

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no escalão de Sub-19 masculino do União Nogueirense Futebol Clube, na época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio elaborado com o intuito de obter o 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Sérgio Barbosa Dias Leite

Eduardo Paiva Pinto Pascoal

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Pascoal, E. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no escalão de Sub-19 masculino do União Nogueirense Futebol Clube, na época desportiva 2023/2024*. Porto: E. Pascoal. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR; ALTO RENDIMENTO; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Dedicatória

Aos meus pais, que sempre acreditaram em mim e me inspiraram a acreditar e sonhar cada dia mais.

Agradecimentos

A conclusão deste trabalho simboliza um marco significativo em minha trajetória acadêmica e também a realização de um objetivo pessoal. A concretização desse objetivo só foi possível graças ao apoio de algumas pessoas que tornaram essa jornada ainda mais especial, e que mencionarei a seguir. Este percurso também foi marcado por desafios, conquistas, aprendizado, muito trabalho e dedicação, resultando, ao final, em um saldo positivo que ficará marcado em minha vida.

Aos meus pais, agradeço por todo o suporte que me deram não só durante o período do mestrado, mas também ao longo de todos esses anos. Ambos foram peças fundamentais para que, mentalmente e emocionalmente, eu conseguisse alcançar o que conquistei até hoje e não desistisse, especialmente durante esse período morando fora do meu país de nascimento. A pessoa que sou hoje devo a eles e sei que sem eles nada disso seria possível.

Ao Professor João Ribeiro, meu orientador, pela paciência, disponibilidade, conhecimento transmitido e orientação tanto a nível acadêmico quanto profissional.

A todos os professores que tive durante o Mestrado e a Licenciatura, pois, de alguma forma, moldaram quem sou hoje e a forma como vejo as coisas, especialmente os docentes do Gabinete de Futebol que foram fundamentais no meu crescimento na área que busco me especializar cada dia mais.

Ao coordenador Rui Pedro Vasconcelos, pelo convite, pela confiança depositada em mim e pelos ensinamentos durante esse ano.

Aos treinadores Alexandre Oliveira, André Santos e Nuno Dias, com quem partilhei experiências e momentos, por contribuírem para o meu crescimento como treinador e pessoa e por terem sido peças fundamentais na minha aceitação ao chegar a um novo clube.

A todas as pessoas que fazem parte do União Nogueirense Futebol Clube, especialmente ao meu tutor Sérgio Leite, pela receptividade, pelos conselhos, pela oportunidade e por fazerem do clube a minha segunda casa.

Aos meus amigos de Portugal, pelo acolhimento, momentos de partilha, apoio nos momentos difíceis e por me fazerem sentir-me em casa. Aos meus colegas do Brasil, apesar da distância, pelo apoio em todos os momentos e por continuarem a fazer parte da minha vida.

Por fim, a todos aqueles que não mencionei, mas que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento durante este período.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	III
Dedicatória	IV
Agradecimentos	VI
Índice Geral	VIII
Índice de Figuras	XI
Índice de Quadros.....	XII
Resumo.....	XIV
Abstract	XVI
Lista de Abreviaturas.....	XVIII
1 Introdução	1
1.1 O Treinador, a Tática e o Treino	1
1.2 Expectativas e Motivações do Estágio	3
1.3 Objetivos do Estágio	6
1.3.1 Objetivos Pessoais	6
1.3.2 Objetivos Académicos.....	6
1.3.3 Objetivos Profissionais	6
1.4 Estrutura do Relatório.....	7
2 Contextualização da Prática.....	9
2.1 Macro Contexto de Natureza Concetual	9
2.1.1 O jogo de Futebol.....	9
2.1.2 A dimensão tática do jogo de futebol	11
2.1.2.1 Os Princípios de Jogo	12
2.1.3 Modelo de Jogo.....	13
2.1.4 O Treino e o Treinador	15
2.2 Enquadramento Legal.....	17
2.3 Caracterização da Instituição	18
2.3.1 Caracterização do Clube	18
2.3.2 Recursos Materiais e Instalações (Infraestrutura)	19
2.3.3 Recursos Humanos	21
2.4 Contexto de Natureza Funcional	22
2.4.1 Caracterização da Equipa Técnica.....	22
2.4.2 Funções da Equipa Técnica	25
2.4.3 Funções Enquanto Treinador Estagiário.....	26

2.4.4	Quadro Competitivo - Campeonato Nacional de Juniores II Divisão	27
3	Realização da Prática Profissional	30
3.1	Objetivos Definidos	30
3.1.1	Objetivos de Formação	30
3.1.2	Objetivos de Preparação	31
3.1.3	Objetivos de Performance	32
3.2	Caracterização da Equipa e da Competição	33
3.2.1	Caracterização e Listagem do Plantel	33
3.2.2	Avaliação Individual dos Jogadores	36
3.3	Modelo de Jogo União Nogueirense Futebol Clube Sub-19	60
3.3.1	Organização Ofensiva (OO)	62
3.3.2	Transição Defensiva (TD)	64
3.3.3	Organização Defensiva (OD)	65
3.3.4	Transição Ofensiva (TO)	68
3.3.5	Esquemas Táticos (ET)	68
3.3.5.1	Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)	69
3.3.5.1	Esquemas Táticos Defensivos (ETD)	70
3.5	Matriz Concetual e Metodológica (Operacionalização do treino)	71
3.5.1	Morfociclo Padrão UNFC Sub-19	74
3.5.1.1	Segunda-Feira – Recuperação ativa	75
3.5.1.2	Terça-feira- Treino em regime de Tensão (Força Específica)	78
3.5.1.3	Quarta-feira- Treino em regime de Duração (Resistência Específica)	82
3.5.1.4	Quinta-feira – Treino em regime de Velocidade (Velocidade Específica)84	
3.5.1.5	Sábado – Dia de Jogo	88
3.6	Reflexões Críticas	89
3.6.1	Reflexões sobre os objetivos definidos	89
3.6.2	Reflexão referente à pré-época	92
3.6.3	Reflexão período competitivo	95
3.6.4	Reflexão sobre o Campeonato Nacional de Juniores (II Divisão)	97
3.6.5	Reflexão do modelo de jogo	99
3.6.6	Reflexão do Morfociclo Padrão	104
3.6.7	Reflexão sobre as funções dos elementos de uma equipa técnica	108
3.6.8	Reflexão acerca das funções desempenhadas enquanto treinador estagiário	
	110	
3.6.9	Reflexão sobre a transição dos jogadores entre os escalões de formação	112
4.	Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	115

5. Considerações Finais e Perspetivas para o futuro.....	118
6 Referências Bibliográficas	121

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema atual do União Nogueirense Futebol Clube

Figura 2 - Estádio Municipal de Nogueira da Maia.

Figura 3 - Organograma União Nogueirense Futebol Clube época 23/24

Figura 4 - Dispositivo tático (base) 1-4-2-3-1. Posições táticas específicas: guarda-redes (1), defesa direito (2), defesa central direito (3), defesa central esquerdo (4), defesa esquerdo (5), médio centro esquerdo (6), extremo direito (7), médio centro direito (8), ponta de lança (9), médio ofensivo (10) e extremo esquerdo (11).

Figura 5 - Dispositivo tático (variante) 1-4-3-3. Posições táticas específicas: guarda-redes (1), defesa direito (2), defesa central direito (3), defesa central esquerdo (4), defesa esquerdo (5), médio centro (6), extremo direito (7), médio ofensivo direito (8), ponta de lança (9), médio ofensivo esquerdo (10) e extremo esquerdo (11).

Figura 6 - Posicionamento 1ª fase ("Campo Grande")

Figura 7 - Posicionamento 1ª fase defensiva ("Campo Pequeno")

Figura 8 - Posicionamento no canto ofensivo.

Figura 9 - Posicionamento no livre ofensivo.

Figura 10 - Posicionamento no canto defensivo.

Figura 11 - Posicionamento no livre defensivo.

Figura 12 - Morfociclo padrão do escalão Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube

Índice de Quadros

Quadro 1 – Equipa técnica Juniores sub-19 época 2023/2024

Quadro 2 – Lista de jogadores do plantel da equipa Sub-19 do Nogueirense, com respetivas posições, ano de nascimento, clube que representou na época anterior, altura e peso

Quadro 3 - Caracterização individual do Jogador 1

Quadro 4 - Caracterização individual do Jogador 2

Quadro 5 - Caracterização individual do Jogador 3

Quadro 6 - Caracterização individual do Jogador 4

Quadro 7 - Caracterização individual do Jogador 5

Quadro 8 - Caracterização individual do Jogador 6

Quadro 9 - Caracterização individual do Jogador 7

Quadro 10 - Caracterização individual do Jogador 8

Quadro 11 - Caracterização individual do Jogador 9

Quadro 12 - Caracterização individual do Jogador 10

Quadro 13 - Caracterização individual do Jogador 11

Quadro 14 - Caracterização individual do Jogador 12

Quadro 15 - Caracterização individual do Jogador 13

Quadro 16 - Caracterização individual do Jogador 14

Quadro 17 - Caracterização individual do Jogador 15

Quadro 18 - Caracterização individual do Jogador 16

Quadro 19 - Caracterização individual do Jogador 17

Quadro 20 - Caracterização individual do Jogador 18

Quadro 21 - Caracterização individual do Jogador 19

Quadro 22 - Caracterização individual do Jogador 20

Quadro 23 - Caracterização individual do Jogador 21

Quadro 24 - Caracterização individual do Jogador 22

Quadro 25 - Caracterização individual do Jogador 23

Quadro 26 - Caracterização individual do Jogador 24

Quadro 27 – Classificação final da 1ª Fase Campeonato Nacional Sub-19 2023/2024

Quadro 28 – Classificação final da 2ª Fase Campeonato Nacional Sub-19 2023/2024

Quadro 29 – Unidade de Treino nº 45 (Segunda-feira)

Quadro 30 – Unidade de Treino nº 45 (Terça-feira)

Quadro 31 – Unidade de Treino nº 45 (Quarta-feira)

Quadro 32 – Unidade de Treino nº 45 (Quinta-feira)

Resumo

O Futebol de Formação pode servir como uma base para o desenvolvimento de treinadores e jogadores, preparando-os para o futebol de elite. Nesse contexto, pode haver uma partilha mútua, onde os treinadores, por meio das suas ideias e conhecimentos, ajudam os jogadores a crescer, enquanto os jogadores, além de contribuir para o sucesso das equipas e das equipas técnicas, também ajudam no desenvolvimento dos próprios treinadores. Tendo isso em conta, este documento apresenta uma série de conteúdos relativos ao estágio profissional, particularmente no que concerne o funcionamento de uma equipa, tanto no plano coletivo quanto individual, que foram essenciais para o escalão Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube na época 2023/2024.

Na época de 2023/2024, tive a oportunidade de integrar a equipa técnica do União Nogueirense Futebol Clube, no escalão Sub-19, tendo sido o objetivo inicial proposto garantir a manutenção no Campeonato Nacional (2ª Divisão). No entanto, a equipa superou as expectativas e conseguiu a promoção de divisão. Este foi um contexto completamente novo para mim, o que indicava que seria uma excelente oportunidade de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional.

Durante este ano, vivi a realidade de um Campeonato Nacional, onde o clube procurou sempre proporcionar as melhores condições, tanto para os jogadores quanto para a equipa técnica. Acredito que muito do sucesso alcançado, em termos de resultados, está relacionado com o nível de profissionalismo implantado desde o início da época. O trabalho com estes profissionais, bem como com outros intervenientes do clube, fez com que a época fosse produtiva e permitiu-me adquirir conhecimentos relevantes sobre futebol. Além disso, foi extremamente gratificante fazer parte de um ano marcante para o clube, que conseguiu não apenas a promoção da equipa Sub-19, mas também dos seniores.

Este ano de estágio profissionalizante foi um período crucial para o meu desenvolvimento. Cresci enquanto treinador e como pessoa, aprofundei o meu conhecimento sobre o jogo, aprendi com diferentes pessoas, criei amizades e acredito ter sido uma mais-valia para o clube.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO; FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; TREINADOR.

Abstract

Youth Football can serve as a foundation for the development of coaches and players, preparing them for elite football. In this context, there can be a mutual exchange, where coaches, through their ideas and knowledge, help players grow, while players, in addition to contributing to the success of the teams and coaching staff, also help in the development of the coaches themselves. Taking this into account, this document presents a set of content for the functioning of a team at the collective and individual levels, which were essential for the U-19 team of União Nogueirense Futebol Clube in the 2023/2024 season.

In this 2023/2024 season, I had the opportunity to join the technical staff of União Nogueirense Futebol Clube, in the U-19 category. Initially, the objective proposed was to ensure the maintenance in the 2^a division of the National Championship. However, the team exceeded expectations and achieved promotion. This was a completely new context for me, which indicated that it would be an excellent opportunity for learning and professional growth.

During this year, I experienced the reality of a National Championship, where the club always sought to provide the best conditions, both for the athletes and the technical staff. I believe that much of the success achieved, in terms of results, is related to the level of professionalism implemented from the beginning of the season. Working with these professionals, as well as with other club participants, made the season productive and allowed me to acquire relevant knowledge about football. Additionally, it was extremely gratifying to be part of a memorable year for the club, which achieved not only the promotion of the U-19 team but also of the senior team.

This year of professional internship was a crucial for my development. I grew as a coach and as a person, deepened my knowledge of the game, learned from different people, created friendships, and believe I was an asset to the club.

Keywords: INTERNSHIP REPORT; FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; GAME MODEL; COACH.

Lista de Abreviaturas

AFP - Associação de Futebol do Porto
DE - Defesa esquerdo
DC - Defesa central
DCE - Defesa central esquerdo
DCD - Defesa central direito
DD - Defesa direito
ETO - Esquemas Táticos Ofensivos
ETD - Esquemas Táticos Defensivos
ET - Esquemas Táticos
EX – Extremo
EXD - Extremo direito
EXE - Extremo esquerdo
FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF - Federação Portuguesa de Futebol
GR - Guarda-Redes
JDC - Jogo Desportivo Coletivo
MC - Médio centro
MCE - Médio centro esquerdo
MCD - Médio centro direito
MO - Médio ofensivo
MOD - Médio ofensivo direito
MOE - Médio ofensivo esquerdo
OD - Organização Defensiva
OO - Organização Ofensiva
PL - Ponta de lança
PT - Periodização Tática
TD - Transição Defensiva
TO - Transição Ofensiva
TP - Treinador principal
UNFC - União Nogueirense Futebol Clube
X - Contra

1 Introdução

O presente documento foi desenvolvido no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O conteúdo do presente documento está relacionado com a realização do Estágio Profissionalizante feito na época desportiva 2023/2024, onde o mesmo permitirá a conclusão do mestrado e posteriormente a obtenção do Grau II (UEFA “B”) de treinador de futebol. O relatório de estágio tem como propósito apresentar e descrever as etapas, objetivos, contextos, exigências, tarefas e vivências do estágio que será efetuado no União Nogueirense Futebol Clube, no qual vou desempenhar a função de treinador estagiário no escalão de juniores (Sub-19), na época 2023/2024, no Campeonato Nacional (II Divisão) da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

1.1 O Treinador, a Tática e o Treino

O futebol, assim como outros desportos, envolve diversas temáticas, mas de maneira geral constitui-se como um Jogo Desportivo Coletivo (JDC). Para Konzag (1983) os JDC operam com um sistema de referência com vários componentes, onde se integram todos os jogadores e com o qual se confrontam constantemente. Segundo Garganta & Gréhaigne (1999, p.40), *"as ações de jogo realizam-se num contexto diversificado, configurado a partir de uma intrincada trama de relações de oposição e de cooperação"*. Por outras palavras, o futebol é um desporto que depende das ligações entre uma equipa e da interação com o adversário (oposição). Dentro dessas temáticas, destaco a importância do treino para tendo o propósito de melhorar o desempenho individual e coletivo da equipa, otimizando as ligações entre os jogadores e as relações emergentes nas diferentes escalas de complexidade do jogo (escala individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva) (Guilherme, 2022). Ou seja, trata-se de preparar o jogador para as diferentes situações que o jogo apresentará. Também destaco o papel crucial do treinador na condução desse processo, entre outros aspetos. No capítulo introdutório, darei especial atenção, de forma breve, às seguintes temáticas: o treino, a tática e o treinador.

Em relação ao treino, temática que se encontra fortemente ligada ao presente relatório, trata-se de algo intrínseco ao desporto, aliás *"no futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição"* (Garganta & Gréhaigne, 1999, p.41). Ou seja, os treinadores devem criar exercícios que representem a lógica interna do jogo de futebol para que ocorra uma transferência positiva de ideias, conceitos e princípios do treino para a competição. Dentro disso, Garganta et al. (2013) defendem a ideia de que a transferência entre o treino e as competências para jogar seja a mais ajustada possível, onde tem de se buscar situações (problemas) que reproduzam as variáveis existentes no jogo. Mais uma vez dando a ideia de que o treino é importante para o "jogar", onde o treinador deve buscar particularidades do jogo para proporcionar aos jogadores situações reais e relevantes. Rosado e Mesquita (2007) completam que treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, treinar deve ser compreendido como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à promoção intencional da aprendizagem e o desenvolvimento de algo por alguém, através dos meios ideais para tal.

Já a tática, outro aspeto que considero importante dentro do futebol, é algo, que para mim, vai além das dimensões estruturais (ponto que será abordado à frente). Segundo Garganta (1996, p.67) *"a dimensão tática parece constituir a condição essencial da existência do jogo, na medida em que os comportamentos dos jogadores, porque decorrem das relações de cooperação e oposição, ocorridas num contexto aleatório, são fortemente influenciados e determinados pelas sucessivas configurações que o jogo vai apresentando"*. O mesmo autor (1996) completa dizendo que cada ação que o jogador realiza é resultado de um problema tático que é colocado. Dito isso, a dimensão tática está relacionada com a interação e também com o conjunto de ações realizadas pelos jogadores, em busca de resolver problemas. Para completar, Wilson (2016) defende que o futebol não é apenas sobre jogadores, é também sobre forma, espaço, organização inteligente dos jogadores e seus movimentos dentro dessa organização, indo ao encontro da ideia citada anteriormente.

Em relação ao treinador, Montiel (1997) afirma que além dos conhecimentos táticos, físicos e de treino, devem ter conhecimentos pedagógicos e de comunicação interpessoal, estando preparado para ser formador e gestor de pessoas. Além disso, o treinador tem papel importante no que diz respeito à organização do treino e condução do mesmo. Para Sequeira (2008) o treinador deve, durante as sessões de treino, fornecer aos jogadores as ferramentas necessárias para que alcancem o máximo desempenho durante as competições. A eficácia no treino é o resultado direto de sua aplicação no contexto competitivo, e para viabilizar esse processo, o treinador precisa dedicar-se às responsabilidades de planejamento e reflexão.

Dito isso, é importante referir que o treinador deve ter uma formação multidisciplinar e procurar atualizar o seu conhecimento para então guiar e ajudar os jogadores a alcançarem o sucesso, além de uma formação de base. Para Mesquita (2015) o treinador deve ter a capacidade de adaptar, gerir, arriscar, inovar, entre outras exigências. Tendo isso em conta, a autora (2015) afirma que a formação de treinadores não pode negligenciar estas exigências da profissão, devendo adotar modelos de formação que auxiliem o treinador a adquirir capacidade de intervir de forma autónoma, comprometida e responsável. Indo de encontro com algumas formações tradicionais que procuram "modelar" o treinador com padrões generalistas, independente do contexto onde atua e das individualidades. Ou seja, a formação requer que abandonem pedagogias tradicionais e passem a adotar uma pedagogia crítica, onde o estudante/formando deve ter um envolvimento deliberado e criativo, sendo o protagonista e conseqüentemente tendo alguma responsabilidade pela sua aprendizagem (Mesquita, 2015).

1.2 Expectativas e Motivações do Estágio

Chamo-me Eduardo Pascoal, tenho 27 anos, vivo no Porto, mas sou natural de Ribeirão Preto, cidade do estado de São Paulo no Brasil. Vim para Portugal em 2019 com o objetivo de fazer a licenciatura em Ciências do Desporto, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) devido à minha paixão pelo desporto como um todo. No mesmo ano ingressei na FADEUP e desde então o foco passou a me especializar naquilo que era as vertentes relacionadas ao desporto, mas

principalmente no que diz respeito ao futebol. Hoje sou licenciado pela FADEUP em Ciências do Desporto e frequento o 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo (Alto Rendimento - Futebol).

Logo no meu primeiro ano de faculdade e na primeira época desportiva em Portugal (2019/2020) fiz parte da formação do Ramaldense, por um curto período, e pelo Sport Comércio e Salgueiros, como treinador adjunto, em ambas equipas no escalão de sub-9. Na época seguinte (2020/2021), continuei a integrar os sub-9 do Salgueiros enquanto adjunto. Já em 2021/2022 passei a fazer parte da formação do Clube Desportivo Trofense, clube no qual desempenhei a função de treinador estagiário para o nível 1 (estágio da licenciatura da unidade curricular de Metodologia do Treino Desportivo - Futebol), no escalão sub-12. No mesmo ano ainda fiz parte da equipa técnica dos sub-17, como treinador adjunto. Por fim, na última época desportiva (2022/2023), mesmo ano que decidi ingressar no mestrado, fui treinador principal dos sub-16 e adjunto dos sub-18 e também desempenhei a função de coordenador da academia (sub-7 ao sub-14) no Trofense.

Nesta época desportiva, como referido anteriormente, vou estagiar no União Nogueirense Futebol Clube (UNFC), em busca de concluir o mestrado e consequentemente as equivalências necessárias para obtenção do Grau II (UEFA B). A escolha de realizar o estágio profissionalizante se deu principalmente por dois motivos. Em primeiro lugar, por acreditar que a experiência do estágio pode proporcionar uma valiosa vivência e aplicação prática do treino, especialmente no que diz respeito ao alto rendimento, alinhando-se assim às minhas ambições enquanto treinador. Em segundo lugar, a oportunidade de obter o Grau II de treinador de futebol foi um fator determinante. O local de estágio tinha de cumprir alguns fatores, tais como, o campeonato disputado obrigatoriamente ser de nível Nacional, se tratando de formação, além disso, temos de ter uma participação ativa nos treinos e jogos não só para cumprir os requisitos, mas também para crescermos enquanto treinadores. Após esses anos em outros contextos me sinto motivado para inserir-me no Campeonato Nacional e ter sucesso no mesmo. Para então em um futuro próximo estar consolidado naquilo que é o futebol de alto rendimento.

A escolha pelo local de estágio se deu principalmente pelo convite de um interveniente do clube no qual já trabalhei 2 anos seguidos e sempre mostrou acreditar no meu trabalho, até por isso a receptividade foi bastante positiva. Além disso, um dos fatores que me motivaram a aceitar foi a possibilidade de fazer parte de outro contexto dentro do clube, podendo continuar a desempenhar a função de treinador principal em outro escalão (sub-14) e também o clube ter uma formação reconhecida.

Tendo isso em conta, e que o Nogueirense a nível nacional tem duas equipas em competições nacionais, acredito que será um bom desafio pessoal. Com isso, minhas expectativas com este estágio passam não só por adquirir novos conhecimentos e capacidades, mas também vivenciar experiências novas dentro do desporto, para me desenvolver enquanto pessoa e treinador e também ajudar os jogadores da mesma forma. Isso porque o contexto em que estou inserido (primeira experiência nele) se trata de uma idade muito delicada, onde grande maioria dos jogadores para o ano são seniores/sub-23 e podem encarar esse ano como o ano do “tudo ou nada”, tendo isso em conta o buscar entender e motivar o jogador deve estar ainda mais presente para que a pressão não os façam desistir. Além disso, tenho algumas expectativas relacionadas com o meu desenvolvimento pessoal, onde almejo desenvolver capacidades de comunicação, liderança e de relacionamento.

Como referido anteriormente, a minha função será de treinador estagiário do escalão Sub-19. Assim, ao lado do resto da equipa técnica contribuirei com todo processo relacionado ao treino, desde planeamento, organização, controlo, análise da equipa e do adversário até à gestão do grupo. Relacionado a isso, acredito que trabalhando com uma nova equipa técnica/clube terei a possibilidade de conhecer novas pessoas, novos métodos e ideias que vão ajudar na minha formação. Dito isso, acredito que minhas expectativas são altas, não apenas a nível de resultados (o qual será abordado mais à frente), mas também a nível pessoal onde almejo e acredito que vou me desenvolver para estar pronto para qualquer desafio. Por fim, com uma visão voltada para o futuro, busco que esta experiência de estágio proporcione oportunidades para que eu possa avançar em meu trabalho em uma equipa de nível nacional/alto rendimento, assegurando assim a continuidade do meu percurso.

1.3 Objetivos do Estágio

Acredito que até o momento ficou claro as minhas motivações e expectativas relacionadas ao estágio. Agora é importante abordar meus objetivos enquanto estagiário, os quais dividi em: pessoais, acadêmicos e profissionais. Isso porque a partir de julho, sou um colaborador ativo do clube que busca contribuir para o crescimento da instituição. Tendo em conta que o clube desempenha um papel significativo em me ajudar a alcançar esses objetivos, que, de forma geral, estão relacionados à minha melhoria e desenvolvimento enquanto treinador. Posto isso, como citado anteriormente, dividi esses objetivos nas seguintes vertentes: pessoais, acadêmicos e profissionais.

1.3.1 Objetivos Pessoais

A nível pessoal busco desenvolver, aprimorar e colocar em prática os meus conhecimentos acerca do treino e do jogo de futebol e consequentemente aumentar o entendimento do mesmo. Além disso, como citado anteriormente, idealizo desenvolver capacidades de comunicação, liderança e de relacionamento, as quais acredito que tenho margem para evoluir e que vejo como características importantes para um treinador de alto rendimento, porque estamos a tratar de pessoas e temos de entendê-las e saber comunicar. Por fim, um dos objetivos também é estabelecer um bom relacionamento profissional com os demais intervenientes do clube.

1.3.2 Objetivos Acadêmicos

Já em relação aos objetivos ligados ao nível académico, procuro concluir o 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e consequentemente obter o Grau II (UEFA B) de treinador de futebol. Por outro lado, almejo fazer um trabalho (Relatório de Estágio) de bom nível para quem sabe ajudar futuros estudantes na realização do mesmo, trazendo um pouco da minha experiência enquanto treinador estagiário.

1.3.3 Objetivos Profissionais

Por fim, a nível profissional tenho como princípio e objetivo tratar todo o trabalho desenvolvido no clube com a maior seriedade e profissionalismo. Não apenas as responsabilidades relacionadas com o estágio (Campeonato Nacional),

mas também as tarefas de treinador principal dos sub-14. Ou seja, cumprir com excelência aquilo que for solicitado. Pois enquanto interveniente do União Nogueirense Futebol Clube busco estar sempre disponível para ajudar e servir o clube. Por fim, tenho como objetivo final acabar o estágio e me sentir preparado profissionalmente para qualquer desafio dentro do futebol, seja em Portugal ou no exterior.

1.4 Estrutura do Relatório

O relatório de estágio busca apresentar e descrever temas relevantes relacionados com o estágio permitindo documentar de maneira organizada essa experiência. Ou seja, abordarei toda a realidade que encarei nessa época desportiva no União Nogueirense Futebol Clube. Além disso, o relatório é uma componente essencial na conclusão do plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da FADEUP. Para a orientação do trabalho o mesmo segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tendo isso em conta, o relatório está estruturado da seguinte maneira:

I – Introdução – Neste capítulo, a ideia foi trazer um enquadramento pessoal com informações sobre o meu percurso no futebol até o momento, falar sobre minhas motivações, expectativas e objetivos do estágio, o porquê da escolha do local de estágio e por fim, explicar a estrutura do relatório.

II – Contextualização da Prática – No segundo capítulo, foram abordados os seguintes tópicos: Macrocontexto de Natureza Concetual, no qual apresentei temáticas que considero importantes para aqueles envolvidos no treino e no futebol de formação; Enquadramento Legal, com o objetivo de apresentar diretrizes relacionadas ao estágio; Caracterização da Instituição, com a finalidade de apresentar o clube, incluindo sua história, infraestrutura, recursos materiais e organização interna; e Contexto de Natureza Funcional, no qual a ideia foi apresentar a equipa técnica e suas respectivas funções, incluindo a função do estagiário.

