12'+100'+5'

Objetivos do treino: Relação com bola. Posse com transição de espaço. OO/OD + transições. Remate

Jogadores disponíveis



Descrição:

12' – Força excêntrica Q/I com 12 kg.
4x8 rep. + transfer com bola

8' – Trabalho técnico (trios)

18' – Posse 10x10 + 4 jokers com
transição (6 passes). 3x5'/1'

20' – Situação ataque rápido 3x2/2x1
com transição. Com GR.

40' – Jogo 11x11 com 3 portas

8' – associativo

8' – direto

10' - vantagem 1-0

10' - desvantagem 1-0

10' – Finalização (remate frontal) com
corrida 50m

5' – Alongamentos

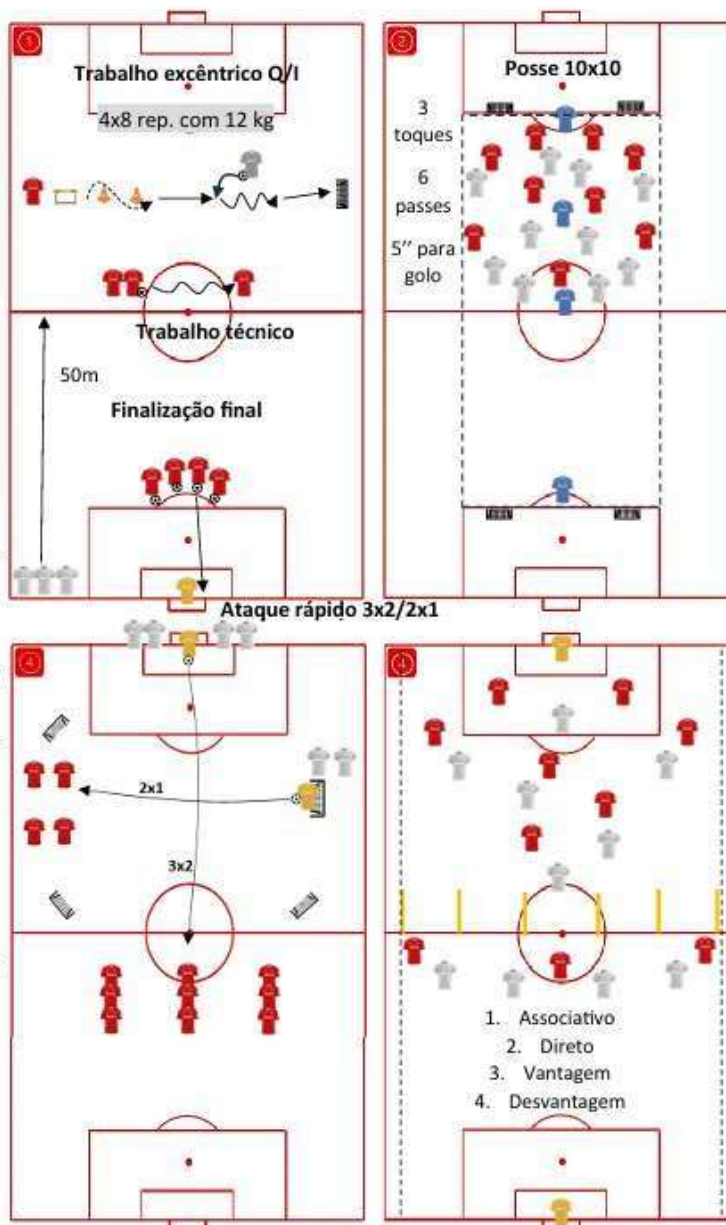


Figura 20 – Unidade de Treino MD -3

3.5.4. MD-2 – Treino de Velocidade e Estratégia – 5ª Feira

A partir deste dia da semana começasse a baixar as cargas para que os jogadores recuperem e cheguem ao jogo a 100%. Começamos com o aquecimento do preparador físico, com saídas de velocidade de 30 metros. Depois passamos para um trabalho técnico em triângulos, de passe, recepção orientada, e combinações a 1 e 2 toques, com ambos os pés. Isto serve para treinar a relação com bola, sem carga. Depois, para dar o estímulo de velocidade de contração muscular fazemos um meinho vazio, em que existe sempre um meinho sem ninguém no meio a tentar roubar a bola, mas ao apito, quem está ao meio tem de sprintar até ao meinho à sua direita e tentar roubar a bola nesse espaço.

