



Relatório de Estágio profissionalizante no escalão de
Sub-15 Masculino do
Futebol Clube do Porto
Época 2024/2025 - Modalidade de Futebol

Paulo Alexandre Lopes Ferrão Pereira
Porto, 2025



Relatório de Estágio profissionalizante no escalão de Sub-15
Masculino do Futebol Clube do Porto
Época 2024/2025 - Modalidade de Futebol

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de
estudos conducente ao grau de Mestre em
Treino de Alto Rendimento Desportivo
(Decreto-lei nº7/2006 de 24 de março).

Orientador: Professor José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Paulo David da Silva Pinto

Paulo Alexandre Lopes Ferrão Pereira

Porto, 2025

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Pereira, L. A. P. (2025). Relatório de Estágio profissionalizante no escalão de Sub-15 masculino do Futebol Clube do Porto. Porto: P. Pereira. Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; TREINO; IDENTIDADE PROFISSIONAL; LIDERANÇA; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Agradecimentos

Ao Futebol Clube do Porto, pela oportunidade de ter experienciado e continuar a experienciar o que é poder trabalhar no clube do meu coração.

Ao Professor Doutor José Guilherme, pela orientação fornecida com uma preocupação e proximidade exemplares.

À FADEUP, por me ter proporcionado um percurso académico extremamente enriquecedor.

Ao André Mouta, pelo acompanhamento e acessibilidade nesta época de novos e desafiantes obstáculos.

Aos meus pais, pelo suporte, pela dedicação a tempo inteiro e pelos sacrifícios que fizemos juntos para cá estarmos.

À minha família, em especial ao meu irmão e avó pela companhia e apoio dado ao longo de todos os anos até aqui percorridos.

À Francisca, pela paciência em me “aturar” e pelo apoio demonstrado principalmente nos conselhos sábios que ajudaram nos momentos mais difíceis.

A todos os meus amigos e colegas, que contactaram e apoiaram de alguma forma o meu percurso até ao dia de hoje.

Ao Futebol, que tem sido o abrigo de tanta coisa, o meu abrigo, a distração e, por sorte, a profissão onde sonho estar.

A todos, o meu sincero obrigado!

Índice Geral

FICHA DE CATALOGAÇÃO	IV
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	XIII
Abstract.....	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
1. Introdução.....	1
1.1 Boas Práticas	3
1.2 Estrutura do Relatório	4
2. Enquadramento da prática profissional.....	5
2.1 Macro contexto	5
2.1.1 O jogo de futebol.....	5
2.1.2. O treino de futebol	6
2.1.3 O Treinador de futebol	9
2.2 Contexto legal	11
2.2.1 – Formação Pós-Graduada	11
2.2.2 – Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II ...	11
2.3 Contexto institucional	13
2.3.1 Caracterização do Clube.....	13
2.3.2 Filosofia do clube	14
2.3.3 Recursos Humanos.....	16
2.3.3 Infraestruturas.....	18
2.3.4 Recursos Materiais	20
2.3.5 Contextualização da Equipa	21
2.3.6 Contexto competitivo	22
2.3.6 Jogadores	24
2.3.7 Avaliação Jogadores Tutorados	27
2.4 Contexto de natureza funcional.....	31
3. Realização da prática profissional	33
3.1 Expetativas iniciais	33
3.2 Objetivos	35
3.2.1 Objetivos pessoais e profissionais	35
3.2.2 Objetivos de Formação	37
3.2.3 Objetivos de Preparação	39

3.2.4	Objetivos de Performance	40
3.3	Modelo de jogo	41
3.3.1	Macro Princípios	41
3.3.2	Estrutura Base.....	42
3.3.3	Organização Ofensiva	44
3.3.4	Organização Defensiva	45
3.3.5	Transições	46
3.3.6	Bola Parada	46
3.3.7	Reflexão Princípios de Jogo.....	47
3.4.	O Dia-a-dia	49
3.4.1	Morfociclo Padrão	49
3.4.2	Semana-Tipo	52
3.4.3	Planificação do treino.....	59
3.4.4	Monitorização e controlo do treino.....	60
3.4.5	Avaliação dos jogos.....	62
3.4.6	Modelo de treino	64
3.7	Reflexões críticas.....	80
3.7.1	Tempo de Jogo	80
3.7.2	Plano Fase Final.....	84
3.7.3	Transmissão Valores PORTO	87
3.7.4	InspirArte	90
3.7.5	Incidência Jogos Reduzidos em treino.....	92
3.7.6	Inteligência emocional	94
3.7.7	Coaching Desportivo.....	97
3.7.8	Estágios de Aprendizagem	99
4.	Considerações finais e perspetivas para o futuro	101
5.	Referências bibliográficas	103
6.	ANEXOS.....	i
6.1	Macro ciclo FC Porto.....	i
6.2	Modelo Plano de Treino	ii
6.4	Ficha de Jogo FC Porto (Modelo)	iii
6.5	Folha de Presenças (Modelo)	iv
6.6	Reflexão Jogos (Exemplo)	v

Índice de Figuras

Figura 1- Palmarés FC Porto.....	13
Figura 2- Constituição Park	19
Figura 3 - Complexo Desportivo Pedroso	20
Figura 4 - CTFD PortoGaia	20
Figura 5 - Estrutura Base FC PORTO	43
Figura 6 - Morfociclo FC Porto Sub-15 (25/26) (Documento Planificação anual FC Porto).....	51
Figura 7-Unidade de treino 141 FCP Sub-15	54
Figura 8-Unidade de treino 142 FCP Sub-15	55
Figura 9-Unidade de treino 143 FCP Sub-15	57
Figura 10-Unidade de treino 144 FCP Sub-15	58
Figura 11- Exercício Gr+7v6 (Saídas PB)	66
Figura 12 - Endzone 11x10	67
Figura 13 - Complementar de finalização.....	69
Figura 14 - Documento de Suporte às Bolas paradas.....	72
Figura 15- Classificação semanal (Top3)	75
Figura 16- Incidência JR (UT46-UT77) - Sub15 2024-25	93

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização individual Jogadores.....	24
Tabela 2- Caracterização equipa técnica e funções específicas.....	31
Tabela 3 - Semana Tipo FCPORTO Sub-15.....	52

Índice de Anexos

Anexo 1 - Macroциclo 2024-25 Sub-15 FCPorto	107
Anexo 2- Modelo Plano de Treino	108
Anexo 3- Modelo Ficha de Jogo	109
Anexo 4 - Modelo Folha de Presenças	110
Anexo 5 - Reflexão de Jogos (Exemplo).....	111

Resumo

O presente relatório descreve a experiência de estágio profissionalizante realizado no escalão Sub-15 masculino do Futebol Clube do Porto durante a época desportiva 2024/2025, no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

O estágio teve como objetivo o desenvolvimento de competências profissionais num contexto de formação de elite, integrando a operacionalização do treino, análise de desempenho e tutoria individual de jogadores.

O trabalho assentou na implementação do modelo de jogo e treino segundo a metodologia utilizada, a periodização tática, com enfoque na formação tático-técnica, física e sociopsicológica dos jovens atletas. Foram adotadas estratégias específicas para promover a identidade do clube, a competitividade em treino e a autonomia dos jogadores.

A prática foi complementada com a realização de atividades como análise da equipa adversária, elaboração de materiais de apoio às bolas paradas e dinamização de uma classificação semanal competitiva.

A reflexão crítica do estagiário permitiu identificar lacunas no controlo de regras e na gestão das infraestruturas, destacando-se o impacto da filosofia institucional na formação global dos jovens jogadores.

O estágio contribuiu significativamente para o desenvolvimento da identidade pessoal e profissional do estagiário, reforçando a importância da adaptabilidade, observação crítica e liderança no contexto do treino de futebol de formação.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; IDENTIDADE PROFISSIONAL; LIDERANÇA; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Abstract

This report outlines the professional internship experience undertaken with the Under-15 male team of Futebol Clube do Porto during the 2024/2025 season, as part of the Master's Degree in High Performance Sports Training.

The main objective was the development of professional competencies within an elite youth football environment, through the operationalization of training sessions, performance analysis, and individual player mentoring.

The work was grounded in the application of the team's game and training model, based on the tactical periodization methodology, with a focus on the tactical-technical, physical, and psychosocial development of young athletes.

Specific strategies were adopted to promote club identity, training competitiveness, and player autonomy.

The internship also included complementary activities such as opponent analysis, creation of set-piece support materials, and the implementation of a weekly internal performance ranking.

Critical reflection by the intern highlighted shortcomings in rule enforcement and infrastructure management, emphasizing the institutional philosophy's impact on the holistic development of youth players.

The internship significantly contributed to the intern's personal and professional identity development, reinforcing the importance of adaptability, critical observation, and leadership in the context of youth football coaching.

Keywords: CRITICAL REFLECTION; HIGH PERFORMANCE TRAINING; TACTICAL PERIODIZATION; PROFESSIONAL IDENTITY; PROFESSIONAL INTERNSHIP

Lista de Abreviaturas

ALA — Ala esquerdo/direito;
DC — Defesa central;
DL — Defesa lateral;
FCP — Futebol Clube do Porto;
GR — Guarda-redes;
JR — Jogos Reduzidos;
MC — Médio centro;
PL — Ponta de Lança;
TD — Transição Defensiva;
TO — Transição Ofensiva;
UT — Unidade Treino.

1. Introdução

O desporto evoluiu não só no que aos aspetos desportivos diz respeito, mas também a tudo o resto. O desporto é hoje em dia visto como um princípio, meio e fim social.

O mundo, no geral, usa o desporto para conseguir algo, desde entretenimento, glória, poder, dinheiro, entre muitos outros objetivos.

Sendo o futebol “desporto rei”, é mais do que todas as outras modalidades, “explorada” pelo ser-humano para satisfazer as suas necessidades e motivações. *“Por isso, o Futebol é capaz de nos resgatar a muitas horas de cinzentismo e de frustração”* (Garganta, 2004, p.227).

Com isto, o futebol move “massas”, atraindo uma imensidão populacional que agrega consigo crenças, exigências e emoções que levam a que os agentes desportivos sejam responsabilizados por essas emoções geradas nos amantes deste desporto.

É aqui que surge a necessidade de cada vez mais, os diversos agentes desportivos possuírem a competência necessária para gerar emoções maioritariamente positivas nos apoiantes de um determinado clube ou seleção nacional.

Um presidente de um clube conquista poder, conquista glória se os adeptos desse clube estiverem satisfeitos com os resultados conquistados e consequentemente, com esse aumento da popularidade, o clube atrai mais, vende mais, e consegue maior capacidade financeira. Logo, jogadores, empresários e treinadores, por exemplo, devem ser competentes ao ponto de ajudar quem tem poder no desporto a conseguir esses resultados positivos.

Aqui reside, portanto, o papel do treinador no futebol; este tem como função liderar um grupo de jogadores, ser o elo de ligação entre jogadores e adeptos, ser o líder de seres-humanos que durante uma ou várias épocas serão responsáveis por agregar pessoas e, com isso fazer evoluir uma instituição.

O treinador deve então possuir conhecimentos acerca de diversos domínios como por exemplo, no domínio informativo, onde o treinador consegue passar para os outros ou obter deles a informação que necessita; no domínio político, onde este exerce a influência necessária sobre quem precisa e por último o domínio operacional onde consegue ser capaz de otimizar todos os recursos, humanos e materiais, para que os objetivos sejam, comumente, alcançados. (Mesquita, 2021).

No entanto, mais do que saber sobre “algo”, o treinador deve saber fazer “algo”, em contextos diferentes, que resultam em “algos” diferentes e adequados a cada ambiente.

Segundo (Mendes, 2014, p. 9) *“treinador não é um treinador, mas um líder e gestor a múltiplas dimensões onde a sua atividade profissional se remete a um conjunto alargado de tomadas de decisão sob pena de influenciarem toda a estrutura que lideram.”*

Assim, este estágio realizado no escalão de Sub-15 masculino do Futebol Clube do Porto, tem então os grandes objetivos de vivenciar e experienciar tudo o que é implementado numa época desportiva, em termos de processo e operacionalização do mesmo aprofundando as todas as funções, da forma mais experimental possível, refletindo criticamente com foco nas questões de liderança e das mensagens que, e como, devem ser transmitidas aos jogadores.

1.1 Boas Práticas

Tendo em conta a importância do futebol na sociedade, que referi anteriormente, Portugal e os clubes pertencentes à 1ª Liga de Futebol, em particular, têm sido responsáveis por levar a cabo ações de responsabilização social, aplicando boas-práticas para consciencializar e educar todos os amantes do desporto.

No que toca à acessibilidade e inclusão de pessoas com deficiência, o FC Porto tem vindo a atualizar as suas condições de mobilidade e segurança para pessoas com mobilidade reduzida, ainda que persistam algumas limitações, especialmente nas áreas exteriores ao Estádio do Dragão (APA, 2022).

Já na área do desenvolvimento técnico e de análise do desempenho, o clube tem apostado na utilização de ferramentas como o Wyscout, Catapult ou GPSports contribui para uma melhor prevenção de lesões, otimização do treino e recrutamento mais eficaz (Mendes et al., 2021).

Por último, mas não menos importante, destacar o papel da Fundação FC Porto, que desenvolve projetos de responsabilidade social e apoio à comunidade em áreas como a educação, inclusão social e apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade (Fundação FCP, 2023).

1.2 Estrutura do Relatório

1. Introdução – Enquadra a temática geral do estágio, o futebol. Apresenta o problema da atividade profissional do treinador e explica a evolução desta nos dias que correm. É nesta secção que se fundamenta a relevância da experiência e se introduzem os principais tópicos que serão desenvolvidos ao longo do relatório.
2. Enquadramento da prática profissional - Descreve o contexto em que decorreu o estágio, tanto a nível macro (jogo, treino e treinador de futebol) como micro (estrutura legal, institucional e funcional). Permite compreender o ambiente específico onde se deu a intervenção e as suas condicionantes.
3. Realização da prática profissional - Corresponde ao núcleo do relatório. Detalha as atividades desenvolvidas, os objetivos delineados, o modelo de jogo e de treino adotado, as intervenções realizadas e as reflexões críticas associadas à prática. Permite demonstrar a evolução do estagiário e a ligação entre teoria e prática.
4. Conclusão e perspetivas futuras - Resume as principais aprendizagens adquiridas ao longo do estágio, destacando os contributos para o desenvolvimento pessoal e profissional. Também inclui uma visão prospetiva sobre o percurso futuro e áreas a melhorar.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1 Macro contexto

2.1.1 O jogo de futebol

O futebol é um fenómeno complexo pois é um jogo onde existe confrontação entre duas equipas onde ambas se desafiam para se superiorizarem uma à outra.

Segundo Garganta (2013), essa confrontação tem por objetivo conquistar espaço, tempo e a posse da bola com o objetivo de marcar golos na baliza adversária, evitando sofrer na própria baliza.

Está por isso na essência do jogo de futebol a urgência da resolução de problemas complexos *“pelo facto de ter que, a um tempo, referenciar a posição da bola, aferir a situação de colegas e adversários, em relação aos alvos a atacar e a defender, e agir num ambiente instável.”* (Garganta, 2013, p.15-16).

Segundo Guilherme (2004) o objetivo de resolver os problemas faz com que se criem, durante o jogo, relações de cooperação e oposição, sendo que, os jogadores da mesma equipa cooperam entre si para resolverem os problemas que os adversários, por meio das relações de oposição, lhes colocam.

Urge compreender que esta caracterização do jogo de futebol é de tal modo abrangente que não restrita a definição do jogo de futebol apenas ao jogo formal onde existem relações de igualdade e posições especializadas, dimensões regulamentadas ou leis de jogo.

Um simples jogo de futebol entre amigos, na rua por exemplo, terá também uma baliza para atacar e uma para defender, bem como colegas e adversários que disputam a bola e o espaço, ou seja, encontramos estas características em qualquer jogo de futebol, no entanto, o contexto evolui na sua complexidade e dificuldade tendo em conta as relações quantitativas e qualitativas que se coligam com o fator competição, que é, também ele, natural do jogo.

2.1.2. O treino de futebol

Indo ao encontro do meu contexto de estágio, importa clarificar de que forma se deve orientar o treino de futebol no contexto de alto rendimento e por onde nós, treinadores de futebol, nos devemos guiar para implementar uma forma de jogar no contexto em que nos encontramos.

O FC Porto utiliza como metodologia de treino a periodização tática e, portanto, foi segundo esses princípios que a equipa técnica orientou todo o processo ao longo da época sobre o qual me debruço nos parágrafos seguintes.

2.1.2.1 Periodização tática e a observação em treino

Esta metodologia é descrita na literatura como “uma conceção que concebe o treino como um processo de ensino/aprendizagem e não apenas como momentos de exercitação” (Guilherme, 2012, p.29).

Este processo de treino vive muito da capacidade dos jogadores vivenciarem e experienciarem o que os rodeia, em termos de contextos de treino, nos diferentes exercícios, mas também ao longo dos jogos e nos ambientes imprevisíveis que destes advém. Todas estas vivências irão fazer com que a equipa construa uma forma própria de jogar.

Para que isto se suceda, a periodização tática está assente em pressupostos complexos, mas que ajudam a solidificar a praticabilidade desta conceção.

Um dos pressupostos fundamentais para o meu contexto de estágio é o facto de se dever conhecer o Ser que joga. Não é igual serem adultos, crianças ou, neste caso, adolescentes; é indispensável termos isso em conta no treino para compreender melhor de que forma os jovens jogadores aprendem, decidem e se exprimem.

Ao longo do ano foi possível verificar que o processo era organizado e estruturado a partir de uma lógica semanal, que continham contextos diversos que visavam a aquisição de padrões de ação, de intenções coletivas ou individuais.

Tudo isto, tinha também por base alguns dos problemas criados pelo adversário no jogo anterior e foi sendo possível ir resolvendo esses problemas

nunca descurando o desenvolvimento total do jogador e da equipa com o objetivo de criar um jogar específico.

A conceção de uma ideia de jogo não deve ser objeto secundário, mas sim o principal orientador de todo o processo de treino. Segundo Frade (2006) é de extrema importância que o treinador possua uma ideia de jogo tendo em conta a conjectura envolvente.

Com esta ideia de jogo bem delineada será possível construir um modelo de jogo que será responsável por organizar o jogo da equipa, segundo certos princípios que, conseqüentemente, ajudam também a regular o processo de treino.

O treino de futebol deve, por isso, ser uma representação específica do jogo de futebol, deve preparar os jogadores para o jogo, para os problemas que encontrarão ao nível tático-técnico, tático-físico e tático-psicológico.

A isto se denomina um dos princípios do treino de futebol, o princípio da especificidade que, segundo Guilherme (1991), deve criar situações táticas que o jogo da equipa requisa, implicando nos jogadores o desenvolvimento de todas as dimensões, através do modelo de jogo adotado.

Outro dos princípios orientadores do processo de treino é o princípio das propensões.

Este é, para mim, um dos princípios mais fáceis de compreender e visualizar a sua aplicabilidade em treino pois, foi-me possível verificar, que a repetição sistemática de determinados comportamentos em treino, fez com que estes estivessem mais bem assimilados e que, em jogo, fossem ao longo da época aparecendo mais vezes, como por exemplo, as saídas de pontapé de baliza, onde, em treino, certos exercícios permitiam a repetição dessas saídas vinte vezes, por exemplo, o que fez com que, em jogo, as saídas de pontapé de baliza fossem progressivamente evoluindo qualitativamente.

Tendo em conta o modelo de jogo que pretendemos implementar na equipa, o treino teve necessariamente de refletir esses princípios, essas linhas orientadoras.

Ao longo da época pude verificar que, em determinados exercícios, era dado maior ênfase, por exemplo, à chegada ao último terço com a exercitação

do princípio de apoio e rutura que pretendíamos aplicar em jogo; no entanto, esse exercício não trabalhava apenas esse princípio ou esse momento de jogo, pois havia uma equipa que defendia e aplicava princípios sobretudo defensivos nesses momentos mas, mesmo a equipa que atacava, tinha ao seu dispor um diverso leque de possibilidades para decidir e atacar com bola, havendo por isso uma propensão e não uma obrigação para esse princípio.

No seguimento desta ideia, é de notar que estes princípios foram enfatizados através do ajuste espacial do exercício, das relações numéricas, do tempo de exercitação que foi configurando, com maior ou menor complexidade, uma progressão dos conteúdos. Ao longo da semana, notava que, nos primeiros dias, as relações numéricas iam sendo menores enquanto com o aproximar do próximo jogo o espaço ia aumentando bem como as relações numéricas, havendo por isso uma maior complexidade e é aqui que se define o princípio da progressão complexa.

Ao longo do relatório existem reflexões acerca da aplicabilidade desta metodologia e, tendo em conta o que observei, de que forma o processo conseguiu ser mais ou menos eficaz, no entanto, e segundo Guilherme (1991), *“para o jogo ser jogo, o treino não pode ser outra coisa que não jogo”*; esta ideia esteve sempre presente comigo e foi a base de todas as reflexões realizadas neste âmbito.

2.1.3 O Treinador de futebol

O treinador é a figura líder de qualquer equipa, em qualquer desporto. O futebol não é exceção, no entanto, podemos dizer que a atividade do treinador de futebol é por norma mais complexa do que muitos outros desportos onde, por exemplo, o treinador é desafiado a liderar e lidar com um grupo extenso de pessoas.

Segundo Mesquita (2021) a atividade de treinador de futebol é complexa, dinâmica e multifacetada.

A autora caracteriza-a como uma tarefa baseada na tomada de decisão, na capacidade de influenciar e gerar aprendizagem e rendimento nos outros, neste caso, os jogadores.

Acrescento ainda que a capacidade de influenciar e tomar decisões é um processo contínuo e sistemático, nunca acabado.

A capacidade de procurar incessantemente conhecer-se e como conhecer, transformar-se e como transformar, é imprescindível no quotidiano de um treinador de futebol pois, segundo Mesquita (2021) é o contexto que reina, que orienta todo o processo. Sendo o universo do futebol um contexto altamente mutável e imprevisível, o treinador deve estar consciente e preparado para a mudança:- não há uma fórmula mágica.