III – Realização da Prática Profissional – No terceiro capítulo do relatório, foram apresentados os seguintes tópicos: Objetivos estipulados pelo clube, onde foram expostos os objetivos de formação, preparação e performance do escalão; Caracterização da Equipa e da Competição, no qual foi apresentada uma análise do plantel tanto de forma individual (abordando aspetos de cada jogador do plantel) quanto coletiva (análise global), além de uma caracterização da competição onde foi exposto as regras e o formato da competição que a equipa está inserida; Modelo de Jogo, onde foi exposto o modelo de jogo utilizado pela equipa durante a época 23/24, tendo em conta a Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos e por fim a Matriz Concetual e Metodológica, onde o objetivo foi expor o modelo de treino utilizado pelo escalão, apresentando o Morfociclo Padrão e o trabalho desenvolvido em cada dia de treino. Além disso, o capítulo conta com reflexões críticas sobre tópicos considerados relevantes e que foram vivenciados ao longo do estágio.

IV – Desenvolvimento da Prática Pessoal e Profissional – O quarto capítulo compreende um balanço reflexivo acerca da época desportiva 23/24 tendo em conta os objetivos estipulados, comparando as expectativas com o que foi realmente vivenciado, expondo um conjunto de competências pessoais e profissionais desenvolvidas ao longo do estágio.

V – Considerações Finais – Este capítulo é marcado pela apresentação das considerações finais e aprendizagens relacionadas com o estágio, além das perspetivas para o futuro.

VI – Referências Bibliográficas – O último capítulo do presente documento expõe as Referências Bibliográficas que foram utilizadas no presente documento.

2 Contextualização da Prática

2.1 Macro Contexto de Natureza Concetual

2.1.1 O jogo de Futebol

O futebol pode ser caracterizado como um JDC, onde o mesmo tem relações de oposição e cooperação em um contexto diversificado no qual os jogadores se integram e confrontam (Garganta & Gréhaigne, 1999). De acordo com Garganta (1996, citado por Parlebas, 1981) os JDC são moldados a partir de situações motoras envolvendo constantes confrontos, sendo reguladas por um sistema de regras que estabelece a sua lógica interna. Além disso, o futebol tem acontecimentos cuja ordem, frequência e complexidade não podem ser determinadas de forma antecipada, promovendo e cultivando nos jogadores uma atitude estratégico-tática (Garganta, 1994). Ou seja, o futebol é um jogo regido por leis, cuja dinâmica exige uma adaptação constante dos jogadores para que tenham sucesso.

Essa caracterização do futebol enquanto JDC revela a complexidade do jogo e aspetos importantes para o seu funcionamento. Garganta (1996) advoga que o futebol vai além de um JDC ou de um espetáculo desportivo; é também um meio de educação física e desportiva, um campo para a aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.

Tendo isso em conta, é importante salientar que o futebol, enquanto desporto, é mais do que um jogo. De acordo com Coelho (2004), o futebol afirma-se como um fenómeno social e, ao mesmo tempo, universal, particular, global e local, pois a forma de ver e jogar futebol, numa lógica de respeito pelas regras, varia. É precisamente essa variabilidade que traz beleza e fascínio a este desporto. Em relação a Portugal, o mesmo autor considera o futebol como um património cultural que representa a sociedade portuguesa: *"desporto nacional, obsessão partilhada, facto social total, o futebol é um dos mais usuais tópicos de conversa e discussão, tema fundamentais dos media, possuindo uma importância simbólica enorme na cultura dos portugueses"* (Coelho, 2004, p.23).

Indo ao encontro dessa ideia, Neves (2009) defende que o futebol influencia quatro grandes domínios: sócio-cultural, sociológico, político e económico. Do ponto de vista sócio-cultural, promove a cultura, a ocupação do tempo livre e o desenvolvimento de valores. Sob uma perspectiva sociológica, observa-se um incremento da cidadania, assim como o fortalecimento da identidade local ou nacional. No âmbito político, segundo o mesmo autor (2009), destaca-se a promoção dos regimes e a projeção internacional dos países. Já do ponto de vista económico, observa-se o crescimento das economias locais, impulsionando setores como a restauração, turismo, construção civil e a criação de empregos (Neves, 2009).

Por outro lado, dentro do jogo de futebol, Castelo (2004) considera que a modalidade apresenta várias dimensões, assim como subsistemas que são elementos essenciais para o funcionamento do jogo. As dimensões são: cultural (relacionado com um conjunto de valores e finalidades partilhados por todos os membros da equipa, que procuram estabelecer uma coerência interna), estrutural (baseado no posicionamento dos jogadores no terreno de jogo para desempenharem as suas funções e responsabilidades dentro da equipa), metodológico (representa a coordenação comportamental dos jogadores e o ritmo de execução das ações, com base no estudo e no treino realizado durante a preparação da equipa), funcional/relacional (refere-se à linguagem tática comum (idioma) da equipa, normas e condutas que orientam as ações dos jogadores nas diferentes situações do jogo), procedimental (meios, formas e as ações mais eficientes, eficazes e racionais para solucionar os problemas do jogo) e estratégico/tático (planificação e sistematização de aspetos importantes para o desenvolvimento de uma equipa em busca do melhor funcionamento da mesma).

Por fim, acredito que seja importante realçar um aspeto importante do futebol: o objetivo das equipas é vencer o jogo. Tal como refere Garganta (1997, p.25), *"no decurso de uma partida, até conseguir marcar um golo ou impedir a sua marcação, os jogadores/equipa dirigem os seus esforços no sentido de estabelecer uma supremacia sobre o seu adversário"*.

2.1.2 A dimensão tática do jogo de futebol

O conceito de Tática nos Jogos Desportivos Coletivos, segundo Garganta (1997), vincula-se em três aspetos característicos: sua ligação ao jogo (relação entre opositores e os companheiros de equipa); o carácter de execução o qual visa tornar operacional uma estratégia, sendo que a direção dessa estratégia são responsabilidades atribuídas e também depende da estratégia. Ou seja, a tática é vista como uma gestão de comportamentos/ações frente a situações "conflituosas" que existem nos desportos coletivos e o futebol, enquanto JDC, promove esse tipo de situações, as quais induzem tomadas de decisões, estimulam processos de cooperação e oposição e trabalham aspetos de natureza tática do jogo, além de competências técnicas, físicas e mentais.

Garganta (1997, p. 36), refere que *"na construção da atitude tática, o desenvolvimento das possibilidades de escolha de um jogador depende do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de atuação fortemente condicionada pelo modo como ele concebe e percebe o jogo, isto é, pelos seus modelos de explicação"*. Ou seja, os problemas que os jogadores têm de resolver no decorrer do jogo são de natureza tática e exigem um trabalho nessa vertente. Dessa forma, a tática é considerada uma dimensão crítica do futebol e dos JDC (Garganta, 1996).

Por outro lado, Garganta (1997) afirma que a tática está relacionada com os jogadores, dentro do espaço de jogo, onde os mesmos desempenham funções diferentes durante uma partida podendo envolver trocas posicionais, responsabilidades ou tarefas entre os jogadores para se adaptarem às situações emergentes do jogo. Segundo Garganta (1997, p. 35), o conceito de tática *"transcende as missões e tarefas específicas de cada jogador e pressupõe a existência de uma conceção unitária da equipa para tornar o jogo mais eficaz. As transações que se operam, estando embora limitadas pela disponibilidade dos recursos energéticos e técnicos dos intervenientes, encontram na capacidade de comunicação entre os jogadores da mesma equipa e de contra-comunicação entre os jogadores das equipas em confronto, os seus fatores críticos de constrangimento"*.

Dito isso, é importante referir a dimensão estrutural e funcional, onde a primeira está relacionada com a configuração inicial que a equipa apresenta, isto é, a distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo - denomina-se na literatura por 'sistemas de jogo' (ex., 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-5-4-1, 1-3-5-2, entre outros) (Guilherme, 2022). Por outro lado, a organização funcional está relacionada com a dinâmica que os jogadores imprimem à organização estrutural. Esta dinâmica resulta do tipo de funções desempenhadas pelos jogadores e pela dinâmica que estabelecem entre si. (Garganta et al., 2013). Ou seja, a organização funcional assume-se como um conjunto de normas, padrões e ações específicas dessa equipa em interação, que, por sua vez, fazem emergir uma determinada forma de jogar (identidade da equipa). Onde destacam-se os princípios de jogo preconizados pelo treinador (do Modelo de Jogo). Porém, importa referir que sendo menos ou mais complexo, estes princípios pressupõem um conhecimento dos princípios fundamentais e específicos, visto que constituem a base de um jogo de qualidade (Guilherme, 2004).

2.1.2.1 Os Princípios de Jogo

Além dessa conceção de tática direcionada à interação estabelecida pelos jogadores e à execução de um conjunto de ações coordenadas para solucionar os problemas do jogo dentro de uma organização específica, é importante mencionar também os dois princípios citados anteriormente, os quais são importantes para compreender a modalidade. Os princípios fundamentais dizem respeito à relação numérica que se estabelece entre os jogadores da própria equipa e os adversários na zona onde a bola está localizada (centro do jogo) (Garganta et al., 2013). Esses princípios podem ser resumidos como: criar superioridade numérica; evitar igualdade numérica; recusar inferioridade numérica. Já os princípios específicos ou culturais compreendem as regras básicas do jogo que orientam as ações dos jogadores e das equipas durante as diferentes fases e momentos do jogo (Garganta et al., 2013; Guilherme, 2004). Esses princípios são categorizados em ofensivos e defensivos, cada um com objetivos antagónicos correspondentes. Os princípios ofensivos incluem: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Já os princípios defensivos são: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Além disso, é importante mencionar os princípios relacionados com o Modelo de Jogo, os quais são considerados como regras de ação que os jogadores e as equipas evidenciam nos diferentes momentos de jogo, sendo os padrões de comportamento tático-técnico que podem assumir nas várias escalas de complexidade (individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva), sendo representativos do modelo de jogo (Guilherme, 2004). Esses princípios são específicos de cada equipa, e representam as ideias/conjeturas de jogo dos treinadores.

Garganta et al. (2013, p. 25) afirmam que os princípios de jogo assumem um papel central naquilo que são as boas práticas para o ensino e treino do jogo, destacando que: "*torna-se conveniente que equipas e jogadores tenham ideias claras sobre os modos como devem gerir as diferentes fases e momentos, de acordo com a cascata de objetivos que vai sucedendo à medida que o jogo acontece. Ou seja, do ponto de vista ofensivo: construir ações ofensivas, criar situações de finalização e finalizar; e do ponto de vista defensivo: recuperar a posse da bola, reduzir o espaço de jogo do adversário, anular as situações de finalização e proteger a baliza*".

2.1.3 Modelo de Jogo

De acordo com o PRIBERAM (2023), dicionário da língua portuguesa, a palavra "modelo" tem uma certa polissemia de conceitos. Segundo o dicionário, a palavra pode ser associada a uma imagem, desenho ou objeto que serve para ser imitado; pessoa ou coisa que é ou merece ser imitada; que serve de referência ou de exemplo, entre outras definições. Quando falamos de futebol, o Modelo de Jogo também acaba por ser um tópico com alguma diversidade na sua definição.

Dentro dessa diversidade, estão presentes algumas definições que permeiam o conceito de Modelo de Jogo. Numa entrevista concedida por Vitor Frade para a Monografia de Julian Tobar, o mesmo afirma que o "*modelo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipa se identifique como equipa. Que mesmo quando você mete umas camisolas da cor 'do burro quando foge' ao ela estar a jogar mal você diz: 'Não, este é o Barcelona'. O modelo*

é este lado, esta evidência empírica” (Frade, 2013a, p.409). Dito isso, Frade (2013a) defende que o Modelo de Jogo não é aquilo que as pessoas habitualmente expressam ou dizem ser; portanto, é, de facto, aquilo que uma equipa demonstra com regularidade. Isso é fruto de um conjunto de referências ou coordenadas que precisa de tempo para emergir, sustentado por uma ideia, além de um processo (treino) que orienta essa aquisição. Frade (2013a) considera isso como "modelação", sendo mais do que um modelo em si. Trata-se de um processo de modelação que estabelece e proporciona uma realidade, algo que os treinadores devem procurar, mas que exige tempo e trabalho para se alcançar.

De acordo com essa ideia, Casarin et al. (2011) afirmam que o propósito do Modelo de Jogo é conferir significado ao desenvolvimento do processo, com base num conjunto de regularidades que se procura observar, ou seja, traçar o percurso e as etapas a serem seguidas em busca do objetivo final. Para Gomes (2008) não existe um único Modelo de Jogo, pois cada clube possui uma cultura, além de os treinadores terem pensamentos diferentes, assim como concepções e adaptações a essa cultura, onde a interligação de diferentes fatores acaba por determinar a ideia de jogo particular de cada equipa.

Completando a ideia de que o Modelo de Jogo não é algo "único", Guilherme (2004) refere que, para a criação de um Modelo de Jogo para uma equipa, deve-se considerar alguns aspetos que interagem, dos quais se destacam: a concepção de jogo do treinador, as características dos jogadores, os princípios de jogo, a organização estrutural e funcional, cultura do clube, entre outros. Segundo Guilherme (2004), a concepção de jogo do treinador é formada pela organização das respetivas ideias de jogo, que permitem criar um Modelo de Jogo, promovê-lo e operacionalizá-lo. No que respeita às capacidades e características dos jogadores da equipa, Guilherme (2004) considera esse aspeto importante para a criação de um Modelo de Jogo: "*o treinador tem que ter consciência que treinar jogadores seniores não é a mesma coisa que treinar jogadores em formação, nem treinar jogadores de seleção é a mesma coisa que jogadores de divisões secundárias*" (p.151). O mesmo autor (2004, p.151) acrescenta que: "*E também que treinar jogadores cuja concepção de jogo se identifica com o treinador não é a mesma coisa que treinar jogadores cuja concepção de entendimento de jogo seja diferente*".

Guilherme (2004) refere ainda que o treinador deve assumir diferentes estratégias de abordagem e operacionalização, de forma a encontrar o melhor processo em função do Modelo pretendido.

2.1.4 O Treino e o Treinador

Ao longo da existência humana, o Futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espectadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos. Tal facto vem correspondendo a uma significativa visibilidade deste jogo desportivo, o que justifica uma acrescida responsabilidade no que respeita ao imperativo de o Futebol se constituir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta et al., 2013, p.2).

As práticas que envolvem o futebol têm sido cada vez mais estudadas e no caso do treino o mesmo não é exceção. O treino está intrinsecamente ligado ao futebol, tendo um forte impacto na forma como se pretende jogar. Existe uma relação de interdependência e reciprocidade entre preparação e competição (Garganta & Gréhaigne, 1999). Ademais, no treino, é necessário procurar situações que reproduzam as variáveis existentes no jogo e que façam com que os jogadores pratiquem as competências necessárias para jogar (Garganta et al., 2013). Dito isso, Guilherme (2004) afirma que o processo de treino está relacionado com a preparação para a execução de uma determinada atividade e com a importância atribuída ao processo necessário para tal. Guilherme (2004) reconhece que a preocupação com o processo de treino já existia muito antes dos anos cinquenta, pois naquela época já se procurava otimizar o rendimento desportivo.

Tendo em conta essa preocupação, ao longo dos anos e com a evolução do desporto, o processo de treino no futebol vem passando por muitas mudanças, ou melhor, vem desenvolvendo diferentes metodologias de treino (Guilherme, 2004). Guilherme (2022), defende que é fundamental exercitar as diferentes dimensões do jogo (tática, psicológica, técnica e física) de forma integrada, procurando desenvolver nos jogadores competências que lhes permitam resolver, com eficácia e eficiência, os problemas emergentes do jogo. Além disso, Guilherme (2004) refere que, nessa

lógica de experienciar os problemas, devem-se ter em conta dois fundamentos: "ter ideias de jogo" (saber como resolver os problemas de jogo) e "processo operacional" (transformar essas ideias do plano conceitual para o plano de ação).

Dutra et al. (2014) acrescentam que as metodologias de treino devem levar em conta a ideia de jogo do treinador e as características dos jogadores. Uma análise cuidada desses aspetos, aliada à criatividade do treinador na elaboração dos treinos, considerando uma lógica interrelacionada das dimensões do jogo (técnica, tática, física e psicológica), possibilitará contextos férteis para que os jogadores consigam alcançar os objetivos traçados para o seu desenvolvimento. Para Garganta (2004), o treino constitui a forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição. Posto isto, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores acaba por concentrar grande parte do esforço dos intervenientes, que, por sua vez, procuram meios e métodos de treino que induzam o êxito desportivo, além de garantir a consistência (Garganta, 2004). De acordo com Queiroz (1986, citado por de Sousa, 2023), a eficiência do treino depende, primeiramente, da escolha e execução dos exercícios. Ainda segundo Queiroz (1986, citado por de Sousa, 2023) a seleção e organização de um exercício exigem que o treinador tenha a habilidade de refletir e analisar sobre o exercício em questão, a fim de responder de maneira adequada e eficiente às exigências de um contexto específico.

Dando continuidade a essa ideia, chegamos a outro ponto mencionado no início do documento: o treinador. Como exposto, o treinador tem um papel importante não apenas no Modelo de Jogo, mas também no Treino. Por outro lado, a aquisição de conhecimentos que lhe permitam uma adequada intervenção pedagógica afigura-se fundamental, estando igualmente preparado para ser formador e gestor de pessoas (Montiel, 1997). Gouveia et al. (2014) entendem que o treinador é o principal responsável pelo desenvolvimento individual e coletivo da equipa, em busca de um rendimento que permita alcançar o sucesso, embora, muitas vezes, o treinador seja observado e julgado somente pelos resultados que a equipa obtém na competição em que participa. Segundo os autores (2014), o trabalho do treinador deve ser reconhecido como algo que é realizado diariamente e que abrange mais do que a simples aplicação de conhecimentos táticos e técnicos no treino.

Dito isso, é importante realçar o papel preponderante atribuído à formação de treinadores. Em Portugal, como preconiza Mesquita (2017, p.223), *"a mudança recente de paradigma – onde se destaca a inclusão do ensino superior como espaço legitimado para a formação de treinadores e a obrigatoriedade do estágio profissional na formação de certificação de nível – oferece conjunturas favoráveis para formar treinadores com 'mente de qualidade'"*. Segundo Mesquita (2017), o objetivo é que os treinadores tenham a capacidade de tomar decisões intencionais e criativas, considerando a imprevisibilidade e ambiguidade da atividade profissional. Por fim, Mesquita (2017) defende que, desde o início da formação e carreira dos profissionais da área, eles devam ser submetidos a processos de transformação do conhecimento, em oposição a outros que se limitem à retenção e assimilação do mesmo.

2.2 Enquadramento Legal

Como referido anteriormente, o presente estágio está inserido no plano curricular do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e o mesmo foi realizado no União Nogueirense Futebol Clube, no escalão de Juniores (Sub-19), que disputam a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores. Com a aprovação no estágio profissionalizante e conseqüentemente a conclusão do 2º ciclo, será possível obter o grau de Mestre, assim como o Grau II de treinador de futebol (UEFA B), juntamente com a componente geral do Grau III (UEFA A).

O período do estágio decorreu do dia 17 de julho de 2023 ao dia 13 de maio de 2024, no qual tinha uma carga horária semanal média de 20 horas (incluindo jogos). Nessas horas de trabalho estão incluídos tanto os trabalhos de campo quanto os trabalhos fora de campo, como, por exemplo, reuniões da equipa técnica e tarefas consideradas cruciais para todo o processo. Dentro da época desportiva 23/24 foram realizados 28 jogos oficiais, sendo 18 da 1ª fase e 10 da 2ª fase, além de 9 jogos de treino.

2.3 Caracterização da Instituição

2.3.1 Caracterização do Clube

O União Nogueirense Futebol Clube foi fundado em 25 de dezembro de 1933, com sede na freguesia de Nogueira da Maia, concelho da Maia, distrito do Porto. O mesmo é oriundo de uma fusão de dois clubes de Nogueira, o Penense e o Carvalhense. O emblema da equipa conta com as cores azul, vermelho e branco (Figura 1). Atualmente o União Nogueirense Futebol Clube é presidido por Ângelo Coelho e a equipa seniores disputa a Divisão Honra (AF Porto). Além disso, o clube disputa seus jogos no Estádio Municipal de Nogueira da Maia, que tem capacidade para 1500 pessoas e foi inaugurado no ano de 2005.



Figura 1 - Emblema atual do União Nogueirense Futebol Clube

O início da história do clube se deu principalmente por disputar o Campeonato Promocionário da Associação de Futebol do Porto (AFP), no qual o clube conseguiu assegurar a sua 1ª passagem à fase de apuramento de campeão na época de 1942/1943, porém nessa fase o clube teve um resultado negativo. Após isso o Nogueirense desistiu das atividades no ano de 1947, voltando às atividades em 1960 disputando Campeonatos Regionais. Em 1965 o Nogueirense inscreveu novamente a equipa na AFP, competindo nessa Associação até hoje.

Em sua história a melhor classificação aconteceu na época 2002/2003 quando sagrou-se Campeão Distrital da Divisão de Honra, conseguindo ascender pela 1ª vez a III Divisão Nacional. Porém em 2007/2008 desceu novamente à Divisão de Honra.

Na época 2018/2019 sagrou-se campeão e subiu mais uma vez a Divisão de Elite, porém em 2021/2022 regressou a Divisão de Honra, onde se situa na atualidade.

Principais conquistas seniores:

- Campeão da II Divisão Distrital - 1986/1987.
- Campeão Distrital da 1ª Divisão de Honra - 2002/2003 e 2018/2019.

No que diz respeito a formação, o Departamento de Formação do Nogueirense foi certificado como Entidade Formadora de Futebol pela Federação Portuguesa de Futebol com 4 estrelas. O clube encontra-se filiado na Associação de Futebol do Porto com representante no futebol feminino (Sénior) e no futebol masculino (Sénior e Formação), na formação conta neste momento com duas equipas em Campeonatos Nacionais (2ª Divisão Nacional), nos escalões Juniores e Juvenis. Os Juniores seis épocas seguidas a disputar Campeonato Nacional e os Juvenis duas. Além das demais equipas que disputam os Campeonatos Distritais, Sub-13, Sub-15, Sub-16 e Sub-18 disputam 1ª Divisão Distrital, enquanto o escalão Sub-14 disputa 2ª Divisão Distrital Sub-15. Além das camadas mais jovens de Sub-10, Sub-11, Sub-12 e Sub-13 nos campeonatos de futebol de 7 e futebol de 9 (apenas Sub-13) e Sub-8 e Sub-9 sem competição.

2.3.2 Recursos Materiais e Instalações (Infraestrutura)

O clube conta com o Estádio Municipal de Nogueira da Maia com uma lotação de 1500 pessoas e também com um campo de futebol de 5, ambos de relva sintética. O campo de 11 tem medidas de 110x75. Por norma, os jogos da formação e dos seniores são feitos todos no estádio. No campo de 5 acontecem os treinos dos escalões da academia (Sub-9 até Sub-14). O estádio também conta com 7 balneários (jogadores/treinadores/árbitros), 1 sala de fisioterapia, 1 ginásio, 2 salas de reuniões (uma para tratar de assuntos diretivos e outra para reuniões com o plantel) e 1 rouparia. Na zona do Estádio também há um parque de estacionamento e um bar do clube. Além disso, o clube conta com uma residência disponível para os jogadores de fora do Porto (atualmente tem jogadores do plantel sénior e Sub-19 a viver na mesma) e também disponibiliza uma carrinha para transportar os jogadores nos dias de jogo e uma carrinha para os dias de treino. Nos dias de treino a carrinha passa em 3 pontos

para apanhar os jogadores que necessitam de transporte até o Estádio, os pontos são: Estação de Ermesinde, Fórum da Maia e na residência do clube. Isso acaba por ser um aspeto positivo, pois os jogadores que vivem em zonas distantes têm a possibilidade de chegar ao estádio com o auxílio do clube.

Vale ressaltar que para a época 23/24 o clube junto com a Câmara Municipal da Maia fez um acordo e tem a disposição dois campos de treino, o Campo de Jogos Municipal de São Pedro Fins, localizado na Freguesia de São Pedro Fins e o O Complexo Desportivo Municipal de Cutamas, localizado na freguesia de Pedrouços. O que acaba por dar uma maior disponibilidade de campo para os escalões da formação do clube, mas por outro lado coloca algumas equipas longe do que é o campo de jogo da mesma. Apesar disso, acredito que de uma forma geral ter esses dois campos à nossa disposição é algo positivo porque assim temos mais espaço para treinar, porém acredito que ao menos uma vez na semana as equipas têm de treinar em "casa", o que por norma acontece. Em suma, os treinos da formação são feitos em três campos, Estádio Municipal de Nogueira da Maia (Figura 2), Campo de Jogos Municipal de São Pedro Fins e Complexo Desportivo Municipal de Cutamas.



Figura 2 – Estádio Municipal de Nogueira da Maia.

O escalão dos juniores (Sub-19) treina de segunda-feira à quinta-feira das 17h às 19h, no estádio Municipal de Nogueira da Maia ou no Campo de Jogos Municipal de São Pedro Fins, por norma duas vezes no primeiro e duas no segundo. Essa logística foi feita para os Sub-19 e demais escalões da formação terem campo inteiro

disponível. Além disso, contamos com o ginásio para realizar as atividades que a equipa técnica compreende como necessária. Essa disponibilidade do ginásio, no que diz respeito aos Sub-19, acabou por ser útil principalmente nos dias de chuva que não tínhamos condições de treinar no campo e acabamos por fazer treino no ginásio. Além desses momentos, o ginásio foi utilizado algumas vezes quando o preparador físico da equipa achou necessário. No que diz respeito aos guarda-redes, os mesmos têm treino específico com o treinador de guarda-redes em todos os treinos da semana, no mesmo campo de treinos.

Em relação aos recursos materiais disponíveis, o sub-19 conta com 20 bolas exclusivas do escalão para treino além de todo material disponível na rouparia, como coletes (com cores variadas), sinalizadores, cones altos, barreiras, arcos, estacas, escadas, mini-balizas e uma baliza de 11 (móvel) disponível no campo de treinos. Para os demais escalões o número de bolas passa a ser de 15, porém tem acesso a todos os demais materiais citados. Acredito que o material disponível para os Sub-19 é suficiente para treinarmos em boas condições, apenas o número de mini-balizas que tem margem para melhorar. Digo isso porque, nos momentos em que treinamos com outros escalões, como já ocorreu, se ambos quiserem utilizar as mini-balizas disponíveis, temos que improvisar com cones altos, pois não há número suficiente delas. Embora isso não seja algo grave, acaba tendo algum impacto no treino, como, por exemplo, as bolas que podem acabar indo para longe em caso de remates colocando os treinadores em alguns momentos mais preocupados com as bolas do que com o sucesso ou não do exercício. Já em relação aos recursos materiais disponíveis no ginásio, o mesmo conta com: 2 bancos ajustáveis, *smith machine*, halteres de pesos variados, elásticos, 2 barras olímpicas, 2 bicicletas, 1 passadeira, 1 caixa de pliometria e discos olímpicos. Acredito que por se tratar de um projeto novo do clube o material disponível é bom, mas tem margem para melhorar, não a nível de qualidade, mas sim quantidade.

2.3.3 Recursos Humanos

A equipa técnica dos Juniores é formada por 5 elementos, um treinador principal, um treinador adjunto, um preparador físico, um treinador estagiário e um treinador de guarda-redes, a função dos elementos será descrita mais adiante.

Contamos também para o escalão com um fisioterapeuta e um diretor, além de dois coordenadores da formação. A seguir apresento o organograma (Figura 3) do União Nogueirense Futebol Clube para a época 2023/2024.