Neste dia começamos, a componente de maior relevância é a estratégica. No trabalho defensivo e ofensivo, preparamos a equipa para parar as dinâmicas ofensivas do adversário e criar e explorar a defesa do adversário respetivamente.

O treinador principal orienta o trabalho ofensivo, em conjunto com o outro estagiário, o FP treinando dinâmicas ofensivas estratégicas para explorarmos os jogadores mais fracos defensivamente e os espaços frágeis do adversário em organização ofensiva.

Eu e o treinador-adjunto, HB, orientamos o trabalho defensivo. O HB fala do adversário aos defesas, montamos 2 linhas de 4 + 1 ou 2 médios, dependendo dos jogadores que o treinador principal necessita para o trabalho ofensivo, e enquanto 1 linha defensiva defende a outra ataca de acordo com as nossas indicações de como os avançados do adversário se posicionam e movimentam. Treinamos a basculação da linha defensiva, a defesa do corredor, os apoios defensivos, o retirar profundidade e subir no campo, e a defesa da área.

Após este trabalho estratégico setorial, passamos para o trabalho estratégico coletivo. Treinamos a 1º fase de construção e 2º fase de construção da nossa equipa e a nossa pressão, posicionamento defensivo do bloco, e qual dispositivo tático vamos utilizar para anular a 1º e 2º fase do adversário.

Nesta UT o trabalho de ginásio foi após o treino, mas normalmente é antes do treino. Neste dia fazemos um trabalho de membros superiores menos volumoso. Antes disso fazemos trabalho de core.

Gil Vicente Futebol Clube



SUB19 - época 2024/2025

UT nº 114

MD: -2

Subdinâmica: Velocidade

Data: 12/12/2024

Duração: 70'+6'

Objetivos do treino: Tático def/of. Finalização. OO/OD.

Jogadores disponíveis



Descrição:

8' - Ativação/Coordenação/Velocidade

2' - Alongamentos

6' - Trabalho técnico em triângulo

8' - Mequinho vazio (3m)

20' - Trabalho tático defensivo/ofensivo (finalização)

6'+6' - Jogo 11x10 com 2 mini-balizas. Livre

OO: 1ª/2ª fase de construção

OD: Bloqueio

6'+6' - Jogo 11x11 com 2 mini-balizas. Livre

OO: Ataque posicional

OD: 4-4-2/4-1-4-1

6' - Alongamentos aos pares

(Pós-treino) - Ginásio MS/Tronco

6 ex. 2x10 rep. + abdominal/dorsal



Figura 21 – Unidade de Treino MD-2

3.5.5. MD-1 – Treino de Bolas Paradas – 6ª Feira

O último dia de treino tem como objetivo o treino das bolas paradas e o pontapé de saída.

Normalmente começamos com um trabalho de relação com bola, relaxado, onde todos os jogadores participam no corredor central, sem grande exigência por parte dos treinadores que também entram na brincadeira com os jogadores. O treinador principal coordena o exercício, pedindo para 7 a 8 jogadores andarem dentro do círculo central com bola, e fazem tabelas com um colega e o colega entra com a bola para dentro, dão toques no ar e têm de passar ao colega sem que a bola caia ... Depois desse exercício passamos para os meinhos. 3 meinhos onde os jogadores escolhem onde participam, desde que os grupos estejam igualmente divididos. Não há intervenção do treinador principal e nós treinadores também não damos feedback a não ser para que não abusem da confiança, por estarem a fazer tudo menos a jogar o meinho. No fim dos meinhos passamos para as bolas paradas.

É aqui que eu entro em ação. O treinador-adjunto prepara as bolas paradas da nossa equipa, e eu preparo as bolas paradas do adversário. Faço um documento PowerPoint com os posicionamentos dos jogadores do adversário com o nome de cada um dos jogadores suplentes que tenho para montar as bolas paradas do adversário. Reúno-me no momento com os jogadores mostro-lhes a folha, eles posicionam-se e eu dou indicações de movimentos e comportamentos específicos que eles têm de fazer, para imitar os esquemas táticos do adversário. Treinamos cantos defensivos, ofensivos, livres ofensivos e defensivos da nossa equipa por essa ordem.