Ao longo do ano de estágio, fui observando que o treinador principal estava completamente preparado para as diferentes incidências que iam ocorrendo, e sabia exatamente de que forma deveria proceder, com o objetivo de não perder a liderança do grupo, mas ao mesmo tempo conquistar ainda mais poder sobre este, pois, como afirma Mesquita (2021), o poder do treinador não é apenas aquele que lhe é atribuído, mas é também aquele que por ele é conquistado.

Quando o treinador principal tinha dúvidas sobre como atuar, criava um momento de reflexão com a equipa técnica, de forma a agregar as diversas opiniões para tomar uma decisão final.

Por isto, quando caracterizo acima a atividade do treinador de futebol não me refiro apenas à atividade do treinador principal, sendo que, toda a equipa técnica deve ter a consciência das características desta tarefa, incorporando-as

no seu cotidiano.

Por fim, e contextualizando melhor a minha atividade enquanto treinador estagiário, refiro que este papel deve, também ele, ser alvo de uma reflexão, pois trata-se de um elemento novo num grupo de trabalho e que, como qualquer ser novo num habitat desconhecido, desconfia e gera desconfiança. Como já tinha sido treinador estagiário anteriormente, estava mais ciente da postura com que deveria entrar. A *"capacidade de ler a paisagem social"* esteve desde sempre integrada por mim no decorrer do estágio, principalmente nos períodos iniciais pois, segundo Gomes (2018), essa *"habilidade"* é imprescindível para o crescimento da relevância do treinador estagiário no seio do grupo de trabalho e, por isso, desde o início que procurei observar, refletir, e só mais tarde, poder intervir, de forma cordial mas sempre crítica, para que eu fosse um relevante acrescento de conhecimento, tanto teórico como prático ao processo de treino da equipa.

2.2 Contexto legal

2.2.1 – Formação Pós-Graduada

A conclusão deste segundo ano levará à obtenção do grau de Mestre que é conferido aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de curso de mestrado e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estagiário, tenham obtido o número de créditos fixado, segundo o Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, artigo 23º. Posteriormente, este diploma foi atualizado pelo Decreto-Lei 107/2008, de 25 de Julho sem que em relação a este artigo tivesse havido qualquer alteração.

2.2.2 – Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei nº40/2012, de 28 de agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei nº248-A/2008, de 31 de dezembro, ao abrigo do qual foi 11 criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, define diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt), neste caso, treinador da modalidade de futebol. Neste sentido, é pela equivalência de estudos de ensino superior, designadamente por via de mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior.

Assim, segundo o nº2 do art.º 6º da Lei anteriormente referida, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto é condição necessária para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto por reconhecimento prévio pelo I.P.D.J., I.P. (Instituto Português do Desporto e Juventude) (idesporto.pt). Através da equivalência e estudos de ensino superior, estão reconhecidas academicamente capacidades para que seja atribuído o grau II total após estágio em Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo na instituição de ensino superior em que o estagiário se encontra.

Assim, para além de tudo o que a obtenção do grau de Mestre possa oferecer a nível cognitivo e experimental, é-lhe reconhecido o título profissional de treinador de desporto – futebol – grau II.

2.3 Contexto institucional

2.3.1 Caracterização do Clube

O FC Porto foi fundado a 28 de setembro de 1893 e é um clube multidesportivo, situado na cidade do Porto, que já conta com diversos troféus (Figura 1) tanto a nível nacional como internacional, sendo, por isso, considerado um dos maiores clubes a nível europeu e, consequentemente, um símbolo do país e da cidade invicta.

A equipa A de futebol sénior opera no principal escalão do futebol nacional e tem como casa, para os jogos oficiais, o Estádio do Dragão, enquanto os treinos são realizados no Centro de Treinos do Olival – CTFD Porto-Gaia.

Atualmente a equipa A competirá internacionalmente na Liga Europa 2024/25 assim como no Mundial de Clubes, a realizar no final da época.

Como referido anteriormente, o meu estágio realizou-se no escalão de Sub-15 do FC Porto onde competiremos na 1.^a Divisão Nacional do respetivo escalão, competição que é organizada pela Federação Portuguesa de Futebol.



Figura 1- Palmarés FC Porto

2.3.2 Filosofia do clube

“*A vencer desde 1893*” é o lema do FC Porto e que imprime, desde logo, um objetivo claro e que está bem vincado na cultura do clube - vencer. Este verbo, que aporta um significado pelo qual qualquer ser humano corre atrás, tem por base valores inegociáveis para o sucesso de qualquer funcionário e por fim, de toda a organização institucional. São esses valores - o rigor, a competência, a ambição e a paixão.

Por se tratar de uma das bandeiras nacionais, o FC Porto não esquece também a responsabilidade social que acarreta no seu quotidiano e por isso, nomeadamente no que toca à formação de jovens jogadores, o clube tem como preocupações fundamentais, para além do desenvolvimento futebolístico, o desenvolvimento social, psicológico, emocional, escolar e cultural pois, esta instituição, acredita que só assim será capaz de formar os melhores jogadores possíveis mas também ser capaz de os preparar para estarem devidamente integrados na sociedade.

Centrando as atenções para o próprio jogo de futebol, o FC Porto apresenta uma forma de jogar muito característica e transversal a todos os escalões de futebol.

Esta forma de jogar está sustentada em vários princípios tais como, “querer ganhar a bola o mais à frente possível” que induz uma pressão alta no adversário; “ganhar todos os duelos individuais” que promove um aumento sucessivo da intensidade ao longo do jogo; “Conquistar todas as 2^{as} 3^{as} ou 4^{as} bolas” o que proporciona uma perseverança e determinação capazes de criar uma identidade facilmente identificável nos diferentes escalões do clube.

Todos estes valores aqui descritos aportam consigo uma responsabilidade para quem está encarregue de os explicar, transmitir e ensinar aos jovens jogadores. Os treinadores são parte maiormente responsável por essa transmissão.

Ao longo de todo o ano desportivo, estive também responsável por essa tarefa, pois, como já estou integrado no clube há 3 anos, tenho a responsabilidade para passar a mensagem do que é ser um jogador e pessoa “à Porto”.

Primeiramente, a palavra “vencer” está enraizada no clube, mas não apenas com o significado desportivo que lhe é próprio. Um jogador do FC Porto vence quando tem sucesso escolar, vence quando respeita todos os funcionários do clube, vence quando deixa o balneário nas mesmas condições que o encontrou.

Esta forma de estar consegue-se, por exemplo, com a imposição de regras que, apesar de serem de difícil implementação, pelo facto de os jovens estarem na adolescência, criam no grupo valores como a disciplina e a autonomia, por exemplo.

Este ponto foi, na minha opinião, uma lacuna da equipa técnica onde me integrei. A falta de um controlo exigente sobre as regras fez com que não fosse possível criar uma união e clima de exigência inabaláveis. Considero que regras como a proibição do uso de telemóveis dentro das instalações do clube iriam permitir que os jogadores fossem falando sobre temas que tinham abordado nas aulas, ou até sobre o treino do dia anterior.

Outro comportamento positivo que daqui poderia emergir era o facto de ser possível aos jovens criarem laços de amizade cada vez maiores, e com maior abertura e confiança para conversarem, o que, acabaria por gerar um à vontade para, imagine-se, cobrarem-se uns aos outros, ou seja, quando alguém não apresentasse um comportamento correto, em treino ou fora dele, eles sentiriam confiança uns nos outros para se corrigirem.

A falta de exigência no seio da equipa foi desenvolvendo um clima de desleixo e de desculpabilização pelos insucessos desportivos.

Em treino, a exigência esteve sempre presente pois a equipa técnica foi implacável com os valores a transmitir, no entanto, e como refletirei mais à frente neste relatório, atualmente, os jovens têm diversas variáveis que podem influenciar o seu desenvolvimento e que, por isso, a nossa forma de atuação enquanto treinadores, deve contemplar uma visão mais global, não nos focando apenas naquilo que podemos modificar em treino.

2.3.3 Recursos Humanos

No FC Porto, a organização dos recursos humanos define-se por uma vasta rede de funções e responsabilidades, que permitem o funcionamento de toda a estrutura existente no clube, estrutura esta que, pela dimensão do clube, comporta muitas preocupações e que por isso deve sempre imperar a organização e rigor em todos os departamentos.

De forma geral, no que diz respeito ao departamento de futebol, com maior incidência na formação, por ser o departamento que está interligado com o estágio que realizarei, temos que:

Direção

- Presidente
- Vice-Presidente

Departamento de Futebol

- Diretor Desportivo
- Diretor de Formação
- Coordenadores de Formação
- Treinadores

Departamento de Análise

- Coordenador
- Analistas

Departamento Médico

- Coordenador
- Fisioterapeutas

Departamento Gestão Desportiva

- Coordenador
- Team Managers

Departamento Logística

- Roupeiro
- Tratadores de Relva
- Motorista
- Pessoal de Limpeza

A existência desta vasta rede de funções no departamento de formação permite assim que o trabalho diário seja muito mais abrangente e pormenorizado.

Por exemplo, ao longo de toda a época, senti que toda a logística, pré e pós-treino, estava assegurada em como nos dias de jogo.

Este controlo sobre o detalhe provoca em nós, enquanto equipa técnica, um sentimento de busca pela perfeição; tenho a certeza que, o facto dos jogadores quando entram nas instalações, terem ao seu dispor várias equipas multidisciplinares e condições que lhes permitem desenvolver-se em todas as áreas, faz com que, também eles, sintam a obrigação de dar o máximo, de alcançar todos os dias uma melhor versão deles.

2.3.3 Infraestruturas

No escalão de Sub-15, os treinos são realizados num dos 3 campos espalhados pela cidade do Porto e que são utilizados pelos diferentes escalões para a realização dos treinos e dos jogos oficiais ao fim de semana.

O campo utilizado pelo escalão de Sub-15 para a semana de treinos está localizado na Constituição Park (Figura 2) que conta com 1 Campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial; 1 Campo de futebol 7, em relva sintética, coberto, com luz artificial; 1 campo de terra batida de futebol de cinco (espaço Artur Baeta); 5 balneários, 2 balneários para treinadores e 1 balneário para árbitros; Sala multiusos e 1 Departamento Médico.

O espaço de treino foi adequado para o desenvolvimento dos jogadores em treino, apesar das dimensões do campo de futebol 11 não serem as mais específicas, em relação aos campos utilizados para jogo ao fim de semana.

Há por isso, questões estruturais que devem ser alvo de reflexão por parte do clube.

O mau estado do relvado sintético não ajuda em nada a construção de uma forma de jogar que privilegie um controlo da posse de bola e o uso deste como critério para chegar ao golo nas melhores condições, para além de que as dimensões não refletiam aquilo que em jogo encontrávamos; o campo de treino era muito mais pequeno, não permitindo aos jogadores treinarem a resolução dos problemas conforme eles iam aparecendo em jogo, nomeadamente pela questão das distâncias, quer entre colegas da mesma equipa quer para com os adversários.

Também o facto do clube não possuir uma academia de formação que possa integrar todos os escalões prejudica o desenvolvimento futebolístico e social dos jogadores. A inexistência de campos próprios compromete a criação de rotinas e da melhor aplicabilidade possível de métodos de treino.

Por exemplo, o período preparatório foi realizado integralmente no Complexo Desportivo de Pedroso (Figura 3), os treinos ao longo da época maioritariamente na Constituição Park, com algumas semanas no CTFD Porto-Gaia (Figura 4) e os jogos oficiais no relvado natural do Complexo Desportivo de Pedroso.

A constante mudança de espaços pode criar uma capacidade de rápida adaptação nos jogadores, no entanto, não desenvolve a capacidade de eles se irem habituando ao espaço e relvado de treino, para além de que os jogadores dos Sub-15 pouco contactaram no quotidiano com os jogadores de outros escalões, pelo facto de não haver um espaço próprio e integrador da formação do clube. Este contacto diário seria fundamental para todos os jovens porque, por exemplo, um jogador dos Sub-19 certamente já passou pelas dificuldades que um jogador dos Sub-15 estará a passar e, portanto, a partilha de experiências poderia gerar uma maior tranquilidade e um maior conhecimento de como atuar em cada situação.

Para a equipa técnica, o facto de o espaço de treino poder alterar-se rapidamente num curto período de tempo gerou um grande desafio. O número elevado de jogadores do plantel exige que o campo de treinos contenha recursos materiais e campos suficientes para que o tempo útil de treino, para cada jogador, seja adequado ao dia da semana e ao desenvolvimento deste jovem. Algumas das vezes, o campo de treinos apenas contava com um campo de futebol de 11, o que, para 38 jogadores, era manifestamente curto, tendo em conta que estamos a falar de um dos clubes do topo da formação em Portugal e, portanto, o treino não conseguia estimular ao máximo o jogador, naquilo que ao espaço diz respeito.

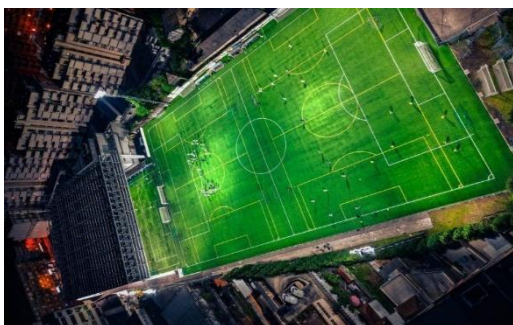


Figura 2- Constituição Park



Figura 3 - Complexo Desportivo Pedroso



Figura 4 - CTFD PortoGaia

2.3.4 Recursos Materiais

Olhando para o complexo onde habitualmente os Sub-15 realizam o seu trabalho diário é possível referir que existem:

- 6 Balizas de fut7
- 4 Balizas de fut11
- 8 balizas fut1
- 6 balizas fut3
- 4 balizas fut5
- Conjunto de Coletes de diferentes cores
- Conjunto de sinalizadores de diferentes cores e dimensões
- Arcos, escadas de coordenação, barreiras e estacas
- 40 bolas nº5

O material ao dispor do plantel era adequado pois, ao longo da época foi possível, manipular de forma muito diversa, os vários exercícios e o material disponível nunca revelou ser um entrave à operacionalização dos exercícios planeados.

2.3.5 Contextualização da Equipa

A equipa dos Sub-15 do FC Porto é constituída por 38 jogadores nascidos em 2010 e 2011. Esta geração de jogadores, tem vindo a jogar maioritariamente junta durante a maior parte do processo de formação e, portanto, trata-se de uma equipa onde os jogadores estão adaptados uns aos outros, o que beneficia e potencia o processo de treino e desenvolvimento do grupo de trabalho.

Esta equipa, na época transata, conquistou, enquanto escalão de Sub-14, o campeonato da 2.^a Divisão Nacional de Sub-15, o que provocou na estrutura do clube um aumento da expectativa para a época que se avizinhava, tanto ao nível do rendimento desportivo como na continuação do competente processo de desenvolvimento e aprendizagem, que o grupo tinha vindo a demonstrar.

2.3.6 Contexto competitivo

Como referido anteriormente, o escalão de Sub-15 do FC Porto, onde me encontrei a estagiar, competiu na 1.^a Divisão Nacional de Sub-15.

Esta competição é organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e divide-se em duas fases, a 1.^a fase e a 2.^a fase que se denominam, respetivamente, fase de apuramento de campeão e fase de manutenção/descida.

A 1.^a fase desta competição agrupa as diferentes equipas participantes, tendo em conta a sua localização geográfica, o que proporciona a criação de 2 séries com 10 equipas.

Após a conclusão das jornadas de ida e volta entre todas as equipas participantes de cada série, a classificação determinará a passagem de metade das equipas das respetivas séries para a 2.^a fase de manutenção ou de apuramento de campeão.

As equipas mais bem colocadas de cada série (5 melhores) irão disputar a fase de apuramento de campeão, enquanto as restantes equipas, disputarão a fase de manutenção/descida dividida em 2 séries.

Após o término da 2.^a fase, o campeão é a equipa que melhor classificação obteve na fase de apuramento de campeão enquanto na fase de manutenção/descida, mantêm-se na 1.^a Divisão nacional de Sub-15 as equipas colocadas nos primeiros 4 lugares dessa série, descendo para a 2.^a divisão nacional de Sub-15, as equipas abaixo do 5º lugar da série de manutenção.

Com a conclusão do campeonato nacional, considero importante referir que o formato estimula bastante a competitividade entre todas as equipas; no entanto, creio que a fase final, ou seja, a 2.^a fase poderia ser reduzida para 8 equipas apenas. Isto porque, o escalão de Sub-15 teve 10 estágios da Seleção Nacional ao longo da época, o que acabou por congestionar um pouco os calendários competitivos, havendo semanas com poucos treinos e 3 jogos.

Face ao exposto, considero que a existência de calendários sobrecarregados de jogos nos em campeonatos de formação não promove o maior desenvolvimento possível dos jovens jogadores. Por exemplo, no contexto de Sub-15, que é ainda um contexto de desenvolvimento e aprendizagem futebolística, os treinos devem existir no seu maior número possível, pois, é nos treinos que se promovem contextos diversos, que se manipulam os espaços do exercício, que se criam propensões, é nos treinos que os jogadores praticam mais e que, sobretudo, o treinador tem mais tempo para intervir e cuidar de cada jogador logo, quanto menos treinos deixarem de existir por consequência do número excessivo de jogos, melhor.

O jogo gera uma fadiga que limita os treinos seguintes, logo, com calendários competitivos mais adequados seria possível, na minha opinião, treinar com menos fadiga e, portanto, de forma mais sustentável para o desenvolvimento.

2.3.6 Jogadores

Olhando agora de forma mais individualizada para cada um dos jogadores constituintes do escalão de Sub-15, apresento uma caracterização (Tabela 1) tendo em conta a idade, estatura e pé preferido. As avaliações, tanto iniciais como finais, estarão descritas nos capítulos seguintes do relatório.

Tabela 1 - Caracterização individual Jogadores

POSIÇÃO	IDADE (ANOS)	ESTATURA	PÉ DOMINANTE
GR1	13	MÉDIA	DIREITO
GR2	14	GRANDE	DIREITO
GR3	14	MÉDIA	DIREITO
GR4	14	MÉDIA	DIREITO
DC1	13	GRANDE	ESQUERDO
DC2	14	GRANDE	ESQUERDO
DC3	14	GRANDE	ESQUERDO
DC4	14	GRANDE	DIREITO
DC5	14	GRANDE	DIREITO
DC6	14	GRANDE	DIREITO
DC7	14	MÉDIA	DIREITO
DC8	14	BAIXA	DIREITO
DL1	14	GRANDE	ESQUERDO
DL2	14	GRANDE	ESQUERDO
DL3	14	MÉDIA	DIREITO
DL4	14	MÉDIA	DIREITO
DL5	14	BAIXA	DIREITO
DL6	14	BAIXA	DIREITO
MC1	14	BAIXA	DIREITO
MC2	14	BAIXA	DIREITO
MC3	14	BAIXA	DIREITO
MC4	14	MÉDIA	DIREITO
MC5	14	MÉDIA	DIREITO
MC6	14	MÉDIA	DIREITO
MC7	14	GRANDE	DIREITO
MC8	14	GRANDE	DIREITO
MC9	14	MÉDIA	DIREITO
MC10	14	MÉDIA	DIREITO
ALA1	14	MÉDIA	DIREITO
ALA2	14	MÉDIA	DIREITO
ALA3	14	MÉDIA	DIREITO
ALA4	14	MÉDIA	DIREITO
ALA5	14	BAIXA	ESQUERDO
ALA6	14	BAIXA	ESQUERDO
ALA7	14	GRANDE	DIREITO
PL1	14	BAIXA	DIREITO
PL2	14	MÉDIA	DIREITO
PL3	14	GRANDE	DIREITO

Como é possível verificar, o plantel constitui um número elevado de jogadores. Foi, sem dúvida, uma das maiores variáveis com que a equipa técnica teve que lidar e que teve um impacto substancial ao nível do treino, convocatórias e jogo.

Apesar de ser um grupo homogéneo no que à idade diz respeito, o número elevado de jogadores promoveu constantes ajustes em treino. Primeiramente, as equipas que o treinador planeava para o treino, algumas vezes sofriam ajustes, antes até de começar a sessão pois, quanto mais jogadores, mais provável é de existirem imprevistos como doença ou lesão e isso afetava logo a dinâmica do exercício.

Outro aspeto residia no facto de ser difícil, para nós, enquanto equipa técnica, conseguirmos estar com um olhar atento sobre o máximo de jogadores possível.

Estando eu responsável por determinado exercício e tendo oportunidade de intervir e observar ativamente, tornava-se complexo conseguir formar uma opinião no final do treino acerca dos jogadores que estiveram nos exercícios onde eu não estive, e, portanto, com o acumular de unidades de treino sem observar um determinado número de jogadores, senti que ia perdendo alguma capacidade de análise e intervenção sobre eles.

Outro dos impactos que o número de jogadores teve no escalão de Sub-15 foram as convocatórias. Ao longo da época, e à medida que se foi aproximando a fase final, alguns jogadores foram sendo cada vez menos convocados para o campeonato nacional, apesar de que, era garantido que tinham tempo de jogo devido à existência de uma equipa no campeonato distrital; no entanto, e como refletirei mais à frente, para um jogador do FC Porto não pode ser a mesma coisa, em termos de ambição, jogar no campeonato nacional ou no campeonato distrital. Nós, enquanto equipa técnica, podíamos ter feito melhor para gerir a questão das convocatórias, no entanto, é inegável que o número de jogadores tem impacto no planeamento das convocatórias.

Por fim, o impacto que esta condição no plantel teve em jogo, deveu-se ao desequilíbrio em termos de jogadores por posição no plantel.

A existência de 10 médios-centro, por exemplo, fazia com que, em jogo, se a equipa não estivesse a necessitar de alterar jogadores para o meio, os suplentes dessas posições não teriam tempo de jogo. Isto foi algo constante ao longo da época bem como, no que toca à criação de rotinas entre os jogadores pois, com a existência de 8 defesas-centrais, por exemplo, o treinador tinha que tomar a decisão de, ou dar tempo de jogo suficiente a todos os defesas, ou criar rotinas entre um determinado grupo em que o treinador e o clube acreditavam mais. O treinador principal optou pela segunda opção que, na minha opinião, parece ser a mais adequada, tendo em conta os objetivos de um clube como o FC Porto.