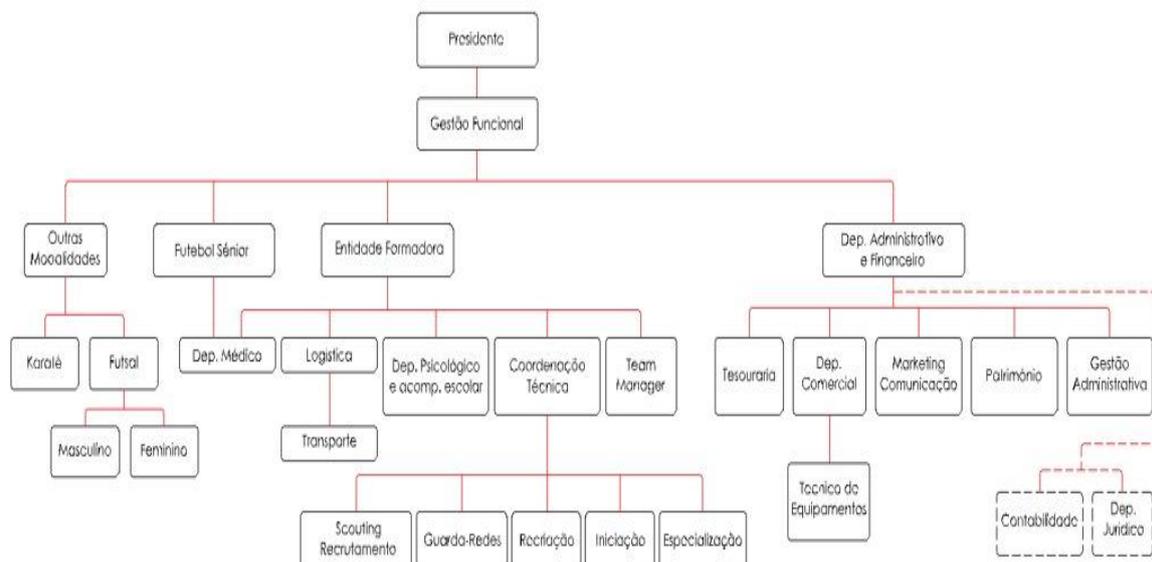


Figura 3 - Organograma União Nogueirense Futebol Clube época 23/24

2.4 Contexto de Natureza Funcional

2.4.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub-19, conforme mencionado anteriormente, foi composta por 5 elementos: um treinador principal (TP), um treinador adjunto, um preparador físico, um treinador estagiário e um treinador de guarda-redes. Além disso, o escalão contava, nos jogos e nos treinos, com uma fisioterapeuta e um diretor. No quadro 1 faço uma breve apresentação/caracterização dos elementos da equipa técnica. Enquanto no tópico seguinte, serão especificadas as funções de cada integrante.

Quadro 1 – Equipa técnica Juniores sub-19 época 2023/2024

Equipa técnica União Nogueirense Futebol Clube Sub-19	
Nome:	AO
Função:	Treinador Principal
Percurso: (época, função, escalão e clube)	2021/2023 Treinador Principal Sub-17 Nogueirense FC 2020/2021 Treinador Principal Dragões Sandinenses (Sénior) 2019/2020 Treinador Principal SC Arcozelo (Sénior) 2018/2019 Treinador Principal UD Valonguense (Sénior) 2016/2018 Treinador Principal Nogueirense FC (Sénior) 2015/2016 Treinador Principal Sub-15 Leixões 2014/2015 Treinador Principal São Félix da Marinha (Sénior) 2014/2015 Treinador Principal Sub-17 Salgueiros 2012/2014 Treinador Principal Sub-15 Nogueirense FC 2011/2012 Treinador Principal Sub-18 Candal 2009/2011 Treinador Principal Sub-17 Candal 2008/2009 Treinador Principal Sub-15 Ad Grijó 2007/2008 Treinador Principal Sub-15 FC Pedroso 2004/2007 Treinador Principal Sub-13 FC Pedroso
Nome:	JM
Função:	Treinador Adjunto
Percurso: (época, função, escalão e clube)	2022/2023 Treinador Adjunto Nogueirense FC (Sénior) 2022/2023 Treinador Principal Sub-14 Nogueirense FC 2021/2022 Treinador Principal Sub-13 Alfenense 2020/2021 Treinador Principal Sub-9 Alfenense 2020/2021 Treinador Principal Sub-13B Alfenense 2020/2022 Treinador Adjunto Sub-17 Alfenense 2019/2020 Treinador Principal Sub-13 UD Valonguense 2019/2020 Treinador Adjunto Sub-17 UD Valonguense 2018/2019 Treinador Adjunto Sub-15 UD Valonguense 2015/2016 Treinador Adjunto Sub-15 Custóias FC 2014/2015 Treinador Adjunto Sub-17 Aliança de Gandra 2013/2014 Treinador Adjunto Sub-17 SC Nun´Alvares 2012/2014 Treinador Adjunto Sub-13 SC Nun´Alvares 2011/2013 Treinador Adjunto Sub-13 Ermesinde
Nome:	EP
Função:	Treinador Estagiário

Percurso: (época, função, escalão e clube)	2022/2023 Coordenador da Academia (Sub-7 ao Sub-14) CD Trofense 2022/2023 Treinador Principal Sub-16 CD Trofense 2022/2023 Treinador Adjunto Sub-18 CD Trofense 2021/2022 Treinador Estagiário Sub-12 CD Trofense 2021/2022 Treinador Adjunto Sub-17 CD Trofense 2019/2021 Treinador Adjunto Sub-9 SC Salgueiros 2019/2020 Treinador Adjunto Sub-9 Ramaldense
Nome:	GB
Função:	Preparador Físico
Percurso: (época, função, escalão e clube)	2022/2023 Treinador Principal Sub-13B Nogueirense FC 2022/2023 Treinador Adjunto Sub-15 Nogueirense FC 2021/2022 Treinador Adjunto Atei Futebol Clube (Sénior) 2020/2021 Treinador Principal Sub-14 E.C Novo Hamburgo (Brasil) 2020/2021 Treinador Principal Sub-12 E.C Novo Hamburgo (Brasil) 2019/2020 Treinador Principal Sub-15 Orlando City Soccer School (Estados Unidos) 2019/2020 Treinador Principal Sub-21 Orlando City Soccer School (Estados Unidos) 2018/2019 Treinador Adjunto Sub-18 Sharjah FC (Emirados Árabes Unidos) 2018/2019 Preparador Físico Sub-15 Sharjah FC (Emirados Árabes Unidos) 2018/2019 Coordenador Técnico Sub-6 ao Sub-10 Sharjah FC (Emirados Árabes Unidos) 2015/2018 Treinador Principal Sub-11 Grêmio FBPA (Brasil) 2015/2018 Treinador Adjunto Sub-13 Grêmio FBPA (Brasil) 2015/2018 Treinador Adjunto Sub-12 Grêmio FBPA (Brasil)
Nome:	SL
Função: (época, função, escalão e clube)	Treinador de Guarda-Redes
Percurso: (época, função, escalão e clube)	2015/2023 Coordenador Geral Nogueirense FC 2010/2015 Coordenador de Formação Nogueirense FC

2.4.2 Funções da Equipa Técnica

Dentro da equipa técnica composta por 5 elementos, acredito que, de maneira geral, excluindo as funções específicas do treinador de guarda-redes e do preparador físico, que tinham uma maior influência nas áreas para as quais foram designados (preparação física e treino de guarda-redes), os demais membros da equipa técnica estiveram igualmente envolvidos nos processos de planeamento, operacionalização e controlo tanto dos treinos quanto da competição. No entanto, em determinados momentos cada um tinha um enfoque mais específico em alguns pontos, que serão tratados a seguir. Apesar de o treinador principal ser a última voz em todas as decisões, ele proporcionava liberdade aos outros integrantes. Dito isso, a seguir, estão especificadas as funções de cada membro.

Como líder da equipa o treinador principal é responsável pelas tarefas de planificação, operacionalização e controlo do treino. Esses pontos tanto na parte de campo, quanto na parte burocrática, como, por exemplo, planificação e documentação das unidades de treino e do morfociclo. Além disso, com o tempo percebi que a questão de avaliar os jogos e os treinos tinha muita importância para o treinador principal e ele acabava por ter essa responsabilidade (mesmo que indiretamente) e depois perguntava sobre aos integrantes da equipa técnica. Por fim, AO é o responsável pela gestão do grupo e palestras (pré-jogo, pós-jogo, ao intervalo do jogo e antes do treino).

Já JM, na função de treinador adjunto, desempenha um papel fundamental na planificação e operacionalização do treino. Suas responsabilidades incluem a montagem e controle dos exercícios, sendo essencial na adaptação de espaços e regras, especialmente quando repetimos determinados exercícios. Nos jogos, JM assume uma responsabilidade significativa em relação à nossa equipa, fornecendo *feedbacks* tanto para o campo quanto para o treinador principal. Ou seja, acaba por ter os olhos no nosso “jogar”. GB é o responsável pela preparação física da equipa. Ele realiza trabalhos pré e pós-treino conforme achar necessário, também é o responsável por comandar a parte inicial do treino. Além disso, GB desempenha um papel crucial no retorno de jogadores lesionados ao campo, colaborando com a fisioterapeuta. Ele também controla e monitoriza as cargas da equipa, sendo

encarregado do aquecimento dos jogadores antes e durante os jogos. Em outros exercícios além da parte inicial do treino, GB fornece *feedbacks* aos jogadores. Vale destacar que por norma GB tem muita liberdade para fazer o trabalho que acredita ser necessário, AO poucos momentos é interventivo e opina sobre. Por fim, SL é o treinador de guarda-redes, sendo o responsável em todo o processo de preparação dos guarda-redes, inclusive nos treinos, planificando e operacionalizando os mesmos. Além disso, durante os jogos é o principal responsável pelos *feedbacks* para o guarda-redes.

Como mencionei anteriormente, todos os treinadores citados têm papel importante no que diz respeito à reflexão dos treinos e dos jogos, pois AO por norma pede a opinião sobre isso aos demais elementos. Durante os jogos ao intervalo sempre conversamos sobre o jogo para então o treinador principal falar no balneário, além de conversarmos no fim sobre o jogo. Já sobre o treino, por norma, conversamos ao fim sobre o que achamos do mesmo, dando opiniões sobre aspetos que podemos trabalhar mais, possíveis adaptações dos exercícios, comportamento dos jogadores durante o treino, mudanças para os treinos seguintes, etc.

2.4.3 Funções Enquanto Treinador Estagiário

Como referido anteriormente será minha primeira vez integrado nesta equipa técnica, além do meu primeiro ano no clube, por isso acredito que será muito enriquecedor e diferente trabalhar com novos profissionais. Em relação ao meu trabalho e tarefas deixei claro na primeira reunião com o treinador principal que queria ser útil em tudo aquilo que está relacionado com a equipa e principalmente ao treino. Com isso, o que ficou estabelecido inicialmente foi que contribuiria no planeamento, organização, controlo e avaliação do treino, na gestão do grupo e também na análise do adversário. Mas acredito que faça sentido explicar especificamente sobre essas tarefas que desempenhei.

Em relação a parte do treino, para mim foi uma novidade ter 5 elementos para tal, nas equipas técnicas anteriores o máximo de elementos que a equipa técnica constituía eram 3 treinadores. Os treinos por norma são feitos pelo treinador principal (AO), mas o mesmo conversa conosco acerca disso. Em alguns momentos dando

margem para alterar, em outros não. Isso porque ele considera alguns exercícios essenciais. Após uma conversa inicial sobre o treino, por norma, preparamos o material necessário e enquanto o preparador físico dá a parte inicial montamos os exercícios, por já terem alguma relação de trabalho JM acaba por ser o principal responsável, como mencionado anteriormente, mas em alguns momentos ajudo nesse sentido. Em relação a essa dinâmica no início me sentia mais "preso", pois não conhecia as pessoas e acabava por não expor minha opinião, porém com o tempo mudou e passei a ser mais interventivo. Durante os exercícios foi mais ou menos igual, no início não dava muitos *feedbacks*, mas com o passar do tempo comecei a "ajudar" mais os jogadores nesse sentido. Por norma ficamos dois treinadores em cada campo (quando são dois campos), em outros momentos tentamos nos dividir no campo para vermos perspectivas diferentes do treino. Outra tarefa que acabei por fazer foi ajudar o treinador principal com questões relacionadas com o processo burocrático de colocar os treinos e atualizar as informações da equipa na plataforma do clube, que serve para a certificação da FPF. Como já tinha experiência na plataforma que o clube utiliza acabou por ser um trabalho tranquilo.

Por fim, na análise do adversário confesso que fiquei um pouco desiludido, pois dificilmente conseguimos obter vídeos do adversário. Tínhamos intervenientes do clube que observavam os jogos dos adversários e passavam as informações para a equipa técnica. Então minha função passou a ser, ver o provável 11 do adversário e tentar obter informações sobre o mesmo. O que acabava por ser pouco para aquilo que pensava em fazer. Já em relação aos jogos, a minha função foi analisar o adversário durante a partida e dar todo o tipo de feedback conseguido para o treinador principal, enquanto o mesmo está mais focado na nossa equipa. Além disso, durante o aquecimento tento observar possíveis nuances do adversário, incluindo aspetos individuais.

2.4.4 Quadro Competitivo - Campeonato Nacional de Juniores II Divisão

Tal como já foi referido anteriormente, a nossa equipa Sub-19 disputa o Campeonato Nacional de Juniores II Divisão, competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. O Campeonato é constituído por três fases. A 1ª fase é

composta por 50 clubes participantes que são divididos em 5 séries (A, B, C, D e E), com 10 clubes por série. As equipas jogam entre si duas vezes, uma enquanto visitante e outra enquanto visitado (totalizando 18 jogos) e a competição é disputada por pontos. Nessa 1ª fase o Nogueirense ficou na série B junto com as seguintes equipas: CD Feirense SAD, Leixões SC, FC Paços Ferreira "B", SC Salgueiros, SC Espinho, Gondomar SC, Amarante FC, AD Sanjoanense e Valadares Gaia FC. O Nogueirense acabou essa fase em 2º lugar (com 35 pontos conquistados) e conseqüentemente com o acesso para a 2ª fase (Fase de Subida). Vale ressaltar que o agrupamento das séries é elaborado de acordo com questões geográficas dos clubes.

O apuramento para a 2ª fase (Fase de Subida) se dá pelos dois melhores qualificados de cada série (da 1ª fase), mais os clubes das Regiões Autónomas, totalizando 12 clubes, 6 em cada série. Caso os clubes das Regiões Autónomas não participem da 2ª fase, serão selecionados o mesmo número de clubes dos terceiros melhores classificados na 1ª fase, considerando todas as séries, para serem repescados.

Nessa 2ª fase, as equipas são divididas em duas séries, Norte e Sul (mais uma vez de acordo com questões geográficas) com 6 equipas em cada e jogam entre si duas vezes uma como mandante e outra visitante (total de 10 jogos) e mais uma vez a competição é disputada por pontos. Na 1ª fase, como citado anteriormente, a equipa Sub-19 do Nogueirense conseguiu ficar entre os 2 melhores classificados da série B (Quadro 27) e então fez parte da série Norte da Fase de Subida ao lado dos seguintes clubes: CD Feirense SAD, UD Oliveirense SAD, Varzim SC, FC Marinhãs e CSD Câmara de Lobos.

Quadro 27 – Classificação final da 1ª Fase Campeonato Nacional Sub-19 2023/2024

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Feirense	37	18	10	7	1	33	16	+17	+
2	 Nogueirense FC	35	18	10	5	3	37	17	+20	+
3	 Leixões	33	18	9	6	3	33	18	+15	+
4	 Paços de Ferreira B	26	18	8	2	8	39	30	+9	+
5	 SC Salgueiros	26	18	7	5	6	30	26	+4	+
6	 SC Espinho	26	18	7	5	6	23	32	-9	+
7	 Gondomar SC	25	18	7	4	7	30	28	+2	+
8	 Amarante FC	18	18	4	6	8	21	39	-18	+
9	 AD Sanjoanense	15	18	4	3	11	15	30	-15	+
10	 Valadares Gaia	6	18	1	3	14	11	36	-25	+

Os 3 melhores classificados de cada série (Norte e Sul) sobem de divisão para o Campeonato Nacional de Juniores I Divisão. Enquanto os primeiros classificados de cada série além da promoção participam também da 3ª Fase (Apuramento de Campeão) e jogam entre si duas vezes (uma em casa e outra fora) para apurar o campeão do Campeonato Nacional de Juniores (II Divisão). O Nogueirense acabou por ficar em 2º e conseqüentemente apurou para a I Divisão (Quadro 28).

Quadro 28 – Classificação final da Fase de Subida do Campeonato Nacional Sub-19 2023/2024

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Feirense	24	10	8	0	2	32	11	+21	+
2	 Nogueirense FC	18	10	5	3	2	22	10	+12	+
3	 UD Oliveirense	18	10	5	3	2	22	14	+8	+
4	 Varzim	17	10	5	2	3	21	10	+11	+
5	 Marinhas	7	10	2	1	7	14	17	-3	+
6	 Câmara de Lobos	1	10	0	1	9	5	54	-49	+

Os restantes dos clubes, que não apuraram para a Fase de Subida, participam da 2ª fase (Manutenção e Descida). A mesma é dividida em 5 séries (A, B, C, D e E), com 8 clubes em cada, totalizando 40. As equipas jogam entre si, duas vezes e por

pontos, com um jogo em casa e outro fora. Descem os 3 piores classificados de cada série mais os 3 piores quintos classificados de todas séries. A pontuação na competição é atribuída da seguinte forma: vitória concede 3 pontos, empate resulta em 1 ponto, enquanto derrota não concede pontos.

3 Realização da Prática Profissional

3.1 Objetivos Definidos

A importância de estabelecer objetivos durante a época desportiva reside na capacidade de criar compromissos entre os membros da equipa, incluindo os jogadores. Além disso, ao estabelecer metas concretas, tanto a nível coletivo como individual, a curto, médio e longo prazo, desafiamos os jogadores. Pois com objetivos propostos a equipa fica motivada e focada em busca de alcançar esses objetivos apresentados. Vale ressaltar que também estimulamos os jogadores a traçarem objetivos e desafios, individuais e/ou coletivos, para a época desportiva de cada um, como se fosse um desafio pessoal, e que guardassem para refletir no fim da época. Procedendo desta maneira, acreditamos que seria mais uma forma de motivá-los. Seguem alguns exemplos de objetivos observados: um dos avançados confidenciou que tinha como meta marcar 15 golos, mas infelizmente marcou apenas 8, pois sofreu uma lesão e ficou de fora uma boa parte dos jogos. Um dos médios, que na época 22/23 sofreu com lesões, tinha como objetivo estar bem fisicamente para ser opção mais vezes durante a época, e conseguiu. Um objetivo coletivo que observamos foi que o grupo se uniu e estabeleceu a meta de subir de divisão, o que acabou por se concretizar. Por fim, acredito que ao estipular objetivos acabamos por não apenas nos desafiar, mas também mostrar a ideia que temos acerca da equipa (pois acredito que nos objetivos temos de ser realistas e os mesmos podem mudar com o tempo). Neste sentido, estabelecemos objetivos de formação, de preparação e de competição para a equipa.

3.1.1 Objetivos de Formação

A equipa técnica buscou definir os objetivos de formação, tendo em consideração um desenvolvimento global dos jogadores, abordando aspetos que são

importantes no desporto e no quotidiano de cada um. Sempre tendo em conta que os jogadores passaram por diversos contextos até chegarem ao clube. Nesse sentido, procuramos promover uma mentalidade vencedora, de trabalho (individual e coletivo) e de entreajuda, favorecendo um bom ambiente no grupo, o que é considerado pelo treinador principal da equipa como um dos fatores importantes para o sucesso coletivo. Para alcançar esses objetivos estabelecemos metas que consideramos importantes, como a promoção de valores cívicos, sociais, culturais e desportivos, bem como a promoção de outros valores e características como autonomia, responsabilidade, disciplina, espírito de equipa, solidariedade, superação, humildade, respeito e lealdade.

Para alcançar esses objetivos e promover os valores preconizados, a equipa técnica adotou algumas estratégias. Realizamos convívios onde havia interação entre jogadores e equipa técnica, promovendo ainda mais o espírito de equipa. Importa destacar que o uso do telemóvel era proibido para que os jogadores conversassem entre si. Nos treinos e nos jogos, os jogadores tinham responsabilidades na limpeza e organização do balneário e do material utilizado, passando a responsabilidade para eles e dando-lhes alguma autonomia. Durante os treinos, eram realizados exercícios que promoviam a entreajuda e a competição entre equipa, mas a ideia era priorizar uma competição “saudável”, ou seja, com respeito. Por fim, tínhamos em conta que os adeptos eram um fator importante nos jogos, geralmente eram familiares e jogadores da formação, passamos essa ideia aos jogadores e que devíamos agradecer esse apoio todo no final do jogo, independentemente do resultado. Essas foram algumas das estratégias que utilizamos durante a época.

3.1.2 Objetivos de Preparação

Relacionados aos objetivos de preparação procuramos atingir algumas metas que visavam melhorar o jogador como um todo, seguindo três pilares, sendo eles a condição física, condição psíquica e a condição técnico-tática. No que se refere a condição física procuramos promover uma melhora da força geral dos jogadores, aumentar a velocidade de deslocamento e de reação, além da melhora da resistência, aspetos considerados relevantes pela equipa técnica para um jogador. Procuramos também que os jogadores se mantivessem no peso ideal (estabelecido pelo

preparador físico) durante a época, eram pesados a cada mês. Já referente a condição psíquica procuramos, como citado anteriormente, criar um ambiente favorável com atividades fora do ambiente do treino e exercícios que estimulassem a competição e conseqüentemente a entreajuda, dando importância sempre ao trabalho, mostrando que a recompensa (jogar e ganhar) vinha como conseqüência do trabalho, criando uma mentalidade de trabalho.

Dito isso, a equipa técnica procurou manter o grupo sempre motivado a treinar e jogar criando situações que provocassem a superação e a entreajuda, dando responsabilidade para que os mesmos se sentissem parte do projeto. Para isso foi necessário criar exercícios de competição, propor desafios coletivos nos treinos (por exemplo: quem marcasse mais golos em um exercício de finalização escolhia o castigo da equipa que marcou menos golos), dar *feedbacks* aos jogadores de forma individual e coletiva, reconhecer o sucesso individual e coletivo, e recompensar com celebrações e também dar responsabilidade a diferentes jogadores em contexto de treino, como, por exemplo, escolher a equipa em um exercício. Por fim, referente a condição técnico-tática, o objetivo foi aprimorar a técnica individual dos jogadores e também a busca pelo melhor entendimento do jogo e conseqüentemente sobre a nossa forma de jogar, aspetos que somados ajudariam a crescermos enquanto equipa. Para isso, durante a época procuramos criar situações de jogo que fossem ao encontro desses objetivos.

Em suma, procuramos uma evolução global que capacitasse os jogadores para em um futuro próximo integrarem o plantel sénior do clube. Pois isso acaba por ser um dos objetivos do União Nogueirense Futebol Clube, nos últimos anos a equipa sénior têm contado com muitos jogadores provenientes dos juniores, esse ano são 6 jogadores formados no clube e de 1º ano seniores, além de outros jogadores com a formação no clube.

3.1.3 Objetivos de Performance

Relativamente aos objetivos de performance da equipa Sub-19, em um primeiro momento o objetivo principal foi a busca pela manutenção no Campeonato Nacional de Juniores (2ª divisão), mas com a ideia de disputar os lugares de cima da

tabela. Durante a época isso estava a ser alcançado e começámos a colocar o "sarrafo" mais alto e acreditar que tínhamos capacidade para alcançar o apuramento à 2ª fase (fase de subida), o qual conseguimos. A partir desse feito, especial para o clube, passamos a acreditar na subida de divisão e esse passou a ser o nosso objetivo, o qual acabou por ser cumprido, conseguimos subir à 1ª Divisão Nacional de Juniores, o que viria a constituir um grande feito na história do clube.

3.2 Caracterização da Equipa e da Competição

3.2.1 Caracterização e Listagem do Plantel

O plantel dos sub-19 do Nogueirense para a época 2023/2024 conta com 24 jogadores no total, sendo 2 guarda-redes, 8 defesas (centrais e laterais), 7 médios (médios centros e médios ofensivos) e 7 avançados (extremos e pontas de lança). Dos 24 jogadores, 7 jogadores são sub-18 e 17 são sub-19, 9 são jogadores remanescentes do clube, enquanto 15 são novos no Nogueirense. Além disso, vale ressaltar que o clube conta com uma equipa Sub-18 que compete na 1ª Divisão Sub-19 (AF Porto). Isto nos possibilita convocar jogadores desta equipa para treinos e jogos. Caso a equipa técnica identifique que um jogador desta equipa tem potencial para integrar o plantel Sub-19, existe a possibilidade de ascensão, mediante a um consenso entre a coordenação e a equipa técnica Sub-18.

No que diz respeito à qualidade e potencial do plantel, inicialmente, havia alguma incerteza. Mesmo com a presença de bons jogadores remanescentes e contratados, a chegada de vários jogadores novos gerava dúvidas quanto à adaptação ao clube. Identificamos, ainda, algumas lacunas em setores específicos e a presença de jogadores provenientes de equipas que desceram de divisão, o que poderia fazer com que tivessem dúvidas sobre o desempenho deles mesmos. Apesar dessas incertezas, esses jogadores foram referenciados por membros do clube e, conseqüentemente, contratados para integrar o plantel. Portanto, reconhecíamos a existência de alguma qualidade (individual) e potencial coletivo a ser explorado, porém que exigiria trabalho.

Pensado nos setores da equipa, defensivo (incluindo guarda-redes), intermédio e avançado, em um momento inicial parecia que a maior dificuldade seria no setor defensivo, mas com o decorrer do campeonato os jogadores foram ganhando confiança e esse setor acabou por ser um dos mais consistentes da equipa. O setor intermédio inicialmente demonstrou maior qualidade e com jogadores que se completavam, e ao longo da época não desiludiu. Já o setor avançado se mostrava muito equilibrado a nível de qualidade, com jogadores com características diferentes e que o desempenho oscilou durante a época, porém de uma maneira geral foi satisfatório. Em suma, todos os setores tiveram alguma evolução o que nos deu margem para acreditar e competir na parte de cima da tabela. Dito isso, acredito que de uma maneira global o plantel foi montado de forma consistente, tínhamos potencial para explorar o que nos fez ter um 11 inicial forte para começar o jogo e bons suplentes, que evoluíram durante a época, para manter o nível.

No quadro 2 consta a listagem dos jogadores com respetivas posições, ano de nascimento, clube que representou na época anterior (2022/2023), altura e peso.

Quadro 2 – Lista de jogadores do plantel da equipa Sub-19 do Nogueirense, com respetivas posições, ano de nascimento, clube que representou na época anterior, altura e peso.

Plantel União Nogueirense Futebol Clube Sub-19 2023/2024					
NOME	POSIÇÃO	ANO	CLUBE ANTERIOR	ALTURA	PESO
Jogador 1	GR	2006	Nogueirense FC	1.90 cm	77 kg
Jogador 2	GR	2006	Nogueirense FC	1.88 cm	79 kg
Jogador 3	DC	2005	Paços de Ferreira	1.88 cm	77 kg
Jogador 4	DC	2005	Sharjah Brasil FC	1.83 cm	75 kg
Jogador 5	DC	2005	Sem Registo	1.87 cm	80 kg
Jogador 6	DC	2005	Sem Registo	1.86 cm	79 kg

Jogador 7	DD	2006	SC Espinho	1.76 cm	70 kg
Jogador 8	DD	2005	Nogueirense FC	1.73 cm	64 kg
Jogador 9	DE	2005	Sharjah Brasil FC	1.75 cm	67 kg
Jogador 10	DE / DC	2005	Nogueirense FC	1.84 cm	72 kg
Jogador 11	MC / DC	2005	FC Penafiel	1.80 cm	75 kg
Jogador 12	MC	2005	FC Penafiel	1.85 cm	74 kg
Jogador 13	MO	2005	FC Vizela	1.71 cm	62 kg
Jogador 14	MC / MO	2006	Nogueirense FC	1.83 cm	74 kg
Jogador 15	MO	2005	Padroense	1.81 cm	69 kg
Jogador 16	MC / MO	2005	Nogueirense FC	1.80 cm	69 kg
Jogador 17	MC	2005	AD Sanjoanense	1.76 cm	68 kg
Jogador 18	PL	2005	Nogueirense FC	1.85 cm	77 kg
Jogador 19	PL	2005	Padroense	1.86 cm	75 kg
Jogador 20	EX	2006	Nogueirense FC	1.74 cm	67 kg
Jogador 21	EX	2006	Nogueirense FC	1.70 cm	65 kg
Jogador 22	EX	2006	Leixões	1.81 cm	72 kg
Jogador 23	EX	2005	Leixões	1.82 cm	75 kg
Jogador 24	EX	2005	Valadares de Gaia	1.78	69 kg

3.2.2 Avaliação Individual dos Jogadores

A seguir realizo a caracterização individual de todos os jogadores do plantel sub-19, além de informações gerais como idade, nacionalidade, posição e lateralidade. Procedi a uma avaliação dos pontos positivos e negativos de cada jogador (quadros 3-26) que vão ser apresentadas já de seguida. Neste ponto, vale destacar que procuramos avaliar pontos em comum que determinados jogadores tinham como forma de potenciar os mesmos e até mesmo melhorar os aspetos negativos. Por exemplo, em espaços reduzidos notamos que muitos jogadores evidenciavam algumas limitações no que toca ao processo de tomada de decisão, isso porque sob forte pressão espacial e temporal os jogadores tinham pouco tempo para pensar e executar, acabando por tomar decisões erradas (lentas e ineficazes). Como tal, optamos por elaborar algumas tarefas de prática com o propósito de desafiar os mesmos, promovendo situações de jogo em espaços reduzidos para que os jogadores fossem estimulados a encontrar soluções eficientes e eficazes. Como exemplo, destaco um jogo entre duas equipas, em espaço reduzido, com *jokers* (para dar superioridade numérica) e mini-balizas, onde os jogadores tinham como objetivo marcar o maior número de golos. Devido ao pouco espaço-tempo, os jogadores precisavam tomar decisões rápidas e saber os momentos certos para atacar o adversário. Também estimulamos cenários de 1x1 tendo em conta um dos nossos princípios: criar situações de duelos nos corredores laterais. Além disso, tínhamos jogadores que gostavam dessa situação e tinham capacidade para tal, tanto ofensiva quanto defensiva.