Gil Vicente Futebol Clube

SUB19 - época 2024/2025



UT nº 115 MD: -1 Subdinâmica: Vel. reação Data: 13/12/2024 Duração: 67'+5'

Objetivos do treino: Relação com bola. Esquemas táticos. OO.

Jogadores disponíveis



Descrição:

5' – Ativação

10' – Trabalho técnico no círculo

2' – Alongamentos

8' – Mequinho 6x2

20' – Esquemas táticos def/of

10' – Lançamentos Laterais + Início de jogo

6' – 10x0 + GR

6' – Livre direto + penalti

5' – Alongamentos

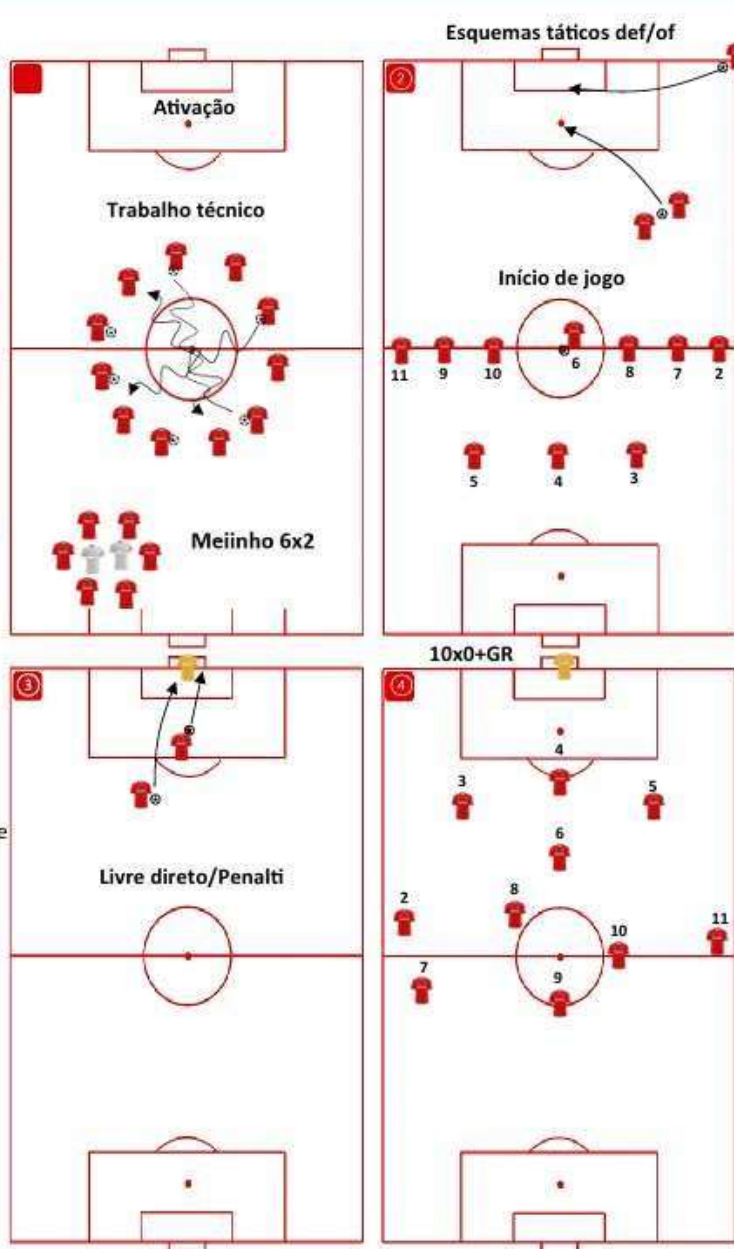


Figura 22- Unidade de Treino MD-1

3.5.6. MD- Dia de Jogo

No dia de jogo temos uma rotina bem estruturada para que os jogadores se sintam à vontade, sem pressas e se possam focar para o jogo. O jogo de futebol é um ritual que deve ser respeitado e é planeado ao pormenor durante a semana toda, trabalhamos a semana toda para o jogo, e tudo culmina para naqueles 90 minutos darmos tudo de nós dentro do campo e sairmos vitoriosos. A responsabilidade que sinto é grande, e isso mostra que procurei me envolver ao máximo dando tudo de mim para ajudar esta equipa a estar pronta para vencer o jogo.