2.3.7 Avaliação Jogadores Tutorados

Neste ponto apresento uma reflexão crítica tanto à evolução de 3 jogadores por mim tutorados como também, ao que poderia ter sido feito de forma diferente, por mim, na intervenção com cada jogador.

DC 1 –

Avaliação Inicial – O jogador apresenta um perfil físico bastante acima da média para a idade. Após o primeiro mês de acompanhamento, refiro que o jogador tem competência sobretudo com bola, destacando-se a capacidade de conseguir realizar passes com sucesso para jogadores entrelinhas, mas também a capacidade de realizar passes longos à profundidade. O jogo sem bola é onde o jovem apresenta maiores dificuldades, sobretudo no controlo da profundidade e alinhamento com a linha defensiva. Um aspeto relevante a trabalhar é também o jogo aéreo defensivo.

Ao nível psicológico o jogador tem inteligência acima da média, sendo que, o único ponto menos positivo parece ser a capacidade de se manter ligado ao jogo e não se desleixar quando a bola não está por perto.

Avaliação Final – O jogador teve uma boa evolução ao longo da época. No que toca às suas competências defensivas, onde evoluiu mais foi no aspeto do controlo da profundidade e na defesa do cruzamento, em que conseguiu acabar o ano com uma extraordinária capacidade de controlar tanto a bola como os movimentos dos adversários na área.

Ao nível psicológico, o jovem conseguiu gradualmente ir estando mais desperto a todo o momento para o que o jogo lhe ia “pedindo” estando por isso mais preparado para o que fosse acontecendo.

Intervenção – A minha intervenção com o jogador cingiu-se sobretudo à correção dos aspetos menos positivos do jogo dele. No entanto, como se tratava de um jogador que se ia facilmente abaixo com o feedback negativo, comecei a valorizar bastante aquilo que ele ia fazendo bem e, pontualmente, ia corrigindo alguns detalhes, mas sempre com uma visão positiva do lance em questão.

Considero que essa forma de intervir ajudou o atleta. Creio apenas que poderia ter conferido um maior à vontade ao jogador para se expressar mais nas conversas individuais que ia tendo comigo de forma a evitar que fosse um monólogo da minha parte.

ALA 4 –

Avaliação Inicial – Este jogador, após o primeiro mês da época parece ter no grupo um estatuto muito importante. A equipa reconhece nele qualidades com bola que lhe conferem a preponderância suficiente para ser admirado por todos. É de facto um jogador com bastante qualidade individual e com uma inteligência tática acima da média, com bola. No entanto, o jovem apresenta pouco compromisso defensivo e falhas no posicionamento tático que comprometem o jogo dele e, evidentemente o da equipa.

Avaliação Final – O jogador manteve o seu estatuto preponderante ao longo da época tendo bastante influência nos golos marcados pela equipa, fosse por participação direta como por envolvimento nas jogadas. O aspeto menos positivo conseguiu também ser corrigido. O jovem apresentou no final da época um compromisso defensivo bastante maior e que foi reconhecido por ele mesmo como algo que evoluiu e conferiu importância para o jogo coletivo da equipa.

Intervenção – Uma personalidade completamente diferente do jogador descrito anteriormente e, portanto, uma forma de intervir muito diferente também. Intevi fundamentalmente sobre os aspetos menos positivos do jogador, “cobrando-o” muitas vezes em treino, exigindo dele e sendo um pouco duro, por vezes. Uma forma de estar que eu considero ter sido benéfica para o jogador pois ele é alguém que se desafia a si mesmo quando lhe criticam e, portanto, fazia de tudo para que eu, na próxima conversa individual, tivesse sempre menos aspetos negativos e mais positivos para apontar.

MC 2 –

Avaliação Inicial – Este jogador foi quem me suscitou maior interesse logo nos primeiros treinos da época. Apesar da estatura baixa, este pautava o ritmo de jogo como bem entendia, era abrangente sem bola, ou seja, conseguia cobrir vários espaços do campo para impedir que o adversário os ocupasse e tinha uma excelente capacidade de realizar passes para finalização, criando por isso muitas oportunidades de gol. O único aspeto menos positivo era o remate, sobretudo exterior.

Avaliação Final – O jogador acaba a época a jogar melhor do que como iniciou, com um ainda melhor entendimento dos espaços a ocupar com bola, e sobretudo mais agressivo nos duelos defensivos. Considero que é indispensável realçar a mentalidade que o jovem jogador tem. Tendo em conta que raramente foi utilizado em jogos do campeonato nacional, o jogador mostrou sempre, sem exceção, ser dos jogadores mais competitivos em treino, mostrando a insatisfação com ele mesmo quando as coisas não corriam bem, mas ao mesmo tempo uma vontade enorme de querer, logo no próximo lance, fazer melhor.

Intervenção – Com este jogador, a minha intervenção foi maioritariamente no sentido de valorizar a postura e mentalidade que ele tinha. Ao mesmo tempo achei importante ir gerindo as expetativas e ser sincero quanto ao tempo de jogo que ele teria porque, sabia que o jovem que tinha à frente não iria desanimar, mas sim tentar fazer tudo para dar a volta à situação.

Para concluir este ponto, considero relevante refletir acerca do processo de tutoria que experienciei ao longo do ano desportivo.

Foi sobretudo um impacto positivo para mim, enquanto primeira experiência com um processo desta especificidade, e creio que fui útil, cumprindo com a missão de desenvolver os jogadores através de um acompanhamento permanente.

Acerca do desenrolar das tutorias, no meu ponto de vista, os jogadores deveriam ser tutorados por vários treinadores ao longo da época.

Algo que eu reparei enquanto tutor dos jogadores acima caracterizados, foi que, as conversas e intervenções com estes, foram-se deteriorando no que toca à diversidade dos temas falados, bem como, à quantidade de conteúdos que ia trabalhando com eles. Isto aconteceu, também por alguma incapacidade minha de me reinventar em curtos espaços de tempo, mas, creio eu, que muito também se deve ao facto de não haver outro interveniente na tutoria, ou seja, outro treinador que, poderia surgir com temas novos a abordar, assim como, formas de intervenção distintas que fariam com que a resposta dos jogadores fosse também ela mais diversificada, proporcionando um mais vasto conhecimento dos jogadores.

2.4 Contexto de natureza funcional

Desde o início da época, foram definidas funções específicas para cada elemento da equipa técnica, funções essas descritas no (Tabela 2).

Tabela 2- Caracterização equipa técnica e funções específicas

Cargo	Funções/Responsabilidades
Treinador Principal	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino; • Gestão do grupo de trabalho; • Poder decisional;
Treinador-Adjunto	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino; • Tutoria individual;
Treinador-Adjunto	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino; • Tutoria individual;
Preparador Físico	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino; • Preparação Física
Treinador-Adjunto Estagiário	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino; • Funções complementares de análise do adversário e individual
Treinador de Guarda-Redes	• Planeamento e operacionalização das unidades de treino específico de GR
Analista	• Análise coletiva, individual e do adversário • Operacionalização das unidades de treino

Dentro do escalão, assumi o cargo de treinador-adjunto estagiário e, como descrito na Tabela 2, desempenhei funções ao nível do planeamento e operacionalização das unidades de treino, acoplando as minhas ideias e opiniões às mesmas da restante equipa técnica ao longo dos momentos de reflexão que ocorreram nomeadamente no pré treino e pós treino.

A juntar a isto, tive simultaneamente funções complementares de analista, com maior ênfase na análise da equipa adversária e na análise individual dos jogadores pertencentes ao escalão.

As funções que assumi tiveram um impacto que, considero positivo, tanto na equipa, como no processo de desenvolvimento dos jogadores.

Abordando primeiramente o impacto que tive com as funções que exerci, de planeamento e operacionalização do treino, refiro que fui sendo útil ao longo do ano, sobretudo, através do questionamento das decisões que se iam tomando, tanto no que toca aos exercícios escolhidos para cada dia como, por exemplo, às regras que cada exercício possuía.

Apesar de ter ajudado com a sugestão de alguns exercícios, a minha participação foi mais notada pelo espírito crítico que impunha nas reuniões pré e pós treino.

Este questionamento obrigava, aos restantes elementos da equipa técnica, a pensarem naquilo que eu tinha curiosidade em saber e, creio que isso, foi fomentando, ao longo do ano, reflexões que ajudaram a que, treino após treino, os exercícios fossem cada vez mais pensados antes de serem planeados.

Em relação às funções complementares de análise, o meu impacto veio, numa fase inicial, das análises individuais que ia fazendo, jogo após jogo. Estas análises permitiam, ao treinador principal, perceber como se comportava cada jogador em jogo e, que necessidades tático-técnicas o jogador devia trabalhar. Isto, dava ao treinador orientações para a preparação da semana pois, as análises individuais permitiam-lhe planear exercícios que fossem de encontro às necessidades dos jogadores e com isso, tornar o processo de desenvolvimento de cada jogador mais preciso e eficaz.

Já mais para o final da época, e com um aumento substancial do nível competitivo dos adversários, o meu trabalho de análise incidiu sobretudo na preparação estratégica tendo em conta, posicionamentos do adversário nos pontapés de baliza, bloco baixo-médio-alto, referências para as transições e bolas paradas.

Isto permitiu que a equipa fosse melhor preparada para algumas dinâmicas do adversário e com isso, tornar a equipa mais confortável no jogo, aumentando as probabilidades dos jogadores terem sucesso.

3. Realização da prática profissional

3.1 Expetativas iniciais

De forma a contemplar neste capítulo as motivações maiores bem como as expetativas que contenho com este estágio, considero relevante dar a conhecer um pouco do meu contexto e o porquê de o futebol ser a carreira escolhida por mim para o futuro.

O futebol entrou na minha vida precocemente, por volta dos 3 anos quando comecei a integrar-me no Clube Desportivo Arrifanense e onde desenvolvi a maior parte do meu processo de formação, mudando de clube para o FC Cesarense por volta dos 15 anos onde conclui a minha formação. Como sénior apenas realizei uma época desportiva no Real Clube Nogueirense.

Agora com 22 anos, e com a licenciatura em Ciências do Desporto finalizada e realizada na FADEUP, estou integrado neste estágio no âmbito do mestrado em treino de alto rendimento com especificidade na modalidade de futebol.

A minha experiência enquanto treinador cingia-se a 2 épocas desportivas no FC Porto, nos escalões de Sub-11 e Sub-12.

Com isto, é intuitivamente identificável um elemento comum em toda a minha vida, o futebol, e é em torno desse jogo que tanto apaixona as massas que pretendo constituir uma carreira profissional direcionada para o alto rendimento.

Uma das expetativas com este estágio era mesmo essa, adquirir o máximo de experiência num contexto de alto rendimento, como é o caso de uma 1.ª divisão nacional de Sub-15.

Ao longo desta época, e de forma a adquirir essa experiência, esperava representar um papel ativo e relevante no planeamento e operacionalização das unidades de treino, bem como ter interferência nos diversos momentos de reflexão que ocorreriam ao longo do ano.

Para que esta expectativa se tornasse realidade considerava fundamental a existência de respeito e humildade na minha relação com o grupo de trabalho e a equipa técnica sendo que, e focando-me mais no que conseguiria controlar, deveria sempre apresentar no dia a dia uma postura correta, de empenho e dedicação, mas também de vontade e curiosidade para que a aprendizagem se desenvolvesse; considerava por isso que o meu sucesso, neste estágio, depende muito mais de mim do que de qualquer outro fator ou elemento do grupo de trabalho.

Com a perfeita noção do diferente contexto que iria encarar neste estágio, refiro também que estes dois anos de experiência no FC Porto me permitiriam estar alinhado com os valores do clube e com a sua identidade, bem como ao nível organizacional, onde me sinto mais identificado do que se entrasse num contexto novo; o que considerava poder ser benéfico para a adaptação à nova realidade e ao novo escalão.

No entanto, isso nunca poderia significar leviandade ou tranquilidade excessiva da minha parte, utilizei, portanto, esta experiência a meu favor e com a perceção de que estava a entrar num novo contexto, assumi uma atitude de responsabilidade e demonstração de competências antes de qualquer imposição de relevância, o que acredito que só deva acontecer assim que me sejam reconhecidas essas valências que só seriam em mim confiadas se a minha postura fosse correta logo desde o início.

Perspetivando aquela que será a época desportiva enquanto coletivo, num clube como o FC Porto, não poderia deixar de ter como expectativa a conquista do campeonato; mas não obstante a esta, considero que é muito mais importante para os jovens jogadores a médio/longo prazo, que o nosso trabalho seja direcionado para o seu melhor desenvolvimento e formação enquanto jogador de futebol e ser social e por isso, da minha parte, essa motivação de querer desenvolver o coletivo e o individual ao máximo estará presente em todos os momentos do quotidiano.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivos pessoais e profissionais

Refiro que esperava com este estágio preparar-me melhor para lidar com contextos de alto rendimento, onde espero um dia construir a minha carreira profissional. Para isto, objetivava adquirir competências ao nível da operacionalização das unidades de treino; da forma de lidar com jovens jogadores em diferentes fases da sua evolução e aprendizagem, mas também ao nível da perceção de como opera uma equipa técnica com um maior número de elementos, multidisciplinar e com maiores preocupações do que aquelas com as quais até hoje tinha sido confrontado.

Considero então que, de uma forma geral, os objetivos foram alcançados. Quanto à capacidade de operacionalizar unidades de treino, o facto de ter estado envolvido no planeamento bem como nas reuniões pré e pós treino permitiu-me conhecer outros pontos de vista e sobretudo perceber que preocupações tinham os restantes treinadores nestes contextos.

Por exemplo, um aspeto fundamental para o sucesso de cada unidade de treino, e que foi por mim mais bem entendida foi a postura e ambiente, tanto coletivo como individual.

A influência que cada treinador tem na transmissão da melhor forma de estar, da mentalidade correta e da intensidade adequada para o sucesso do treino, é enorme.

A capacidade de conseguir influenciar positivamente o ambiente do treino foi algo onde fui evoluindo ao longo da época e por isso considero que estou hoje mais capaz para operacionalizar uma unidade de treino.

Outra competência por mim adquirida foi a forma de lidar com jovens jogadores que estão em fases diferentes de desenvolvimento comparadas com as que até hoje tinha lidado.

A oportunidade de, no quotidiano, ter estado em contacto com os vários jogadores e ter realizado tutorias individuais permitiu-me conhecê-los melhor e gradualmente ir conseguindo perceber a melhor forma de os influenciar e fazer chegar-lhes as mensagens pretendidas.

Desde o início da época que todo o staff esteve bastante integrado e em comunicação permanente.

Esta forma de trabalhar, onde ninguém estava à parte, foi bastante aquisitivo para mim pois, ao longo dos dias ia sendo possível observar e contactar com os diferentes departamentos como por exemplo, o departamento médico ou o departamento de performance e, juntamente com a minha vontade de querer absorver conhecimentos de outras áreas, considero que foi cumprido o objetivo de perceber como operava uma equipa multidisciplinar e com maior número de elementos.

3.2.2 Objetivos de Formação

Como qualquer clube de formação, o FC Porto tem bem delineado onde pretende fazer chegar os seus jogadores e de que forma quer que estes estejam inseridos na sociedade, ou seja, o clube dá muita importância não só ao desenvolvimento futebolístico do jovem, mas também à sua formação global, no que toca à formação cívica e escolar, por exemplo.

Com isto, o FC Porto objetiva, na sua formação:

- Transmitir os valores PORTO a todos os jovens jogadores do clube;
- Consciencializar para a importância do sucesso escolar de cada um;
- Munir os jovens jogadores de competências sociopsicológicas;
- Preparar os jovens jogadores para a futura/possível carreira desportiva.

Estes objetivos estão presentes em todo o processo de treino, aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores.

É fundamental que os valores PORTO estejam enraizados na forma de estar de cada jogador dia após dia. A exigência máxima, o rigor em tudo o que fazem, a paixão pelo jogo de futebol e a humildade são valores obrigatórios e inegociáveis para cada jogador conseguir um dia chegar à equipa A do FC Porto.

O sucesso escolar deve ser encarado por cada jogador como algo prioritário pois, nem todos eles conseguirão alcançar o patamar profissional, ou seja, um patamar onde podem fazer do futebol a única profissão e por isto, uma formação holística que prepara o jovem jogador para qualquer futuro cenário deve ser priorizada e é disso que o clube se encarrega de transmitir.

Enquanto treinador, consegui observar as implicações que estes objetivos tinham no nosso quotidiano, nomeadamente no processo de treino.

A imposição de regras, como por exemplo, a proibição do uso de telemóveis no balneário, o cumprimento de horários, entre outras; permite que os jovens adquiram competências sociais e psicológicas importantes nas suas formações.

Os valores PORTO têm de ser transmitidos aos jogadores e, quem melhor para os transmitir que não as figuras que os lideram, que os apaixonam pelo futebol e que estão com eles todos os dias no clube, como é o caso dos treinadores.

A forma como passamos estes valores é contínua e intensa. Pensada ao detalhe. Como por exemplo, em exercício de sprints que só exigem que o jogador calque uma linha, se, na execução do exercício, o treinador não intervém caso um deles não calque a linha então o rigor não está a ser cultivado; e foi o contrário que observei, um rigor máximo, sem espaço para “negociações”. É para ser feito o que tem de ser feito, da forma que deve ser feito

3.2.3 Objetivos de Preparação

Relativamente a este ponto, o FCP tem delineado os aspetos a trabalhar de forma muito simples.

Ao nível tático-técnico, um jogador FCP tem de se sentir confortável com a bola, capaz de encontrar soluções em campo para progredir e marcar golo. Deve também ter uma reação à perda da bola bastante forte, de forma a recuperá-la no menor tempo possível. Para jogar no FC Porto, o jogador tem de conseguir dominar perfeitamente os elementos técnicos básicos do futebol como o drible, passe e receção, o remate e, mais defensivamente, a contenção.

Tendo em conta a idade do jogador, no escalão dos Sub-15, o FC Porto prepara já os jogadores de forma especializada.

Consoante as características tático-técnicas e físicas do jogador, o clube desenvolve-o de acordo com a posição que projeta para o jogador estar futuramente na equipa A do FC Porto.

Ao nível Físico, um jogador FCP tem de ter a capacidade de aguentar um jogo de futebol à máxima intensidade.

Esta época foi integrada no clube, GPS para controlo e desenvolvimento da performance dos jogadores. Estas ferramentas permitem ao clube perceber se as exigências do treino estão a ser adequadas às exigências do jogo, ao nível físico. Mas também permitem agregar um conjunto de dados que futuramente, poderão servir como historial do jogador e ajudar na perceção de individualidades e melhores formas de preparar os jogadores para jogarem no FC Porto.

Ao nível mental, um jogador FCP deve ter os índices de perseverança e vontade no máximo, ultrapassando todos os obstáculos no caminho para o sucesso. Deve também ser solidário com o colega de equipa, incorporando uma alma portista que exacerba posteriormente a união e coesão do plantel.

3.2.4 Objetivos de Performance

O clube, incluindo coordenação e equipa técnica definiram objetivos, tanto intermédios como finais para a época desportiva.

São estes:

Ao nível competitivo:

- Garantir o 1º lugar da 1ª fase do campeonato Nacional de Sub-15 e consequente passagem à 2ª fase de apuramento de campeão;
- Terminar o Campeonato Nacional em 1º lugar.

Ao nível da carreira do jogador:

- Colocar o maior número de jogadores possível nos diferentes estágios da Seleção Nacional Sub-15;
- Preparar os jogadores da melhor forma para avançarem para escalões acima no fim ou até no decorrer da época.

Quanto aos objetivos competitivos, evidentemente que um clube como o FC Porto está em qualquer competição para vencer e por isto, estes objetivos devem estar presentes. No entanto, não devem ser priorizados relativamente ao desenvolvimento futebolístico ou social do jovem jogador. Não é sempre possível correlacionar positivamente um 1º lugar no campeonato nacional com um desenvolvimento positivo de todos os jogadores desse plantel e por isto, considero que estes objetivos devem estar suportados por outros, mais relevantes, como é o caso de objetivos escolares, mas também objetivos individuais ao nível futebolístico. Os objetivos de carreira podem ser vistos como tal, mas sinto que são redutores para um leque reduzido de jogadores.

De forma que o clube pudesse motivar todos de igual forma, objetivos como, número de golos marcados, assistências, titularidades, entre outros, deveriam ser contemplados.

3.3 Modelo de jogo

Desde o início da época que a equipa técnica teve como objetivo implementar um modelo de jogo, ou seja, uma forma de jogar “à Porto”. Como explicita, Garganta (1997), é possível, observando as equipas e os jogadores ao longo de vários jogos, encontrar padrões de organização, que permitem tirar conclusões sobre o comportamento de jogo do coletivo e das individualidades.

O principal foco da equipa técnica foi então, olhar para as individualidades que possuía, perceber do que cada uma era capaz e construir um coletivo funcional.

3.3.1 Macro Princípios

O modelo de jogo dos Sub-15 do FC Porto assenta em três macro princípios fundamentais:

- Reação agressiva na perda da bola;
- Compacidade, coesão e solidariedade sem bola;
- Dinâmica agressiva na procura do golo.

Estes princípios estão presentes em todas as fases do jogo, orientando a equipa para o controlo constante do mesmo, promovendo uma identidade clara e um comportamento coletivo coerente.

Estes três pilares da nossa identidade de jogo foram escolhidos de forma a refletir os valores Porto no jogo, uma equipa competitiva, dominadora com bola e incansável na busca pela vitória.

Por isto, todas as unidades de treino tiveram competição, uma equipa ou jogador vencedor e valorizações tendo em conta o resultado de cada exercício.

A intervenção em treino valorizava muito os duelos e a equipa que conseguia recuperar rapidamente a bola, bem como a equipa que conseguia ter mais bola e estar sempre, de forma agressiva a procurar o golo na baliza adversária.