Quadro 3 – Caracterização individual do Jogador 1

Ficha Individual - Jogador 1			
Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Guarda-Redes	Destro

Avaliação
Pontos Positivos:

Jogador com bons reflexões, ágil e alto, cerca de 190 centímetros. Com bola se mostra muito à vontade para jogar, tanto na reposição com as mãos quanto com os pés (lançamento curto, médio e longo). Apesar desse aspeto positivo, com os pés tem alguma dificuldade para jogar com o pé não dominante e nos momentos de pressão tem de melhorar o discernimento de quando jogar curto e quando jogar longo. Ainda, nos momentos em que temos a bola, o jogador demonstra boa capacidade no controle da profundidade.

Além disso, o jogador mostra grande capacidade de fazer defesas a remates de curta, média e longa distância, principalmente remates a meia altura ou no alto. Em relação a remates rasteiros, há margem para melhorar, o jogador normalmente chega à bola, mas muitas vezes não a agarra, dando oportunidade para uma segunda bola à equipa adversária.

Por fim, mostra-se sempre solícito com os colegas, ouve os conselhos da equipa técnica e tem uma personalidade própria (autoconfiante e autêntico).

Pontos Negativos:

O jogador evidencia algumas dificuldades nos momentos de bola parada defensiva, tendo dúvidas sobre quando sair da baliza. Por vezes, essa indecisão torna-se nefasta porquanto nem ataca a bola nem guarda posição. Outro ponto negativo é a comunicação, pois acaba falando pouco; apesar disso, quando fala, suas intervenções são boas.

Quadro 4 – Caracterização individual do Jogador 2

Ficha Individual - Jogador 2

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Guarda-Redes	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Jogador que se destaca pelos bons reflexos, boa saída dos postes nos momentos de livres e cantos (bom *timing* de saída e destemido) e bom controle da profundidade. Tem uma estatura considerada boa pela equipa técnica (alto), com 188 centímetros. No que diz respeito à defesa de remates, tem margem para melhorar tanto nos remates de média quanto de longa distância, mas se destaca nos duelos de 1x1, mostrando-se destemido e rápido a decidir.

Pontos Negativos:

Mostra algum destempero emocional, principalmente nos jogos; jogando ou não, tem comportamentos que muitas vezes são repreendidos pela equipa técnica. Com os pés, falta confiança para jogar curto, médio e longo. Durante os treinos, precisa

melhorar o nível de concentração; “desliga” em muitos momentos do jogo e acaba por tomar decisões equivocadas. Tem uma postura mais introvertida durante a semana e acaba por não interagir com os colegas, apesar disso não causa problemas no balneário.

Quadro 5 – Caracterização individual do Jogador 3

Ficha Individual - Jogador 3

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
19 anos	Portuguesa	Defesa central	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Jogador forte fisicamente, com boa resistência para aguentar os jogos e estatura elevada (188 centímetros). Nos momentos ofensivos, posiciona-se bem para oferecer opções de passe ao portador, tem boa relação com a bola e boa capacidade de passe (curto e médio), sendo essa a forma que o jogador tende a acelerar o jogo, mas ainda com margem para melhorar. Destaca-se no jogo aéreo ofensivo, com boa desmarcação e técnica de cabeceamento apurada.

Sem bola tem boa leitura de jogo, com boa capacidade para controlar profundidade e distingue bem os momentos de baixar e de saltar na pressão ao portador da bola. No jogo aéreo defensivo, também demonstra boa capacidade, defendendo bem a zona e o jogador, além de ter uma leitura precisa dos momentos para cabecear. Por fim, é forte nos duelos defensivos (1x1) com bom *timing* para "atacar" o portador.

Nos momentos de transição defensiva tem capacidade para mudar rapidamente o comportamento (ofensivo para defensivo) e fecha bem os espaços. Já na transição ofensiva percebe bem a mudança de comportamento da equipa e consegue dar uma linha de passe segura ao portador da bola.

Apesar de ser um elemento novo no clube, é um líder do plantel, tendo uma voz importante no balneário. Além disso, é muito competitivo, trabalhador e tem um comportamento exemplar nos treinos.

Pontos Negativos:

Tem dificuldade em realizar passes longos, faltando-lhe a capacidade de percepção dos momentos certos para explorar esse recurso. Quando condicionado a usar o pé esquerdo, revela muitas dificuldades além de se mostrar pouco confortável nessas situações. Falta-lhe velocidade, tanto com bola quanto sem bola.

No que diz respeito ao momento de transição defensiva o jogador não apresenta pontos fracos evidentes. Por outro lado, na transição ofensiva revela algumas

dificuldades para tirar a bola da zona de pressão, principalmente quando o adversário tem boa reação, por vezes, demora a decidir e perde a posse.

Quadro 6 – Caracterização individual do Jogador 4

Ficha Individual - Jogador 4

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Brasileira	Defesa central	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Com bola, o jogador destaca-se principalmente pela sua capacidade na 1ª fase ofensiva da equipa. Mostra coragem para jogar, é forte nos passes (curtos, médios e longos), potente no transporte da bola e tem boa visão de jogo, conseguindo encontrar os companheiros melhor posicionados. Além disso, possui técnica individual apurada, boa relação com a bola, e se sobressai no jogo aéreo ofensivo.

Nos momentos sem bola, o jogador destaca-se por ser forte nos duelos defensivos 1x1, gosta desse tipo de situação e sabe condicionar o adversário para o pé mais fraco / para longe da baliza. Ainda nos momentos defensivos, demonstra bom posicionamento para interceptar passes, é eficiente no jogo aéreo defensivo, e possui boa leitura dos momentos para baixar linha ou avançar na pressão ao adversário, no entanto, em alguns momentos, demora a tomar essa decisão, aspeto que precisa ser melhorado. Nos treinos, o jogador tem muita vontade e respeito pelos colegas e treinadores.

No momento de transição defensiva o jogador muda o comportamento (ofensivo para defensivo) rapidamente e faz boa gestão do espaço, sabe quando guardar posição, controlar profundidade, saltar no adversário e interceptar passe. Na transição ofensiva, demonstra competência tanto para sair em passe quanto em condução.

Pontos Negativos:

O jogador apresenta alguma falta de velocidade, especialmente nos momentos iniciais de um *sprint*. Apesar de ser destemido e de possuir qualidade para contribuir na 1ª fase ofensiva, em alguns momentos acaba arriscando demais, deixando a equipa exposta. Por estar em seu primeiro ano em Portugal, o jogador mostrou alguma dificuldade de adaptação, segundo o mesmo o principal motivo é por se tratar de uma cultura de futebol diferente. Ele confidenciou que, no seu clube anterior, muitas vezes recebia instruções e tinha mais espaço para conduzir a bola em várias situações, enquanto que em Portugal não sente que tem o mesmo espaço e, conseqüentemente, tempo para isso, além de não receber *feedback* positivo para realizar esse tipo de ação.

No que diz respeito ao momento de transição ofensiva o jogador tem margem para melhorar a tomada de decisão do passe quando recuperamos a posse, Além disso consegue tirar a bola da pressão, porém, não escolhe o colega mais bem posicionado. Por outro lado, na transição defensiva não apresenta pontos fracos marcantes.

Quadro 7 – Caracterização individual do Jogador 5

Ficha Individual - Jogador 5

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Canadiana	Defesa central	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

Mostra competência para ajudar na 1ª fase ofensiva da equipa, principalmente para jogar curto e médio, com capacidade de passe e visão de jogo para encontrar os colegas mais bem posicionados. Ainda nos momentos ofensivos é uma mais-valia nos momentos de bola parada, destemido e com bom *timing* para atacar a bola. Também tem boa relação com bola e facilidade para trabalhar com ambos os pés (lateralidade).

Nos momentos defensivos, destaca-se nos duelos (1x1), principalmente pela sua agressividade, determinação em cada lance e velocidade. Na transição ofensiva, quando recorre ao passe consegue encontrar colegas bem posicionados. Na transição defensiva, quando está próximo da bola, tem boa reação e ocupa bem o espaço, pressionando ou guardando posição.

Nos treinos e nos jogos sempre mostra muito comprometimento e concentração. Apesar de não ser muito comunicativo por não falar português, o jogador conseguiu se integrar no grupo e é bem visto pelos colegas. Fisicamente, é um jogador bem desenvolvido, com boa força, resistência e velocidade, tanto com bola quanto sem bola.

Pontos Negativos:

Como referi anteriormente, o jogador em questão não fala português e isso acaba por ser um aspeto limitativo, uma vez que interage pouco com os colegas no dia-a-dia e, mesmo durante os jogos, tem dificuldade para se comunicar e expressar. Nos momentos em que não temos bola tem dificuldade para perceber os momentos de controlar profundidade, muitas vezes está mal posicionado, longe da linha defensiva. Com bola tem margem para melhorar o jogo longo, dificilmente usa esse recurso apesar de ter capacidade para tal. Por fim, em alguns momentos falta discernimento nas abordagens aos lances, por vezes é muito agressivo e faz faltas

desnecessárias.

Nas transições defensivas o jogador, se não está próximo da zona da bola, demora para mudar o comportamento, além disso, por vezes, é muito agressivo cometendo faltas em excesso. Nas transições ofensivas quando pressionado arrisca muito com fintas e em alguns momentos perde bola em zonas perigosas (próximas à nossa baliza).

Quadro 8 – Caracterização individual do Jogador 6

Ficha Individual - Jogador 6

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Canadiana	Defesa central	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Jogador que, nos momentos ofensivos, se destaca pela velocidade com e sem bola, disponibilidade para jogar na primeira fase ofensiva, preferencialmente com passes curtos, facilidade para jogar com os dois pés (lateralidade) e que se sente confortável sob pressão. Nos momentos defensivos, tem boa capacidade nos duelos 1x1 e faz uma gestão eficaz das ações em situações de inferioridade numérica, sabendo quando baixar e proteger a baliza, o momento de temporizar com falta para a equipa se organizar e quando tentar o desarme.

Na transição defesa-ataque o jogador percebe bem a mudança de comportamento da equipa e procura logo ser uma opção de passe segura ao portador da bola, e também tem capacidade para encontrar os colegas com passe (curto e médio) e tirar a bola da zona de pressão. Mesmo pressionado o jogador tem muita confiança e não costuma falhar. Na transição ataque-defesa, próximo à zona da bola tem boa reação e faz uma boa gestão do espaço. Nos treinos e no balneário, tem um comportamento exemplar; no entanto, devido à dificuldade com a língua, interage pouco com os colegas.

Pontos Negativos:

Falta de comunicação com os colegas e outros intervenientes do clube que não falam inglês. Nos momentos com bola, às vezes falta critério sobre quando optar por passes curtos ou longos; por exemplo, em algumas situações onde o jogo longo seria vantajoso, insiste no jogo curto. Além disso, sem bola, por vezes o jogador "desliga" do jogo e acaba se posicionando de forma equivocada.

Na transição ofensiva o jogador pode aprimorar o passe longo, tendo em conta que tem capacidade para tal e tem visão de jogo para encontrar os colegas em zonas avançadas. Na transição defensiva quando a bola não está próxima demora para

mudar o comportamento, além disso, acaba por ter dificuldade para dar indicações aos colegas, nota-se ainda mais nessas situações que o jogador busca comunicar, mas não consegue.

Quadro 9 – Caracterização individual do Jogador 7

Ficha Individual - Jogador 7

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Defesa direito	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador se destaca pela boa leitura de jogo, demonstrando discernimento no posicionamento tanto com bola quanto sem ela. Nos momentos ofensivos, consegue procurar por dentro e por fora, mas por fora acaba por ser mais eficaz, principalmente pela capacidade que tem na condução e pela boa chegada a zonas de finalização com bons cruzamentos. Sem bola, mostra competência no controle da profundidade e em fechar os espaços interiores no momento em que a bola está em corredor contrário ou no corredor central.

Na transição ofensiva, o jogador demonstra uma rápida mudança de comportamento e capacidade para se desmarcar em largura. Quando está com a bola, é mais eficaz ao retirá-la da zona de pressão através da condução. Na transição defensiva, fecha bem os espaços. Durante os treinos, é muito comprometido e desempenha um papel importante no balneário, interagindo e brincando com todos, o que é visto de forma positiva pelo grupo.

Pontos Negativos:

Apresenta alguns problemas físicos, tanto em relação às lesões (já teve várias nos anos anteriores) quanto na resistência para aguentar o jogo todo. Além disso, tem margem para melhorar nos duelos defensivos, pois falta-lhe agressividade (no bom sentido) e discernimento sobre o momento de tentar o desarme; frequentemente comete faltas em excesso, sem necessidade. Com bola tem de melhorar a tomada de decisão em espaços reduzidos, decidir melhor quando acelerar em condução e quando acelerar em passe.

Nos momentos de transição ofensiva, o jogador demonstra pouco critério ao tirar a bola da zona de pressão. Já na transição defensiva apesar de fechar os espaços de forma eficaz, falta-lhe reagir de forma mais rápida, pois muitas vezes só reage após a equipa adversária sair da 1ª pressão. Assim chega tarde em muitos lances e acaba por fazer faltas.

Quadro 10 – Caracterização individual do Jogador 8

Ficha Individual - Jogador 8

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Defesa direito	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador se destaca pela excelente condição física, especialmente pela resistência, conseguindo manter um ritmo alto durante todo o jogo e nos treinos. Na fase ofensiva tem boa chegada a zonas de finalização com bons cruzamentos, sentindo-se mais confortável em jogar por fora. Demonstra facilidade em combinar com os colegas em espaços reduzidos e é forte nos duelos 1x1, com habilidade para driblar e sair de situações em espaços reduzidos. Em uma 1ª fase ofensiva, o jogador mostra confiança e disposição para ajudar a equipa, sem ceder à pressão adversária. Por fim, em zonas avançadas também tem boa entrada nos espaços, contribuindo para a criação de oportunidades de golo.

Sem a bola, o jogador demonstra boa interpretação e leitura de jogo, fechando bem os espaços e não desistindo dos lances.

Na transição ofensiva, o jogador rapidamente muda de postura, buscando se tornar uma opção de passe, tanto em largura quanto em profundidade. Já na transição defensiva, ele demonstra uma boa mudança de atitude, fechando bem os espaços e controlando a profundidade.

O jogador relaciona-se bem com todos os colegas e é respeitado por todos, sendo um dos jogadores mais fáceis de conviver. Além disso, mantém um comportamento exemplar tanto nos treinos quanto nos jogos.

Pontos Negativos:

Sem bola, o jogador precisa melhorar nos duelos defensivos; apesar de não desistir dos lances, precisa aperfeiçoar o *timing* do desarme e o jogo aéreo, pois perde muitos duelos. Com bola, o jogador pode procurar mais vezes jogar por dentro, já que combina bem com os colegas e consegue sair de situações em espaço reduzido com facilidade.

Na transição defensiva, o jogador precisa melhorar a tomada de decisão sobre quando deve pressionar o portador da bola e quando deve baixar. Na transição ofensiva, deve começar a explorar soluções longas também, pois normalmente opta por passes curtos ou condução, mesmo com vantagens em zonas avançadas. Embora seja bem visto e respeitado por todos, é pouco comunicativo nos jogos.

Quadro 11 – Caracterização individual do Jogador 9

Ficha Individual - Jogador 9

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Brasileira	Defesa esquerdo	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador tem boa técnica individual e capacidade física acima da média. Nos momentos com bola, demonstra boa leitura de jogo, embora ainda tenha margem para melhorar. Além disso, destaca-se pelo remate forte e preciso, pela capacidade de cruzamento, condução de bola possante e precisão nos passes (curtos, médios e longos). Normalmente, o jogador faz recepções orientadas para o espaço, já visualizando a próxima ação. É forte nos duelos 1x1, especialmente quando tem espaço para conduzir, mas também é competente em situações de espaço reduzido. Por fim, é um dos jogadores responsáveis pelas bolas paradas (cantos e livres), combinando força e precisão.

Sem bola, também percebe muito bem o jogo, mostrando competência no controle dos espaços, nas coberturas defensivas e na antecipação ao adversário. O jogador ainda possui uma incrível capacidade nos duelos defensivos. Um aspeto importante a destacar é que o jogador é muito comunicativo durante os jogos, oferecendo *feedbacks* assertivos e necessários.

Na transição ofensiva, mostra competência para se desmarcar tanto na largura quanto na profundidade, além de facilidade para sair da zona de pressão, seja em passe ou em condução. Na transição defensiva, é um jogador competente, percebendo rapidamente o momento de baixar e o momento de pressionar (conseguindo gerir situações de igualdade, superioridade e inferioridade numérica). Por fim, é um jogador com uma voz importante no balneário, sendo respeitado e ouvido por todos.

Pontos Negativos:

Um jogador que, apesar da boa leitura de jogo com e sem bola, precisa desenvolver mais discernimento nos momentos ofensivos sobre quando jogar por dentro e quando jogar por fora. Em muitas situações, força um tipo de ação, priorizando o que lhe convém mais do que o que é mais vantajoso para a equipa. Nos momentos defensivos, o jogador pode melhorar o jogo aéreo; muitas vezes, foca no jogador deixando a bola. Não há pontos negativos evidentes a destacar na transição ofensiva e defensiva.

Quadro 12 – Caracterização individual do Jogador 10

Ficha Individual - Jogador 10

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Defesa esquerdo / Defesa central	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

Jogador que se destaca pela sua vontade, ambição e capacidade física. Com a bola, tem boa leitura e interpretação do jogo, além de um bom passe longo e competência para explorá-lo, sendo também forte no jogo aéreo. Sem bola, mostra capacidade nos duelos defensivos e no jogo aéreo, demonstrando agressividade, persistência nos lances e habilidade para cobrir espaços e realizar coberturas. O jogador pode atuar como lateral e como central.

Na transição ofensiva, tem competência para tirar a bola da zona de pressão com passes longos, enquanto na transição defensiva muda de atitude rapidamente, conseguindo gerir situações de controle da profundidade, antecipação e desarme. Por fim, é um jogador com personalidade que dificilmente causa problemas, mantendo um bom relacionamento com todo o plantel.

Pontos Negativos:

O jogador tem pouca técnica individual e apresenta alguma dificuldade para realizar passes e receções sob pressão do adversário. Ainda com a bola, é pouco participativo na 1ª fase ofensiva, não oferece boas linhas de passe e não demonstra confiança para jogar. Nos duelos ofensivos, tem um repertório limitado em espaços reduzidos, obtendo pouco sucesso; consegue ser mais eficaz quando tem espaço e pode usar sua velocidade. Já nos momentos defensivos, pode aprimorar a orientação dos apoios; muitas vezes o jogador não consegue condicionar o adversário para o pé mais fraco ou afastá-lo da baliza, e a sua agressividade leva-o a "ir à queima" com frequência.

Na transição ofensiva, demonstra claramente dificuldades para jogar curto ou sair da pressão em condução, frequentemente optando por passes longos assim que recupera a bola. Além disso, raramente procura ser uma opção de passe, mostrando receio de errar. Na transição defensiva, não há pontos marcantes a destacar.

Ficha Individual - Jogador 11

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
19 anos	Portuguesa	Médio centro	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador em questão sofreu inicialmente com a falta de ritmo de jogo, devido a problemas com a inscrição. Apesar disso, destacou-se desde o início pela sua força física. Com bola, é um jogador com uma incrível competência para perceber o jogo e se posicionar, frequentemente fazendo *scanning* e, conseqüentemente, identificando superioridades no jogo (numérica, qualitativa e posicional). Além disso, possui uma boa precisão de passe (curto, médio e longo) e bom remate. Passa muita confiança na 1ª fase ofensiva, sempre oferecendo opções de passe e conseguindo acelerar o jogo tanto em condução quanto em passe. Nos duelos ofensivos, é forte ao buscar combinações com os colegas e ao utilizar sua força para superar o adversário.

Sem bola, destaca-se nos duelos defensivos pela precisão no desarme e perseverança, nunca desistindo dos lances. Também é forte nos lances de bola aérea e na percepção dos momentos de recuar, temporizar com falta e subir a equipa.

Nas transições ofensivas, o jogador tem capacidade para tirar a bola da zona de pressão, tanto em passe quanto em condução. Além disso, busca oferecer linhas de passe ao portador, independentemente da zona de recuperação. Na transição defensiva, tem boa reação e é agressivo nos desarmes. Por fim, é considerado um dos líderes do grupo e, tanto nos treinos quanto nos jogos, é comprometido e muito competitivo.

Pontos Negativos:

Com bola, por vezes o excesso de confiança na fase de construção pode colocar a equipa em situações desfavoráveis. Dito isso, é importante desenvolver uma mentalidade de zona; saber que pode realizar ações de drible em zonas mais avançadas do terreno de jogo, porém, em zonas próximas da sua baliza deve compreender os riscos associados e privilegiar a segurança em detrimento do risco. Apesar do bom remate, o jogador usa poucas vezes esse recurso. Nos duelos defensivos precisa de mais discernimento em alguns momentos, pois o excesso de vontade pode levar a faltas desnecessárias.

Na transição ofensiva, não há pontos evidentes a destacar. Na transição defensiva, costuma ter a ânsia de saltar, guardando poucas vezes a posição, o que é um aspeto que precisa ser trabalhado.

Quadro 14 – Caracterização individual do Jogador 12

Ficha Individual - Jogador 12

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Médio centro / Defesa central	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador possui uma boa técnica individual, destacando-se pela capacidade de passe (curto, médio e longo) e pela facilidade em acelerar o jogo com esse recurso. Além disso, consegue identificar e explorar superioridades no jogo (numéricas, qualitativas, posicionais e socioafetivas). Ainda com bola, o jogador apresenta um bom remate de longa distância e um jogo aéreo forte, demonstrando um bom *timing* para atacar a bola. No momento defensivo, destaca-se pela capacidade de recuperação em velocidade e nos duelos, sendo também uma peça importante no jogo aéreo. Taticamente, o jogador cumpre as orientações e compreende bem o jogo.

Na transição ofensiva, consegue sair da zona de pressão com facilidade, seja com passes curtos, médios ou longos. Nas transições defensivas, muda de comportamento rapidamente, mostrando boa capacidade para fechar espaços por dentro e interceptar passes.

Pontos Negativos:

Com bola, o jogador cede à pressão quando as coisas não estão a correr bem, resultando em falhas frequentes ou em esconder-se do jogo. Nos momentos defensivos, frequentemente exagera na vontade de recuperar a bola, tornando-se agressivo e cometendo muitas faltas. Além disso, tanto com bola quanto sem, o jogador precisa ser mais ativo e comunicativo, pois fala pouco com os colegas.

Nas transições ofensivas precisa melhorar o discernimento sobre quando sair da pressão com passes ou condução, pois frequentemente toma decisões menos boas. Na transição defensiva, embora identifique bem o momento para interceptar passes, por vezes, não controla adequadamente a profundidade, posicionando-se muito à frente.

Por fim, deve ser mais comunicativo com os colegas, tanto nos jogos quanto nos treinos. Mostra também alguma insatisfação quando não joga ou quando joga pouco, o que se manifesta em má disposição e cria um ambiente desfavorável.

Quadro 15 – Caracterização individual do Jogador 13

Ficha Individual - Jogador 13

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
19 anos	Portuguesa	Médio ofensivo	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador destaca-se pela sua técnica individual apurada, que inclui remate (curto, médio e longo), drible, controle de bola, recepção orientada (seja para o espaço ou para o colega) e passe (curto, médio e longo). No ataque, tem facilidade em criar oportunidades para os colegas por meio de passes, frequentemente fazendo *scanning* para tomar a melhor decisão. Tem bom posicionamento, sendo uma linha de passe segura para o portador da bola, é capaz de identificar superioridades no jogo (numérica, qualitativa, posicional e socioafetiva). Nos duelos, demonstra uma notável capacidade de improviso para sair de espaços reduzidos e é responsável pelas bolas paradas ofensivas, destacando-se pela precisão e força.

Sem bola, o jogador entrega-se à equipa e entende bem as tarefas que precisa executar, embora, de uma forma geral, tenha margem para melhorar. Na transição ofensiva, é eficiente em retirar a bola da pressão por drible e condução e possui boa capacidade de desmarcação, tornando-se uma solução para o portador da bola, seja em apoio ou rutura. Na transição defensiva, reage bem quando está próximo da bola, fechando o espaço e pressionando o portador, mas ainda tem espaço para evolução. Durante os treinos e jogos, é um jogador de grupo e muito competitivo, fala pouco, mas tem o respeito de todos.

Pontos Negativos:

O jogador tem margem para melhorar, especialmente em termos físicos, como resistência, pois frequentemente não aguenta os jogos até o fim. É importante que ele melhore a gestão do ritmo de jogo quando tem a bola, mostrando mais discernimento sobre quando acelerar (seja em passe ou condução) e quando "acalmar" o jogo. Apesar de ter um bom remate, finaliza pouco de longa distância. Sem bola, o jogador demonstra muita vontade, como mencionado anteriormente, mas precisa aprimorar o *timing* dos desarmes, muitas vezes age de forma precipitada, cometendo faltas ou permitindo que o adversário o supere com facilidade. Também precisa melhorar a orientação dos apoios na marcação e o fechamento de espaços quando não está próximo da bola.

Na transição ofensiva, não há pontos negativos a destacar. No entanto, na transição defensiva, o jogador precisa entender que a reação não se limita apenas quando está próximo da bola; deve fechar melhor os espaços. Por fim, o jogador mostra algum destempero emocional, cometendo faltas excessivas e entrando de forma dura nos adversários, especialmente quando as coisas não estão a correr bem.

Quadro 16 – Caracterização individual do Jogador 14

Ficha Individual - Jogador 14

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Médio centro / Médio ofensivo	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador possui competências como o passe longo, o remate de longa distância e a visão de jogo para encontrar os colegas mais bem posicionados. Ainda com bola, tem boa chegada à zona de finalização, seja conduzindo ou entrando nos espaços, e busca sempre oferecer uma linha de passe ao portador, tanto em zona alta quanto em zona baixa. Na fase defensiva, destaca-se pela agressividade e persistência nos duelos defensivos, capacidade de gerir bem os espaços dando cobertura defensiva com qualidade, tem bom *timing* para o desarme e, por norma, orienta o adversário para o pé mais fraco.

Nas transições ofensivas, tem margem para melhorar, embora demonstre capacidade para tirar a bola da zona de pressão, seja em passe ou condução. Nas transições defensivas, muda rapidamente de comportamento, mostrando uma boa reação tanto no primeiro momento quanto se for superado, não desistindo da jogada.

Pontos Negativos:

O jogador mostra algum destempero emocional quando as coisas não correm como ele deseja, não lidando bem com os erros e adversidade. Acusa a pressão e, quando comete erros, acaba por se "esconder" do jogo, retornando apenas quando retoma a confiança. De uma maneira geral, o jogador pode melhorar a sua tomada de decisão, principalmente quando está com a bola, pois muitas vezes toma decisões menos vantajosas para a equipa, arriscando em demasia. Sem bola, deve gerir melhor os seus esforços, evitar faltas desnecessárias e melhorar o jogo aéreo, já que salta muitas vezes atrasado. Fisicamente, o jogador tem margem para melhorar a resistência.