Se formos jogar fora, saímos de manhã com o ponto de encontro no estádio Cidade Barcelos. O autocarro é confortável e espaçoso para viagens longas.

Se o jogo for em casa, o ponto de encontro é num restaurante no centro Barcelos. Chegamos a tempo do almoço, mas antes do almoço temos um ritual. Fazemos um exercício de respiração abdominal para nos ajudar a estarmos presentes no momento e a controlar o nosso sistema nervoso.

Almoçamos num restaurante, sopa, bife de frango e arroz ou massa, pão, água e sobremesa é fruta e quem quiser bebe café. Depois seguimos para o campo, os jogadores vão ao campo por um pouco para verem o relvado sintético, normalmente nós treinadores vamos nos equipar, quem vai filmar, seja eu ou o outro estagiário vai montar o tripé para depois ser só ligar a câmara, encaixar no tripé e começar a gravar. Depois reunimos no balneário o treinador principal dá a palestra e os jogadores começam a vestir-se. Nós estamos sempre envolvidos com eles de modo a dar-lhes apoio a relembrar o pé dominante do EX para o lateral saber, as bolas paradas são afixadas na parede do balneário, e os jogadores confirmam o seu posicionamento ofensivo e defensivo se têm dúvidas perguntam.

Partimos para o aquecimento 30 minutos antes do jogo. O aquecimento dura 20 minutos. Começam a aquecer sem bola com o preparador físico. O meu papel é ajudar no exercício seguinte, de passe, scan, orientação dos apoios e

recepção orientada. Depois os jogadores fazem passe médio e passe longo. De seguida passamos para uma posse de 4x4 com 3 jokers, 2 deles são os médios e outro é um jogador suplente. Após a posse, dividimos os jogadores e os defesas mais o 6 treinam os apoios a passada lateral a baixar, subir, a basculação e coberturas defensivas. Os avançados rematam à baliza. Depois juntam-se todos na linha lateral e fazem saídas de 20 m e depois uma saída maior até ao balneário.

A gravação acontece à vez, entre eu e o outro estagiário. Quem não filma fica a aquecer os suplentes no intervalo. Começam com passes curtos, progredindo as distâncias à medida que vão aquecendo os músculos. Depois juntam-se e fazem 1x1 passivo, ativo e no final fazemos um meinho a 2 toques ou a 1 toque com 2 jogadores no meio. Eu dou ênfase ao feedback defensivo para haver cobertura do jogador que pressiona, e sempre haver pressão dos jogadores do meio.

No fim do jogo temos uma conversa em roda dentro do campo e vamos para arrumar tudo. No balneário fazemos uma análise informal do jogo e partilhamos opiniões sobre o jogo.

4. Desenvolvimento da minha atividade profissional

4.1. Reflexões sobre as minhas aprendizagens e experiências durante a época

Olhando para estes 12 meses que se passaram, reflito sobre períodos positivos e negativos que tive, e encontro-me um pouco satisfeito no modo geral. Quando iniciei esta jornada, apresentei-me muito nervoso, por achar que não iria estar à altura deste contexto. Aliás, para quem nunca teve uma experiência neste nível, e se encontrava um pouco perdido na sua função de treinador-adjunto e analista, vejo evolução.

Esta evolução deve-se sem dúvida ao treinador principal desta equipa. Um profissional, sem dúvida, de alto rendimento, exigente e pragmático, sempre fiel aos seus conhecimentos. Mas também uma pessoa que pessoalmente o descrevo, como sério, verdadeiro, honesto, transparente e amigo. Ele foi uma luz faroleira que me guiou até bom-porto. Desde início absorvi todo o conhecimento que me passou, pois sentia uma fome de melhorar a minha capacidade de operacionalizar as ideias que tenho, e o conhecimento sobre o treino, que, apesar de estar à minha disposição num clique, é algo que é difícil saber como utilizá-lo numa equipa, podemos dizer, no mundo real. Antes sentia dificuldade em organizar um treino, priorizar princípios, para o modelo de jogo de uma equipa, e agora sinto-me um pouco mais preparado para o fazer.