Considero que a equipa técnica conseguiu trabalhar estes macro princípios de forma gradual com alguma dificuldade no início da época devido à resistência do grupo em integrar rapidamente algumas das novas contratações o que foi comprometendo a capacidade de, em treino, se unirem e serem solidários. No entanto, com um trabalho eficaz, as mensagens corretas foram transmitidas e o grupo foi assimilando a necessidade de integrarmos no nosso jogo estas ideias principais.

3.3.2 Estrutura Base

A estrutura base da equipa é o 1-3-4-2-1 (Figura 5), promovendo uma ocupação equilibrada e racional do espaço. A equipa procura sair a jogar de forma apoiada, com os defesas centrais e o guarda-redes a desempenharem um papel preponderante na construção.

Esta estrutura foi adotada pelo escalão Sub-15 pois foi aquela que a coordenação da formação do clube delineou para todas as equipas de formação desde os Sub-15 até aos Sub-19.

Quanto a esta uniformização da estrutura na formação do FC Porto, considero que retira aos jogadores a capacidade de estarem onde se sentem mais confortáveis e consequentemente expressarem as suas melhores características em jogo. Por exemplo, neste escalão, um dos jogadores na época transata apresentava uma forma de jogar com muito drible, verticalidade e potência nas suas ações, ou seja, as suas características pediam que, quando este recebesse a bola, existissem espaço à profundidade e situações de 1 para 1. Tal não ocorreu este ano pois o jogador foi colocado a jogar em posições mais interiores por questões de projeção do lateral do lado dele o que provocou um decréscimo do rendimento do jogador por não conseguir resolver problemas adequados às suas características.

O sistema utilizado deve, na minha opinião, estar adequado às características dos jogadores pertencentes ao plantel, sendo que, é impossível existir um sistema que agrade à totalidade, no entanto, os jogadores que o clube vê mais projeção de desenvolvimento e rendimento devem estar a jogar nas zonas onde é possível retirar o melhor rendimento destes e onde se poderão desenvolver mais consistentemente.

Ao mesmo tempo, a estrutura utilizada não deve ser a orientadora principal de todo o modelo de jogo, mas antes, os princípios que o constituem.

Considero que foi neste ponto que a equipa técnica poderia ter feito melhor. Sentimos dificuldades em conseguir implementar uma forma de jogar de forma regular porque nos agarrámos ao sistema e às possibilidades e impossibilidades que este oferecia, não nos focando maioritariamente em jogar sob os princípios que foram definidos desde início.



Figura 5 - Estrutura Base FC PORTO

3.3.3 Organização Ofensiva

Este momento do jogo, numa equipa “à Porto” é extremamente importante. Para a equipa técnica foi o momento de jogo prioritário pois, os nossos jogadores para se desenvolverem e jogarem na Equipa A do FC Porto devem possuir muitas competências que os permitam estar maior parte do tempo de jogo com a bola em busca de marcar golo na baliza adversária e, portanto, é indispensável que um jogador “à Porto” saiba o que fazer quando tem a bola no sentido de exacerbar o coletivo que com ele atua.

Foram por isso definidos princípios e subprincípios que ajudaram a equipa a munir-se dessas capacidades.

Princípios:

- Dinâmica agressiva na procura do golo: Ter a bola para fazer golo: Todo o jogo ofensivo visa criar oportunidades de finalização;
- Jogar para a frente, sempre que possível.

Subprincípios:

- Procurar zonas interiores para “quebrar linhas”;
- Explorar os corredores laterais para atrair o adversário;
- Jogar para trás apenas com a intenção de abrir novos caminhos;
- Identificação de espaços e homens livres: Enfatiza-se o reconhecimento de zonas de profundidade, entrelinhas e largura;
- Criação de superioridade numérica: Constante procura de situações de 2x1, 3x2 ou 4x3;
- Dinâmica do 3.º homem e intencionalidade dos movimentos: Os movimentos não são aleatórios, mas orientados para abrir linhas de passe e gerar vantagem;
- Zonas de finalização: Importa “chegar” às zonas de finalização com critério, não apenas “estar lá”;

- Equipa a viajar junta;
- Largura e profundidade sempre garantidas;
- Soluções permanentes de profundidade e apoio;
- Equilíbrios (jogamos o jogo todo);

3.3.4 Organização Defensiva

Este momento do jogo, é bastante importante para percebermos quais jogadores estão verdadeiramente cientes daquilo que é o clube e daquilo que ele preconiza.

Sermos solidários, com humildade e coesos, tendo como objetivo recuperar a bola o mais à frente possível é uma tarefa exigente do ponto de vista individual e coletivo, mas que, segundo os princípios e subprincípios que a equipa técnica quis implementar, essa missão foi estando mais esclarecida ao longo do ano.

Princípios:

- Pressão alta: Recuperação da bola o mais perto possível da baliza adversária;
- Solidariedade defensiva: Linhas juntas, coesas e solidárias;

Subprincípios

- Reconhecimento de indicadores de pressão: Reagir à bola atrasada, bola a viajar ou jogador a receber de costas;
- Controlo da profundidade: Linha defensiva subida e vigilância constante;
- Defesa do interior: Prioridade ao controlo das zonas centrais e entrelinhas;
- Defesa em largura: Adaptabilidade defensiva nos corredores laterais, com superioridade numérica sempre que possível;
- Pressionar quem está mais perto da bola;
- Valorizar os duelos e encurtamentos;
- Recuo controlado (linha média/baixa) quando necessário;
- Criação de superioridade numérica em zonas chave;
- Solidariedade defensiva e controlo emocional;

3.3.5. Transições

Saber o que fazer e como fazer quando perdíamos ou recuperávamos a bola teve que ser bastante trabalhado ao longo do ano para que houvesse continuidade nos outros momentos acima referidos e estivéssemos por isso cada vez mais próximos do objetivo do jogo, marcar e não sofrer.

Transição Defensiva:

- Reação imediata (regra dos 5 segundos) para recuperar a bola;
- Contenção e temporização para reorganização;
- Falta tática como último recurso para travar ataques rápidos;
- Negar tempo e espaço ao adversário;

Transição Ofensiva:

- Golo como primeiro pensamento;
- Jogo direto e rápido à profundidade, aproveitando o momento de desorganização do adversário;
- Linhas de apoio e circulação agressiva para estabilizar e progredir;
- Valorização do duelo defensivo como início da transição ofensiva;

3.3.6 Bola Parada

A bola parada é tratada com detalhe tanto em momento ofensivo como defensivo. São aplicadas rotinas específicas para cada tipo de situação (cantos, livres laterais, livres frontais), com funções bem definidas para cada jogador, de acordo com o seu perfil e função.

3.3.7 Reflexão Princípios de Jogo

Após ter descrito os princípios treinados e implementados nos diferentes momentos de jogo, considero que importa refletir acerca das maiores dificuldades que a equipa técnica enfrentou bem como o real impacto que esta forma de jogar causou em treino e jogo no escalão de Sub-15.

Em relação à época passada, a identidade da equipa mudou bastante, não por causa da mudança de treinador, mas sim pela mudança da estrutura coordenativa. Na época passada a forma de jogar era muito mais vertical, com a procura da profundidade como macro princípio; não se privilegiava o controlo da posse da bola e apostava-se muito em jogo exterior com ações de cruzamento.

A mudança repentina da identidade de jogo, de uma época para a outra, foi uma das principais dificuldades que, tanto a equipa técnica, como os jogadores enfrentaram.

Tendo o modelo de jogo como objetivo *“modelar, configurar, não formatar, rotinar uma equipa para que ela exprima determinadas tendências no seu jogo”* (Garganta, 2011), as equipas são condicionadas sobretudo pelo que vai acontecendo e não pelo que aconteceu logo, foi para o escalão de Sub-15 uma constante adaptação às novas ideias, que foram sendo trabalhadas através da visualização dessas tendências e constantes ajustes ao longo do tempo de forma a ir afinando os padrões de jogo que a equipa técnica gostaria de ver sobressaírem.

Quero com isto dizer, que, seria mais facilmente trabalhável a forma de jogar da equipa, caso as ideias se mantivessem de uma época para a outra pelo simples facto dessas “rotinas” já estarem de algum modo vincadas na maior parte dos jogadores e por isso os padrões de jogo não seriam de todo desconhecidos.

Outra dificuldade na implementação desta forma de jogar foi na questão dos equilíbrios defensivos pois, apesar de querermos muitos jogadores em zonas de finalização, não podíamos perder a capacidade de controlar as ameaças ofensivas do adversário e o posterior controlo da profundidade necessário.

Em jogo, sentimos também que esta forma de jogar nos deu grande capacidade de atacar em organização ofensiva, sobretudo pela quantidade de jogadores que colocávamos em zonas interiores e pela largura bem ocupada a todo o momento; no entanto, a principal dificuldade no nosso jogo, ocorreu no momento de transição defensiva onde a projeção de um dos laterais com bola comprometia o controlo da largura por parte dos restantes 3 defesas o que nos causou bastante desconforto ao longo da época neste momento de perda da bola.

Com isto, considero que o modelo de jogo tem os princípios adequados para uma equipa do FC Porto e representa bem a identidade do clube.

Adicionalmente, pelo facto de ser uma forma de jogar audaciosa e que obriga a que os jogadores tenham de se preocupar com várias variáveis ao mesmo tempo no jogo, geram-se contextos de aprendizagem e resolução de problemas muito enriquecedores para o desenvolvimento dos jovens jogadores e que se assemelham aos que as equipas do alto rendimento no futebol encontram.

3.4. O Dia-a-dia

3.4.1 Morfociclo Padrão

No início da época foi partilhado pelo treinador principal, o morfociclo padrão, ou seja, de que forma a semana de treinos dos Sub-15 estava organizada, tendo em conta, a recuperação pós-jogo, as sessões aquisitivas dos princípios de jogo, mas também, as exigências fisiológicas inerentes a cada dia de treino.

Ao longo do ano, fui vendo de que forma este morfociclo, ilustrado na Figura 6, se aplicava, e percebi que sobretudo este, caracterizava-se como uma base organizacional para, dependendo de cada semana, em que cada uma, tinha diferentes contextos, se pudessem definir os conteúdos a trabalhar, os tempos de cada exercício e os tempos de recuperação.

Com isto, todas as semanas seguiam essa mesma disposição, com exercícios diferentes que iam de encontro aos objetivos pretendidos para cada semana, mas que nunca nos afastavam do objetivo prioritário, jogar.

Após folga no dia seguinte ao jogo, por norma à 2ª feira, o dia de recuperação constituía sempre um formato de torneio com 4 equipas que era alternado com agilização/alongamentos que permitia que os jogadores pudessem ter um maior número de pausas para descansarem e fazerem trabalho de recuperação. Esta opção está em consonância com a literatura, que defende que após esforços competitivos intensos, o treino deve favorecer a mobilização leve, a interação social e a regeneração fisiológica, promovendo circulação sanguínea e diminuindo a rigidez muscular (Dupont et al., 2010; Bishop, 2008).

No dia seguinte, a equipa entrava já numa fase de recuperação/aquisição individual onde se colocavam desafios de extensibilidade máxima que originavam maior tensão muscular e os exercícios aquisitivos eram realizados em espaços mais reduzidos e com duração mais curta. Os desafios de extensibilidade máxima devem responder, segundo (Bompa & Buzzichelli, 2019), às necessidades de estímulo neuromuscular sem comprometer a recuperação geral.

Às 5^{as} feiras era o “dia grande” da semana de treinos e, como se verifica na figura 9, está colorido com a cor verde, a mesma que o dia de jogo. Isto ocorre porque é o dia que mais representa o jogo em termos do espaço de jogo/exercício como também na duração dos mesmos, e que deve gerar, segundo (Hill-Haas et al., 2011) nos jogadores, um esforço fisiológico e mental aproximado ao do dia de jogo.

Como defendem Frade (2003) e Seirul-lo (2017), trata-se do momento de maior especificidade, em que se trabalham os princípios de jogo inerentes ao modelo de jogo.

É neste dia que se aproveita para transmitir aos jogadores uma maior quantidade de conteúdos que se pretendem ver assimilados em jogo, ou seja, é o dia mais aquisitivo em termos de especificidade.

Na 6^afeira, a sessão de treino está ocupada com recuperação para o jogo seguinte e com desafios que permitam aos jogadores atingirem valores próximos à sua velocidade máxima. É um dia caracterizado sobretudo por espaços de exercitação maiores e tempos de duração mais curtos. Este dia constitui também uma preocupação adicional de gestão do esforço tendo em conta que estamos a menos de 48 horas do próximo jogo. Segundo (Little & Williams, 2005), a ênfase em espaços grandes e durações curtas permite estimular a velocidade e a frescura neuromuscular sem acumular fadiga. Ao mesmo tempo, esta gestão de carga respeita o princípio de “*tapering*” (redução gradual da intensidade acumulada), reconhecido como fundamental para otimizar o rendimento competitivo, segundo (Mujika & Padilla, 2003).

Este morfociclo, é utilizado por todo o clube nos diferentes escalões de formação, e, sofrem, evidentemente, pequenas alterações consoante os diversos contextos que se encontram, dentro do mesmo clube.

Segundo (Ford et al., 2011), diferentes idades, diferentes dias de jogo, diferentes morfologias dos jogadores, são algumas das variáveis a ter em conta pelas equipas técnicas na organização da semana, sendo que, o equilíbrio entre princípios estruturais e especificidades do contexto é essencial.

Um dos aspetos que notei neste morfociclo, foi que, independentemente da dimensão dos espaços, do dia da semana ou da duração dos exercícios, a intensidade implícita no treino tinha que ser sempre máxima, é uma questão inegociável dentro do clube, ideia que encontra suporte segundo (Frade, 2003).

Por fim, estudos como (Casamichana, 2019) ajudam a corroborar e suportar empiricamente esta forma de trabalhar os jogadores para jogarem futebol, indiciando sobretudo que as cargas variam ao longo dos dias consoante a proximidade ao dia de jogo.



Figura 6 - Morfociclo FC Porto Sub-15 (25/26) (Documento Planificação anual FC Porto)

3.4.2 Semana-Tipo

A semana de treinos, como referido anteriormente, está organizada tendo por base o jogo anterior e o jogo seguinte. Com isto, por norma, com jogos ao domingo, as folgas dos jogadores eram às 2^{as} feiras e sábados e, as sessões de treino iam de 3^afeira a 6^afeira, como explicitado na tabela 3.

Tabela 3 - Semana Tipo FCPORTO Sub-15

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo

Exemplo de Semana-Tipo (Sub-15 FC Porto):

Domingo – Jogo oficial

Momento competitivo, referência central da semana. Serve de diagnóstico para a preparação da semana seguinte, identificando problemas a resolver e princípios a reforçar.

Segunda-feira – Folga

Tempo de recuperação física e mental. Permite que os atletas reajam ao esforço competitivo e criem disponibilidade para a semana de treino.

Contextualização semana de treinos:

Esta semana iniciou-se após um jogo em que analisámos, através do vídeo, alguns problemas e que os pretendemos resolver.

Um dos principais prendeu-se com o facto de sentirmos que a equipa, quando ganhava a bola, perdia-a muito rapidamente, ou seja, não houve uma clara intenção, ao longo do jogo, de preservar a bola e chegar, nas melhores condições, à baliza adversária.

Outro dos problemas foi a eficácia nas finalizações, nomeadamente, após cruzamento.

Por último identificámos que a equipa usou poucas vezes a solução mais profunda no campo, não apenas porque o portador da bola não via esse espaço, mas também porque, raramente houve movimentações em rutura na linha defensiva adversária

Terça-feira – Treino (Figura 7) (Recuperação)

Conteúdo: exercícios em espaço reduzido (7x2, 6x6, finalizações), intensidade moderada, integração de força superior.

Reflexão metodológica: Respeita o princípio da especificidade porque, mesmo num dia regenerativo, mantém-se a ligação ao jogo com pequenos jogos condicionados. A carga foi controlada (baixa duração, elevada frequência de ações) e houve foco na dimensão neuromuscular, potenciando a recuperação ativa.

A sessão iniciou-se com meiinhos, algo muito usado para inícios de treino ao longo do ano e que tinha como objetivo, trazer energia e competitividade para a parte aquisitiva da sessão.

A equipa técnica, de forma a integrar exercícios que fossem de encontro à resolução dos problemas identificados acima, achou por bem analisar quais dos problemas se enquadravam melhor em cada dia, tendo em conta, as relações numéricas exigidas para certos aspetos de jogo bem como, as configurações espaciais que são necessárias aos jogadores para poderem expressar certos problemas em treino.

Tendo em conta isto, o problema do ganho e consecutiva perda de bola supunha espaços mais curtos de exercitação e um número maior de jogadores num curto espaço, para que, quando os jogadores ganhassem a bola, pudessem ter a capacidade de, rapidamente, guardarem-na para a sua equipa.

Por isto, inserimos, nos jogos feitos neste treino, uma penalização à equipa, na qual, o jogador que recuperou a bola perdesse sem que a bola tivesse alterado de portador.

Esta penalização, fazia com que, quem recuperasse a bola, ou rapidamente a colocava noutro colega, ou então, se achasse por bem individualizar a jogada, tivesse que escolher o melhor caminho a tomar.

Também foi possível enquadrar nesta unidade de treino, um exercício que ia de encontro às necessidades dos jogadores no que toca à finalização após cruzamento.

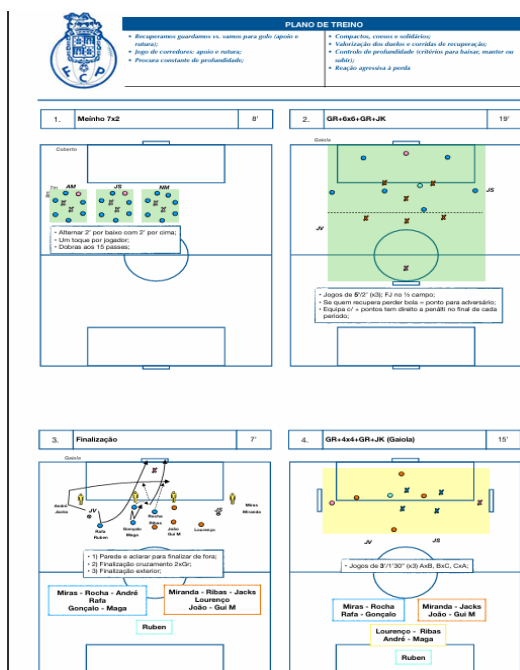


Figura 7-Unidade de treino 141 FCP Sub-15

Quarta-feira – Treino (Figura 8) (Recuperação/Aquisição individual)

Conteúdo: exercícios de exploração de meios intermédios (7x7, 9x9), finalizações, jogos condicionados com foco na ocupação de corredores e identificação de espaços livres.

Reflexão metodológica: Dia de progressão da carga, onde a complexidade aumenta face à véspera (mais jogadores, mais espaço). Trabalham-se propensões ofensivas (apoio, rutura, procura de profundidade), respeitando a progressão complexa.

Neste dia, iniciámos com jogos de 1x1 para podermos também desenvolver os jogadores nos duelos ofensivos e defensivos, algo que tínhamos identificado como uma lacuna individual generalizada.

Após o exercício inicial para trazer a tal energia e competitividade, olhámos para qual dos problemas fazia mais sentido trabalhar e planeámos um exercício com propensão para a procura da profundidade, em espaços mais interiores do campo. Este exercício dava também maior densidade às saídas através de pontapé de baliza, conteúdo que, desde o início do ano foi abordado

como prioritário.

Após este exercício e a meio do último exercício aquisitivo do treino, realizámos os exercícios fundamentais para atingirmos as exigências fisiológicas do dia da semana. Por norma, os jogadores confrontavam-se primeiramente com um exercício meramente analítico e, posteriormente com outro exercício mais jogado, e maioritariamente direcionado para finalização e duelos, com relações numéricas inferiores.

O último exercício aquisitivo do treino, já com maiores relações numéricas e um espaço maior, teve também como objetivo, a capacidade de preservar a bola.

A equipa técnica decidiu repetir a penalização por forma a passar a mensagem à equipa de que este aspeto era extremamente importante no nosso jogar.

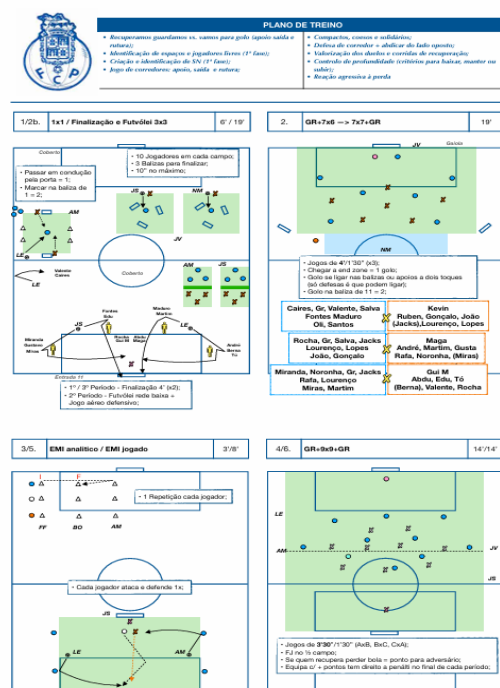


Figura 8-Unidade de treino 142 FCP Sub-15

Quinta-feira - Treino (Figura 9) (Aquisição em especificidade)

Conteúdo: exercícios em espaços amplos (11x10, 10x10), jogos de longa duração e finalização.

Reflexão metodológica:

Este é o “dia grande” da semana. A carga é mais elevada, com exercícios próximos da especificidade máxima do jogo.

Os princípios de jogo coletivo (apoio, saída, rutura, compactação) são exercitados de forma global. Cumpre o princípio das propensões ao repetir padrões que se pretendem no jogo e evidencia a progressão complexa pela similitude com o jogo.