Apesar da sua competência em tirar a bola da zona de pressão, por vezes o jogador demora para oferecer linha de passe ao portador se não está diretamente envolvido na jogada, desliga-se do jogo ao olhar para a bola. Nas transições defensivas, não há aspectos relevantes a destacar.

No balneário, é um jogador que não causa problemas e geralmente interage com todos, embora, quando não joga, manifesta a sua insatisfação ao treinador.

Quadro 17 – Caracterização individual do Jogador 15

Ficha Individual - Jogador 15

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Médio ofensivo	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

Boa técnica individual (passe, recepção, remate e finta), capacidade para sair de situações em espaços reduzidos e para identificar superioridades no jogo (numérica, qualitativa, posicional e socioafetiva), e competência para criar linhas de passes seguras ao portador da bola. Sem bola, destaca-se pela boa compreensão dos momentos de pressionar e de fechar os espaços, além de cumprir bem os aspectos táticos pedidos.

Na transição defensiva, mostra bom entendimento para controlar os espaços e o momento de pressionar. Já na transição ofensiva, tem a capacidade de tirar a bola da zona de pressão com passe em apoio ou em rotura. Durante os treinos e jogos, tem um comportamento excelente, dedicando-se à equipa.

Pontos Negativos:

O jogador tem muita dificuldade quando o jogo se torna mais físico (com muitos contatos), apresentando alguma fragilidade em termos de força e resistência. Com a bola, precisa melhorar a tomada de decisão sobre quando gerir o ritmo da equipa, seja com passe ou condução, pois a falta de discernimento resulta na perda de muitas bolas. Nos momentos defensivos, falta-lhe agressividade e *timing* nos desarmes, sendo superado com facilidade em algumas situações. Tem de aprimorar o jogo aéreo defensivo e ofensivo.

Na transição defensiva, embora demonstre uma boa mudança de comportamento, precisa melhorar o desarme, incluindo o *timing* e a orientação do adversário para o pé mais fraco e/ou para longe da baliza. Na transição ofensiva, deve aprimorar a desmarcação em profundidade, limitando-se a ser opção apenas perto do portador.

Quadro 18 – Caracterização individual do Jogador 16

Ficha Individual - Jogador 16

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Médio centro / Médio ofensivo	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador possui uma técnica individual apurada e demonstra competência com bola, saindo de espaços reduzidos com drible, apresentando um bom remate de longa distância e capacidade de passe para encontrar os colegas mais bem posicionados, tanto de forma curta quanto longa. Frequentemente utiliza o *scanning* para identificar vantagens e tomar decisões. Raramente cede à pressão, busca sempre ser uma opção de passe para os colegas, a procurar tanto por dentro quanto por fora. Além disso, é capaz de ler e interpretar o jogo, mantendo um bom comportamento posicional com e sem bola, e cumprindo os aspetos táticos pedidos. Defensivamente, destaca-se por ser aguerrido, pela boa capacidade de desarmar nos duelos, posiciona-se bem e tem um bom *timing* para intercetar passes ou aproximar-se do portador.

Na transição ofensiva, o jogador é eficiente em tirar a bola da zona de pressão, seja com passe ou condução, e busca ser uma solução de passe para os colegas. Na transição defensiva, é competente na reação à perda da bola e tem a capacidade de fechar os espaços para equilibrar a equipa. Por fim, demonstra um comportamento exemplar nos treinos, sendo respeitado por todos os colegas.

Pontos Negativos:

Com bola, precisa ser mais destemido perto da baliza adversária e rematar com mais frequência. Embora tenha capacidade para chegar à zona de finalização, deve melhorar o *timing* na entrada dos espaços. Sem bola, precisa ser mais eficaz no jogo aéreo, já que demonstra algum receio nesse tipo de duelo. Nas transições ofensiva e defensiva, não apresenta pontos fracos evidentes.

De maneira geral, o jogador deve melhorar aspetos físicos, tendo em vista o seu histórico de lesões, o que requer maior atenção da equipa técnica. Apesar de ser um dos capitães e ter o respeito de todos, precisa dar mais *feedback* dentro e fora de campo, os colegas esperam isso dele.

Quadro 19 – Caracterização individual do Jogador 17

Ficha Individual - Jogador 17

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Médio centro	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Com bola, o jogador destaca-se pela boa capacidade de passe (curto, médio e longo) e pelo remate, demonstrando força e precisão. Procura acelerar o jogo através do passe e, normalmente, busca receções orientadas para o colega. Tem facilidade em procurar por dentro, sendo frequentemente uma opção de passe no jogo interior. Em situações de campo reduzido, prefere sair com passes, raramente utiliza a condução ou o drible.

Sem bola, demonstra um bom entendimento dos momentos de pressão, controla bem os espaços e tem agressividade nos duelos 1x1. Na transição ofensiva, é eficaz em retirar a bola da zona de pressão em passe. Na transição defensiva, reage bem ao pressionar o portador da bola quando está próximo do centro de jogo. Durante os treinos, é bastante calado e interage pouco com os colegas.

Pontos Negativos:

Durante os jogos, demonstra algum nervosismo tanto com bola quanto sem. Com bola, tem de melhorar a tomada de decisão, frequentemente demora para decidir e acaba por perder a posse. Além disso, tende a forçar muitos passes longos que não resultam em vantagem para a equipa e tem dificuldade em proporcionar linhas de passe na largura. Sem bola, precisa gerir melhor a sua agressividade, pois comete muitas faltas com excesso de força e realiza faltas desnecessárias.

Na transição ofensiva, apesar da sua capacidade de retirar a bola da zona de pressão com passes, por vezes toma decisões que não são vantajosas, buscando sempre passes para zonas avançadas, mesmo quando a equipa não tira proveito disso. Na transição defensiva, precisa ser mais proativo quando a bola é perdida longe e controlar melhor sua agressividade na pressão.

Quadro 20 – Caracterização individual do Jogador 18

Ficha Individual - Jogador 18

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Ponta de lança	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador destaca-se com bola pelo seu bom posicionamento e *timing* de entrada nos espaços, apresentando capacidade para chegar às zonas de finalização com qualidade. Possui um bom remate a curta distância, precisando de poucos toques para finalizar, tanto com o pé esquerdo quanto com o direito. Tem competência para oferecer linhas de passe dentro, fora, em profundidade e em apoio, além de servir como uma opção longa para segurar a bola. Nos duelos ofensivos próximos à baliza, procura criar condições para finalizar, enquanto em zonas mais baixas prefere buscar combinações ou superar o adversário através da condução. Destaca-se também nos duelos aéreos ofensivos.

Sem bola, demonstra bom entendimento das tarefas táticas, sabe o momento de pressionar e fechar linhas de passe interiores. Fisicamente, destaca-se pela força e resistência, além de ser uma peça importante nas bolas paradas defensivas.

Na transição ofensiva tem capacidade para atacar os espaços em profundidade no corredor central e para ser uma solução em apoio. Na transição defensiva, reage à perda da bola, controla bem os espaços e não desiste dos lances. Durante os jogos e treino é bastante comunicativo, lida bem com a pressão e se destaca como um dos líderes da equipe.

Pontos Negativos:

O jogador não possui uma técnica apurada em passe, recepção e drible, e nos duelos tende a oferecer poucas soluções de fintas, muitas vezes recorrendo à velocidade e força física para superar o adversário. No momento sem bola, não apresenta pontos fracos evidentes. Na transição ofensiva, quando recupera a bola, demonstra falta de capacidade para tirar a bola da zona de pressão. Na transição defensiva, não há aspectos negativos a destacar.

Ficha Individual - Jogador 19

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Ponta de lança	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador, com bola, destaca-se pela sua forte capacidade de condução e por ser uma solução eficaz na profundidade, devido à sua velocidade e movimentação inteligente na zona avançada. Tem um bom *timing* de entrada nos espaços e um remate eficiente (curto, médio e longo) com o seu pé dominante, além da capacidade para receber a bola orientado para o espaço. Nos duelos ofensivos, recorre à sua velocidade para superar o adversário, tendo mais sucesso quando há espaço. Nos duelos aéreos, tanto ofensivos quanto defensivos, é uma mais-valia devido à sua coragem e técnica no movimento. Sem bola, destaca-se principalmente pela sua vontade e empenho, embora haja margem para melhorar.

Na transição ofensiva, procura rapidamente se posicionar na profundidade, tanto no corredor central quanto no lateral. Na transição defensiva, demonstra uma boa mudança de atitude. Durante os treinos e jogos, é muito comprometido, respeitando os colegas e treinadores.

Pontos Negativos:

Com bola, apresenta alguma dificuldade técnica, especialmente no passe e nas fintas. Essa limitação é evidente nos duelos ofensivos, onde, quando não há espaço, é difícil ele superar o adversário. Tem dificuldade em buscar apoio e, em situações de 2x1, muitas vezes se precipita e toma decisões erradas, perdendo a bola ou colocando o colega em condições desfavoráveis. Defensivamente, o jogador tem dificuldade para identificar os momentos de pressão e fechar os espaços. Nos duelos, mostra muita vontade, mas tende a agir sem pensar, cometendo faltas ou sendo facilmente superado.

Nas transições ofensivas, revela alguma dificuldade em tirar a bola da zona de pressão e em perceber quando deve procurar apoio ou em profundidade. Na transição defensiva, embora reaja rapidamente à perda da bola, não consegue fechar bem os espaços, focando apenas na bola e frequentemente cometendo faltas ou sendo superado. Além disso, demonstra frustração quando as coisas não saem conforme o esperado, o que acaba por prejudicar o seu desempenho.

Ficha Individual - Jogador 20

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Extremo direito	Esquerdino

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador destaca-se com a bola pela sua técnica individual apurada, principalmente no controle de bola, remate e finta, além de demonstrar facilidade em finalizar de fora para dentro. Nos duelos ofensivos, quando há espaço, ele é competente em superar adversários e criar desequilíbrios. Costuma acelerar o jogo em condução, orientar as receções para o espaço e criar linhas de passe por fora, em profundidade e em apoio. Defensivamente é solícito especialmente quando está próximo ao portador da bola.

Nas transições ofensivas, mostra capacidade para atacar a profundidade no corredor lateral e explorar os espaços livres. Na transição defensiva, é capaz de ajustar rapidamente a sua atitude. Durante os treinos, procura brincar e falar com todos os colegas, em alguns momentos exagerando. Porém, nos jogos mostra concentração e comprometimento.

Pontos Negativos:

Com bola, o jogador enfrenta dificuldades na gestão dos ritmos de jogo, muitas vezes buscando acelerar constantemente sem discernir quando é o momento de desacelerar para a equipa descansar. Raramente procura criar linhas de passe por dentro e a sua visão de jogo, para identificar colegas e perceber vantagens (numérica, qualitativa, posicional e socioafetiva), é limitada. Frequentemente, realiza passes para trás e, mesmo próximo à baliza adversária, tem dificuldade em assistir os colegas. Defensivamente, apesar da sua disposição, precisa melhorar o entendimento dos momentos de pressão e o fechamento de espaços. Deve ser mais agressivo nos duelos aéreos, tanto ofensivos quanto defensivos. De forma geral, precisa evoluir na perceção e leitura do jogo, além de aprimorar a execução das tarefas solicitadas pelo treinador.

Na transição ofensiva, quando recupera a bola, o jogador precisa melhorar o discernimento sobre quando acelerar em condução e quando optar por sair em passe. Na transição defensiva, deve compreender melhor os espaços que precisa controlar para equilibrar a equipa.

Quadro 23 – Caracterização individual do Jogador 21

Ficha Individual - Jogador 21

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
17 anos	Portuguesa	Extremo direito	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

Na fase ofensiva, o jogador demonstra boa técnica individual, incluindo passe, receção, remate e dribles. Tem facilidade em ser uma linha de passe tanto por dentro quanto por fora, seja em profundidade ou em apoio. Nos duelos ofensivos, quando tem espaço, utiliza a velocidade para superar adversários e, em espaços reduzidos, recorre ao drible. O jogador também se destaca por buscar receções orientadas tanto para o espaço quanto para o colega e não se esconde durante momentos de pressão.

Na defesa, o jogador mostra comprometimento, não desistindo dos lances e ocupando bem os espaços. Possui bom posicionamento para interceptar passes e saltar na pressão.

Na transição ofensiva, procura sempre ser uma linha de passe segura para o portador da bola, seja em apoio ou em profundidade. Na transição defensiva, tem boa mudança de comportamento, fechando bem os espaços. De maneira geral, o jogador tem uma boa leitura e interpretação do jogo e cumpre as tarefas solicitadas.

Durante os jogos e treinos, mantém sempre a concentração e, mesmo quando não joga com frequência, permanece focado. Para um jogador de 1º ano, demonstra ter uma mentalidade forte.

Pontos Negativos:

A nível físico, o jogador enfrenta algumas dificuldade devido à sua estatura baixa e à necessidade de melhorar a resistência, frequentemente acusando cansaço. Sem bola, embora mostre um bom comportamento para pressionar o portador, às vezes exagera na agressividade e comete faltas em demasia. Com bola, há margem para melhorar na tomada de decisão próximo à baliza, assim como nos remates de longa distância e cruzamentos. É necessário também trabalhar os movimentos de entrada no espaço na zona de finalização.

Na transição ofensiva, o jogador deve aprimorar a tomada de decisão sobre quando optar pelo passe e quando escolher a condução. Na transição defensiva, não há aspectos negativos a destacar.

Quadro 24 – Caracterização individual do Jogador 22

Ficha Individual - Jogador 22

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Extremo esquerdo	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador possui uma técnica individual apurada, destacando-se no passe, receções (tanto orientadas para o espaço quanto para o colega), fintas e remates. Nos momentos ofensivos, mostra boa chegada à zona de finalização, com um *timing* eficaz para entrar nos espaços, além da capacidade para assistir os colegas e realizar bons cruzamentos. Nos duelos ofensivos, o jogador tem facilidade para sair de situações de espaço reduzido com dribles e também demonstra competência na condução de bola em velocidade, utilizando essa velocidade para acelerar o jogo. Procura ser uma linha de passe tanto na profundidade quanto em apoio, preferencialmente na largura. Além disso, é um dos jogadores com capacidade para bater bolas paradas da equipa.

Sem bola, o jogador enfrenta mais dificuldades, mas, quando acerta o *timing* para saltar na pressão, é eficaz e consegue recuperar algumas bolas. Na transição ofensiva, torna-se uma boa solução, tanto longa quanto curta, devido à sua velocidade e conforto com a bola. No entanto, a gestão dos ritmos de jogo tem de ser aprimorada. Na transição defensiva assim como na organização defensiva o jogador precisa de melhorar, todavia, quando reage bem, é uma mais-valia na pressão ao portador.

Pontos Negativos:

Nos momentos com bola, o jogador precisa compreender melhor as tarefas solicitadas pelo treinador e aprimorar a tomada de decisão em zonas média e baixa do campo. Sem bola, deve ser mais ativo e manter-se atento ao jogo; frequentemente fica apenas observando a bola e não fecha os espaços de forma eficiente, o que prejudica o equilíbrio da equipa. A leitura e interpretação desses momentos precisam ser melhoradas. Além disso, o jogador lida mal com a frustração, o que faz com que seu desempenho oscile.

Nas transições defensivas, o jogador demora a reagir e necessita de *feedback* dos colegas e do treinador para melhorar sua reação. Ademais, deve fechar melhor os espaços. Na transição ofensiva, ao recuperar a bola, precisa ter um discernimento mais apurado sobre quando acelerar ou desacelerar e quando optar por passar ou conduzir a bola.

Quadro 25 – Caracterização individual do Jogador 23

Ficha Individual - Jogador 23

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
18 anos	Portuguesa	Extremo direito	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador em questão destaca-se pela sua capacidade física (força, resistência e velocidade). Com bola, demonstra muita qualidade ao acelerar o jogo em condução, utilizando a sua velocidade e força para superar adversários. Em zonas de finalização, tem competência para assistir os colegas, principalmente com cruzamentos, e tem bom *timing* de entrada nos espaços. Nos duelos ofensivos em espaço reduzido, tem alguma capacidade para sair dessas situações, seja com passes ou condução. Frequentemente busca ser uma opção de passe na largura, seja em profundidade ou em apoio, e tem boa tomada de decisão, conseguindo identificar superioridades no jogo (numérica, qualitativa, posicional e socioafetiva).

Sem bola, é um jogador muito solícito com a equipa, procurando fechar bem os espaços e manter o equilíbrio da equipa. Bom entendimento dos momentos de pressão (com margem para melhorar) e tem capacidade para realizar desarmes, mostrando competência para anteciper o adversário e intercetar passes.

Na transição defensiva, o jogador reage rapidamente à perda de bola e realiza bem as coberturas defensivas, demonstrando, mais uma vez, capacidade para intercetar passes e anteciper o adversário. Na transição ofensiva, mostra confiança em ser uma solução para tirar a bola da zona de pressão, com boas desmarcações e competência para segurar a bola.

De maneira geral, tem boa leitura e interpretação do jogo tanto com bola quanto sem, e, por outro lado, procura cumprir todas as tarefas solicitadas pela equipa técnica. Durante os jogos e treinos, demonstra muito comprometimento e tem boa relação com toda equipa.

Pontos Negativos:

O jogador apresenta algumas dificuldades técnicas, especialmente em passes médios e longos, remates de longa distância e receções orientadas. Sem bola, apesar de demonstrar muita vontade e boa identificação dos momentos para saltar e manter a posição, pode melhorar nos desarmes em situações de 1x1, onde, em alguns momentos, faz faltas desnecessárias, como quando o adversário está de costas para nossa baliza.

Na transição defensiva, a mudança de comportamento é muitas vezes estimulada por fatores como proximidade com a bola e *feedbacks*, e isso deve tornar-se mais

natural. Na transição ofensiva, pode melhorar na gestão dos ritmos de jogo. Embora tenha uma boa leitura e interpretação do jogo, o jogador precisa de *feedbacks* frequentes, seja dos colegas ou dos treinadores, para manter o foco e evitar momentos de desatenção.

Quadro 26 – Caracterização individual do Jogador 24

Ficha Individual - Jogador 24

Idade	Nacionalidade	Posição	Lateralidade
19 anos	Brasileira	Extremo esquerdo	Destro

Avaliação

Pontos Positivos:

O jogador possui uma boa técnica individual, incluindo passe, recepção, finta e remate, além de uma condição física evoluída (força, resistência e velocidade). Com bola, destaca-se pela capacidade de drible, tanto em espaços reduzidos quanto em espaços maiores, e é forte nos duelos ofensivos. Tem a habilidade de desbloquear o jogo com um lance individual e sente-se confortável sob pressão, chamando a responsabilidade para si. Tem facilidade em procurar jogo seja por dentro ou por fora (na largura e na profundidade), e frequentemente realiza recepções orientadas para o espaço, já visualizando a próxima ação. É competente na chegada à zona de finalização e possui um bom remate a curta distância, demonstrando pouca preferência pelo pé que usa para rematar.

Sem bola, quando acerta o momento de pressionar, torna-se uma mais-valia, mas tende a focar-se excessivamente na bola e precisa melhorar essa abordagem. Mostra competência no jogo aéreo ofensivo e defensivo.

Na transição ofensiva, busca ser sempre uma solução, tanto na profundidade quanto em apoio, já quando recupera a bola recorre à finta para sair da zona de pressão. Na transição defensiva, ainda tem de melhorar. Quanto ao comportamento durante os jogos e treino, o jogador não causa problemas e interage bem com todos, mas quando está frustrado acaba por se resguardar.

Pontos Negativos:

Com bola, o jogador precisa melhorar a gestão dos ritmos de jogo e evitar se desgastar excessivamente. Em muitos momentos procura bola em zonas baixas onde nem a equipa e nem o jogador conseguem tirar proveito. Sem bola, deve ser mais solícito, fechando melhor os espaços, evitando faltas desnecessárias e condicionando melhor o adversário. Embora seja um jogador que assuma a responsabilidade, em situações de pressão para passar a bola, pode ficar frustrado com os colegas e desconcentrar. Além disso, o jogador, por norma, sofre muitas faltas e acaba por reagir de maneira descontrolada, fazendo faltas duras.

3.3 Modelo de Jogo União Nogueirense Futebol Clube Sub-19

Antes de apresentar o modelo de jogo da equipa Sub-19 do Nogueirense, acredito que seja importante dizer que não existe um padrão transversal aos escalões do clube, ou seja, não existe uma uniformização de identidade para os escalões. Deste modo, os treinadores do clube têm a liberdade para implementar as ideias de jogo que consideram mais adequadas para o plantel. Apesar disso, o clube tem uma cultura geral (relacionada com a Organização Ofensivo e Defensiva) que não é obrigatória ser seguida, mas que é valorizada, onde deseja que as equipas no momento ofensivo optem por uma saída curta, sempre que possível, através dos defesas, com boa circulação e manutenção da posse de bola em busca de desequilibrar o adversário e consequentemente chegar à baliza adversária, de maneira geral querem que as equipas busquem ser "dominantes" e que controlem o jogo com posse de bola. Já no momento defensivo, desejam equipas fortes a pressionar mantendo o adversário longe da nossa baliza e que busquem recuperar a posse de bola o quanto antes.

Dito isso, como citado anteriormente, essas ideias são gerais e os treinadores podem jogar da forma que acreditarem fazer mais sentido, apesar dos aspetos citados anteriormente serem valorizados internamente. Por fim, a coordenação do clube, apesar de não impor nenhum modelo de jogo e dimensão estrutural, busca entender dos treinadores a forma com que sua equipa vai jogar e o que vão pedir aos jogadores para assim estarem por dentro de cada equipa da formação.

A seguir será apresentado o modelo de jogo da equipa Sub-19 do Nogueirense desenvolvido pela nossa equipa técnica para a época 2023/2024. O mesmo está dividido nos 5 momentos do jogo, Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva, Transição Ofensiva e Esquemas Táticos, onde em cada um apresentamos, de forma geral, os princípios e subprincípios de jogo estabelecidos. Vale ressaltar que procuramos algo adaptável e que permitisse potenciar as qualidades dos jogadores, de forma individual e coletiva. Fundamentamos nosso trabalho em duas dimensões estruturais: a principal, que foi o 1-4-2-3-1 (Figura 4), e a alternativa, o 1-4-3-3 (Figura 5), variante do sistema principal. Para tal, levamos em conta as características individuais dos jogadores.

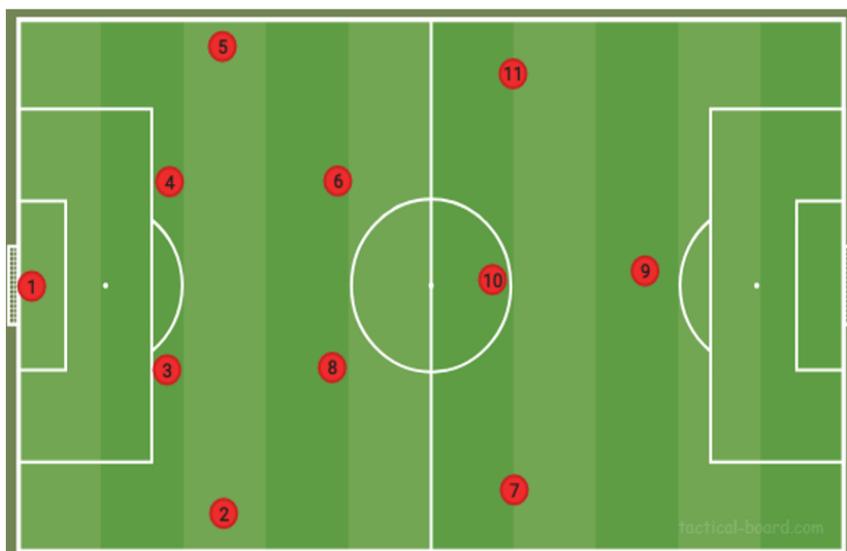


Figura 4 - Dispositivo tático (base): 1-4-2-3-1. Posições táticas específicas: guarda-redes (1), defesa direito (2), defesa central direito (3), defesa central esquerdo (4), defesa esquerdo (5), médio centro esquerdo (6), extremo direito (7), médio centro direito (8), ponta de lança (9), médio ofensivo (10) e extremo esquerdo (11).

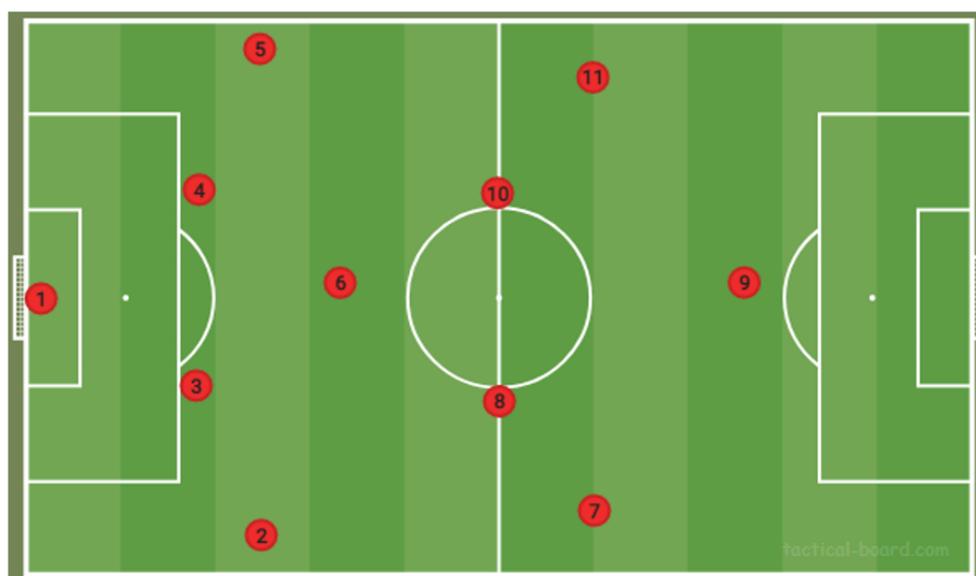


Figura 5 - Dispositivo tático (variante): 1-4-3-3. Posições táticas específicas: guarda-redes (1), defesa direito (2), defesa central direito (3), defesa central esquerdo (4), defesa esquerdo (5), médio centro (6), extremo direito (7), médio ofensivo direito (8), ponta de lança (9), médio ofensivo esquerdo (10) e extremo esquerdo (11).

3.3.1 Organização Ofensiva (OO)

O momento de OO pode ser definido como os princípios que a equipa adota quando é detentora da posse de bola, com o objetivo fulcral de criar situações ofensivas de forma a marcar golo na baliza adversária (Guilherme, 2004). Dito isso, a equipa técnica decidiu dividir esse momento em três fases, fase de construção (1ª fase), fase de criação (2ª fase) e fase de finalização (3ª fase). Onde dentro dessas 3 fases enumeramos dinâmicas e objetivos esperados e trabalhados durante a época, os quais tiveram como Objetivo Fundamental, a posse e circulação rápida da bola com o objetivo de atrair o adversário de um lado e explorar o lado contrário aproveitando a desorganização do adversário e conseqüentemente criando situações de finalização para marcar golo. E foi através das dinâmicas, ideias e dos objetivos citados a seguir que procuramos atingir esse Objetivo Fundamental.

1ª Fase (construção):

- Tentamos sempre que possível sair a jogar de forma curta com os centrais, laterais baixos para ajudar na 1ª fase. Temos de impor velocidade na circulação da bola.

- Em um 1º momento abrimos o campo (“Campo Grande”), extremos e laterais a darem largura, ponta de lança profundidade. Médios centro na linha dos laterais prontos para jogarem e médio ofensivo entre linhas e pronto para se movimentar de acordo com a bola (Figura 6).

- Portador da bola com linhas de passe constantes, médio centro do lado da bola como apoio para o portador da bola. Médio centro do lado oposto com liberdade para circular. Médio ofensivo com liberdade para procurar entre linhas, movimento lateral para procurar bola. Zona da bola temos de buscar superioridade numérica.

- Extremo com liberdade para procurar por dentro, mas tem de estar pronto para procurar fora e ser opção longa. Quando o médio centro recebe bola o extremo do lado contrário tem de dar largura. Já o do lado da bola alterna, médio ofensivo é quem dita, se ele procurar por dentro extremo procura fora, se procurar fora ou na profundidade, extremo busca dentro.

- Em uma 1ª fase também queremos atrair o adversário em um corredor e procurar o corredor contrário (momento de aceleração), para isso, mais uma vez,

temos de ter linhas de passes curtas e seguras além de médios prontos para procurar o corredor contrário.

- Extremos, ponta de lança e médio ofensivo com liberdade para procurarem na profundidade caso o adversário deixe espaço.