Senti-a que precisava de organizar aquilo que eu aprendi na faculdade, na minha mente, de modo a conseguir passar o conhecimento para os jogadores. E isso de facto ocorreu. O modelo de jogo da equipa, pareceu-me perfeito, não encontrei nada que eu mudasse e que melhoraria. Da minha experiência no contexto que estava inserido anteriormente, tudo melhorou, e agora apresentamos princípios suficientes e necessários para que os jogadores joguem como um todo, organizados, como um único organismo.

Ao longo do tempo fui aprendendo, que tudo o que parece nem sempre o é, e que estava um pouco deslumbrado com as condições que apanhei no clube e a profissionalidade do treinador principal. Percebi que o nosso modelo por ser muito fixo, começou a ser muito previsível, e que novas dinâmicas eram necessárias para ultrapassar a organização defensiva do adversário. Criei a opinião também, que os jogadores precisam de novos estímulos, pois estagnaram, porque passavam pelos mesmos estímulos todas as semanas.

Neste contexto aprendi vários princípios e subprincípios defensivos que para mim, comparam-se a um seguro contra tudo. São bases que ensinamos aos jogadores que fazem com que eles saibam o que fazer em todos os momentos contra qualquer ataque. Claro, que, sofremos golos, e a nossa defesa não é impenetrável. Isto advém da capacidade humana de tornar imprevisível o previsível. Cada jogador acrescenta ao modelo de jogo da equipa uma variação,

nova, da sua interpretação do seu papel no modelo de jogo, que o adversário não vai estar à espera. Ofensivamente, não aprendi propriamente princípios novos, ou dinâmicas novas, mas consegui melhorar a minha compreensão dos mesmos princípios, visto que neste escalão, neste clube, temos jogadores que conseguem transportar para o campo o que é pedido com uma proficiência técnica e compreensão tática acima do contexto onde estava anteriormente.

Agora, nesta etapa do campeonato, no fim, já não tenho a ideia de que o nosso modelo de jogo é perfeito, nem mais ou menos. Há várias lacunas que vamos corrigindo diariamente no treino, e também através de vídeo. O nosso processo defensivo é sem dúvida o nosso ponto forte como equipa. Ofensivamente, no início do ano, na pré-época e no início da 1ª volta, jogávamos um jogo mais associativo, mais complexo nos processos de chegar à baliza adversária. O jogo era mais fácil de analisar, porque o que venho a reparar desde o início do ano, existe uma relação inversa de cumprimento do modelo de jogo vs. a interpretação individual dos jogadores. No início do ano, os jogadores agiam a grande maioria do tempo de acordo com o que estava planeado no modelo de jogo, e de acordo com a estratégia delineada para o jogo. Agora, os padrões do modelo de jogo encontram-se, mas não são tão preponderantes. Existe uma maior variabilidade que advém da experiência individual de cada jogador, que vai acrescentando ao seu jogo novas maneiras de resolver os problemas dentro de campo, novas maneiras de chegar ao ataque, sempre dentro dos princípios do modelo de jogo. O jogador sente de maneira inconsciente que não consegue resolver com os mesmos recursos os problemas que o adversário lhe propõe e cria na sua mente novas soluções que utiliza no momento, dentro de campo. Isso é capacidade de adaptação ao contexto.