A sessão foi planeada em função daquilo que o jogo anterior nos revelou: dificuldades em realizar ruturas eficazes na linha defensiva adversária e em identificar, por parte do portador da bola, os espaços existentes nas costas dessa linha. Assim, os exercícios foram desenhados para criar repetidamente situações em que fosse necessário reconhecer e explorar a profundidade, quer através de movimentos de rutura dos avançados e médios, quer através da capacidade do portador em “ler” e aproveitar esse espaço com passe vertical ou em arco.

O trabalho respeita o princípio das propensões, ao proporcionar múltiplas ocasiões em que o comportamento desejado (ataque à profundidade) tinha maior probabilidade de emergir, sem ser imposto de forma artificial. Ao mesmo tempo, a configuração dos exercícios (espaços maiores, relações numéricas equilibradas, tempo de jogo prolongado) deu corpo ao princípio da progressão complexa, aproximando a sessão das exigências reais da competição.

Além disso, o treino reforçou a coerência entre dimensões: o aspeto físico (capacidade de repetir corridas longas em rutura), o cognitivo (perceção do espaço e tomada de decisão do portador) e o tático (sincronização entre quem passa e quem rompe). Esta articulação é central na periodização tática e garantiu que a equipa chegasse mais preparada para resolver em jogo o problema identificado na análise.

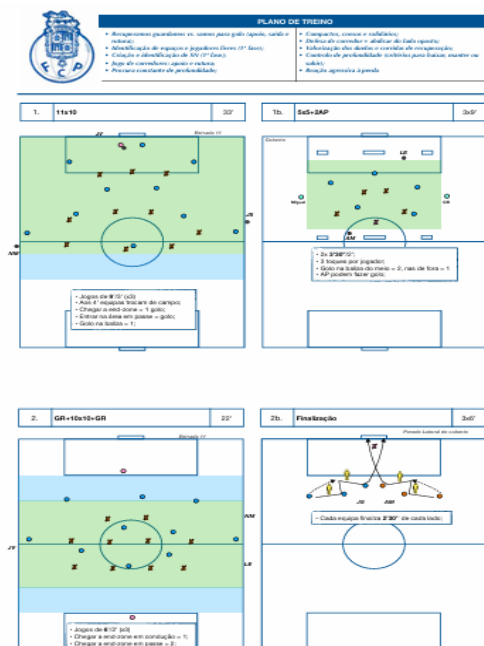


Figura 9-Unidade de treino 143 FCP Sub-15

Sexta-feira – Treino (Figura 10) (Recuperação/Aquisição individual)

Conteúdo: exercícios curtos, intensos, focados em velocidade máxima e tomada de decisão rápida (5x5, 9x8, jogos reduzidos com critérios de golo específicos).

Reflexão metodológica: Este dia respeita a lógica de tapering: menor volume, mas alta intensidade, privilegiando frescura física e mental. Trabalha-se a velocidade de execução e a agressividade à perda, sem acumular fadiga excessiva.

Este treino, como é habitual no dia pré-competitivo, teve uma lógica dupla: responder às necessidades fisiológicas próprias do momento da semana e, ao mesmo tempo, reforçar aspetos emocionais e psicológicos fundamentais para a confiança da equipa.

Do ponto de vista fisiológico, a sessão assentou em exercícios de curta duração, elevada intensidade e recuperações controladas, respeitando o princípio da especificidade e garantindo estímulos adequados de velocidade,

aceleração e mudança de direção, sem acumular fadiga. Tal como na quarta-feira, procurámos ajustar a sessão ao “estado do jogador”, promovendo frescura neuromuscular e prontidão competitiva.

Paralelamente, insistimos na preservação da bola pela equipa em posse, reforçando a ideia de que, quem recupera não pode perder logo a bola. Para tal, os jogos condicionados privilegiaram a valorização de quem conseguia manter a bola sob pressão, incentivando a tomada de decisão rápida e eficaz em contextos caóticos, representativos do jogo.

Finalmente, este dia incluiu uma forte componente emocional e motivacional. Introduzimos vários jogos reduzidos altamente competitivos e com uma grande propensão para golos, com regras que premiavam a criatividade ofensiva e a eficácia. A intencionalidade foi clara, aumentar os níveis de confiança individual e coletiva, associando o treino a experiências de sucesso e de prazer competitivo, para que os jogadores chegassem ao jogo com um sentimento de autoconfiança e clareza na ideia de jogo.

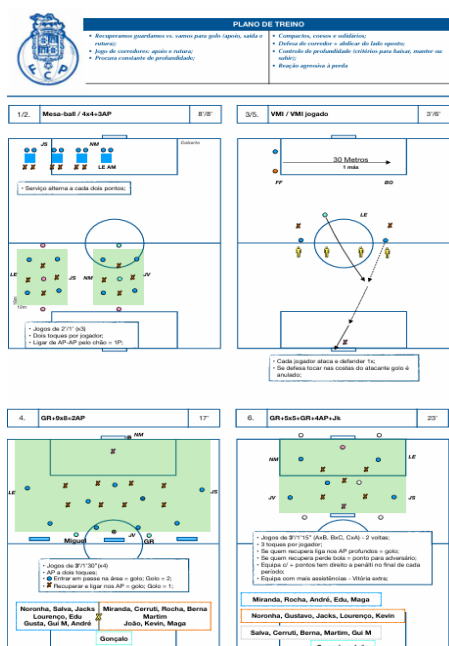


Figura 10-Unidade de treino 144 FCP Sub-15

Sábado - Folga

Dia reservado para descanso e foco mental no jogo do dia seguinte.

3.4.3 Planificação do treino

O processo de planificação dos treinos decorreu de forma interativa entre todos os elementos da equipa técnica.

Numa fase inicial, esta era maioritariamente executada pelo treinador principal, visto que, a equipa técnica era quase toda nova e portanto, supunha que, primeiramente, fossem assimilados por nós o tipo de exercícios e formatos de treino que o treinador tinha por hábito realizar.

Rapidamente esta fase de adaptação foi ultrapassada, através de uma grande capacidade de reflexão e questionamento de todos os elementos que fez com que todos fossem estando acostumados com a forma de treinar do treinador principal.

Considero que foi um ano bastante produtivo para a minha capacidade de planificação de treinos pois, estive bastante tempo em contacto com treinadores mais experientes que me foram dando, através de sugestões para exercícios de treino, elementos que me fizeram refletir e perceber o porquê de se realizarem certos exercícios em certas fases da época.

Quando a planificação deixou de ser da inteira responsabilidade do treinador principal, passou a ser maioritariamente executada nas reuniões pós-treino ou pré-treino, mas também ao longo do dia no grupo da equipa técnica, onde partilhávamos ideias e sugestões, todos os dias.

Com isto, esta interação diária apenas trouxe benefícios para que as sessões de treino se tornassem mais ricas e mais assertivas tendo em conta o objetivo primordial de cada sessão.

3.4.4 Monitorização e controlo do treino

Abordando um pouco um tema bastante importante nos dias atuais para o futebol e, principalmente, para o desenvolvimento dos jogadores, o controlo e monitorização do treino eram realizadas por parte de todo o staff, sendo que, cada vertente estava ao encargo de diferentes pessoas.

No que toca à vertente do controlo dos conteúdos do treino que foram transmitidos, estes eram avaliados pela equipa técnica nas reflexões pós-treino e, pelos analistas, ao longo do dia. A filmagem de todos os treinos revelou-se fundamental para compreender se, os princípios que estávamos a querer implementar nos exercícios, estavam a acontecer. Segundo (Carling et al., 2005; Groom et al., 2011), a análise de vídeo é uma ferramenta pedagógica valiosa, permitindo observar pormenores que muitas vezes escapam em tempo real, potenciar a autocorreção do treinador e oferecer feedback mais concreto aos jogadores.

Outra vertente da monitorização do treino é a vertente fisiológica que ficou ao encargo dos preparadores-físicos que, com o uso do GPS, tinham a capacidade de ver se, as exigências de cada sessão estavam de acordo com as exigências propostas para aquele dia.

O controlo do treino através do GPS, permite quantificar variáveis como distância percorrida, acelerações, desacelerações, cargas metabólicas e intensidade do esforço (Cummins et al., 2013; Akenhead & Nassis, 2016).

Em relação ao controlo do treino através do GPS, refiro que pode ser uma ferramenta bastante útil, mas, ao mesmo tempo, ruidosa no que ao essencial do treino diz respeito. Isto porque, devemos, na minha opinião, usufruir do GPS como uma forma complementar de controlar a sessão e não como a base configuradora da sessão,

Com isto, (Buchheit & Simpson, 2017), salientam que, embora o GPS seja eficaz para quantificar cargas físicas, não capta dimensões essenciais do treino como a tomada de decisão, a execução tático-técnica e o comportamento coletivo.

Por exemplo, quando o GPS entra a meio da época, o treinador principal ainda não tinha contactado com esta ferramenta e, na ânsia de querer experimentar e testar a influência desta, foi, no meu ponto de vista, exagerando na relevância que lhe ia dando pois, nalgumas sessões, o preparador físico verificava que os dados físicos estavam já a ultrapassar o suposto e o treinador preferia terminar por ali a sessão o que, na minha opinião, não deve acontecer.

Como referi, o controlo por GPS deve acontecer, mas apenas como uma ajuda e não como um limitador.

3.4.5 Avaliação dos jogos

Após o jogo, havia todo um trabalho por parte dos analistas que se propunham a realizar análises coletivas da equipa com momentos bons e menos bons em jogo.

Para além disso, os treinadores tinham também a liberdade para escolher momentos que pretendiam inserir na análise-vídeo bem como, escolherem alguns cortes de vídeo individuais que posteriormente ao longo da semana, pudessem mostrar aos jogadores e corrigir ou valorizar certos aspetos.

Por norma, às 3^{as} feiras o treinador principal e o analista juntavam toda a equipa na sala de vídeo e mostravam aos jogadores alguns momentos coletivos, sempre com uma narrativa por trás, de forma a passar a mensagem correta para a semana de treinos que daí para a frente se seguiria.

Considero que foi fundamental a análise do jogo com os jogadores porque, lhes foi permitindo com tempo, perceberem realmente de que forma se comportavam taticamente e mentalmente em campo.

Ainda assim, considero que a narrativa implementada nestas análises pelo treinador principal era, na maior parte das vezes, desprovida de possibilidade de reflexão dos jogadores pois, o treinador apresentava os momentos e referia o que falhou e de que forma resolver, havendo por isso pouco questionamento e pouco espaço para a reflexão ou até para o diálogo interativo que poderia ajudar na perceção, por parte da equipa técnica, da decisão do jogador, naquele momento analisado.

Por fim, considero que este processo de avaliação se revelou determinante no nosso trabalho enquanto equipa técnica, uma vez que nos permitia ter uma perceção mais clara das dificuldades da equipa no jogo, fossem elas de natureza coletiva ou individual. Essa identificação tornava possível orientar as sessões de treino de forma mais objetiva, procurando minimizar ao máximo essas fragilidades e transformá-las em oportunidades de aprendizagem.

Assim, o impacto desta avaliação no processo de treino foi tremendo, não apenas pela possibilidade de corrigir erros, mas sobretudo pela forma como potenciava a ligação entre análise e prática, garantindo que os conteúdos abordados em treino respondiam de forma direta às necessidades observadas

em jogo.

3.4.6 Modelo de treino

Como qualquer modelo de jogo que se pretenda pôr em prática, este anteriormente apresentado necessita de uma metodologia de treino própria e que vá ao encontro das necessidades e exigências que a forma de jogar da equipa implica, sejam elas, táticas, técnicas ou físicas.

Com isto, o modelo de treino aplicado nos Sub-15 do FC Porto foi, desde início, estruturado de acordo com os conteúdos que a equipa técnica pretendia que os seus jogadores dominassem.

Conteúdos estruturais do treino:

Com bola:

- Saídas desde trás;
- Progressão para meio-campo ofensivo;
- Instalados em meio-campo ofensivo;
- Chegada aos últimos 20m;
- Finalização;
- Bola Parada Ofensiva;

Sem bola:

- Pressão ao Pontapé de Baliza;
- Pressão ao meio-campo ofensivo;
- Defesa do corredor alto;
- Bloco Médio/Baixo;
- Defesa do corredor baixo;
- Defesa do cruzamento;
- Bola Parada Defensiva;

3.4.6.1 A evolução ao longo das semanas

Desenvolvo então, o trabalho realizado ao longo do período preparatório, com a apresentação dos exercícios que a equipa técnica considerou relevantes para trabalhar certos aspetos do nosso jogo.

As saídas desde trás constituíram o primeiro conteúdo planeado pela equipa técnica para o início da época, uma vez que, era fundamental consolidar a construção apoiada a partir de zonas recuadas e garantir segurança na primeira fase de jogo. À medida que as sessões evoluíram e os jogadores assimilaram os princípios base, o treino foi gradualmente avançando no campo, direcionando o foco para a progressão pelo meio-campo e, posteriormente, para a chegada criteriosa ao último terço.

Como referido, seguimos uma lógica de nos focarmos inicialmente, com as saídas desde trás. Um dos exercícios realizados está ilustrado na Figura 11.

Exercício – Gr + 7x6 – escala grupal – este exercício consistia na confrontação entre 2 equipas sendo que o objetivo de uma era marcar golo nas balizas de 3 interiores ou nas portas à largura e da outra equipa, marcar golo na baliza de 7. Sempre que a bola saía do espaço de jogo recomeçava através de pontapé de baliza para a equipa que defendia a baliza de 7. A equipa que defendia a baliza de 7 tinha superioridade numérica de 2 jogadores (Gr + 1 jogador de campo).

O exercício tinha como objetivo treinar as saídas de pontapé de baliza, com a posterior identificação das vantagens numéricas e superioridades nas diferentes zonas do terreno com o objetivo de avançar tanto por zonas interiores como pelos corredores laterais.

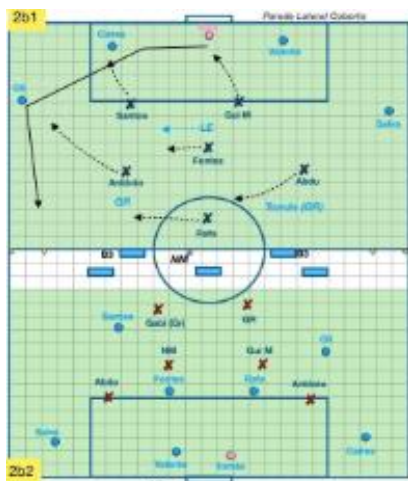


Figura 11- Exercício Gr+7v6 (Saídas PB)

Reflexão Exercício: O exercício permitiu uma grande densidade de pontapés de baliza e por isso, foi possível também, aos jogadores, resolverem vários problemas e identificarem constantemente espaços livres no campo. No entanto, considero que estes problemas e espaços livres não estavam de acordo com aquilo que iríamos encontrar em jogo pois, as vantagens para a equipa que defendia a baliza de 7 eram excessivas, o que provocava facilitismo na resolução do exercício.

Para além do facto de possuírem mais 2 jogadores do que o adversário e do facto de começarem sempre com a posse de bola, ainda possuíam mais alvos do que o adversário; 2 interiores e 2 à largura. A equipa que defendia esses 4 alvos passou por muitas dificuldades ao mesmo tempo que a equipa em vantagem teve a sua tarefa facilitada, de forma irrealista, ou seja, que não ocorre em jogo.

Imaginando uma situação de jogo, a equipa que defendia esses 4 alvos teria, por exemplo, 2 laterais para controlar melhor a largura bem como os 2 centrais a marcarem os jogadores entrelinhas o que, por si só dificultaria muito mais a tarefa da equipa.

Com isto, considero que o exercício promove a densidade adequada das ações que se pretendem trabalhar, bem como os alvos a atacar estão ajustados ao jogo, no entanto, a relação numérica não me parece fazer sentido e, portanto, colocaria uma relação de igualdade para que os problemas a resolver fossem mais específicos ao jogo.

Com o avançar do tempo fomos também direcionando o nosso foco para outras zonas do campo, nunca descurando, o jogo na sua globalidade.

A etapa seguinte foi trabalhar a progressão para meio-campo ofensivo e, consequentemente, termos a capacidade de nos instalarmos no meio-campo do adversário. Um dos exercícios que mais vezes realizámos neste período está ilustrado na figura 8, sobre o qual me debruço a seguir.

Exercício 1 – 11 x 10 com Endzone – escala coletiva – o exercício consistia na confrontação entre 2 equipas, sendo que existiam zonas à profundidade que valiam golos (Figura 12), ainda que, o objetivo final fosse marcar golo na baliza do adversário e não sofrer na própria. Esta valorização da entrada nas zonas, fosse em passe ou condução, tinha como objetivo fazer com que a equipa com bola procurasse constantemente jogar para a frente com propensão para o jogo profundo o que provocaria na equipa sem bola uma necessidade de estar sempre a controlar essa profundidade, mantendo-se ao mesmo tempo com a largura bem ocupada de forma a não permitir a invasão do adversário.

Complementarmente, a equipa com bola sentia a necessidade de se manter o mais equilibrada possível para evitar que na perda, fosse demasiado fácil para o adversário pontuar.

De notar também que, as zonas estão assimetricamente colocadas no campo, isto porque o objetivo seria uma das equipas estar mais vezes instalada no meio-campo ofensivo sendo que a equipa adversária, quando ganhasse a bola, estaria mais perto da zona e por isso de pontuar, ou seja, promover o domínio e cuidar da bola por parte da equipa em posse.



Figura 12 - Endzone 11x10

Reflexão Exercício 1: O exercício revelou-se bastante adequado para os objetivos propostos.

A densidade de passes à profundidade, conduções no interior do adversário e jogo de corredores para entrar na zona foi elevada. Também a capacidade de a linha defensiva conseguir controlar essa ameaça do adversário bem como estar constantemente a defender em zonas altas permitiu calibrar alguns dos aspetos que vínhamos a notar dificuldades principalmente no setor defensivo. As dimensões também estavam adequadas para o que queríamos ver acontecer.

A única alteração que poderia, na minha opinião, fazer sentido, seria atribuir uma valorização maior ao golo do que à entrada na zona, pelo simples facto de que, nós pretendemos que a nossa equipa entre nos últimos 20m do campo como um princípio na procura do golo e não como um fim desse comportamento.

Por fim, decidimos focar-nos mais com a chegada a último terço e finalização. Com alguns exercícios como o ilustrado na Figura 13, o objetivo foi, principalmente, dotar os jogadores de ferramentas técnicas e de confiança para conseguirem concretizar as situações de golo criadas. No entanto, como refiro a seguir, os exercícios não eram, na minha opinião, os mais representativos de jogo possível, o que, não creio ter desenvolvido muito os jogadores para lidarem com o cenário de ter que fazer um golo perante uma situação caótica como as que ocorrem em jogo.

Exercício 3: Complementar de finalização - Este exercício (Figura 13) consistia numa situação analítica de passe e cruzamento para golo, sendo que, a oposição tanto ao jogador que cruzava como o que finalizava era estática e passiva.

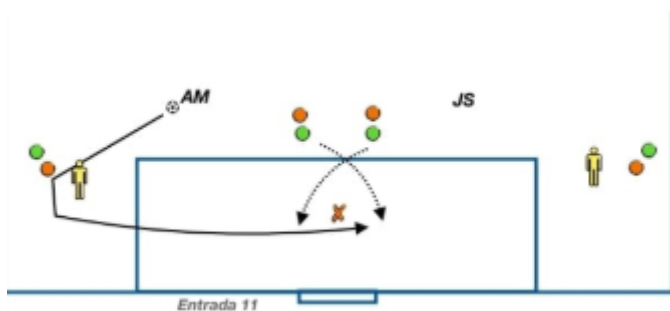


Figura 13 - Complementar de finalização

Reflexão: O exercício foi ocorrendo com progressivo sucesso, no entanto, não considero que tenha tido uma transferência significativa para o jogo. Tendo em conta, que foi um exercício repetido diversas vezes ao longo da época, creio que, a questão contextual da equipa poder estar menos confiante ou fatigada não se coloca e, portanto, na minha opinião, deveríamos enquanto equipa técnica ter retirado um maior potencial dos exercícios complementares que íamos realizando.

Um exercício onde não há oposição ativa e onde o cruzamento surge para uma zona onde existe apenas 2 jogadores ofensivos tira todo o contexto de jogo que poderia ser representado neste exercício. Para além do mais, raramente estes exercícios continham competição o que reduzia e empobrecia ainda mais o exercício.

Após o período preparatório, a equipa técnica seguiu uma lógica de ir trabalhando consoante as dificuldades enfrentadas no jogo anterior, sendo que, na 2ª fase do campeonato, houve também um trabalho de preparação estratégica tendo em conta o adversário com quem iríamos jogar.

Nos primeiros jogos do campeonato, a equipa técnica, foi confrontada com problemas ao nível da criação de oportunidades em último terço, e por isso, focámo-nos em criar exercícios, nas semanas seguintes à identificação do problema, que expusessem os jogadores a uma densidade muito grande de ataques em último terço, bem como, a contextos de finalização de jogadas que

fossem permitindo aos jogadores, afinar alguns detalhes técnicos e, ganharem confiança nestes momentos.

Estes exercícios não determinavam por eles mesmos o que os jogadores tinham que fazer, ou de que forma deveriam solucionar o problema. O intuito da equipa técnica foi aumentar drasticamente a densidade de contextos caóticos em último terço, para que, fosse criada nos jogadores, uma capacidade maior de lidar com estes momentos naquela zona do campo.

Notámos uma evolução clara nos jogadores, avaliada através da visualização dos jogos e na forma como iam resolvendo os problemas, mas ao mesmo tempo, com um avolumar dos golos marcados, nas jornadas seguintes ao trabalho realizado com eles.

Outro dos problemas que referi acima surgiu no decorrer da 2ª fase do campeonato. A incapacidade, da equipa reagir rápido à perda de bola e, posteriormente, não conseguir ajustar rapidamente o posicionamento defensivo permitindo ao adversário criar muitas situações de perigo em transição ofensiva foi um problema claramente notado quando o nível competitivo dos jogos aumentava.

A equipa técnica, após reflexão, quis, através do treino, melhorar os jogadores nesse momento do jogo.