- Apesar de priorizarmos uma saída curta, os defesas centrais têm liberdade para explorar a bola longa, priorizando a busca pelo ponta de lança. Temos jogadores com características para isso e temos de saber usar.

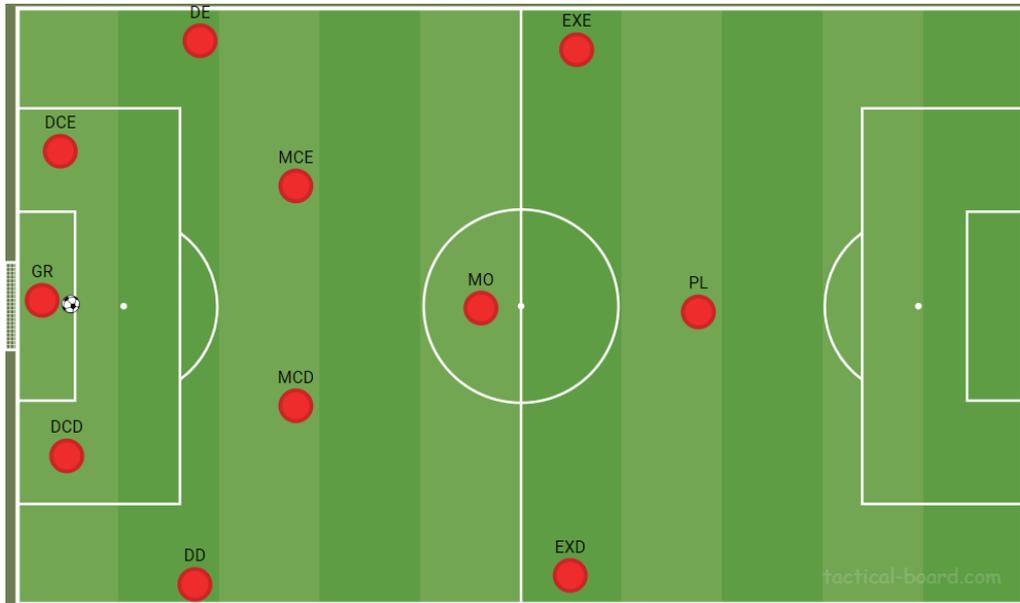


Figura 6 - Posicionamento 1ª fase (“Campo Grande”)

2ª fase (criação):

- Após sair da nossa zona defensiva temos como objetivo encontrar espaços vulneráveis da equipa adversária (desorganizar o adversário para encontrar esse espaço). Circulação rápida da bola, com o objetivo de chegar ao corredor contrário com situações de 1x1 e consequentemente chegar a zona de finalização. Assim como em uma 1ª fase, se atraímos de um lado queremos chegar ao outro. Atraímos o adversário para um corredor e com poucos passes e em velocidade chegamos ao outro.

- Liberdade para conduzirem e explorarem passes (longos e curtos), os jogadores devem ter discernimento nos momentos de acelerar. Saber quando acelerar em condução, com combinações curtas ou com passes para o corredor contrário.

- Jogadores da zona avançada (quando a bola está no corredor deles) com liberdade para movimentarem, sendo solução em apoio e profundidade. Exemplo: ponta de lança pode dar apoio frontal (tanto para o defesa central, defesa lateral quanto para o médio centro) abrindo espaço para o médio ofensivo procurar bola na profundidade e extremo no corredor lateral. Atraímos para gerar espaço.

- Priorizamos uma variação permanente da circulação da bola em largura, procurando o lado contrário. Porém isso não nos impede de buscar a profundidade.

- Temos de manter a equipa equilibrada quando temos bola, sempre que a jogada se desenvolve pelo corredor lateral, o defesa lateral do lado contrário fecha pelo meio conferindo equilíbrio à mesma. Médio do lado oposto também preparado para a perda.

3ª fase (finalização):

- Em zona de finalização temos de buscar rapidamente atacar a baliza, velocidade de execução e decisão. Quando a bola está com os médios, os extremos devem estar prontos para atacar de fora para dentro.

- Em situações de cruzamento, ponta de lança e extremo oposto na área atacando zona do 1º e 2º poste respetivamente. Médio ofensivo para a 2ª bola / zona do penalti.

- Temos de manter a equipa equilibrada, linha defensiva e intermedia altas e juntas, equipa tem de estar pronta para a perda.

3.3.2 Transição Defensiva (TD)

O momento de transição defensiva (transição ataque-defesa) pode ser definido pelos momentos imediatos após a perda da posse de bola e como a equipa reage/ se organiza após isso, onde a equipa adversária busca levar vantagem sobre uma possível desorganização de quem tinha bola (Guilherme, 2004). As ideias que preconizamos neste momento de jogo estão expostas a seguir, sendo a primeira o Objetivo Fundamental, seguindo das ideias secundárias as quais são importantes para atingir o mesmo.

Objetivo Fundamental:

- O objetivo incutido e trabalhado pela equipa técnica foi de uma pressão forte pós perda ao portador da bola e no espaço circundante, ou seja reação coletiva da equipa. Queremos recuperar a bola o mais rápido possível, caso seja necessário podemos parar a transição adversária com falta.

Ideias e dinâmicas para atingir o Objetivo Fundamental:

- No momento imediato à perda de bola, a equipa deve mudar de atitude no sentido de pressionar (independente da zona) o adversário, fechar os espaços e opções de passe próximos a bola, recuperar a posse e caso não tenhamos sucesso entrar em organização defensiva (recuperar posições), podendo a “falta tática” ser um recurso para isso.

- Linha defensiva pode desfazer, próxima à baliza adversária, para pressionar o portador da bola (exemplo: defesa central acompanha o ponta de lança adversário se o mesmo sair da zona avançada e for para zona da bola para ser opção de passe), restante da equipa ajusta.

- Em zona baixa, próxima a nossa baliza, temos como objetivo fechar o corredor central, proteger a baliza, guardar posição, recuperar a posse, forçar o adversário a jogar para os corredores laterais e para trás e entrarmos em organização defensiva.

3.3.3 Organização Defensiva (OD)

O momento de OD é caracterizado pela forma com que a equipa - de forma individual e coletiva - procura se organizar, assumindo comportamentos com a intenção de impedir que o adversário crie situações de golo e que marquem golo (Guilherme, 2004). Assim como na organização ofensiva optamos por dividir esse momento em 3 fases, 1ª fase (Pressão), 2ª fase (Evitar a criação de situações para finalização) e 3ª fase (Evitar a finalização). Procuramos como Objetivo Fundamental uma defesa pressionante, com o foco de condicionar, direcionar o adversário para trás e para os lados, principalmente em uma 1ª fase ofensiva (do adversário), e recuperar a posse da bola. Equipa com pouca distância entre os jogadores e setores, em largura e profundidade ideia de "Campo Pequeno" (Figura 7), defesas prontos

para controlar a profundidade. A seguir estão as ideias, dinâmicas e objetivos para as 3 fases citadas para então atingirmos o Objetivo Fundamental.

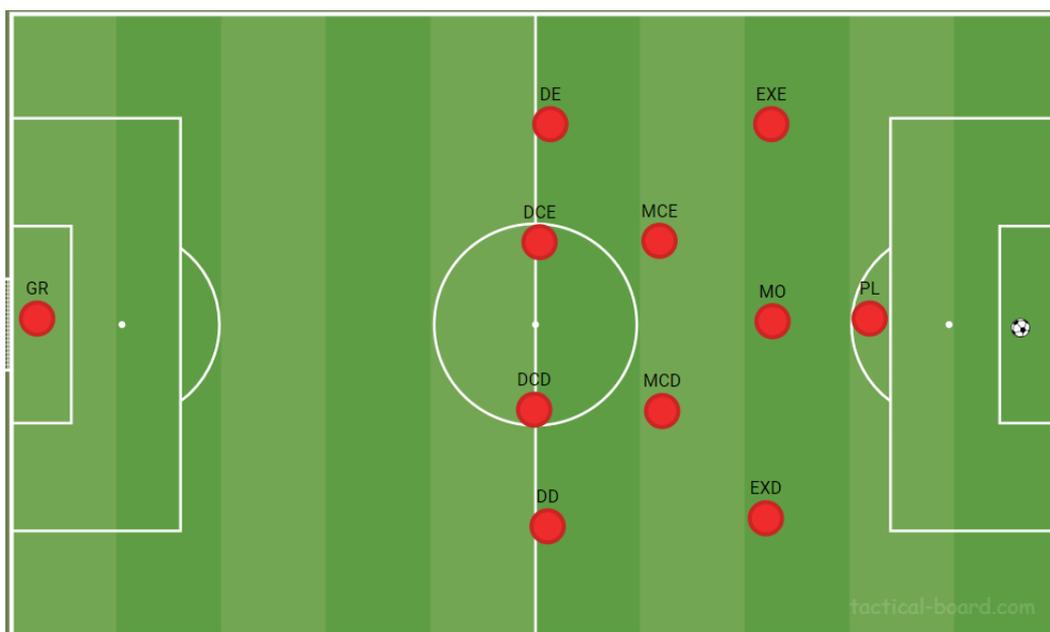


Figura 7 - Posicionamento 1ª fase defensiva (“Campo Pequeno”)

1ª fase (Pressão):

- Pressionar alto sempre que possível, convidar o adversário a jogar curto e a partir daí pressionar. Direcionar para os corredores laterais;

- Ponta de lança responsável pela 1ª pressão, ideia é fechar o passe para o outro central, forçando o passe no lateral, extremo responsável por essa pressão no lateral adversário de dentro para fora (inicialmente fechando o passe do central para os médios e depois com o objetivo de condicionar o lateral a jogar fora). No meio fazemos encaixes (adaptamos de acordo com o adversário), cada médio com um homem adversário;

- Caso o defesa central adversário consiga virar para o outro central, ponta de lança batido vamos baixando e damos liberdade para o central, fechando as linhas de passe. Em caso de passe forçado extremo pode saltar, fechando o passe central lateral (nesse caso preferível jogar por dentro onde temos igualdade);

- Quando o central liga no lateral, extremo do lado da bola pressiona o lateral adversário (saber o momento de saltar, temos que dar “confiança” ao central adversário para ele fazer o passe). Bola entrou no defesa lateral nosso homem da 1ª pressão (ponta de lança) não pode deixar a bola voltar ao central. Nosso defesa lateral do lado da bola encaixa no extremo;

- Linha defensiva pronta para baixar em caso do adversário ter a posse e não sofrer pressão, ou seja, se tiverem liberdade para realizar o passe em profundidade temos de baixar (aspecto importante nas demais fases);

- Restante dos jogadores devem manter equipa equilibrada.

2ª fase (Evitar a criação de situações para finalização):

- Caso o adversário saia da 1ª pressão ou por opção deixarmos os mesmos progredirem, assumimos um bloco médio baixo mantendo a estrutura;

- Extremos mais baixos e a dividir espaço interior e exterior;

- Dinâmica dos médios na 2ª fase, médio ofensivo responsável pelo médio centro adversário do lado da bola, enquanto o médio centro do lado oposto (caso o adversário tenha dois médios centro) sobe para pressionar o mesmo. Caso só tenham um, mantemos o encaixe de cada homem com um;

- Coberturas próximas ao jogador que está a pressionar o adversário;

- Por querermos impor uma pressão forte ao portador da bola, os defesas (centrais e laterais) têm liberdade para acompanhar o adversário direto, mesmo que baixe para receber. Cabe aos outros jogadores da linha fazerem cobertura;

- Temos de buscar com que o adversário jogue para trás ou para os corredores, para pressionarmos e subirmos a equipa.

3ª fase (Evitar a finalização):

- Próximo a nossa baliza temos de encurtar os espaços, proteger o corredor central e condicionar a equipa adversária a jogar para trás ou para os corredor laterais;

- Equipa tem que "andar" junta, evitando espaços entre jogadores;

- Em situações de cruzamento proteger e ocupar os espaços defensivos, defesas centrais, lateral do lado oposto da bola e um dos médios centro ajudando a defender a baliza.

Referências de pressão independente da fase:

- Entrada da bola no corredor lateral;

- Adversário a receber a bola de costas;

- Um passe mal executado e conseqüentemente um recepção mal feita;

- Passe no ar, encostamos logo para dificultar a recepção e pressionar o adversário.

3.3.4 Transição Ofensiva (TO)

A transição ofensiva é definida pelos instantes imediatos à recuperação da bola, onde nesses segundos a equipa adversária está momentaneamente desorganizada e o objetivo passa pela equipa detentora da bola aproveitar essa desorganização (Guilherme, 2004). Na sequência estão os objetivos preconizados pela equipa técnica neste momento do jogo.

Objetivo Fundamental:

- Tirar a bola da zona de pressão, buscando rapidamente chegar à baliza adversária (aproveitar o momento de desorganização) ou a manutenção da posse de bola para entrarmos em organização ofensiva (quando o adversário estiver organizado).

Ideias e dinâmicas para atingir o Objetivo Fundamental:

- Ter capacidade para sair da zona de pressão em condução, combinações curtas e passe longo. Médios preparados para saídas curtas e extremos e ponta de lança para explorar a profundidade, alternam, quando um pede em apoio outro busca na profundidade.

- Criação de linhas de passe seguras próximas e fora da zona da perda.

- Criar dinâmicas para a equipa ter discernimento dos momentos de acelerar e procurar logo chegar à baliza adversária e dos momentos de achar uma linha de passe segura e manter posse de bola entrando em organização ofensiva.

3.3.5 Esquemas Táticos (ET)

Os esquemas táticos segundo Bangsbo e Peitersen (2000) podem ser definidos como os momentos em que a bola é colocada novamente em jogo após a interrupção do mesmo. Teodorescu (1984) completa que ET podem ser um meio para atingir um fim, ou seja, um meio eficaz para obter o golo. Quando esses momentos são trabalhados previamente em situação de treino podem ter resultados positivos. A

seguir apresento o plano dos esquemas táticos, o mesmo está dividido nos esquemas táticos ofensivos (livres e cantos) e esquemas táticos defensivos (livres e cantos).

3.3.5.1 Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

Nos momentos de cantos ofensivos procuramos sempre que possível batidas fechadas, um jogador para o curto e 5 jogadores na área posicionados para atacar de frente a bola, quantidade de jogadores por zona ajusta de acordo com a indicação do batedor (Figura 8). Por norma optamos por ter sempre um jogador na zona do 1º e outro no 2º, enquanto o restante ajusta com a indicação, por exemplo: indicação no 1º jogadores atacam essa zona. No meio-campo temos de ter sempre superioridade numérica, caso o adversário coloque dois jogadores, sai um jogador da área e passa para o meio campo. As indicações são: um braço levantado batidas a procura do 1º poste e zona central, dois braços bola no 2º poste e quando colocam a mão no peito indicação de curto, nessa situação buscam combinação curta e cruzamento no 2º poste.

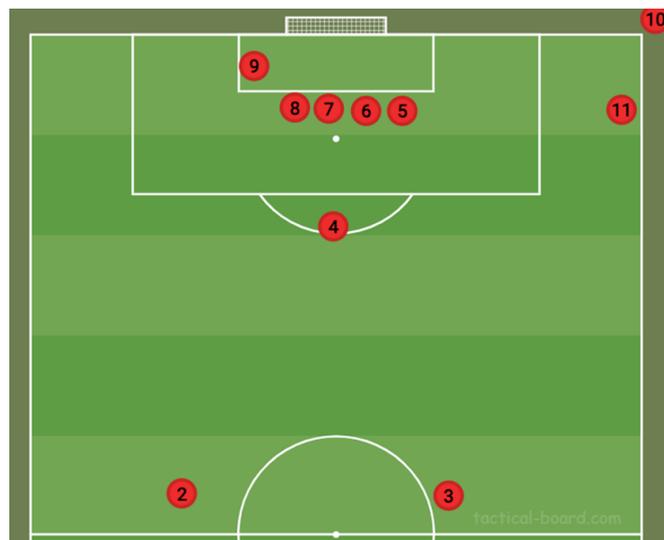


Figura 8 - Posicionamento no canto ofensivos.

Já nos livres ofensivos, as indicações são as mesmas dos cantos, além disso, a regra imposta pela equipa técnica foi de livres à frente do banco de suplentes (tendo como base o nosso campo) temos de colocar bola na área. Atacamos com 6 jogadores, 4 divididos na zona do 1º e zona central, 2 na zona do 2º, 1 para a 2ª bola, 1 na bola e dois no meio-campo (Figura 9). Mais uma vez temos de ter superioridade no meio-campo.

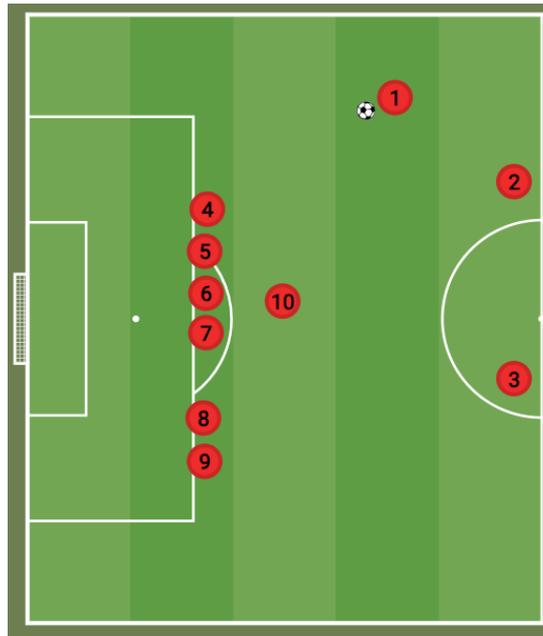


Figura 9 - Posicionamento no livres ofensivos.

3.3.5.1 Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

Nos cantos defensivos a ideia passa a defender com 8 jogadores mais o guarda-redes. Sete jogadores posicionados em linha (formato de L) em uma marcação à zona protegendo a pequena área e um jogador na marcação individual, por norma no jogador mais alto, dois jogadores no meio-campo prontos para transição (Figura 10). Caso o adversário faça canto curto, sai o jogador da marcação individual e o jogador do poste (número 2 na figura 10) para pressionar.

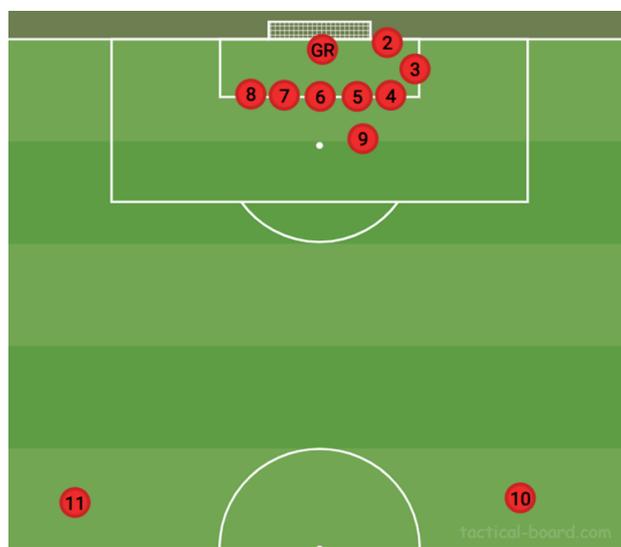


Figura 10 - Posicionamento no canto defensivo.

Já nos livres defensivos optamos por uma marcação mista (à zona e individual), 4 jogadores a zona divididos em 1º poste, zona central e 2º poste, 3 jogadores em marcação individual e um para a 2ª bola na entrada da área (Figura 11). Os dois restantes variam de acordo com o número de jogadores na barreira, caso o guarda-redes opte por um jogador na barreira o outro fica no meio-campo, se optar por dois ficamos sem nenhum jogador no meio-campo.

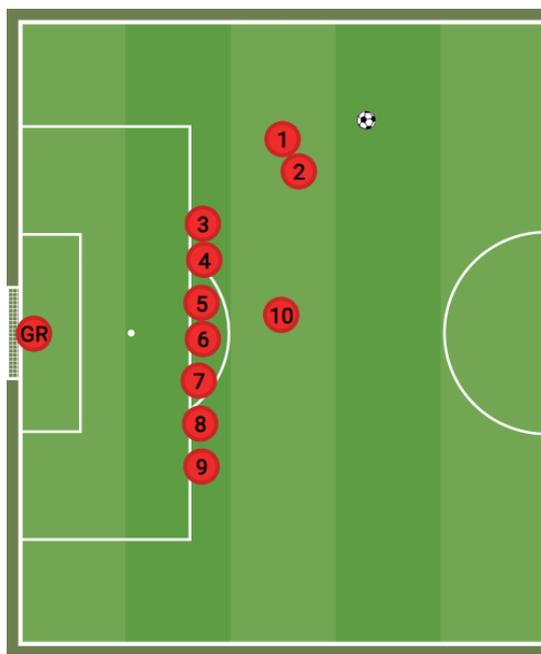


Figura 11 - Posicionamento no livre defensivo.

3.5 Matriz Concetual e Metodológica (Operacionalização do treino)

A metodologia de treino seguida pela equipa técnica dos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube tem como base princípios da Periodização Tática (PT). Apesar disso, o Morfociclo utilizado, que será apresentado a seguir, conta com algumas ideias particulares do treinador principal, tanto em alguns princípios como na execução do mesmo, assim podendo em alguns pontos divergir do modelo tradicional da PT. De maneira geral o modelo de treino da equipa busca um desenvolvimento geral do praticante, na vertente física, intelectual, social e emocional além da parte técnica e tática do jogo (individual e coletiva) tendo como objetivo principal alcançar o modelo de jogo da equipa.

No que diz respeito à PT a mesma foi idealizada pelo professor Vítor Frade na década de 70. Frade acabou por desenvolver a mesma por não se identificar com as concepções e metodologias de treino que eram aplicadas no futebol naquela altura, acreditando que as mesmas não atendiam às necessidades do desporto em causa (Frade, 2013a, 2013b; Gomes, 2008; Tamarit, 2013; Fortunato, 2021).

Com a PT o autor procurou trazer uma concepção de treino que apresenta princípios metodológicos próprios e que idealiza o processo de treino como um processo de ensino-aprendizagem (Tobar, 2018). Outro fator importante para Frade é que o processo de preparação do treino deve ter como foco um "Jogar Específico", onde o mesmo é guiado pela criação e desenvolvimento de um Modelo de Jogo (Gomes, 2008; Oliveira et al., 2021). Através da PT, procura-se priorizar a tática. Ou seja, a tática regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que preconiza uma interrelação de variáveis das dimensões física, técnica e psicológica. Nesse contexto, o processo centra-se sobretudo na aquisição de determinados padrões do 'nosso jogar' através da operacionalização dos princípios do Modelo de Jogo da equipa (Gomes, 2008).

Além disso, Vítor Frade, ao contrário de outras metodologias de treino, implementou o Morfociclo como a unidade principal do planeamento na PT, onde esse ciclo é representado pelo tempo entre dois jogos sucessivos e possui semelhanças tanto com o ciclo seguinte quanto com o anterior (Mallo, 2015). O objetivo central do Morfociclo é, do início ao fim, desenvolver o "jogar" que o treinador pretende, promovendo uma dinâmica de situações que permite à equipa e aos jogadores desenvolverem essa forma respeitando uma lógica de desempenho e recuperação. Através da repetição dos ciclos, procura-se estabilizar o desempenho ao longo da temporada, que se manifesta especificamente na forma de jogar (Mallo, 2015; Tobar, 2013).

Dito isso, a PT tem como base esses princípios metodológicos preconizados por Frade, sendo eles: princípio da Propensão, da Progressão Complexa e da Alternância Horizontal em especificidade. O princípio da Propensão refere-se à modelação dos ambientes de exercitação com o objetivo de criar contextos relativos a um modelo de jogo específico que possibilitem, com elevada frequência, o

aparecimento dos princípios de jogo que se querem atingir, ou seja, modelamos o exercício para o contexto desejado (Frade, 2013a, 2013b; Tobar, 2012; Tamarit, 2013; Oliveira, Silva, Silva, & Prado, 2021). O autor da PT completa que os contextos de prática criados pelos treinadores não devem perder as características do jogo de futebol, em que os jogadores são frequentemente desafiados a tomar decisões e interagir entre si, além da dinâmica competitiva que envolve cooperação e oposição (Gomes, 2008; Pivetti, 2012; Reis, 2020; Tamarit, 2007, 2013).

Já o princípio da Progressão Complexa, segundo Frade (2013a, 2013b), defende a ideia de que temos de buscar contextos ideais para aquisição do que queremos adquirir, mas que se estamos no início de um processo, o contexto de exercitação deve ser menos complexo, para dar oportunidade a aquisição. Com a evolução a complexidade pode aumentar para evitar uma possível estagnação, dando continuidade à evolução dos jogadores e da equipa. O autor ainda enfatiza a importância de estabelecer prioridades, considerando as necessidades da equipa e os objetivos do clube, isso porque pode, por exemplo, existir maior ênfase num determinado momento do jogo do que noutra por alguma necessidade observada. Além disso, destaca que o treinador deve estar atento às mudanças que surgem ao longo do processo treino-competição e ajustar as prioridades conforme necessário, sem "esquecer" o que foi estabelecido previamente. A Progressão Complexa da aquisição do modelo de jogo desenvolve-se em três vertentes, durante a temporada, durante a semana de treino (tendo em conta o jogo anterior e o seguinte) e também durante cada unidade de treino, exigindo do treinador a capacidade de tomar decisões estratégicas em cada momento (Frade, 2013a, 2013b; Reis, 2020).

Por fim, temos a Alternância Horizontal em Especificidade que é um princípio metodológico que promove durante o período entre os jogos dinâmicos que abordam aspetos táticos, com o objetivo de garantir que a equipa e os jogadores estejam preparados para treinar e competir nas condições ideais de rendimento (Frade, 2013a, 2013b; Tamarit, 2013). Mas, para isso, é necessário ter em conta que, além do esforço, que é importante na aquisição dos princípios táticos pretendidos, a recuperação fisiológica também tem a sua relevância (Frade, 2013a, 2013b). Dito isso, é necessário que sigam uma alternância horizontal no que diz respeito à contração dominante, segundo as sub-dinâmicas de tensão, duração e velocidade,

(Tamarit, 2007). Em suma, a Especificidade está relacionada com uma operacionalização da ideia de jogo, dentro do treino, enquanto a alternância é a procura pela "variação" do tipo de contração muscular predominante, da complexidade dos exercícios e da intensidade solicitada durante a semana para que o jogador chegue ao jogo devidamente recuperado, essa alternância é considerada horizontal, porque é realizada ao longo da semana, de dia para dia, e não em uma mesma unidade de treino (Tobar, 2018).

Por fim, os princípios metodológicos citados podem ser conceitualizados de forma individual, mas passam a ser entendidos e operacionalizados quando interagem entre si, a partir dessa interação promovida pelos três existe um padrão de conexões, que fornece uma lógica que se traduz na repetição sistemática do morfociclo (Tobar, 2012; Tobar, 2018).

Tendo isso em conta e também a denominação das dinâmicas físicas e contrações musculares preconizadas na PT, a equipa técnica buscou com o treino alcançar o modelo de jogo traçado para a equipa (assim como na PT) tendo como base os princípios de treino citados anteriormente. Vale ressaltar que apesar dessas similaridades com a PT existem também algumas divergências, como por exemplo utilizar em determinadas unidades de treino exercícios sem bola para trabalhar a componente física. Além disso, o treinador principal confidenciou que após alguns anos de experiência busca moldar o treino de acordo com o conhecimento empírico e científico adquirido nesses anos, mas tendo como base a PT.

3.5.1 Morfociclo Padrão UNFC Sub-19

O morfociclo apresentado a seguir (Figura 12) não é de uma semana de treino específica, optei por apresentar um morfociclo modelo que representa o que foi realizado durante toda a época no escalão dos Sub-19. Com o tipo de trabalho e exercício praticado durante todo esse período, dessa forma acredito que fica mais fácil visualizar o que a equipa técnica buscou nos treinos.