Algo que notei logo, e que foi uma grande ajuda no meu crescimento e envolvimento na equipa, foi todo o processo diário antes do treino começar. A chegada ao clube, é feita 1h, 1h30 antes do treino começar. Isto serve para socializarmos um pouco com os jogadores, ouvi-los a desabafar algo sobre o futebol, ou até sobre algo que lhes correu menos bem na escola. Ou só dizerem que estão cansados por causa do treino, e nós mostrarmos o interesse, cria uma ligação entre nós, que quando chegamos à Hora H, é importante ter. Também é

um momento para falarmos entre equipa técnica, sobre assuntos fora o futebol, o que acaba sempre por dar uma volta e o tema muda para o futebol. Em vez de vivermos no teocentrismo, vivemos no “futecentrismo”. É nesses momentos que discutimos bastante sobre o que analisamos do adversário, falamos dos jogadores em termos individuais, falamos das fragilidades dos adversários contra diferentes oponentes, dos seus processos ofensivos e defensivos, dos momentos de transição. Aproveitamos entre analistas para transmitirmos ao treinador principal esta informação, ele faz-nos perguntas sobre o adversário para ele ir formulando a estratégia para jogo.

Outro momento de reflexão em grupo que acho preponderante para a medição da performance da equipa, é a reunião pós-treino, que nem lhe posso chamar reunião, trata-se de uma conversa/reflexão sobre o treino. Nesse momento partilhamos as nossas opiniões sobre os exercícios, falamos de algumas performances individuais que se destaquem seja positivamente, seja negativamente. E também falamos de atitudes dos jogadores em treino, do mood geral da equipa, da parte mental e psicológica dos jogadores que avaliamos durante o treino.

Deste modo, sinto-me sempre atualizado em tudo o que se passa dentro da equipa, e torna-se importante estarmos todos a par de tudo, entre equipa técnica, para quando os jogadores falam connosco, sobre determinado assunto, questionando-me sobre certo tema, eu não ficar surpreso, ou saber o que posso dizer-lhe ou não, e como ei de lidar com a situação de comunicar com ele.

Até ao momento, e até ao fim desta época, aliás, nas épocas vindouras também, encontro-me num processo de aprendizagem social e comunitário, com cada uma das pessoas que conheço. Ao longo desta época, tenho vindo a melhorar a minha interação individual com cada jogador, de modo a criar uma relação saudável entre treinador e jogador. Penso que não é o meu forte, mas como o tenho ciente em mim, acabo por estar ativamente à procura de melhorar.

A dificuldade que apresentei na época foi a explicação do exercício de maneira clara e concisa para os jogadores de modo que não se perca muito tempo na explicação, visto que os jogadores têm um tempo de atenção muito

baixo. O treinador principal atribui-me uma vez a responsabilidade de orientar um menino. O feedback foi que preciso de colocar melhor a voz seja na explicação e nos feedbacks. A explicação tem de ser mais direta e concisa. Ao longo da época tenho vindo a melhorar nesses aspetos, mas ainda preciso de melhorar. Não tive mais oportunidades de coordenar um exercício, mas toda a experiência que tive a dar feedback e a comunicar com os jogadores no campo deu-me mais confiança. Notei melhorias quando os jogadores começaram a corrigir aquilo que lhes apontava nos exercícios e eles vinham falar comigo após o exercício sobre aquilo que lhes disse no exercício, para haver melhor compreensão.

A manutenção de uma imagem constante é importante para como os jogadores olham para ti. Se és muito amigo deles, eles não te respeitam. É uma espada de 2 gumes, mas é importante à mesma. A meu ver, o importante é ter uma postura de trabalho, séria e mostrar que sei o que estou a fazer, dar valor aos jogadores, e aí eles vão te respeitar. Claro que temos de mostrar que eles não têm liberdade máxima, têm de cumprir com o que é pedido, mesmo que não gostem, pois, a hierarquia é essa, e para o bem da equipa não pode haver desafiantes do poder do treinador. O jogador tem de perceber a distância entre ele e o treinador. E só pode ser um ser pensante dentro do jogo da equipa, que é o modelo e o modo de jogar da equipa. Pois se não for, o que acontece, é que, o treinador perde a mão dos jogadores e eles começam a seguir o que “estica a corda”. Claro que como o treinador sabe que tem o poder, não tem de abusar dele, aliás, o treinador tem de fazê-lo sentir, e é aí que volto imagem que os jogadores têm de mim. Eles têm de querer recorrer a mim, têm de aceitar a liderança de livre vontade. E isso vem do construto da pessoa que é o treinador. Pessoa, séria, respeitadora, trabalhadora, dá a vida pela equipa, exige de todos sem pisar ninguém, não deixa de parte nenhum, sê sincero e não “doura a pílula” para que os jogadores se sintam não sintam a verdade dura.