Aqui, notámos que, para além do exercício dever promover a confrontação com o problema, era também da responsabilidade de cada elemento técnico, intervir no sentido de manter, a todo o momento, os jogadores concentrados no jogo, com uma postura competitiva e de querer roubar novamente a bola mal a perdessem. Ora isso apenas era possível com a intervenção dos treinadores, com a criação de um ambiente emotivo que levasse depois ao comprometimento coletivo.

A equipa técnica foi capaz de o fazer, embora por vezes, pelo número elevado de jogadores e, conseqüentemente exercícios simultâneos, nem sempre existiam treinadores suficientes para intervir sobre vários aspetos emocionais em vários jogadores ao mesmo tempo.

Ainda assim, a equipa nunca revelou grandes melhorias neste momento do jogo e, em reflexão conjunta, uma das razões apontadas para o insucesso foi a configuração do sistema em que a equipa jogava e as dinâmicas pertencentes ao nosso modelo de jogo, que faziam com que o nosso lateral direito ou esquerdo, dependendo de qual se projetava, estivesse sempre fora de posição, no momento de transitar e, com isso, existia um desequilíbrio nesse lado do campo.

No entanto, indo mais além do que isto, refiro que, no meu parecer, ao longo do ano, existiu alguma falta de intervenção para com a linha defensiva no sentido de, quando a equipa perdia a bola, bloquearem logo as saídas para transição do adversário, ou seja, incorreu-se, a meu ver, numa “proteção”, principalmente dos defesas centrais que impediram que a equipa “abafa-se” o adversário, mal perdesse a bola. Raramente vimos os defesas a marcarem “homem-a-homem” quando a equipa estava com bola em último terço ofensivo e isso gerou sempre uma distância grande, com bola, entre a linha média-ofensiva e a linha defensiva, implicando que, quando perdíamos a bola, os jogadores tivessem que correr grandes distâncias para trás pois, os espaços a atacar, estavam, muito explícitos, para o adversário.

Por fim, após este ano de diversas experiências em treino onde consegui visualizar e interferir, de perto, no processo de desenvolvimento de jogadores de futebol, posso concluir que, maioritariamente, sempre que nos focávamos, em treino, na resolução de um problema, víamos esse problema ir sendo resolvido nas semanas seguintes no entanto, com o tempo, e pela idade dos jogadores com a qual estive em contacto, o desenvolvimento deles não era linear e portanto os problemas iam aparecendo novamente com o tempo.

Esta inconstância, ajudou-me a entender melhor o processo de treino e a paciência que é necessária para vermos os jogadores se desenvolverem, sendo que, não nos devemos satisfazer por vermos os problemas serem resolvidos num jogo, mas também não nos devemos desesperar se, os problemas, reaparecerem. A calma, a reflexão contínua e o tempo são fatores indispensáveis para um desenvolvimento sustentável de um jogador de futebol.

3.5 Atividades implementadas enquanto estagiário

Enquanto estagiário, considerei sempre fundamental que não estivesse apenas dentro do contexto para absorver o que este tinha para dar, mas também ir deixando de forma gradual uma marca nesse ambiente. Essa “pegada” que pretendia fazer ser notada ia desde os feedbacks em treino/jogo aos jogadores, até à participação ativa nas diversas reflexões dentro da equipa técnica ao longo da época desportiva, passando também pelo desenvolvimento de tarefas que, ou delegadas pelo treinador principal, ou criadas por mim, permitiram-me deixar bem marcada essa “pegada” no clube.

Passo então a resumir as atividades por mim implementadas ao longo do ano desportivo.

A primeira tarefa que considero importante referir foi a criação de um documento de apoio à organização das bolas paradas (Figura 14). Juntamente com o treinador-adjunto responsável por esse momento do jogo, semana após semana, organizávamos, tendo em conta os vídeos dos jogos da equipa adversária, um diapositivo onde se encontravam os pontos fortes do adversário como por exemplo as referências atacantes, mas também de que forma se organizavam para defender cantos defensivos, por exemplo.



Figura 14 - Documento de Suporte às Bolas paradas

Outra tarefa também delegada pelo treinador principal foi a tutoria individual a um grupo de jogadores, por ele definido.

Estas tutorias foram, sem dúvida alguma, uma atividade bastante enriquecedora profissionalmente para mim; permitiram-me desde logo criar uma relação mais próxima com os jogadores por mim tutorados, mas também, ser um melhor conhecedor dos aspetos individuais, ou seja, das particularidades de cada jovem jogador, não só social ou interpessoais, mas também do jogo de cada um, pois o meu olhar revelava-se mais atento e orientado para a avaliação e posterior intervenção nesses jogadores.

Sendo eu ainda um pouco inexperiente no que toca à avaliação individual das competências de cada jogador, decidi procurar mais sobre para onde direcionar o meu olhar quando observava o jogo dos meus jogadores tutorados, tendo em conta que posição cada um deles ocupava.

Veio-me à memória uma tese apresentada pelos professores de futebol durante a minha licenciatura que se debruçava no reconhecimento de indicadores de competência posicional, indicadores esses que estavam validados por peritos na área.

Segundo (Cauan, 2016) um lateral direito, por exemplo, deve ser capaz de assistir para zonas de finalização, um médio centro deve ser capaz de jogar a 1 toque e girar sobre a bola através da receção orientada ou até um ponta de lança que deve ser competente ao ponto de alternar o ritmo para atacar zonas de finalização.

As pesquisas por este conjunto de indicadores posicionais permitiram-me direcionar melhor a minha observação e consequentemente tornar mais eficaz a minha posterior intervenção com o jogador.

Como última atividade implementada na época desportiva descrevo uma criada por mim, a classificação semanal.

Todas as unidades de treino, desde o início da época continham exercícios com competição, ou seja, onde uma equipa ou jogador saíam vitoriosos ou derrotados. Ao longo de cada semana era minha responsabilidade acumular as vitórias de cada jogador e, relacionando-as com a quantidade de jogos nos diferentes treinos, extrair a percentagem de vitórias.

Com isto, no início da semana seguinte, eram afixadas duas classificações no balneário que continham os três mais vitoriosos (Figura 15) e os três menos vitoriosos da equipa na semana anterior.

Até meio da época, fui realizando esta classificação tendo em conta todas as unidades de treino da semana, no entanto, com o avançar da época e percebendo melhor a dinâmica de trabalho do grupo, refleti e, em conformidade com o treinador principal sugeri a exclusão do primeiro treino da semana. Esta ponderação deveu-se ao facto de no primeiro treino da semana, o grupo estar na maioria das vezes, dividido em quem jogou mais tempo e quem jogou menos, portanto, não havia interdependência total do grupo para a classificação sendo que, outra razão, foi o facto de no treino de recuperação não ser benéfico haver muita carga emocional, para que houvesse também recuperação nesse sentido.

A introdução desta classificação foi muito bem aceite pela equipa técnica e os jogadores também se viram bastante envolvidos ao longo do ano, o que me levou a refletir acerca da importância da competição em contexto desportivo de desenvolvimento e rendimento.

A competição é o jogo de futebol, não há jogo sem competição, sem querer marcar e não sofrer. Posto isto, se o objetivo da equipa técnica é desenvolver e preparar os jogadores para o jogo de futebol então é necessário que haja competição. Dentro da complexidade do jogo está a competição logo, um treino que integre este aspeto é também ele um treino agregador e não “mutilador” do jogo.

Assim, creio que a inclusão da competição no treino de futebol de forma sistemática faz com que os jogadores estejam mais bem preparados, para jogarem e para preformarem a globalidade do jogo; estando mais ambientados a lidar com a questão emocional que advém da natureza de competir; mais capazes de trabalharem em equipa para poderem alcançar um resultado, mas também, por exemplo, confrontarem-se com situações de derrota que promoverão sentimentos de resiliência e mentalidade competitiva.



Figura 15- Classificação semanal (Top3)

3.6 Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

Desde o primeiro dia de trabalho com o escalão de Sub-15 do FC Porto que senti uma enorme capacidade por parte da equipa técnica de querer acolher ao máximo, e da melhor forma possível, os elementos novos. Uso o plural porque relativamente ao ano anterior ocorreram bastantes mudanças pois apenas o treinador principal e os dois adjuntos se mantiveram em funções no escalão.

Sendo a restante equipa técnica elementos novos, alguns no clube, outros apenas novidades no escalão. Creio que esta mudança foi favorável para a minha integração porque o staff teve de se moldar desde o zero e todos os elementos tiveram igual importância na criação de relações positivas e saudáveis no seio do grupo.

Esse fenómeno de habituação e conhecimento interpessoal levou-me a observar e refletir acerca de um aspeto que considero, ao dia de hoje, fundamental para se ser treinador de futebol.

À medida que ia comunicando com os vários elementos, sobre ideias ou reflexões, mas também em conversas informais, notei que cada um deles, de forma mais vinculada nos mais experientes, apresentavam particularidades únicas e que formavam uma identidade bem vinculada que se refletia depois no momento do treino ou jogo.

Desde um treinador-adjunto muito sereno, com pouca participação, mas eficaz, até um outro adjunto muito mais efusivo e interventivo, esta equipa técnica revelou-se diversa no que a identidade pessoal e profissional diz respeito, o que me levou a refletir acerca da relevância da construção e desenvolvimento de uma identidade enquanto treinador de futebol.

Abordando primeiramente a identidade pessoal, que acredito ser a base para depois conseguir implementar a minha identidade profissional, considero que ao longo desta época esta se desenvolveu bastante em vários aspetos, mas destacando apenas alguns deles refiro que estou atualmente muito mais desinibido no que toca à interação social em contextos onde não há, à priori, relações construídas pelo menos comigo e, portanto, tenho de tomar iniciativa para a formação dessas relações. São exemplos disso esta época, as conversas que fui tendo com alguns dos jogadores e que me foram partilhando assuntos de

cunho pessoal, demonstrando laços de confiança importantes, bem como as interações informais tidas com elementos da equipa técnica que só creio serem possíveis se houver uma relação de amizade.

Outro aspeto que considero que solidificou a minha identidade pessoal foi a capacidade de ser mais metódico, organizado e melhor observador do que me rodeia. Estas três particularidades embora possam parecer desligadas umas das outras, estão para mim na base de todo o processo enquanto desenvolvimento pessoal e, posteriormente, profissional.

O facto de conseguir observar melhor o que me rodeava permitiu-me perceber de que forma conseguiria mais eficazmente alcançar o meu objetivo em determinada ação ou tarefa e que métodos ou formas de trabalhar deveria utilizar para tal acontecer, ou seja, observar, escolher o caminho para o objetivo e organizar os conteúdos necessários para o alcançar fazem com que o processo para chegar a um fim esteja, por mim, mais controlado.

Com isto, creio ser imprescindível refletir acerca do desenvolvimento da minha identidade profissional pois, segundo (Stryker & Burke, 2000) "a identidade profissional é o entrelaçamento de múltiplas identidades" referindo posteriormente que a identidade social e pessoal fazem parte desse processo.

"A identidade profissional não é mais do que uma SUB identidade do Eu" (Mesquita, 2021, p.19), portanto, os aspetos enumerados por mim anteriormente fazem todo o sentido para a reflexão acerca da minha pessoa enquanto treinador de futebol.

Um dos aspetos que considero ter evoluído substancialmente foi a capacidade de liderança. Por vezes, em treino, eram-me delegados exercícios onde era eu quem liderava e esse novo ambiente desenvolveu em mim essa competência, principalmente no que toca à capacidade de intervir sem receios e sem preconceitos para com a minha mensagem.

Outra particularidade que imponho destaque é o facto de hoje estar mais capaz de planear um treino ou exercício tendo em conta os objetivos propostos, as exigências do treino ou exercício, ou seja, com esta experiência riquíssima, adquiri ferramentas necessárias para a operacionalização do treino.

No seguimento disto, considero que outra competência adquirida por mim

foi a percepção de qual a melhor intervenção em treino. Não há uma resposta certa a esta pergunta por mim feita ao longo da época, no entanto, deve haver uma adequação da intervenção tendo em conta a pessoa que sou e de que forma a minha mensagem poderia ser transmitida da melhor forma, tendo em conta que fui treinador-adjunto e também contemplando a relevância do meu papel enquanto treinador estagiário.

Atualmente refiro por isso, que me sinto mais confortável com uma intervenção maioritariamente positiva, individualizada e objetiva, ou seja, em momentos pontuais do treino, indicar dois ou três aspetos a melhorar, dando sempre uma vista geral positiva ao jogador.

Assim, caracterizo-me atualmente como um treinador com uma faceta sobretudo mais positiva na mensagem ao jogador, um treinador mais observador e menos interventivo, que intervém mais sobre aspetos individuais do jogo e, por isso, passo a mensagem de forma mais individual.

Tendo em conta competências mais específicas de um treinador de futebol, considero que estou mais capaz de olhar para o jogo e não me deixar atrair tanto para o que acontece apenas perto da bola, mas também, ser capaz de reconhecer espaços que podem ser por nós aproveitados. No seguimento disto, e por ter tido funções complementares de análise do adversário, adquiri competências ao nível estratégico; por exemplo, um dos pontos onde considero que estou melhor, é na escolha da melhor forma de pressionar os adversários nas suas saídas em construção baixa, mas também no reconhecimento de padrões de jogo dos adversários e de que forma os podemos contrariar a partir da nossa forma de jogar.

Em treino, a capacidade específica que considero ter evoluído mais, e que era uma dificuldade minha anterior, foi a sensibilidade para com o espaço de um determinado exercício. A escolha das dimensões do campo eram algo onde eu ainda não estava confortável, e com estas vivências permitiram-me adquirir uma sensibilidade necessária para visualizar refletir e escolher tendo em conta os objetivos do exercício, o estado mental da equipa e o dia da semana, sendo que, já não caio no erro de padronizar tudo de igual forma sem ter em conta estes aspetos.

Para concluir, e citando o manual que foi uma ajuda para perceber a forma como poderia construir e desenvolver uma identidade, "*a construção e desenvolvimento da identidade profissional do treinador é dinâmica e complexa, transforma-se ao longo do tempo*" (Mesquita, 2021, p.19), ou seja, nada do que aqui referi ficará imutável para o resto da carreira. A minha forma de intervir, de observar, de operacionalizar, de ser treinador sofrerá normais transformações tendo em conta o contexto social, pessoal e profissional ao longo dos anos e por isso, tenho plena consciência de que devo continuar perseverante e desperto para qualquer obstáculo que apareça por forma a tratá-lo como uma oportunidade para me desenvolver e não como um impedimento ao meu ser.

3.7 Reflexões críticas

Uma nova realidade, novos desafios, novos problemas onde só se encontram soluções através do espírito crítico, do pensamento reflexivo e do interesse no tema em questão.

É por isto que este capítulo integra o relatório de estágio que aqui desenvolvo; uma forma de registar as minhas reflexões e estar mais bem preparado no quotidiano e futuro profissional. Ao recolher bibliografia que considere importante para os temas que abordei, bem como expondo as reflexões que dos mesmos saíram, acredito que estou, neste momento, mais bem preparado para iniciar as minhas funções.

Uma atitude curiosa, de querer procurar e saber mais, é fundamental para o meu crescimento pessoal e profissional, e por isso, apresento de seguida algumas reflexões temáticas, suportadas com bibliografia relevante e que certamente farão parte do meu percurso daqui em diante.

3.7.1 Tempo de Jogo

O elevado número de jogadores existentes no escalão de Sub-15 e o número limite de jogadores existentes nas convocatórias dos jogos do campeonato nacional (20) gera um problema que urge ser resolvido: Como conferimos a todos os jogadores um tempo de jogo adequado?

Analisando o jogador de formação do FC Porto, e tendo em conta as suas expetativas e ambições de carreira, este espera jogar todos os jogos e todos os minutos, se possível, no campeonato nacional, no entanto, tal não se verifica, uma vez que, entram em jogo diversas variáveis como, a gestão física do jogador onde na literatura é referido que uma alta densidade de jogos está associada a um aumento do risco de lesão (Hernandez, 2022) o que pode afetar o desenvolvimento saudável do jovem jogador; o facto de só 11 jogadores poderem estar em campo; a estratégia do treinador para determinado jogo, entre outras. Como elemento integrante da equipa técnica, o nosso trabalho, no que toca à forma de lidar com este problema, desenvolve-se de acordo com grandes preocupações; a nível psicológico, ao nível do desenvolvimento futebolístico do jogador, ao nível da manutenção da capacidade física do jogador para a época

e por último, do rendimento da equipa como um todo.

Enquanto clube, a coordenação decidiu, de forma a contornar este excedente de jogadores para a convocatória do campeonato nacional, inscrever uma equipa no campeonato distrital de Sub-17 onde participaram jogadores não convocados ao campeonato nacional de Sub-15 juntamente com jogadores não convocados ao campeonato nacional da segunda divisão de Sub-17.

Com isto, foi sempre possível garantir tempo de jogo para todos os jogadores durante todas as semanas da época onde havia competição.

No entanto e como referido acima, o jogador do FC Porto é um jogador ambicioso e, portanto, não se contenta apenas com minutos no campeonato distrital e por isto, ao longo da época houve um trabalho importante de ser feito no que toca à gestão das expectativas de cada jogador perante o tempo de jogo que teriam no campeonato nacional que é, onde eles entendem ser o melhor local para se desenvolverem enquanto jogadores e para crescerem na sua carreira futebolística.

Esta gestão não consegue ser totalmente adquirida autonomamente pelo jovem jogador e, portanto, a equipa técnica com o auxílio da psicóloga que também integrou o staff dos Sub-15 teve um trabalho muito importante no que toca à transmissão das mensagens corretas ao jogador para que este estivesse constantemente preparado semana após semana, convocatória após convocatória para jogar no seu máximo e, portanto, desenvolver-se ao máximo como um jogador FCP.

O contexto em que estes jogadores se encontram é de alto rendimento ou seja um contexto de competição ao mais alto nível onde, segundo (Madrigal e Robbins, 2020) “é um contexto complexo que envolve muita pressão com resultados e com expectativas de si próprio e dos outros” ou seja, este contexto afeta o bem-estar dos atletas sendo que o nosso objetivo enquanto staff técnico foi sempre fazer com que a motivação máxima para os treinos e jogos estivessem presentes o maior tempo possível ao longo da época.

A primeira estratégia utilizada foi, durante a 1ª fase do campeonato conseguir proporcionar tempo de jogo no campeonato nacional, não de forma igualitária, mas de forma equilibrada e tendo em conta o desempenho por eles

demonstrado desde o início da pré-época, mas também olhando para o que seria melhor para a equipa de acordo com o sistema utilizado e as opções em termos de jogadores para cada posição. Esta primeira estratégia considero que foi bem aplicada e de acordo com a figura é possível verificar que todos os jogadores conseguiram ter minutos no campeonato nacional.

A segunda estratégia utilizada pela equipa técnica durante a 1ª fase residiu em dar a mesma importância ao campeonato distrital no que toca, por exemplo, a análise de vídeo feita no início da semana e que incorporava momentos do jogo do campeonato nacional e do campeonato distrital. As conversas que nós, treinadores e psicóloga, íamos tendo com cada um dos jogadores independentemente se jogaram no campeonato nacional ou no campeonato distrital, incidiam sobre como eles achavam que lhes tinha corrido o jogo, bem como algumas tutorias e alguns vídeos individuais apresentados a cada um deles com momentos tanto do campeonato nacional como do campeonato distrital. Em treino, o nosso objetivo foi sempre não dividir os grupos de trabalho tendo em conta as convocatórias para o fim de semana de forma que todos os jogadores sentissem que semana após semana poderiam integrar a convocatória do campeonato nacional.

No entanto, um clube como o FC Porto em que, todas as competições em que se vê envolvido espera e objetiva vencê-las, à entrada para a segunda fase do campeonato nacional, a utilização de alguns dos jogadores foi reduzida drasticamente. Considero que esta redução abrupta dos minutos de utilização não foi preparada da forma correta pela equipa técnica.

Algumas das estratégias que eu considero que teriam sido importantes de serem aplicadas seriam por exemplo, nas conversas individuais com os jogadores, enquanto equipa técnica deveríamos prepará-los para cenários hipotéticos em que os seus minutos de utilização seriam reduzidos e, posteriormente, através do diálogo identificar a forma como eles lidariam com esses cenários e desconstruir alguns dos pontos por eles indicados com o objetivo que as expectativas fossem geridas de uma forma mais equilibrada para que o jogador entrasse na segunda fase do campeonato ciente de que esse cenário poderia acontecer e portanto estar mais preparado para lidar com ele.

Outra estratégia que eu considero que poderia ter sido utilizada era a apresentação de exemplos de jovens jogadores que na formação jogaram o campeonato nacional toda primeira e segunda fase bem como, foram convocados para a seleção nacional e no futuro, enquanto seniores, não chegaram ao patamar de elite assim como a apresentação de exemplos onde jogadores que estiveram no campeonato distrital ou foram menos utilizados nas segundas fases de campeonatos nacionais na formação conseguiram chegar a patamares de elite como por exemplo à equipa A do FC Porto.

Considero que estas estratégias seriam muito importante para a aquisição de uma mentalidade competitiva e resiliente por parte dos jogadores, que lhes dariam uma maior capacidade e noção da realidade permitindo-lhes lidarem melhor com esses cenários, sabendo sempre que a tarefa da equipa técnica nunca é fácil tendo em conta o número elevado de jogadores no entanto, estas estratégias poderiam ter sido utilizadas para minimizar o desânimo descontentamento que se verificou nalguns dos jogadores até ao fim da época.

3.7.2 Plano Fase Final

A semana que antecedeu a 2^{as} fase do campeonato nacional Sub-15 serviu para a equipa técnica agregar todas as aprendizagens de que foi alvo durante a 1^o fase e, aliado a uma exaustiva reflexão coletiva conseguimos delinear um plano cujo objetivo era conseguir vencer esta próxima fase do campeonato e com isso sagrar mo nos campeões nacionais de Sub-15.