		Morfofociclo Modelo SUB19 UNFC – Época 23/24								
		Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
				17h-19h	17h-19h	17h-19h	17h-19h			
Tipo de trabalho	Competição	Folga		Recuperação ativa (trabalho em espaço de dimensão reduzida, curta duração e menor número de jogadores).	Tensão (trabalhar aspetos do jogo em espaço reduzido, menor número de jogadores e curta duração).	Duração (trabalhar aspetos do jogo em espaço de maior dimensão, maior número de jogadores e maior duração).	Velocidade específica, trabalho de finalização e bolas paradas.	Folga		Competição
Tipo de exercício				Priorizar exercícios lúdicos e técnicos de competição para que desliguem do jogo anterior e exercícios com relação espacial reduzida que trabalhe princípios do jogo (gerir de acordo com a carga do jogo anterior).	Trabalhar aspetos que vão ao encontro do nosso modelo de jogo em espaço reduzido.	Trabalhar os princípios do nosso modelo de jogo (nos 4 momentos do jogo). Trabalho estratégico tendo em conta o próximo adversário.	Exercícios que promovam a velocidade com e sem bola aliados a finalização. Trabalhar esquemas táticos (livres e cantos ofensivos e defensivos). Finalizar com torneio para descontraírem.			Folga

Figura 12 - Morfofociclo padrão do escalão Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube

O Morfofociclo Padrão da PT segue uma lógica de cores, onde cada cor têm um significado próprio que está relacionado com o fracionamento do jogo em escalas de complexidade (menor para maior) que se desenvolvem durante a semana, sendo a cor azul o centro do jogo, verde escuro o jogo na globalidade, amarelo os momentos de aceleração da equipa, verde claro a recuperação, amarelo claro a recuperação ativa e branco a ausência de jogo/treino, onde a junção dessas cores/frações resulta no verde que é o jogo (Gomes, 2008; Guilherme, 2022).

3.5.1.1 Segunda-Feira – Recuperação ativa

Antes de falar da unidade de treino de segunda-feira, é relevante ressaltar que, antes do treino, havia uma reunião com o plantel na sala de vídeo para apresentar uma análise geral, em vídeo, do jogo anterior. Além disso, ocorria uma conversa com o plantel acerca do jogo, onde os jogadores tinham liberdade para se expressar. Em relação à unidade de treino, esta sofreu algumas variações ao longo da época (as quais serão expostas mais à frente). No entanto, de forma geral, o objetivo era

promover uma recuperação ativa. Nesta sessão, procurávamos trabalhar aspetos técnicos e os princípios culturais do jogo, aplicando exercícios de curta duração, sem grande complexidade tática, realizados em espaços reduzidos e com relações numéricas baixas ou médias (máximo de 10 jogadores). Na parte final, realizava-se um torneio de 7x7 em espaço reduzido, com uma equipa de fora ou como apoio, com o objetivo de gerar uma competição interna, em que a equipa com mais vitórias não precisava “pagar prenda”, além de trabalhar os princípios específicos e gerais do jogo. Em paralelo, podia haver um trabalho separado com os jogadores menos utilizados no jogo do fim de semana.

De forma geral existiram três abordagens para a unidade de treino de segunda-feira ao longo da época:

1ª: Trabalho de recuperação ativa com todos os jogadores, priorizando exercícios lúdicos e técnicos com competição, além de um torneio de três equipas em campo reduzido na parte final.

2ª: Divisão entre jogadores mais e menos utilizados. Os primeiros faziam um trabalho lúdico e técnico, enquanto os jogadores menos utilizados trabalhavam de forma separada com estímulos mais intensos. No final do treino, a ideia era juntar todos os jogadores para um torneio em campo reduzido.

3ª: No caso de folga no fim de semana, o treino iniciava em conjunto, com trabalho técnico e físico sem bola, e a parte final contava com um jogo formal em meio campo ou um torneio de três equipas (em dimensão reduzida), com duas equipas a jogar e uma de apoio.

Vale ressaltar que, em todas unidades de treino, antes dos exercícios com bola, o preparador físico conduzia um trabalho de mobilidade articular com o intuito de ativar os jogadores e reduzir a probabilidade de lesões. Esse trabalho era sempre liderado pelo preparador físico.

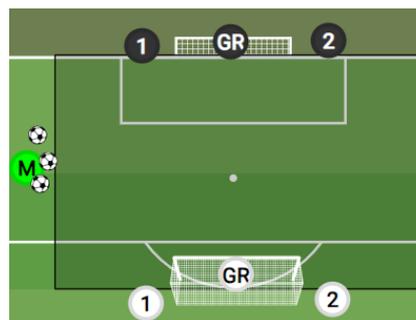
É importante destacar dois aspetos relacionados à organização dos treinos. Primeiro, na segunda-feira, tínhamos disponível apenas meio campo para treinar, enquanto nos demais dias tínhamos o campo inteiro à nossa disposição. Em segundo lugar, em todas as sessões de treino, procurávamos preparar o treino completo no campo antes da chegada dos jogadores. Quando possível, montávamos os exercícios do treino; quando não, preparávamos os exercícios durante a transição entre eles. A

seguir, apresento a unidade de treino (Quadro 29) referente a uma sessão realizada numa segunda-feira. Nessa unidade de treino, houve uma variação entre as situações um e dois que mencionei anteriormente, pois o treinador, nesse dia específico, não queria separar o grupo no início do treino, tendo em conta a dificuldade do jogo anterior. Ele queria observar a reação de todos juntos após um empate fora de casa contra um dos candidatos à subida.

Quadro 29 – Unidade de Treino nº 45 (Segunda-feira)

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE			
ESCALÃO	MESOCICLO	MORFOCICLO	TREINO
SUB 19	X	11	45
DATA	HORA	JOGADORES	VOLUME
25/09/2023	17H	24	1H05MIN
Objetivos do treino: recuperação dos jogadores, trabalhar a coesão da equipa, competitividade, os princípios específicos e gerais do jogo e criar um desgaste físico nos jogadores menos utilizados.			
<p>1º Exercício: Ativação articular + jogos lúdicos. Tempo: 25 minutos Descrição: 1º – Ativação articular dos membros inferiores 2º – 3 jogos lúdicos acontecendo ao mesmo tempo, plantel dividido em 2 equipas onde em cada campo as equipas jogam entre elas. Ao fim a equipa que tiver mais vitórias ganha e a equipa perdedora paga uma prenda. Exercício 2A – Desafio de acertar a bola na barra, dentro do período estipulado a equipa tem de acertar maior número de vezes na barra. Cada equipa conta com uma bola e o remate é realizado atrás da linha da grande área. Exercício 2B – Em uma distância de 25 metros entre cada jogador, um deles faz o passe pelo alto e com 2 toques (no máximo) o jogador que recebe tem de marcar na mini baliza. Sempre com a bola no ar. Quem marcar mais golos ganha. Jogador só muda de função após marcar. Exercício 2C – Jogadores iniciam o exercício a fazer condução entre cones e após passar pelo último cone deve fazer um passe ao colega que devolve de primeira e então jogador que estava a conduzir tem de marcar na mini baliza (distância de 12 metros). Contam o número de golos marcados. O objetivo é recuperar os jogadores, estimular a competitividade e o trabalho de equipa, além</p>		<p>2º Exercício: Torneio entre 3 equipas GR+7x GR+7 (+7). Tempo: 25 minutos (jogos de 3 minutos) Descrição: Torneio entre 3 equipas onde a que tiver mais vitórias ao fim do treino não paga multa. Objetivo era marcar o maior número de golos e sofrer menos durante os 3 minutos de jogo. A equipa que ganha permanece em campo, porém com o máximo de 2 jogos consecutivos. Objetivo de trabalhar a competitividade e os princípios específicos e gerais do jogo.</p> 	
		<p>3º Exercício: Duelos GR+2 X GR+2. Tempo: 15 minutos (rondas de 2 minutos e 30 segundos) Descrição: Exercício realizado com os jogadores menos utilizados no fim de semana. Depois do torneio os jogadores realizam duelos de 2x2, com objetivo de marcar golos e evitar com que o adversário marque. Após o remate saem os 4 jogadores e entram outros 4 (2x2) o exercício é realizado durante o tempo estipulado (os duelos não podem passar de 30 segundos) e o treinador que escolhe a dupla que sai com bola.</p>	

de trabalhar alguns aspetos técnicos como condução e passe.



3.5.1.2 Terça-feira- Treino em regime de Tensão (Força Específica)

Na terça-feira, o foco do trabalho foi a sub-dinâmica do centro de jogo, onde a maior parte dos exercícios eram realizados em espaço reduzido, com menor número de jogadores e de curta duração. Deste modo, os treinos promoviam muitos saltos, duelos, travagens, acelerações e desacelerações, mudanças de direção e remates.

Por outro lado, os exercícios tinham como principal objetivo trabalhar aspetos táticos que estavam alinhados com o nosso modelo de jogo. Ao longo da época, nesse dia específico, foram abordadas tarefas relacionadas à 1ª, 2ª e 3ª fase da organização ofensiva e defensiva, além das transições. A maioria dos exercícios era realizada em escalas setoriais, intersectoriais, individuais e coletivas (em alguns momentos com um jogo no fim do treino). A complexidade dos exercícios também aumentava em comparação com o treino de segunda-feira.

O conteúdo do treino variava conforme o jogo anterior e o seguinte. Dessa forma, a prioridade era trabalhar aspetos da nossa forma de jogar, princípios que precisávamos melhorar e, ao mesmo tempo, explorar possíveis pontos fracos do adversário ou preparar para neutralizar os seus pontos fortes.

Após a ativação, liderada pelo preparador físico, os jogadores finalizavam esta parte com um "meinho" de 4x2 (4 jogadores fora e dois no meio para recuperar bola). Em algumas semanas, a dupla que perdia bola ou falhava o passe ia para o meio,

enquanto em outras, a troca ocorria por tempo, e os jogadores contavam o número de recuperações durante o tempo estipulado. Por norma, após a ativação articular, os jogadores realizavam sempre esse tipo de exercício, que servia sobretudo para um primeiro contato com a bola antes dos exercícios fundamentais. Por outro lado, era um exercício que permitia aos jogadores trabalhar fundamentos tático-técnicos tais como o passe curto, a receção orientada, a contenção, o desarme, a orientação na pressão, entre outros aspetos. Após a ativação, seguíamos para os exercícios fundamentais do treino. Estes exercícios eram habitualmente realizados em espaços reduzidos priorizando a posse de bola com o objetivo de circulação rápida da bola para atrair o adversário e explorar o lado vazio, por exemplo, um exercício onde a equipa atacante precisava chegar aos dois apoios, posicionados em lados opostos, para pontuar, promovendo um dos nossos princípios. Exercícios que estimulavam duelos 1x1, 2x2 e 3x3, com baliza formal ou mini baliza, trabalhavam tanto os duelos ofensivos quanto defensivos, além das transições. Por fim, um exercício em dimensões maiores, com um número maior de jogadores, onde dividíamos o plantel em 3 equipas. Duas equipas defendiam, cada uma a sua baliza, enquanto uma terceira atacava uma das duas balizas a parti do meio campo. O objetivo era trabalhar os 4 momentos do jogo, e o exercício desenvolvia-se conforme os seguintes cenários:

1. Finalização que resultava em golo: a equipa que marcou mantinha a posse de bola e atacava a baliza contrária;

2. Finalização para fora: a equipa que estava a defender tinha a oportunidade de sair com bola a partir do guarda-redes, com o objetivo de passar com a bola controlada pela linha do meio-campo. O objetivo principal da equipa que defendia era evitar o golo e, após ter sucesso, reorganizava-se para atacar a outra baliza, defendida pela terceira equipa;

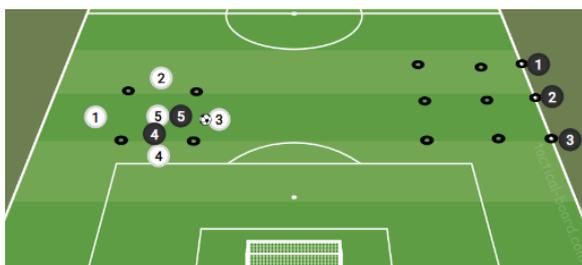
3. Perda de bola: o objetivo era estimular a reação após a perda e a objetividade após a recuperação. A equipa que recuperava a bola (e estava a defender) tinha como objetivo passar com a bola controlada pelo meio-campo, enquanto a equipa que perdeu a bola (e estava a atacar) tinha de evitar que o adversário passasse com a bola controlada, tentando recuperar a bola para marcar golo.

Na parte final do treino, era realizado um jogo 11x11 em 3/4 de campo, com a divisão dos corredores, tanto de forma horizontal como vertical. Dávamos atenção especial a determinados momentos do jogo, como a "pressão" da equipa, e, conseqüentemente, a 1ª fase ofensiva (esse foco podia variar de semana para semana). Em muitos momentos, usávamos a divisão do campo para limitar o número de jogadores em cada espaço, estimulando alguns comportamentos preconizados. Por exemplo, na zona avançada dos corredores laterais de cada equipa, marcávamos um espaço onde apenas um lateral da equipa que estava a defender podia atuar. Desta forma, estimulámos duelos 1x1, além de situações de 2x1, com o lateral a chegar a zonas ofensivas. Por outro lado, fazíamos um torneio com 3 equipas em campo reduzido, onde a equipa que ficava fora, fazia um trabalho de reforço com o preparador físico. Vale destacar que este é um parâmetro geral da unidade de treino de terça-feira, o que não significa que todos os exercícios mencionados anteriormente foram incluídos em todas as unidades de treino de terça-feira. A seguir, apresento uma unidade de treino (Quadro 30) realizada durante a época, numa terça-feira.

Quadro 30 – Unidade de Treino nº 46 (Terça-feira)

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE			
ESCALÃO	MESOCICLO	MORFOCICLO	TREINO
SUB 19	X	11	46
DATA	HORA	JOGADORES	VOLUME
26/09/2023	17H	24+2 (Sub-18)	1H30
Objetivo do treino: trabalhar 1ª fase defensiva, 1ª/2ª e 3ª fase ofensiva e aspetos táticos estratégicos com base no próximo adversário. Promover também o trabalho a nível setorial, intersetorial e a nível grupal (ofensivo e defensivo) e melhorar a coordenação dos movimentos defensivos em bloco alto.			
1º Exercício: Ativação articular + “meinhos” de 5x2. Tempo: 20 minutos Descrição: 1º - Ativação articular dos membros inferiores e mobilidade. 2º - “Meinhos” de 5x2 com 4 jogadores por fora, um dentro e dois ao meio para recuperar bola. Duas rondas de 3 minutos com jogador que falha vai ao meio e sai do meio o que está há mais tempo. Depois das duas rondas os jogadores se dividem em duplas e o meio passa a ser por tempo (1 minuto) e os jogadores passam a contar o número de recuperações. No fim um dos jogadores da dupla com menos recuperações repete com o jogador que ainda não foi ao meio.		2º - Exercício para trabalhar nossa fase ofensiva com o objetivo de circulação de bola rápida em busca do médio ofensivo para então acelerar jogo do lado oposto. Equipa de preto busca fazer 7 passes, após os 7 passe tem de ligar no mister (M na imagem) que faz um apoio frontal para o médio (número 6) que liga em um dos extremos (quando o 7 passe é feito do lado direito liga no extremo esquerdo e quando é feito do lado esquerdo liga no extremo direito). Bola chega no extremo o mesmo tem uma situação de 1x1, em um dos corredores com mini balizas em outro com guarda-redes e baliza formal (depois trocamos o lado que está o guarda-redes e baliza formal). Caso a bola entre no corredor esquerdo o treinador passa	

Objetivo de trabalhar o passe curto, recepção orientada, contenção, desarme, orientação na pressão, jogo interior, comunicação, entre outros aspetos.



2º Exercício: 1ª fase defensiva / 1ª/2ª/3ª fase ofensiva.

1º - GR+6X4+1X1+1X1 / 2º - GR+5X4

Tempo: 36 minutos (18 minutos e trocam de campo)

Descrição:

1º - Exercício com o objetivo de simular a saída de bola (pontapé de baliza) do nosso próximo adversário, em espaço reduzido. Os amarelos têm como objetivo marcar nas mini balizas posicionadas como se fossem os dois interiores ou passar pelas portas com bola controlada nos corredores laterais, valendo 1 ponto cada. Já a equipa azul trabalha nossa 1ª fase defensiva, mas com o objetivo de condicionar o adversário a jogar no central do lado esquerdo (número 1), enquanto o nosso extremo (número 2) tem de estar próximo para pressionar o central fechando o passe para o lateral, o ideal é pegar o adversário de surpresa vindo de fora para dentro. A ideia foi pelo jogador adversário (1) ter alguma dificuldade para jogar por dentro e por norma sempre buscar o lateral esquerdo. Importante trabalho do ponta de lança e do extremo direito, trabalhar aspetos individuais da pressão. Recuperando bola a equipa tem de marcar golo na baliza formal (1 ponto). Rondas de 3 minutos.

ao central de preto na imagem (3 ou 4) que liga no lado corredor do lado direito, sempre existindo duas situações de 1x1. Rondas de 3 minutos e nas pausas os jogadores trocam de funções.



3º Exercício: Jogo com condicionantes

1º - GR+5 (+5) X 4 + (6+GR) / 2º - Jogo formal GR+10x GR+10.

Tempo: 32 minutos

Descrição: Trabalhar a 1ª fase defensiva (adaptada a fragilidade observada no adversário) como no exercício anterior. Equipa preta sempre sai com bola simulando o adversário e tem como objetivo ligar em um dos 5 jogadores depois do meio-campo (preferencialmente com passe curto ou médio), jogadores da equipa branca, da zona defensiva, só podem saltar para pressionar o portador após a bola entrar e devem estar atrás da linha de sinalizadores. Com isso o objetivo dos pretos é sair da pressão e após chegar no campo ofensivo tem marcar na baliza formal. Se a equipa branca ganhar bola no campo ofensivo deve marcar golo, enquanto se recuperar em campo defensivo deve ligar ou conduzir para o campo ofensivo para marcar golo na baliza formal, um dos médios pode atacar. Duas rondas de 7 minutos, após a pausa trocam de funções. Depois passamos para jogo formal durante 12 minutos sem restrições, com largura toda e comprimento da linha da área até a linha da outra área.



3.5.1.3 Quarta-feira- Treino em regime de Duração (Resistência Específica)

O treino de quarta-feira é caracterizado pela sub-dinâmica relacionada ao padrão coletivo da equipa, com exercícios que simulam estímulos semelhantes aos do jogo, sendo a maioria realizada à escala coletiva. Os exercícios envolvem um maior número de jogadores, maior duração total (períodos de exercitação mais longos e intervalos de recuperação mais curtos), e são realizados em espaços maiores. O objetivo é trabalhar os princípios de jogo no plano macro (coletivo), sendo o dia com a maior complexidade tática. Além disso, também focamos em aspetos estratégicos relacionados com o próximo jogo tendo em conta as características do nosso adversário. A sub-dinâmica deste dia é voltada para a duração, assemelhando-se às exigências de uma competição, enquanto a tensão e a velocidade são ligeiramente reduzidas em comparação ao dia anterior.

Assim como nos dias anteriores, o treino é iniciado com o trabalho do preparador físico e a ativação termina com um “meinho” de 6x2 (seis jogadores por fora e dois por dentro para recuperar bola). A dupla que perder a bola vai ao meio. O objetivo é possibilitar aos jogadores um primeiro contato com a bola antes dos exercícios principais, além de trabalhar aspetos importantes já mencionados anteriormente, como o passe curto, receção orientada, contenção, desarme, orientação na pressão, entre outros aspetos. A 2ª parte do treino geralmente inclui dois exercícios fundamentais que foram feitos com alguma frequência ao longo da época. Segue uma breve explicação de ambos:

1º - Situação de GR+10 x GR+10 em campo inteiro. No meio-campo, delimitamos um quadrado com cerca de 30 metros de largura e comprimento. O objetivo é entrar com a bola nesse espaço para depois acelerar, ou seja, atrair e aproveitar o espaço disponível. As condicionantes variam conforme o nosso próximo adversário. O problema principal que pretendemos introduzir neste exercício é: “Por onde queremos e devemos acelerar?” Por exemplo, se o adversário protege bem o corredor central, mas deixa espaço nos corredores laterais, a ideia é atrair dentro e explorar espaços por fora;

2º - Situação de GR+10 x GR+10 em campo todo. Marcamos 10 metros à frente de cada grande área o corredor central e os corredores laterais (a largura de cada corredor pode variar). São utilizadas duas estacas para delimitar o espaço: uma no limite entre corredor central e lateral do lado esquerdo e outra no limite do lado direito. A ideia do exercício é que a equipa atacante entre nesse espaço (por dentro ou por fora, variando de acordo com o objetivo da semana) e marque golo. Defendem apenas 4 jogadores e atacam 5 ou 6. Também podemos moldar os comportamentos da equipa que está a defender em função do que se pretender trabalhar. Após o ataque, um dos treinadores coloca a bola na equipa que estava a defender, para estimular as transições ofensivas e defensivas.

Além desses exercícios fundamentais, que foram repetidos frequentemente ao longo da época, trabalhamos em muitos momentos o 11x11 formal com foco em aspetos do nosso jogar e, por vezes, com base no adversário. Por exemplo, colocávamos uma das equipas na estrutura tática do adversário, para tentar simular as principais dinâmicas. No entanto, o jogo formal era usado na parte final do treino com menos condicionantes e maior liberdade para os jogadores. A seguir, apresento uma unidade de treino (Quadro 31) referente ao treino de quarta-feira, realizada durante a época.

Quadro 31 – Unidade de Treino nº 47 (Quarta-feira)

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE		
MESOCICLO	MORFOCICLO	TREINO
X	11	47
HORA	JOGADORES	VOLUME
17H	24	1H30
Objetivo do treino: Trabalhar a organização ofensiva tendo em conta as dinâmicas da equipa, trabalhar a organização defensiva com base na abordagem do próximo jogo e a circulação de bola rápida e objetiva.		

1º Exercício: Ativação articular + “meinhos” de 6x2.

Tempo: 20 minutos

Descrição:

1º - Ativação articular dos membros inferiores e mobilidade.

2º - “Meinhos” de 6x2 com 6 jogadores por fora e dois ao meio para recuperar bola. Um ronda de 4 minutos onde jogador que falha vai ao meio e sai o que está há mais tempo. Depois dessa ronda os jogadores dividem-se em duplas e o meio passa a ser por tempo (1 minuto e 30 segundos) e os jogadores passam a contar o número de passes realizados, sendo que 10 passes igual a 1 ponto e um passe completo que passe no alvo marcado no meio valei 1 ponto. Equipa que mais sofre pontos paga prenda.

Objetivo de trabalhar passe curto, recepção orientada, contenção, desarme, orientação na pressão, jogo interior, comunicação e capacidade de manter a posse sob pressão.



2º Exercício: Posse de bola GR+10 X GR+10.

Tempo: 12 minutos

Descrição: O exercício consiste em duas equipas posicionadas na estrutura 1-4-2-3-1 onde o objetivo é passar com bola controlada em uma das 4 portas da equipa adversária (1 ponto) e evitar com que o adversário marque nas "nossas" portas. O guarda-redes funciona como apoio da sua equipa atrás das 4 portas. Se a equipa passar com bola controlada nas portas dos corredores laterais após o passe sair da zona marcada no meio (13 metros de comprimento e 20 de largura) o ponto vale por 2. A zona de cada equipa é previamente definida, sendo que a equipa preta tem sua zona e a equipa branca tem a sua. Objetivo atrair dentro para então acelerar.



3º Exercício: Jogo GR+10XGR+10 com condicionantes.

Tempo: 55 minutos (2 x 15 minutos + 20 minutos)

Descrição: Marcação de 10 metros à frente de uma grande área e 2 metros para dentro (com base na linha da grande área). Assim marcamos o corredor central e os corredores laterais (a largura de cada corredor pode ser ajustada). O exercício tem como objetivo valorizar os ataques pelos corredores laterais, buscando atrair o adversário dentro e aproveitar os extremos abertos. A equipa que preta quando entra pelos corredores laterais tem o golo valorizado por dois e atacam 5 jogadores ou 6 jogadores (caso o lateral do lado da bola consiga se envolver) e defendem apenas 4 jogadores. Os golos pela zona central valem por 1 e podem atacar e defender sem limite de jogadores. Após finalizar o ataque um dos treinadores coloca bola na equipa que estava a defender, para estimular as transições ofensivas e defensivas. Após 15 minutos as equipas trocam de funções.

As duas primeiras repetições são com essa disposição e regras enquanto a última é jogo formal sem condicionantes (preocupação maior nos momentos de bola parada). As equipas devem trabalhar a pressão (1ª fase) em busca de condicionar o adversário a jogar no central do lado esquerdo em bloco alto.



3.5.1.4 Quinta-feira – Treino em regime de Velocidade (Velocidade Específica)

No último treino da semana, o objetivo era estimular a sub-dinâmica relacionada com os momentos de aceleração (velocidade), com e sem bola, em exercícios de curta duração, mas de alta intensidade, com intervalos de recuperação mais longos e distâncias variáveis (aproximadamente 25 a 30 metros). O treino apresentava baixa complexidade e focava principalmente em escalas intersectoriais, setoriais e individuais. Além disso, em alguns momentos, havia também um trabalho

específico de esquemas táticos analíticos na parte inicial do treino, tanto ofensivos quanto defensivos. O tipo de exercício que realizamos ao longo da época tinha como base jogadas combinadas com determinados movimentos desejados pela equipa técnica. As jogadas envolviam trocas de passes (longos e curtos), acelerações (com e sem bola), remates e cruzamentos, além de incidirem nos momentos de transições (ofensivas e defensivas) com duelos.

O treino iniciava com a ativação liderada pelo preparador físico, que nesse dia, diferente dos outros, realizava um trabalho de velocidade com estímulos visuais e sonoros. Esse trabalho tinha como objetivo otimizar a velocidade dos jogadores, com e sem bola, no plano físico, e no plano decisional. Após a ativação, os exercícios principais envolviam jogadas combinadas sem oposição, que terminavam com remate. Estas situações podiam estimular situações de cruzamento ou de remate direto. O objetivo era a circulação rápida da bola com situações de bola no espaço para promover a velocidade sem bola e situações de condução de bola em velocidade finalizando com remate ou cruzamento em ambas situações. Nesse tipo de exercício, o treinador principal definia as trocas de passes (combinações) desejadas.

Após esse trabalho, passávamos para as bolas paradas. Normalmente, treinávamos todas as situações de bola parada, como cantos e livres laterais ofensivos e defensivos. Os pontapés livres frontais e pontapés de grande penalidade não eram treinados com tanta frequência, sendo os jogadores escolhidos pelo treinador para esse tipo de situações. O tempo dedicado a cada situação de bola parada variava de acordo com o foco da semana. Em semanas sem jogos, esse trabalho não era realizado. No final do treino, realizávamos um torneio de três equipas para os jogadores descontraírem, onde cada equipa se enfrentava duas vezes. A equipa que ficava de fora servia de apoio (laterais e frontais).

A seguir, apresento uma unidade de treino (Quadro 32) referente à sessão de quinta-feira. Vale ressaltar que, neste dia específico, por opção do treinador, não houve trabalho de bolas paradas (ofensivas e defensivas). Nos exercícios de finalização, decidimos integrar todos os jogadores. Embora as movimentações solicitadas fossem destinadas a jogadores específicos, a equipa técnica decidiu trabalhar com todos, para que compreendessem na prática o que poderiam exigir dos

jogadores da zona avançada em termos de movimentação, e dos jogadores da zona média no que diz respeito aos passes.

Quadro 32 – Unidade de Treino nº 48 (Quinta-feira)

UNIÃO NOGUEIRENSE FUTEBOL CLUBE			
ESCALÃO	MESOCICLO	MORFOCICLO	TREINO
SUB 19	X	11	48
DATA	HORA	JOGADORES	VOLUME
28/09/2023	17H	24	1H20
Trabalhar movimentações ofensivas em zona de finalização e combinações em zona intermédia além da finalização e dos cruzamentos. Estimular a competição.			

1º Exercício: Ativação articular + “meinhos” de 9x2

Tempo: 25 minutos

Descrição: 1º - Ativação articular dos membros inferiores, mobilidade e velocidade com estímulos visuais e sonoros. 2º - “Meinhos” de 9x2 com 8 jogadores por fora, 1 ao meio e 2 para recuperar bola. Um ronda de 3 minutos onde a dupla que falha vai ao meio. Depois dessa ronda os jogadores que estão divididos em duplas continuam a ir ao meio a dupla que falhar, porém após falhar a dupla tem de reagir rapidamente para os cones distantes do “meinho” dar a volta no mesmo e depois tentar recuperar a bola. Ao fim de 2 minutos troca o apoio por dentro (total de 3 rondas com essa dinâmica). Objetivo de trabalhar passe curto, recepção orientada, contenção, desarme, orientação na pressão, jogo interior, reação à perda, comunicação e capacidade de manter a posse sob pressão.