Aprendi que o treinador tem de ter uma conversa com todos os elementos da equipa, para eles perceberem o porquê de jogarem, de não jogarem, para perceberem o papel deles no plantel, e criar objetivos para cada um. Eu como treinador principal, antes de ser um treinador de futebol, sou um treinador de

peças, e é aqui que tenho de entender o lado do jogador, fazê-lo ser ouvido e depois dar-lhe a realidade da situação, e como se vai delinear dali para a frente o seu caminho. Sinceridade máxima, com o respeito e o dar importância suficiente ao jogador para ele perceber que eu o quero no meu plantel e preciso dele, pois o valor dele ajuda a equipa a crescer. Neste jogo ele poderá jogar devido às suas características, e no próximo jogo preciso do colega dele devido à estratégia para jogo.

5. Conclusão final e perspetivas para o futuro

Chegando ao fim deste estágio, só posso estar orgulhoso do trabalho todo que tive esta época. Não foi perfeita, errei, assumi os meus erros e segui em frente sempre com a mesma vontade de trabalhar. Olhando para evolução que tive, desde a chegada a Braga para me reunir a 1º vez com a equipa técnica, as horas nos transportes públicos desde o Porto até Braga para depois apanhar boleia do treinador principal, as conversas que tivemos no carro na viagem até Barcelos onde nos conhecemos e criei uma relação profissional, mas amiga e de enorme respeito. Desde as mudanças de viagens até Braga para viagens até Barcelos e a relação que criei com os jogadores que vinham do Porto e voltávamos para o Porto juntos. A minha vida durante este ano foi orientada para o Gil Vicente que tanto ganhei carinho pelas pessoas com quem trabalhei 6 de 7 dias da semana, que chegava a um ponto que já enjoávamos de nos ver, mas continuávamos a trabalhar no duro e a procurar ser melhores profissionais. Só consigo sentir gratidão por este ano e sinto que é um começo bonito de uma carreira como treinador de futebol em escalões tão próximos do profissional.

A minha perspetiva futura é trabalhar com o PP, na próxima época. Ainda não sei o futuro, mas sem dúvida que criei relações duradouras no clube e com as pessoas que possam sair do clube para outros clubes, gostaria de voltar a trabalhar com eles.

6. Referências

- Buldú, J. M., Busquets, J., Martínez, J. H., Herrera-Diestra, J. L., Echegoyen, I., Galeano, J., & Luque, J. (2018). Using network science to analyse football passing networks: Dynamics, space, time, and the multilayer nature of the game. *Frontiers in Psychology*, 9, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01900>
- Caicedo-Parada, S., Lago-Peñas, C., & Ortega-Toro, E. (2020). Passing networks and tactical action in football: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6649. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6649>
- Cotterill, S. T., Loughhead, T. M., & Fransen, K. (2022). Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions [review]. *Frontiers in Psychology*, 13, 89-98. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820745>
- Decroos, T., Bransen, L., Haaren, J. V., & Davis, J. (2019). *Actions speak louder than goals: Valuing player actions in soccer* proceedings of the 25th ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery & Data Mining, Anchorage, AK, USA, 2019. <https://doi.org/10.1145/3292500.3330758>
- Garganta, J. M. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto. Dissertação de Doutoramento em Ciência do Desporto apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto <https://hdl.handle.net/10216/10267>
- Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2022). Understanding the FIFA quality performance reports for electronic performance and tracking systems: from science to practice. *Science and Medicine in Football*, 6(3), 398-403. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1984557>
- Parlebas, P. (1992). Didáctica y lógica de las actividades físicas deportivas. *Educación Física y Deporte*, 14-15(1), 9-26. <https://doi.org/DO-10.1016/j.example.2023.01.001>
- Ric, Á., Hristovski, R., Gonçalves, B., Torres-Ronda, L., Sampaio, J., & Torrents, C. (2016). Time scales for exploratory tactical behaviour in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34, 1723-1730. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1136068>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>