Para construirmos este plano começámos por analisar historicamente as 2^{as} fases de campeonatos nacionais Sub-15 anteriores, de forma a encontrarmos padrões nas classificações passadas e com isso, definirmos objetivos intermédios para a equipa. Os padrões identificados foram que, as melhores defesas tinham ganho sempre o campeonato, nos 11 anos anteriores; O vencedor do campeonato era aquele que vencia o maior número de confrontos diretos com os adversários mais próximos na classificação final e, o vencedor do campeonato era aquele que menos pontos perdia em casa.

Identificados estes padrões, abordámos de seguida a forma como iríamos, em treino, fazer com que a equipa estivesse ao máximo preparada para ganhar, para competir e para ultrapassar qualquer obstáculo que, nesta fase do campeonato, se previam ser mais difíceis tendo em conta o nível alto das restantes equipas.

A primeira estratégia encontrada pela equipa técnica foi reduzir substancialmente as relações numéricas de vantagem nos diferentes exercícios ao longo do treino, ou seja, um aumento exponencial de relações de igualdade em detrimento da utilização de jokers ou apoios.

Considero que esta estratégia fez todo o sentido, analisando até numa lógica de desenvolvimento dos jogadores, a utilização sistemática de jokers ou apoios cria no jogador/equipa uma constante habituação ao uso da vantagem numérica, vantagem essa que é muito poucas vezes encontrada ou solucionada através dos movimentos/entendimento dos jogadores com e sem bola, mas antes, mais pelo facto dessa vantagem estar já à priori definida pela relação estabelecida no exercício. Para além disto, a constante confrontação com a igualdade numérica cria uma necessidade de resolução de problemas mais complexos e difíceis, que estão presentes constantemente numa fase final de um campeonato nacional levando a que os jogadores estejam mais bem

preparados para esses desafios em jogo e ao enfrentarem com mais regularidade a dificuldade elevada, evoluem mais.

A minha intervenção na elaboração deste plano não se restringiu apenas à reflexão das ideias apresentadas pelos restantes treinadores. Em conformidade com a estratégia anteriormente descrita, eu apresentei uma ideia que ia ao encontro de conferir mais autonomia/responsabilidade ao jogador que porventura ficaria a jogar ou a apoiar.

A minha ideia consistia em, sempre que havia jogadores de fora do exercício, esses jogadores, pontualmente, estariam responsáveis por transmitir feedback sobre um princípio do nosso modelo de jogo e que queríamos ver representado naquele exercício, por exemplo, a criação de superioridades no corredor com e sem bola ou o médio interior estar a fechar o lado contrário quando a equipa não tinha bola. Este feedback seria dado pelos jogadores de forma completamente autónoma e quando estes sentissem ser oportuno. Com esta estratégia, o meu objetivo era que conseguíssemos verificar se os jogadores estavam cientes do modelo de jogo que até então tínhamos trabalhado com eles, e por isso, se estariam capazes de a todo e qualquer momento perceber, observando de fora, quando os princípios estavam a ser ou não concretizados, permitindo assim uma melhor leitura e compreensão do jogo que pretendemos ter no clube por parte dos jogadores.

Esta estratégia que sugeri foi muito bem aceite no seio da equipa técnica havendo feedback muito positivo quanto à inclusão desta no treino.

A última estratégia aplicável em Treino que foi acordada dentro da equipa técnica foi a criação de cenários passíveis de acontecerem em Jogo como por exemplo, ter havido uma expulsão e, portanto, a equipa ter que jogar com menos 1 jogador, estarmos a 5 minutos do jogo e a perdermos 1-0, ou a ganhar 2-1, por exemplo; entre outros cenários que, ainda que de forma artificial, dariam para preparar sobretudo, emocionalmente a equipa para a forma como deveriam agir perante esses momentos.

3.7.2.1 Transmissão do plano aos jogadores

Após a elaboração do plano, faltava agora definir como o apresentaríamos aos jogadores tendo em conta preocupações como, por exemplo, não transmitir excesso de informação que pudesse causar confusão no conteúdo transmitido, mas também na forma como expúnhamos esse conteúdo, com o objetivo de passar a mensagem principal; solidariedade e união máxima, ambição máxima e de que todos seriam importantes, sem exceção, no caminho a percorrer, sendo que todos necessitariam de se transcender para ser possível concretizar o objetivo final.

Com isto, considero que a mensagem foi passada da forma correta, sendo que apenas referimos que as melhores defesas ganham os campeonatos e, portanto, era indispensável odiar sofrer golos; olhámos, em grupo, para 3 classificações passadas analisando-as sucintamente e, posteriormente demos a palavra aos jogadores para que pudessem passar alguma mensagem que considerassem importante para o momento e para a equipa.

3.7.3 Transmissão Valores PORTO

Esta reflexão surge pelo facto desta época ter estado aquém das expetativas em relação à união dos jogadores enquanto equipa bem como à força de vontade, compromisso e humildade demonstrada por alguns jogadores do escalão Sub15 do FC Porto.

Por isto, considero que importa discorrer sobre como, nos dias que correm, conseguimos, enquanto equipa técnica, criar um clima de exigência diária, de união inabalável; fazer com que os nossos jogadores tenham a percepção do gigante clube onde jogam e que por isso deve ser um orgulho e não algo garantido, vestir esta camisola.

Começo por referir que, ao longo da época, e mais notoriamente nos jogos de elevado nível competitivo, os jogadores, na sua maioria, não apresentavam grande insatisfação quando o resultado não era o esperado ao intervalo ou no fim do jogo. Rapidamente se “agarravam” aos seus telemóveis ou conviviam entre eles de forma leviana e divertida.

Outro exemplo de uma postura errónea de acordo com os valores do clube foram os conflitos que se foram gerando internamente no plantel. Desde jogadores insatisfeitos com a posição em que o treinador lhes colocava a jogar até jogadores desagradados com o facto de não terem entrado em campo. Até aqui, nada de mal, não fosse o facto de terem expressado esse desagrado com os colegas de equipa desejando que perdêssemos os próximos jogos.

Como último exemplo, destaco a excessiva individualização do jogo por parte de certos jogadores, demonstrando falta de sentido coletivo, confiança nos colegas e para além disso, quando a equipa perdia a bola não ajudavam a recuperá-la rapidamente, ou seja, muito pouco solidários.

Considero que a causa destes problemas se deveu, não só, mas também, pelo facto de que na época transata existiam lugares no 11 ideal já bastante consolidados e por isso, quando as titularidades reduziram para determinados jogadores, os “egos” foram afetados e os conflitos começaram a surgir.

Por certo que a tarefa do treinador e equipa técnica, tendo em conta esta conjectura, não é fácil, no entanto, creio, e daí a reflexão, que poderíamos ter feito algo mais e de forma diferente para que os jogadores representassem o FC Porto, o mais aproximado possível à sua essência.

Apresento com isto, algumas sugestões de medidas ou práticas a serem tomadas para resolver este problema, mas sem antes referir que, a nossa ação diária, enquanto equipa técnica esteve sempre limitada temporalmente pois, os jovens jogadores chegavam sempre em cima da hora de treino e saíam 20 minutos após o seu término pois tinham aulas antes e após as sessões. Não se trata de “desculpabilizar” alguma da inação da equipa técnica, mas sim de contextualizar o ambiente em que operávamos.

Assim, ao pensar na idade que os jogadores do escalão têm, consigo facilmente perceber que não está neles presente a hegemonia conquistada pelo clube ao nível dos títulos nacionais. Não sentem o peso do clube que representam por não estarem consciencializados com a história mais antiga do clube.

Logo, uma das sugestões que saíram desta reflexão seria a criação de uma apresentação de início de época em que apresentaríamos aos jogadores todo o palmarés do clube, os resultados mais históricos contra adversários diretos em contexto nacional bem como, entrevistas de jogadores que passaram ou não pela formação do clube e chegaram a conquistar títulos pelo clube.

Esta apresentação conseguiria, na minha ótica, promover um maior sentido “histórico” e sensibilizar os jogadores para o que significa representar o FC Porto.

Outra sugestão que advém da falta de perseverança quando alguns jogadores não jogavam o tempo desejado ou em posições não habituais, seria a apresentação semanalmente ou mensalmente, de temas relevantes para a criação de uma personalidade humilde, lutadora e corajosa nos jovens. Esses temas poderiam incluir simples testemunhos de jogadores, que não eram titulares habituais e que passaram pela formação do clube, acabando por ter sucesso no futebol ou até, de forma mais desenvolvida, temas em que os jovens teriam que desenvolver em grupos e apresentarem de forma a potenciar esse

trabalho em equipa e serem eles, autonomamente, a refletirem e absorverem o tema em questão.

Em jeito de conclusão, agregando a todas estas sugestões deve haver uma capacidade enorme da equipa técnica em conseguir gerir os conflitos que se vão criando, nunca desprezando a existência deles, mas sim, sempre que pertinente, capitalizá-los. Segundo Mesquita (2021), os treinadores assumem o conflito como parte integrante do processo de treino e procuram manipulá-lo, ou seja, não o descartam, mas tentam perceber de que forma aquela interação pode ajudar a que um grupo de jogadores se desenvolva enquanto equipa. Na gestão do ego que acima referi, deveria, na minha opinião, ter havido um tratamento diferente pois, em muitas das situações o “julgamento” dessas ações realizou-se em frente aos colegas de equipa e isso gerou sentimentos “destrutivos” daquilo que deve ser o espírito agregador do grupo. Cada jogador é uma individualidade diferente e, portanto, deve existir cautela na forma como lidamos com estes conflitos interpessoais.

“Eu tenho atletas que se não houver um conflito, elas não fazem nada, deixam-se andar, e tenho outras que eu já sei que se provocar ali um conflito, vai ter exatamente o efeito contrário e não vou conseguir que elas façam o que eu quero, porque elas entraram em conflito.” (Queirós, 2016, p.52)

3.7.4 InspirArte

No presente ano desportivo, o FC Porto introduziu no clube um projeto designado “InspirArte”, cujo, objetivo, foi potenciar a criatividade dos atletas nas áreas musical, escrita e artes plásticas. O programa visava por isso, o desenvolvimento dos jogadores fora, e consequentemente, dentro do campo.

Segundo Soares (2017), a arte permite que o ser humano encontre um meio de crescimento, de autodescoberta, de reflexão sobre si mesmo e sobre os outros. Um jovem jogador de futebol, em plena adolescência, atravessa um período de crescimento muito fértil e onde necessita sobretudo que se comece a conhecer melhor, que saiba de que forma deve lidar com determinadas situações, que pense acerca das ações que vai cometendo com o objetivo de refletir e evoluir, autonomizar-se, aprender.

Ora, por isto, considero que este programa é bastante vantajoso para os jovens e, neste caso em particular, jovens jogadores de futebol.

Por exemplo, um jovem que tenha experiências com a escrita criativa, neste programa, estará certamente mais próximo de saber comunicar no futuro e, caso seja o futebol o seu meio profissional, então essa comunicação será importantíssima para a construção de uma imagem positiva em torno do jogador.

Outra das vantagens está seguramente na oportunidade que é poderem exprimir-se através da arte, o que, origina que possam estar menos desinibidos na hora de se poderem exprimir em campo. O jogador do FC Porto deve ser corajoso, e só consegue ser corajoso quem é confiante, quem está seguro daquilo que pode acrescentar em determinada situação. A arte, o contacto com ela, é mais uma janela que se abre para os jogadores poderem descobrir novas qualidades e com isso ganhar autoconfiança, fora, e dentro de campo, abrindo posteriormente, o leque de novos mundos a poderem ser explorados por eles.

É de elevada importância que um clube como o FC Porto cuide dos jovens e do seu desenvolvimento holístico, não apenas porque isso os beneficiará enquanto jogadores, mas também, porque, futuramente, possibilita que, mesmo sem o futebol, os jogadores consigam ter sucesso noutras áreas.

O programa desenvolvido pelo clube foi gratuito, no entanto, ainda assim, teve pouca adesão por parte dos jogadores.

Tendo em conta que foi a primeira edição do projeto, creio que futuramente a adesão evoluirá naturalmente, no entanto, como forma de garantir que esse desenvolvimento identitário dos jogadores é potencializado ao máximo, o programa deveria ser de caráter obrigatório para que, com isso, o clube pudesse conhecer melhor todos os seus jogadores, sem exceção.

Por fim, no escalão de Sub-15 do FC Porto, apenas 1 jogador fez parte do projeto e isso deveu-se também à falta de sensibilização por parte da equipa técnica para aquilo que se poderia ganhar com a presença neste programa e por isto, é um dos pontos que considero dever desenvolver em mim; a capacidade de transmitir a mensagem e chegar aos jogadores de forma a cativá-los para tal.

3.7.5 Incidência Jogos Reduzidos em treino

Os jogos reduzidos têm vindo a ser cada vez mais utilizados no quotidiano do treino de equipas de futebol. A sua importância tem sido estudada por diversos artigos onde, unanimemente, afirmam que *“o Jogo Reduzido é uma ferramenta fundamental, pois desenvolve de forma contextualizada as capacidades táticas, técnicas e físicas do jogador”* (Bertoldi, 2015, p.7).

O seu benefício decorre sobretudo de um aumento do número de ações com bola pelo facto do campo e da relação numérica serem reduzidas o que origina segundo da Silva (2011), maiores índices de performance tática pelos jogadores.

Com isto, após ter realizado uma análise à incidência de jogos reduzidos (Figura 16) no treino do escalão de Sub-15, constatei que a quantidade de vezes que realizámos estes exercícios em treino não foram suficientes.

Esta insuficiência foi notada pelo facto de em jogo, os nossos jogadores apresentarem alguma apatia e impotência bem como comportamentos táticos que não indicavam capacidade de conseguirem resolver os problemas em zonas do campo onde o espaço e tempo para decidirem era diminuído.

Como é possível verificar na Figura 16, a diferença de realização de situações 6x6 ou mais e situações 5x5 ou menos é muito significativa e, apesar dos exercícios em escalas maiores serem benéficos para uma aproximação da complexidade em termos de relação numérica em jogo, é nos jogos reduzidos também possível de aprender e treinar os princípios de jogo de forma mais repetida e com maior propensão para o surgimento de mais e diferentes problemas, em menos tempo.

Por isto, creio que deveria ter sido maior a utilização de JR em treino bem como, situações que provocassem muito situações de 1x1, que foi outra dificuldade dos nossos jogadores ao longo da época.

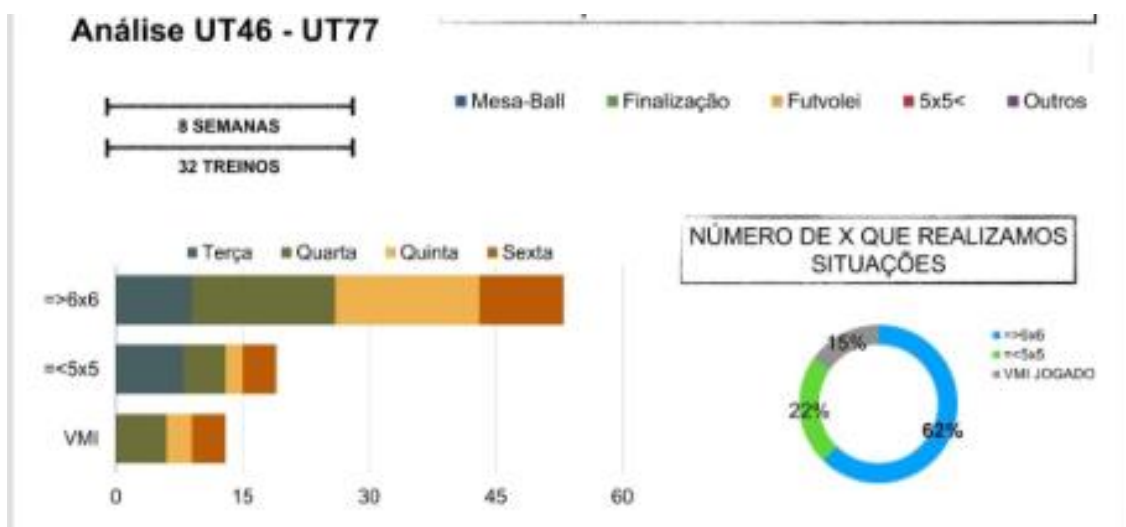


Figura 16- Incidência JR (UT46-UT77) - Sub15 2024-25

3.7.6 Inteligência emocional

A seleção deste assunto deve-se sobretudo à diferença de idades entre as que encontrei no meu percurso profissional até ao ano passado e as que encontrei a partir do início do meu estágio no escalão de Sub-15.

Posto isto, considero que é da maior relevância pesquisar e refletir acerca de que forma os jovens jogadores com 14/15 anos, adolescentes, reagem às diferentes situações que surgem no contexto desportivo ou não, e que certamente influenciam o seu estado emocional e consequente rendimento desportivo.

O FC Porto tem como principal objetivo no departamento de formação, dotar os jovens jogadores de valências que os façam, futuramente, alcançar patamares elevados de rendimento como é o caso da Equipa A do clube e, segundo Zuber em 2014, “a motivação para a tarefa é comumente considerada pela comunidade de investigação, como um potencial preditor de talento”.

Abordando a citação referida, identificamos um termo que é a “motivação para a tarefa” e, fazendo uso da unidade curricular de psicologia do desporto de alto rendimento lecionada no 1º ano do mestrado referente a este estágio, verificamos que esta motivação se centra no “progresso e melhoria individual procurando melhorar o seu rendimento pessoal através do esforço” (Dias, 2017).

Este tipo de motivação leva-me a refletir e encontrar um possível desafio que poderei enfrentar ao longo da época, a confrontação com o insucesso por parte de um jovem jogador. Neste contexto, Gould e Carson (2008), debruçam-se sobre o treino de competências psicológicas e, destacam que a capacidade de lidar com o insucesso e manter o foco apenas em si mesmo é essencial para o crescimento contínuo dos jogadores. Os autores referem ainda que, este tipo de treino, pode ajudar os jogadores a desenvolverem resiliência emocional, permitindo que, mesmo perante as dificuldades, eles mantenham a motivação e a confiança no seu progresso pessoal. A aplicação de técnicas de treino mental, como visualização e autorregulação emocional, pode ser uma estratégia importante para reforçar a motivação intrínseca e ajudar os jogadores a superarem os desafios de forma sustentada.

No entanto, olhando para a definição de orientação para a tarefa, bem como para a percepção da relevância que esta pode constituir, entendo que, aquando dos momentos onde possa intervir sobre um jogador desmotivado pelo insucesso, o caminho a percorrer será sempre no sentido de este olhar sobretudo para o progresso individual e não para a comparação com os demais jogadores. Embora esta tarefa não seja imediata, é fundamental que encontre estratégias para que esse caminho seja percorrido com a maior eficácia possível.

No FC Porto, o departamento de psicologia está responsável por munir os seus jogadores destas valências, através do treino de competências psicológicas. No entanto, considero que este tipo de treino, num clube como o FC Porto não se deva limitar à responsabilidade do psicólogo do escalão até porque, para Martindale et al. em 2010 um dos princípios de otimização dos contextos de desenvolvimento de talento, dizem respeito à “comunicação” e “relação treinador-atleta” logo, este trabalho com o jogador deve também ser da responsabilidade da equipa técnica até porque, a motivação para este tipo de treino, por parte do jogador, será maior com a intervenção de um elemento tão decisivo no seu rendimento como é o treinador.

Tendo encontrado um possível problema e refletindo em busca de uma solução para o mesmo, importa-me agora conhecer de que forma o jovem jogador se comportará quando o seu estado emocional se alterar para que me seja possível identificar esses comportamentos, perceber o problema e tentar solucioná-lo.

Para isso, fiz uso de uma tese realizada por Rodrigues em 2010 onde o autor estuda a “Inteligência Emocional Percebida em Jovens Futebolistas” e que, com este estudo o autor conclui que o jovem jogador do escalão “Juvenil” obtém melhores resultados no domínio “reparação emocional” em comparação com os domínios “clareza de sentimentos” e “atenção às emoções”.

Estes resultados levam-me a refletir que, nestas idades, será ainda mais fundamental a atenção de todos os membros da equipa técnica para o que os jogadores estão a sentir, sendo que, essa atenção deve, dentro do exequível, ser o mais individualizada possível pois, será natural que estes jovens adolescentes não conheçam bem os sentimentos que têm, ou que tenham medo

de expressarem as suas emoções. Jowett e Cockerill (2003) destacam que a relação de confiança e comunicação entre treinador e atleta, quando bem estabelecida, permite que o treinador entenda melhor as emoções do jogador e o apoie no seu desenvolvimento psicológico. Esse apoio individualizado pode ser crucial para que o atleta se sinta valorizado e tenha um maior controlo emocional, especialmente quando enfrenta desafios.

Com isto, tentei ao longo da época, ter, o quanto possível e me foi permitido, espaço para dialogar com os jogadores em diversos momentos sobre temas, do e extra-futebol, de forma a entender ao máximo a personalidade de cada um deles e com isso, conseguir lidar e compreender melhor as suas decisões e consequentes ações.

3.7.7 Coaching Desportivo

O seguinte tema que decidi abordar trata de como nos devemos comportar num contexto de alto rendimento.

Tendo em conta que, no tema anterior refleti de que forma conseguiria lidar com os jogadores pertencentes ao grupo de trabalho, agora importa-me também compreender de que forma devo estar ou agir perante os restantes treinadores da equipa técnica onde me integro, bem como entender como esta trabalha e que interesses estão a ela associados.

Para me apoiar nesta reflexão considerei de extrema importância a análise do manual de coaching do treino desportivo para o grau III de treinador.

Após o estudo deste manual, selecionei um capítulo que creio ser relevante para as questões acima proferidas, capítulo esse que aborda o conflito.

Este termo está presente em qualquer relação entre, no mínimo 2 pessoas, no entanto, essa presença torna-se diária quando o contexto relaciona várias pessoas e é altamente modificável e imprevisível, como é o caso do alto rendimento.

O manual que aqui apresento trata o conflito como algo que é natural que apareça no quotidiano e não o vê como um “vilão” que possa prejudicar a ação do treinador; visão com a qual me identifico completamente pois, só existirá conflito se existir confronto de opiniões/ideias, e só existirá desenvolvimento/evolução multidisciplinar da equipa técnica, se ocorrer confrontação/reflexão com/sobre as demais perspetivas e segundo MCIntyre, em 2007, “o conflito pode ser um “motor” propulsor do desenvolvimento das interações sociais e, concomitantemente, exercer influência na performance desportiva, desde que seja gerido e aproveitado para fins justos e prósperos”.

Para além do mais, estão descritos dois tipos de conflito que nos ajudam a compreender melhor como chegar à capitalização do conflito; são estes, o conflito destrutivo e construtivo.

Como o nome indica, o conflito construtivo é aquele que se torna mais benéfico caso o treinador consiga retirar as vantagens que este acarreta. O fundamental deste tipo de conflito é que seja capaz de “promover a comunicação, fomentar a cooperação intergrupar e desenvolver a criatividade”

(Mesquita, 2021).

Com isto, refiro que será mais natural para mim quando o conflito aparecer dentro do grupo de trabalho sendo que, não procurarei transformá-lo num conflito construtivo pois não possuo poder para tal, mas antes, comportar-me perante este de forma que o treinador ou os treinadores consigam notar a tal propulsão para novas ideias que esta interação possa constituir. Segundo (Jepson & Rodwell, 2010), a gestão do conflito pode ser vista como uma oportunidade de aprendizagem e inovação, que, se bem explorada, pode levar a avanços significativos no desenvolvimento da equipa técnica e, consequentemente, dos jogadores.

3.7.8 Estágios de Aprendizagem

Como terceiro e último tema que considero relevante expor neste projeto de relatório, abordarei os estágios de aprendizagem, ou seja, em que patamar do avanço maturacional se encontram os jovens jogadores Sub-15 bem como que conteúdos/competências estes devem adquirir e que comportamentos poderão ser gerados nestas idades.

Este assunto é para mim relevante já nesta fase precoce da época desportiva pois, encontrarei uma nova equipa técnica com novos elementos, e creio que esta reflexão me possa guiar um pouco naquela que será a minha percepção para com os conteúdos lecionados, mas também nas reflexões posteriores às unidades de treino onde estarei mais bem preparado para compreender se esses conteúdos estão ajustados ao escalão Sub-15.

Apoiando-me no quadro da (FIFA, 2018), referente às etapas de desenvolvimento de um jogador, está exposto que, com 14/15 anos os jogadores encontram-se no início da puberdade e no 2º estágio de crescimento onde é identificado o treino de futebol como algo básico com o objetivo de aperfeiçoar as bases.

Olhando para as etapas de desenvolvimento tidas em conta pela FPF é descrito que aos 14/15 anos os objetivos são fundamentalmente “Estimular a capacidade de resiliência; potenciar as diferentes técnicas individuais; desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo; iniciar a definição da posição específica e desenvolver comportamentos táticos individuais” estando esta etapa da adolescência referida como um período onde ocorrem “mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência, cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento, diminuição da manifestação das capacidades coordenativas e, período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade)”.

Com isto, é de extrema importância que os elementos da equipa técnica estejam perfeitamente conscientes do período do crescimento pelo qual os seus jogadores estão a passar devendo posteriormente, na sua atividade quotidiana, guiar os conteúdos e a forma como estes são aplicados tendo por base estas preocupações e sensibilidades acima referidas.

4. Considerações finais e perspectivas para o futuro

Por fim, acaba uma época bastante exigente, de evolução pessoal e profissional, de interação com muitos “poços” de sabedoria e experiência num mundo tão imprevisível como o do futebol.

Considero que não podia ter pedido uma melhor época, no clube do meu coração, num contexto de rigor e perseverança; ingredientes que são indispensáveis para o sucesso, e que eu já os adquiri. Vou levá-los comigo para a “receita” que estou a preparar. Está longe de estar completa, mas está muito mais perto do que estava há um ano.

Para o futuro, sei que estarei muito mais ambientado aos contextos de alto rendimento que espero encontrar. Sei que o Paulo terá ainda muito por onde evoluir, mas a timidez que expressou nos primeiros dias da época, nunca mais estará presente.

O “à vontade” levará à força de vontade para querer saber mais, querer ajudar mais, querer treinar mais, querer fazer evoluir mais, os jogadores e as equipas que encontrarei no futuro.

Quanto às aprendizagens técnicas que levo deste ano, estas são incontáveis, mas, destaco sobretudo a maior capacidade de operacionalizar unidades de treino, liderando exercícios com a atitude e postura assertiva necessárias. Sem receio de ser eu mesmo, e sempre com um espírito reflexivo sobre a forma como eu próprio atuo. Levo comigo também uma maior panóplia de exercícios e, aliado a esta, uma melhor perceção de quando faz sentido fazer certos exercícios com certos objetivos e que configuração espacial, bem como, carga emocional deve ser aplicada em cada momento da semana ou da época.

Esta experiência em treino, fez também com que eu ganhasse competências ao nível da liderança e da intervenção, tanto coletiva como individual, mas, destaco a forma como hoje me sinto muito mais capaz de chegar perto de um jogador e saber que mensagem lhe deva passar e com que tom falar, que palavras utilizar, entre outras variáveis que vão ser tão diferentes consoante as diferentes personalidades que encontrarei.

Com as tarefas complementares de análise que fui tendo ao longo do ano, consegui também descobrir uma nova paixão, dentro do futebol, e para além de

hoje me sentir mais capaz de trabalhar com análise de vídeo no futebol, existe dentro de mim um fascínio, principalmente, pela análise do adversário, no que toca sobretudo, à estratégia que podemos utilizar para pressionar nos pontapés de baliza ou, a estratégia que podemos usar para sair da pressão deles.

Perspetivo sobretudo um Paulo mais conhecedor destes ambientes, mais rigoroso e organizado, mais “ligado” às pessoas que lidam com ele profissionalmente.

Estou certo de que deixei uma boa imagem, uma imagem de alguém “à Porto”, que não se desleixa, que enfrenta os problemas e que independentemente da sua função quer servir o clube, quer ajudar o clube a desenvolver os seus jogadores e conquistar títulos. Penso que o maior impacto que tive na equipa técnica foi a tarefa da classificação semanal que incrementou nos jogadores a competitividade em treino, e também o facto de ser um jovem estagiário que queria muito aprender e, portanto, estava sempre com um grande espírito crítico, pronto para questionar tudo, que originou momentos de reflexão muito aquisitivos.

O estagiário é muitas vezes visto como a pessoa “à parte”, que está para “tapar buracos” ou “para fazer o que ninguém quer fazer” e importa-me referir que nunca me senti assim, também porque nunca me reneguei apenas a isso.

O meu objetivo foi sempre tornar-me mais um elemento importante e indispensável para o processo; onde se o Paulo não estivesse então a sua importância seria notada na equipa técnica. Isto só se consegue se a nossa postura e forma de trabalhar forem um acréscimo enorme para as pessoas que me rodeiam e para o clube.

Como próximos passos, objetivo continuar a pertencer ao FC Porto, almejando, estar em contextos competitivos cada vez mais próximos do futebol sénior de alto rendimento e, para isso pretendo formar-me com o curso de UEFA A, nos próximos anos. Um caminho traçado por mim, exigente é certo, mas que, caminharei com toda a vontade e dedicação.

Sei que o fui, sei que o fiz, sei que me servi, porque servi o Futebol Clube do Porto.

5. Referências bibliográficas

- APA – Agência Portuguesa do Ambiente. (2022). *Relatório sobre acessibilidade e mobilidade nos espaços públicos desportivos*. <https://apambiente.pt>
- Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training load and player monitoring in high-level football: Current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587-593. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0331>
- Bertoldi, D. (2015). *A utilização dos jogos reduzidos como ferramenta para a construção do jogo de futebol: Uma revisão de literatura* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
- Bishop, D. (2008). *An applied research model for the sport sciences*. *Sports Medicine*, 38(3), 253–263. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838030-00005>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player-tracking technology: Half-full or half-empty glass? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S235–S241. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0499>
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203417553>
- Casamichana, D., Castellano, J., Calleja-González, J., San Román, J., & Castagna, C. (2019). Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. *Biology of Sport*, 36(4), 355–362. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.88755>
- Cauan Felipe de Almeida. (s.d.). *Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto].
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 43(10), 1025–1042. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0069-2>
- Dias, C., Mesquita, S., Corte-Real, N., & Fonseca, A. C. (2017). *Manual de curso para treinadores grau II futebol*. Federação Portuguesa de Futebol.
- Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisloff, U. (2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *American Journal of Sports Medicine*, 38(9), 1752–1758. <https://doi.org/10.1177/0363546510361236>

Entrevista Júlio Garganta – Modelação tática de jogo. (s.d.). *Universidade do Futebol*. (Entrevista não publicada).

FC Porto. (2023, janeiro 15). *História do FC Porto*. <https://www.fcporto.pt/pt/historia>

Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *Etapas de desenvolvimento do jogador de futebol*.

https://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/Desenvolvimento/Etapas_Desenvolvimento_Jogador.pdf

Fédération Internationale de Football Association. (2011). *Stages of development*. <https://www.fifa.com/development/news/y=2011/m=1/news=stages-development-1365162.html>

Ford, P. R., De Ste Croix, M., Lloyd, R. S., Meyers, R. W., Moosavi, M., Oliver, J. L., Till, K., & Williams, C. A. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>

Frade, V. (2003). *Organização do treino em futebol: Morfociclos*. Universidade do Porto.

Frade, V. (2004). *Apontamentos das aulas de Metodologia I – Futebol* [Material de aula não publicado]. Universidade do Porto.

Fundação FC Porto. (2023). *Projetos sociais da Fundação FC Porto*. <https://fundacao.fcporto.pt>

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227–234). Campo das Letras.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Editora FADEUP.

Garganta, J. (1997). O modelo de jogo no futebol: A organização do jogo e as suas implicações. Editora FMH.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Mental skills training for sports: A review of the literature. *Applied Sport Psychology*, 20(1), 58–82. <https://doi.org/10.1080/10413200701768594>

Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2011). The delivery of video-based performance analysis by England youth soccer coaches: Towards a grounded theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 16–32. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511422>

- Hernández-Davo, J. L., Pérez, V. M., & Navarro, P. M. (2022). Effects of playing 1 vs 3 matches in a one-week period on physical performance in young soccer players. *Biology of Sport*, 39(4), 819–823. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.108700>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Jepson, C., & Rodwell, J. (2010). The role of conflict in team performance: A review. *International Journal of Management Reviews*, 12(2), 96–118. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00272.x>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Incompatibility between the coach and athlete: A case study of the coach-athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*, 21(12), 1049–1059. <https://doi.org/10.1080/02640410310001641860>
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Daubney, J. C. (2010). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 62(2), 179–199. <https://doi.org/10.1080/00336297.2010.10483641>
- McIntyre, A. (2007). *Conflito e desenvolvimento: Como as interações sociais moldam a performance desportiva*.
- Mendes, P. T. F. (2014). *A aquisição de competências do treinador: Estudo de caso com um treinador de sucesso* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra].
- Mendes, R., Silva, J., & Rocha, P. (2021). O impacto da tecnologia na performance desportiva no futebol profissional. *Motricidade*, 17(3), 144–160.
- Mesquita, I., & Gomes, R. (2021). *Manual do coaching desportivo: Grau III*. Instituto Português do Desporto e da Juventude.
- Mesquita, I., (2021). *Manual da Pedagogia do desporto: Grau III*. Instituto Português do Desporto e da Juventude.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000074448.73931.11>
- Oliveira, J., & Garganta Silva, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem-treino do jogo* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Oliveira, J. G. (2012). *Periodização tática* [Publicação independente]. Brasil.

Queiróz, E. (2016). *A orquestração dos conflitos mediados pelo poder e pelas micropolíticas no coaching desportivo: Estudos com treinadores de ginástica artística* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Rodrigues, J. (2010). *Inteligência emocional percebida em jovens futebolistas* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Seirul-lo, F. (2017). *La preparación en deportes de equipo*. Editorial Inde.

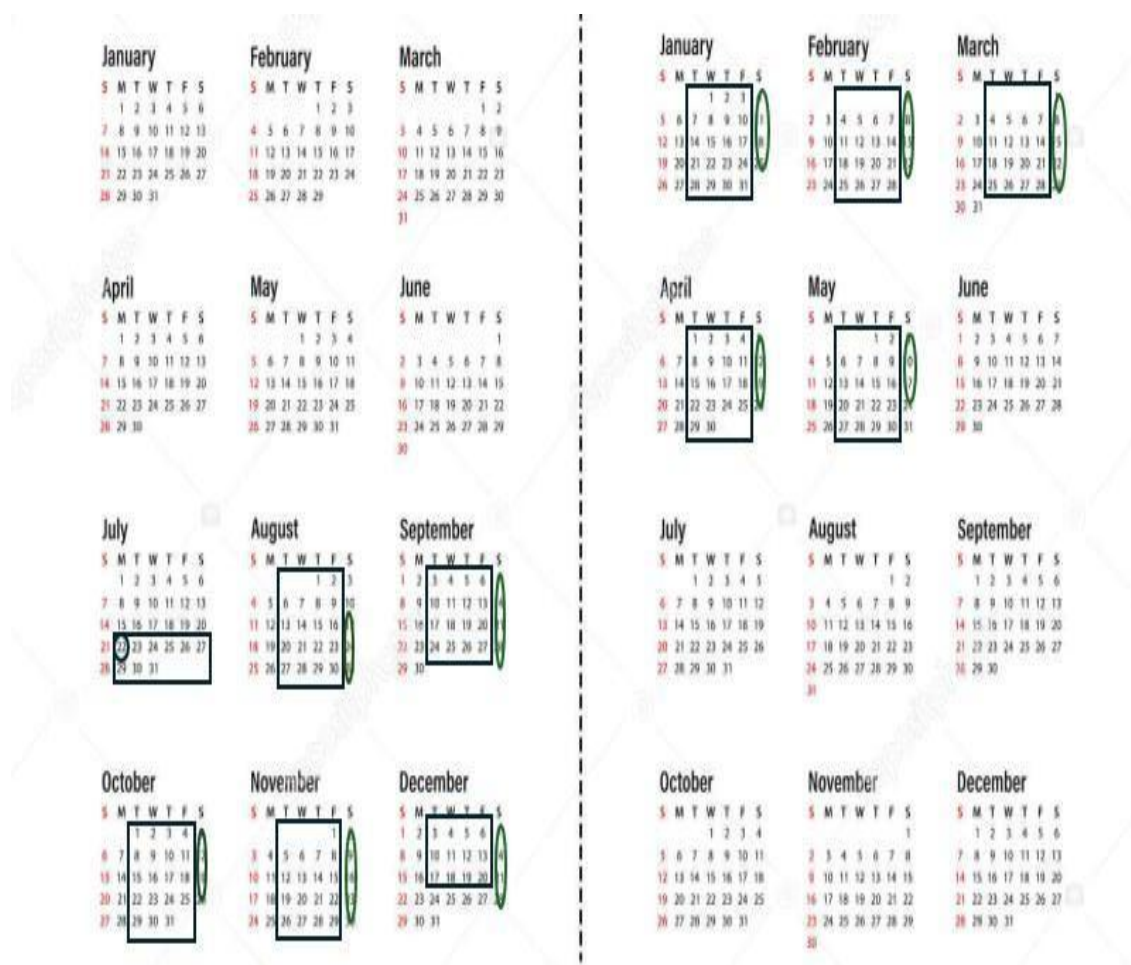
Silva, B. de S. R. da. (2011). *Estudo dos comportamentos táticos de jogadores de futebol em jogos reduzidos e por estatuto posicional* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Soares, D. M. C. (2017). *O papel das artes plásticas no desenvolvimento da inteligência emocional em adolescentes* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Lisboa].

Zuber, C., & Conzelmann, A. (2014). The impact of the achievement motive on athletic performance in adolescent football players. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 475–483. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013>.

6. ANEXOS

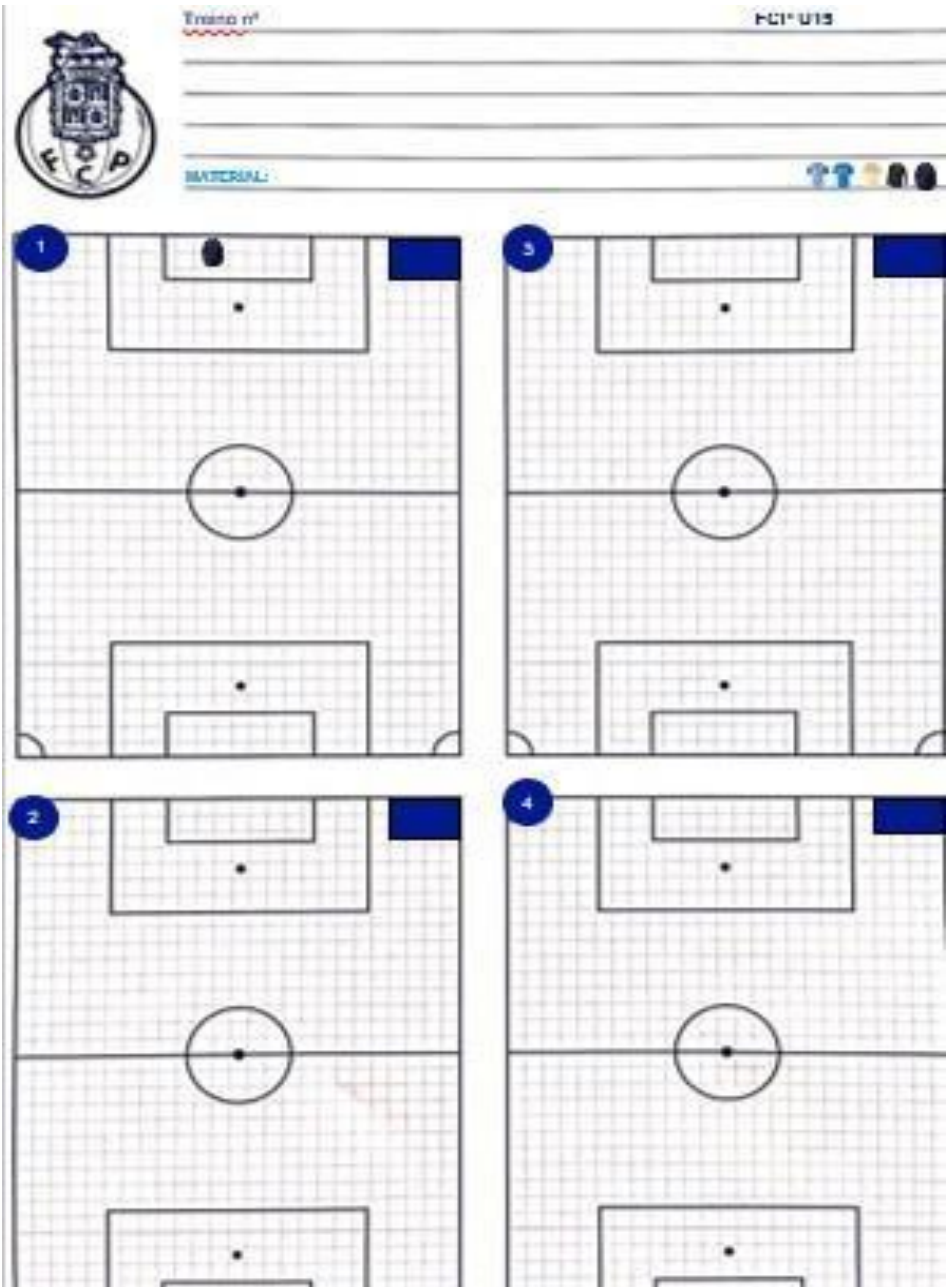
6.1 Macrociclo FC Porto



Anexo 1 - Macrocycle 2024-25 Sub-15 FC Porto

- ○ Início da pré-época
- ○ Jogos oficiais
- □ Unidades de treino

6.2 Modelo Plano de Treino



Anexo 2- Modelo Plano de Treino

6.4 Ficha de Jogo FC Porto (Modelo)



FICHA DE JOGO

Competição e Jornada			
Jogo e Local			
Data		Resultado	
Horário		Porto Canal	
Equipa de Arbitragem			
	Arbitro Princ.	1º Assist.	2º Assist.

EQUIPA TÉCNICA

T. Manager		Psicologo	
Tre. Principal		Médico	
Tre. Assistente		Físio.	
Tre. Assistente		Enfermeiro	
Tre. GR		Técni Equip.	

EQUIPA FC PORTO		Subs	A	AA	V	Golos Marc	Golos Sof
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
REFORÇOS							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

Capitão		Sub Cap	
RESULTADO	1ª PARTE	2ª PARTE	FINAL

Anexo 3- Modelo Ficha de Jogo

MENSAL

MÉS

ESCALÃO

TREINADOR

[illegible]

iv

6.6 Reflexão Jogos (Exemplo)

Reflexão FCP vs Fama

28/07/2025 11h

Resultado: Vitória por 2-1

Contextualização:

A equipa entra para este jogo de preparação com 1 semana de treinos e após ter jogado às 9h do mesmo dia com o SC Braga (vitória por 2-1).

Pontos positivos:

- A equipa revelou competência na reação à perda;
- Fomos capazes de pressionar e igualar numericamente as saídas do adversário, obrigando quase sempre a jogar longo;
- A maioria das construções, apesar do excessivo jogo exterior, acabaram por nos permitir chegar perto da baliza;
- Fortes nos duelos defensivos de 1x1 (exceto aéreos);
- A linha defensiva conseguiu, na maioria das vezes, equilibrar-se e não ceder muito espaço ao adversário;
- Competência nas bolas paradas

Pontos negativos:

- Pouco recomeço nas construções, através da definição de um lado do campo e pouca perceção do timing para variar centro de jogo;
- Pouca capacidade de, após roubo de bola, progredir e dar continuidade à jogada explorando a desorganização do adversário (falta de qualidade na definição de passes, receções etc...) – TOF diretas
- Pouca capacidade para ganhar duelos aéreos;
- Pouco controlo do espaço a meio-campo quando estávamos em bloco alto (boa subida das 1ªs linhas de pressão, mas falta de acompanhamento da restante equipa).

Anexo 5 - Reflexão de Jogos (Exemplo)