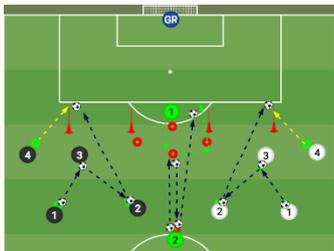


2º Exercício: Combinação com remate (movimentação na zona de finalização)

Tempo: 21 minutos

Descrição: Equipa dividida em 3 grupos (com base nos setores) competição de quem marca mais golos. Objetivo de trabalhar a finalização e a movimentação próximo da zona avançada. Nas pontas uma combinação simples em busca do passe entre central-lateral (cones com estacas) e o jogador a atacar o espaço vindo de fora, jogador deve dominar e rematar. Já na zona central uma tabela simples, depois o jogador que vai rematar escolhe um lado, ataca o espaço (antecipando o “adversário”) e domina e remata.

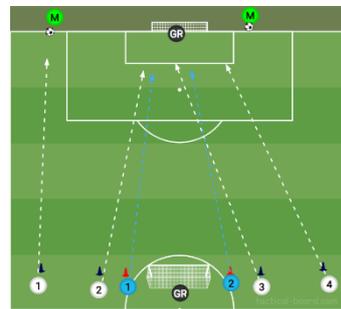
Cada jogador deve rematar 4 vezes em cada corredor.



3º Exercício: 4x2

Tempo: 12 minutos

Descrição: o exercício é dividido em dois momentos. 1º: situação de 4x2 que se desenvolve a partir de um cruzamento onde os jogadores saem em velocidade da baliza em direção a baliza oposta para atacar a mesma (4 atacam e 2 defendem). Em um dos corredores laterais (alternamos) um dos treinadores faz um passe para o jogador que vem de frente e tem de cruzar de 1ª e os 3 jogadores na área devem finalizar enquanto os 2 defendem. 2º: depois da 1ª situação, existe outro momento de 4x2, após acabar a 1ª jogada, seja com golo ou não, um treinador coloca uma bola na equipa de 4 jogadores para atacar a outra baliza novamente contra os mesmos 2. As situações não duram mais de 30 segundos. Cada jogador realiza 3 vezes a atacar e 3 vezes a defender. Objetivo de trabalhar os momentos de inferioridade e superioridade numérica, transições, duelos ofensivos e defensivos, finalização e cruzamentos.



3º Exercício: Torneio GR+7XGR+7 (+7)

Tempo: 20 minutos

Descrição: Torneio entre 3 equipas onde a que tiver mais vitórias ao fim do treino não paga multa. Objetivo era marcar o maior número de golos e sofrer menos durante os 3 minutos de jogo. A equipa que ganha permanece em campo, porém com o máximo de 2 jogos consecutivos. Objetivo de trabalhar a competitividade e os princípios específicos e gerais do jogo.

3.5.1.5 Sábado – Dia de Jogo

Na minha opinião, o dia de jogo, é o momento mais aguardado da semana, pois representa o dia da competição. É o momento em que os jogadores e a equipa técnica querem mostrar que todo o trabalho realizado nas semanas anteriores surtiu efeito. Nesse dia, o clube oferecia um almoço no bar do clube para todos jogadores e equipa técnica, por norma às 12h, embora pudesse variar ao longo da época. Era um momento de interação e convívio da equipa. Após o almoço, os jogadores tinham liberdade para fazer o que quisessem, mas tinham que ficar nas instalações do clube ou nas suas imediações. Se o jogo fosse fora de casa, pouco tempo após o almoço os jogadores tinham de estar prontos para a saída do autocarro do clube. Se o jogo fosse em casa, era estabelecida uma hora para todos os jogadores estarem no balneário.

Com todos os jogadores no balneário, o treinador principal dava uma primeira palavra aos mesmos, indicando os titulares e ressaltando aspetos importantes da nossa equipa e do adversário. Em jogos fora de casa, os jogadores antes da palestra deslocavam-se ao campo para o conhecer. Após a palestra, os jogadores tinham tempo para assimilar as informações e preparar-se para o aquecimento. O aquecimento era conduzido pelo preparador físico, e vale destacar que o aquecimento foi o mesmo ao longo da época. Durante o aquecimento, os treinadores adjuntos auxiliavam o preparador físico. A minha função, neste momento, era observar o aquecimento do adversário, para analisar a possível estrutura adotada, a organização em esquemas táticos (algumas equipas faziam), comportamentos individuais, como, por exemplo, se os extremos tinham tendência de ir à linha de fundo ou a cortar para dentro, utilização do pé dominante, entre outros aspetos. Se fosse necessário, eu também ajudava no aquecimento. Após o aquecimento e antes do início do jogo, a equipa fazia uma roda para dar o grito de equipa. Neste momento, a palestra do treinador principal era mais motivacional do que tática, e após falar, os capitães comandavam o grito.

Durante o jogo, o treinador principal era o responsável pelos *feedbacks* para o campo, mas os demais elementos da equipa técnica tinham liberdade para o fazer. Além disso, o treinador principal estava aberto para ouvir a visão e opinião do jogo

dos restantes elementos da equipa técnica. No intervalo, havia uma conversa entre os elementos da equipa técnica sobre os aspetos bons e menos bons do jogo para possíveis ajustes no balneário. Após essa conversa, o treinador principal conduzia a palestra do intervalo. No final do jogo, a equipa voltava a fazer a "roda" para o grito, e o treinador principal dava uma breve palestra sobre o jogo.

3.6 Reflexões Críticas

3.6.1 Reflexões sobre os objetivos definidos

Como referido anteriormente, os objetivos estipulados serviram para desafiar e criar compromisso na equipa, os objetivos foram organizados em objetivos de formação, preparação e de competição. No que diz respeito aos objetivos de formação, acredito que os mesmos foram realistas e foram ao encontro das ideias do treinador principal, o qual acabei por conhecer melhor com o passar do tempo. Criamos uma equipa com um espírito de entreajuda muito forte e verdadeiro e consequentemente um ambiente de trabalho favorável para alcançar o sucesso. Ou seja, a nível coletivo alcançamos o que era almejado, fator considerado fundamental para a equipa técnica. Para alcançar esse bom ambiente, acredito que os momentos de convívio em equipa e as competições nos treinos foram fundamentais. Além disso, os jogadores não só demonstraram essa boa relação dentro do clube, mas muitos também desenvolveram essa amizade fora do futebol, com exemplos de jogadores que passavam tempo juntos nos seus momentos livres. Na minha opinião, isso foi algo que nos fortaleceu durante a época, pois, com o tempo, a grande maioria queria não apenas alcançar o sucesso, mas também ver o sucesso dos colegas.

Já a nível individual, de uma maneira geral conseguimos promover valores pré-estabelecidos. Mas em alguns momentos determinados jogadores, com características pessoais mais individualistas, mostraram esse lado. Nesse caso o trabalho da equipa técnica foi de mostrar que o coletivo e que o clube eram mais importantes que o lado individual. Tivemos um exemplo de um jogador que, ao não entrar em um jogo, foi diretamente ao balneário sem cumprimentar os colegas, apesar de ter jogado muitos minutos anteriormente. O nosso papel foi questioná-lo e fazê-lo entender que era o momento de outros colegas terem essa oportunidade. Após a

conversa, o jogador compreendeu e, em situações futuras, conseguiu-se controlar melhor, percebendo que a sua atitude anterior havia sido desrespeitosa com os companheiros. Tendo essa vivência, acredito que um ambiente favorável é algo importante para o sucesso, mas apesar disso, temos de ter em conta que mesmo diante disso podemos ter jogadores que ainda olham para o individual e temos de saber lidar e tentar mostrar a importância dos colegas para o sucesso individual. Dito isso, acredito que o nosso trabalho sempre foi focado em mostrar que o sucesso coletivo era o nosso principal objetivo e isso ia acabar por promover o sucesso individual, o que acabou por funcionar, mesmo tendo jogadores mais individualistas que começaram a ceder e ter empatia pelos colegas, pois, como citado anteriormente, criamos um ambiente para tal. No entanto, acredito que isso também foi impulsionado pelos bons resultados. Ainda assim, considero que, mesmo com os bons resultados, o treinador principal foi assertivo ao perceber essas insatisfações e trabalhar de forma a levar em conta as diferentes personalidades dentro do plantel e minimizar isso.

Já relacionados aos objetivos de preparação, dividimos o mesmo em três pilares: condição física, condição psíquica e condição técnico-tática. A nível físico conseguimos durante a época desenvolver os jogadores e fazer com que estivessem preparados para os jogos. Para isso, o trabalho do preparador físico foi crucial. Ele teve bastante liberdade para realizar trabalhos específicos ao longo da época, tanto nos momentos de pré-treino, no decorrer do treino, e pós-treino, com o objetivo de fazer os ajustes necessários. Além de promover a evolução física, esse acompanhamento fez com que os jogadores se sentissem valorizados; um jogador chegou a mencionar que, em muitos contextos anteriores, raramente se realizavam trabalhos com esse nível de atenção. Em relação à preparação física, procuramos destacar-nos como uma equipa forte, especialmente durante o momento de pressão (1ª fase defensiva). Para isso, realizamos exercícios específicos, como jogos em inferioridade numérica até à recuperação da bola, passando para a superioridade, o que permitiu aos jogadores perceber o desgaste, as vantagens e como otimizar seu desempenho nessa fase. De modo geral, acredito que mostramos uma boa evolução ao longo da época e um desempenho sólido nesse aspeto durante os jogos, embora tenhamos demonstrado um cansaço fora do comum quando jogamos em relva natural, que, na minha opinião, foi por não terem o hábito de jogar nesse tipo de campo.

Já relacionado a condição psíquica conseguimos implementar uma mentalidade de trabalho no grupo, assim como citei anteriormente, alguns jogadores tiveram mais dificuldade de "aceitar" isso, tendo em conta algumas características individuais, mas acabaram por ceder e criaram uma empatia maior com os colegas. Isso foi fundamental para a evolução do plantel como um todo e para que conseguíssemos alcançar as nossas conquistas. Por fim, relacionada a condição técnico-tática tivemos uma melhora de boa parte dos jogadores, mas por outro lado, tiveram jogadores que chegaram ao "máximo", segundo a visão da equipa técnica, e estagnaram. Estes acabaram por ficar para trás se comparado com outros e isso acabou por ser comprovado pela falta de minutos que alguns jogadores tiveram após estagnarem. Acredito que, para melhorar alguns aspectos técnicos, como a definição na zona de finalização, poderíamos ter desenvolvido treinos individuais com situações específicas que estimulassem remates próximos à baliza. Apesar disso, acredito que a nível global tivemos uma evolução de todos os jogadores e alguns na minha visão poderiam ter integrado o plantel sénior do clube. O que acabou por acontecer, tivemos muitos jogadores, cerca de 8, a treinarem na equipa sénior no final da época, tendo alguns acabado por assinar para a época 2024/2025.

Os objetivos de performance da equipa Sub-19, sofreram mudanças durante a época. Em um primeiro momento, como citado anteriormente, o objetivo era acabar na parte de cima da tabela e conseqüentemente garantir a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores, o qual inicialmente tinha a ideia que era alcançável, mas não seria fácil. Eu via algum potencial na equipa, mas, ao mesmo tempo, não sabia exatamente o que esperar do campeonato. Acreditava apenas na manutenção, sem imaginar que poderíamos alcançar a parte superior da tabela. Com o decorrer do campeonato, vimos que tínhamos capacidades para alcançar a fase de subida, isso foi conversado entre a equipa técnica e também com os jogadores. Nesse momento, passamos aos jogadores uma palavra de confiança e também procuramos entender os mesmos, os quais mostraram confiança para o desafio. Essa conversa com os capitães foi muito importante, pois assim sentimos por parte dos jogadores que eles confiavam neles e naquilo que era o "nosso jogar", o que fez com que a equipa técnica ficasse ainda mais motivada. Para cumprir esse desafio foi muito importante trabalhar sobre vitórias, a confiança e o desempenho coletivo durante o

campeonato cresceram, o que foi fundamental para nós. Durante os jogos fui me surpreendendo pela positiva pela prestação de alguns jogadores e também pelo desempenho e entrega da equipa, então fui mudando aquilo que era o meu pensamento inicial e acreditando que a parte superior da tabela era possível e mais tarde a fase de subida seria uma realidade. Já na 2ª fase o ambiente era muito favorável e o objetivo estabelecido foi a subida de divisão, sabíamos da dificuldade, mas na minha opinião era o ideal. Isto porque os jogadores precisavam entender que a confiança neles era grande, e que o feito na 1ª fase foi algo importante para o clube. Ter alcançado a subida de divisão foi desafiador e a equipa técnica ficou satisfeita por ter cumprido as metas propostas.

Em suma, os objetivos estipulados foram realistas e grande parte alcançados. Conseguimos evoluir os jogadores de forma individual e coletiva, criar um ambiente favorável e ter um desempenho a nível de resultados muito satisfatório. Claro que a análise após o sucesso desportivo é sempre mais fácil, porém, como mostram os objetivos de performance, sempre tivemos os pés no chão e a ideia que o trabalho iria ditar o nosso sucesso ou insucesso.

3.6.2 Reflexão referente à pré-época

A pré-época dos Sub-19 do Nogueirense iniciou dia 17 de julho, a mesma foi composta por treinos e jogos de treino. Os treinos inicialmente foram feitos em conjunto com a equipa Sub-18, a ideia era conhecer os jogadores e também analisar alguns jogadores que estavam a experiência, para então fazer a divisão das equipas. Esses treinos eram organizados pelas equipas técnicas dos dois escalões. Nas duas primeiras semanas a ideia central foi por jogos reduzidos e jogo 11x11. Apesar do grande número de jogadores, por sermos duas equipas técnicas conseguimos dividir o trabalho de uma forma a facilitar o mesmo. Depois desse período foi feita uma primeira divisão das equipas, com isso os escalões passaram a treinar de forma separada. Na minha opinião esse início em conjunto foi algo bom pela questão de motivar e conhecer os jogadores Sub-18, mas por outro lado a pré-época desse escalão acabou por ser muito longa.

Já a pré-época dos Sub-19 teve uma duração de aproximadamente 40 dias. Os primeiros treinos, como citado anteriormente, foram em conjunto e tivemos como ideia conhecer os jogadores. Após esse período, os treinos passaram a ter como foco a parte física e também a parte estratégica com o desenvolvimento do nosso “jogar”. Apesar disso também tínhamos como objetivo conhecer ainda mais os jogadores individualmente. Para a equipa técnica já era o momento de implementar o nosso modelo de jogo, testar aquilo que achássemos necessário a nível de jogo e de treino e conseqüentemente preparar o plantel de maneira global para o resto da época.

Nesse período a maior dificuldade que tive foi de perceber o esforço dos mesmos, pois queríamos que os jogadores atingissem o maior nível físico sem nenhuma lesão, apesar dessa parte ser responsabilidade do preparador, tinha alguma preocupação e interesse por isso. Existia um controlo de cargas que era feito pelo preparador físico antes e depois do treino em forma de questionário, onde o mesmo buscava avaliar o esforço e recuperação dos jogadores, mas por vezes, ficava com receio dos jogadores quererem mostrar que estavam bem e não estavam. A verdade é que não tivemos nenhuma lesão e os jogadores chegaram bem para a competição. Além disso, não foi realizado nenhum teste físico nesse período, apenas treinos mais voltados para a vertente física. Acredito que podíamos ter feito algum teste, para compararmos resultados do início da época com outros períodos desafiando os jogadores, mas o treinador principal optou por não fazer. A parte de analisar os jogadores de forma individual para tirar “conclusões” também foi algo difícil, pois sabemos que por vezes os treinos não correm bem por vários motivos. Então tinha que ter isso em conta para não pré-estabelecer uma ideia sobre determinado jogador.

Dito isso, os treinos de uma maneira geral correram bem e os jogadores ao fim da pré-época tinham conhecimento sobre o nosso modelo de jogo, executavam aquilo que era suposto, tinham um bom nível físico e nós já tínhamos algum conhecimento acerca do que os jogadores podiam entregar a nível coletivo e individual. Referente aos jogos de treino, durante a pré-época foram realizados 10 jogos, 4 vitórias, 5 derrotas e 1 empate. Os adversários desses jogos foram: Nogueirense (Sub-17), Futebol Clube de Vizela (Sub-19), Futebol Clube de Famalicão (Sub-17), Sporting Clube de Braga (Sub-17), Vitória Sport Clube (Sub-19), Mondinense Futebol Clube (Sub-19), Futebol Clube do Porto (Sub-19), Lusitânia Futebol Clube Lourosa (Sub-

19), Merelinense Futebol Clube (Sub-19) e Futebol Clube Pedroso (Seniores). De uma maneira geral, na minha opinião, fizemos jogos com equipas de nível elevado, vale ressaltar que o jogo contra os nossos Sub-17 serviu mais para conhecermos o plantel numa fase inicial, de resto enfrentamos equipas de Campeonato Nacional Juniores A e B (I e II Divisão) e do Campeonato Distrital da Divisão de Honra (Seniores).

Ainda referente aos jogos de treino, acredito que olhando apenas os resultados a 1ª impressão é de que não correu bem, mas pelo contrário tivemos muitos momentos que serviram de aprendizagem, colocamos a equipa à prova, testamos estruturas e dinâmicas e colocamos em prática as ideias treinadas, o que acredito ser realmente importante nesse período. Um exemplo disso foi que nos primeiros jogos tínhamos a ideia de que a equipa se encaixaria, em organização ofensiva, em uma estrutura como o 1-4-3-3 aproveitando bastante da largura, mas começamos a perceber que o jogo pelos corredores laterais não estava a fluir, a partir do 4º jogo passamos para o 1-4-4-2 (losango), optando mais em um jogo interior, em busca dos homens do corredor central para depois explorar os homens da linha avançada. A equipa em um 1º momento adaptou-se melhor a essa estrutura e ideias, no início do campeonato essa foi a escolha por parte da equipa técnica. Apesar disso, a mesma acabou por ser alterada logo nos primeiros jogos do campeonato, passando para o 1-4-2-3-1. Vale ressaltar que apesar da boa adaptação inicial no 1-4-4-2, treinamos com alguma frequência o 1-4-2-3-1, pois acreditávamos que o jogo exterior ainda poderia funcionar (o que mais tarde aconteceu). Esse foi um aspeto importante que me vem à cabeça quando falo sobre a nossa pré-época, pois os testes que fizemos valeram a pena. Por outro lado, a organização defensiva manteve-se igual do início ao fim do período.

No que diz respeito à minha integração na equipa técnica e ao clube, o qual aconteceu na pré-época, posso dizer que foi positiva, isso porque os restantes dos elementos fizeram por isso. Mas a chegada a um clube novo e a uma equipa técnica nova (onde os outros elementos já se conheciam) sempre causa uma incerteza e aquela dúvida de como vão correr as coisas, tive sorte de ter comigo pessoas que queriam ajudar e ser ajudadas, o que facilitou esse processo. O nível de exigência e de profissionalismo durante esse período foi como esperava.

3.6.3 Reflexão período competitivo

Concluída a pré-época, começamos uma nova fase da nossa época desportiva com a 1ª Fase do Campeonato Nacional. Nesse momento existia alguma ansiedade por parte de alguns jogadores e também da minha parte, acredito por ser a minha primeira experiência nesse nível e também de alguns jogadores. Apesar disso, o arranque da competição acabou por correr bem, nos seis primeiros jogos conseguimos quatro vitórias e dois empates, o que nos colocou em 1º lugar na 6ª jornada. Vale ressaltar que foi nesse início que fizemos algumas mudanças, inclusive da dimensão estrutural da equipa, como a mudança do 1-4-4-2 losango para o 1-4-2-3-1. Essa liderança provisória marcou-me, pois em conversa com o treinador principal o mesmo comentou que os jogadores fizeram muita festa, porém ainda era muito cedo e manter-se no 1º lugar era uma tarefa árdua, apesar desse discurso interno o mesmo não passou aos jogadores. Depois disso, foram três derrotas consecutivas, o que nos colocou para baixo moralmente. Porém, deixamos claro que não tinha nada perdido, assim como ganho na altura que fomos para a liderança. Algo positivo nesse sentido sobre a competição, foi o alto nível dos jogos, independente da posição das equipas.

Depois desse momento negativo, conseguimos restabelecer a confiança com três vitórias consecutivas e a marca de nove jogos sem perder, de tal forma que conseguimos a classificação para o apuramento de campeão. Vale destacar que chegamos no último jogo da 1ª fase a precisar de um empate para conquistar o apuramento, esse jogo foi frente ao Leixões Sport Club onde se o mesmo ganhasse nós ficávamos de fora e eles classificavam. Foi um jogo muito nervoso por parte dos jogadores, mas os mesmos mostraram espírito de sacrifício e saímos com um empate de 0 a 0. Foi uma grande festa por parte de todos, além disso, conseguimos levar muitos adeptos, boa parte das equipas da formação foram até ao jogo, serviram como incentivo aos jogadores. Acredito que, para a equipa, foi um momento em que demonstraram resiliência, trabalho em conjunto e foco no objetivo traçado. Para mim, foi importante vivenciar toda a 1ª fase, mas, principalmente, esse jogo, pela alta competitividade, pelo compromisso demonstrado pela equipa e também pelo desafio de controlar os ânimos. Sem dúvida, foi o jogo em que me senti mais nervoso enquanto membro de uma equipa técnica. Na minha opinião, é nesse tipo de registo

que uma pessoa fica ainda mais motivada para continuar em busca de chegar ao alto rendimento.

Na 2ª fase sabíamos que a competitividade seria ainda maior, porque se tratava das 6 equipas de 12 que tiveram melhor desempenho na 1ª fase. Aqui a ideia foi encarar um jogo de cada vez, sempre tendo em conta que era importante pontuar em nossa casa, tínhamos de usar esse fator a nosso favor. Na minha opinião, foi mais um momento de crescimento que a competição me proporcionou. Assim como o nível do jogo era mais alto, eu precisava continuar a encarar tudo com o máximo de profissionalismo, sabendo que a margem para erros era ainda menor, tanto nos jogos quanto nos treinos. Isso fez com que eu crescesse, pois acredito que, com mais responsabilidades e com um nível de dificuldade superior, percebemos o impacto das nossas ações e decisões, e nos cobramos ainda mais. E foi exatamente isso que aconteceu.

Arrancamos com uma boa vitória em casa por 3 a 1, a equipa mostrou muito comprometimento e pouco nervosismo, fruto de uma 1ª fase que vivenciamos momentos bons e menos bons. Chegamos na 4ª jornada sem derrotas, então fomos jogar em relva natural contra o Varzim Sport Club, apesar de termos treinado em relva natural, alguns jogadores sentiram dificuldades, alegavam que "prendia" muito os pés, além da bola por vezes correr demais. Apesar disso, fizemos um bom jogo mas sofremos nos descontos da 2ª parte, foi uma derrota dolorida, mas que não desmotivou, tínhamos em mente que ainda dependíamos de nós.

Após isso, íamos jogar contra o Centro Social e Desportivo de Câmara de Lobos fora de casa. Teoricamente era o jogo mais acessível da 2ª fase devido aos resultados da equipa adversária, não tinham pontuado até então. Optamos por fazer uma gestão e dar oportunidade a alguns jogadores que tinham menos minutos. Porém o jogo acabou por não correr bem e empatamos 1 a 1. Custou bastante, mas mantivemos a esperança viva passando a ideia que só dependia de nós. Nesse momento, acredito que faltou mais profissionalismo por parte dos jogadores e, conseqüentemente, uma maior cobrança da equipa técnica, já que tivemos um rendimento abaixo do esperado. Acredito que isso se deve ao fato de alguns jogadores terem "desvalorizado" o adversário. Isso me fez refletir sobre a gestão de

grupo, um tema frequentemente debatido entre treinadores. Demos a oportunidade a alguns jogadores que não corresponderam, quando, teoricamente, era o momento de eles mostrarem valor. Questiono-me: "Seria esse o momento adequado para dar essa oportunidade?", considerando que estávamos na fase final da competição. Embora isso não tenha impactado o objetivo final, que foi alcançado, se esses pontos tivessem sido decisivos, seria um assunto discutido internamente e causaria alguma "indignação" em nós, mas como não fez falta acabou por passar despercebido.

Chegamos na 9ª jornada a precisar de uma vitória para garantir a subida de divisão, empatamos. Foi o único jogo da 2ª fase que senti os jogadores acusarem a pressão, além disso o adversário veio para empatar, então tentavam perder tempo a todo instante o que acabou por desestabilizar os jogadores e equipa técnica. Na última jornada precisávamos empatar ou ganhar contra o Centro Social e Desportivo de Câmara de Lobos para conquistar a subida de divisão, existia algum receio pelo 1º jogo, mas conseguimos, ganhamos 7 a 0. O que resultou na grande festa de todos os membros do Sub-19. Por fim, acredito que tivemos uma competição de alto nível que me desafiou em muitos aspetos, especialmente no que diz respeito à gestão emocional. Em diversos momentos, senti nervosismo e tive que gerir essas emoções de maneira a não transmiti-las aos jogadores e aos outros membros do clube.

3.6.4 Reflexão sobre o Campeonato Nacional de Juniores (II Divisão)

Acredito que seja importante fazer uma reflexão acerca do Campeonato Nacional de Juniores (II Divisão), pois foi a minha primeira experiência nesse tipo de competição. Frequentemente, em outros contextos, ouvia "no Campeonato Nacional é diferente", principalmente em relação ao nível individual e coletivo, à arbitragem, organização e aos campos, que, em alguns casos, podiam ter maior número de adeptos (em comparação com o nível distrital) e mais fervorosos ou até mesmo pelo relvado, podendo ser natural ou não.

De maneira geral, posso afirmar que o Campeonato como um todo me surpreendeu positivamente. No que se refere ao nível individual, vi jogadores com uma qualidade técnica baixa, e outros com uma qualidade acima do que esperava,

mesmo nas equipas da parte de baixo da tabela, o que acabava por fazer com que o nível dos jogos fosse alto. Quanto ao aspeto coletivo, enfrentamos tanto equipas com bastante qualidade quanto outras mais limitadas, levando-me a considerar que o nível geral foi bom, tivemos mais jogos competitivos do que acessíveis. Além disso, diferente do que estava habituado no campeonato distrital, onde havia muito espaço e tempo para jogar, no Campeonato Nacional não havia isso para decidir executar as ações, o que acabava por fazer com que os jogadores mais habilidosos e competentes se destacassem nessas situações. A reflexão que faço sobre essa temática, com base na experiência que vivi este ano no Campeonato Nacional, é que o coletivo acabou por se sobressair em relação ao individual. Embora não tivéssemos a melhor equipa em termos individuais, o nosso trabalho coletivo foi eficiente, o que nos permitiu chegar longe. Por outro lado, a equipa com maior qualidade técnica individual, na minha opinião, acabou por ficar na fase de manutenção, terminando a mesma em 2º lugar, atrás de uma equipa Sub-18 que também se destacava pelo seu forte jogo coletivo.

Já em relação à arbitragem, foi algo que no geral me agradou. O que me chamou atenção foi que os árbitros procuravam manter a ordem o tempo todo, sem deixar que os jogadores e equipas técnicas tentassem tomar conta do jogo. O mínimo questionamento era advertido, primeiro de forma verbal e, posteriormente, se assim fosse necessário, com cartão. Outro aspeto importante foi a marcação das faltas, comparando com a distrital, muitas das faltas que são habitualmente assinaladas na distrital não aconteceriam neste contexto, isso forçava os jogadores a habituarem-se e adaptarem-se. Consequentemente, o jogo acabava por ser menos pausado e mais dinâmico. A ideia que tenho é que devemos, sim, preparar os jogadores para situações de jogo mais corrido, com menos faltas e menos discussão com os árbitros. No entanto, não devemos nos concentrar excessivamente nisso ou no trabalho dos mesmos. Sinto que, cada vez mais, as pessoas tendem a procurar “culpados” pelos insucessos e derrotas, frequentemente apontando a equipa de arbitragem. Acredito que o nosso papel, enquanto treinadores, é fomentar a responsabilidade dos jogadores. Em relação à organização, não tenho muito o que comentar, pois no geral me agradou, como imaginava.

Por fim, em relação aos campos onde jogamos, a maioria não contava com grande número de adeptos, nem havia muito "barulho" vindo das bancadas. Às vezes, sentia que a pressão era maior, mas não por essas questões, e sim pela "grandeza" do jogo, que sempre envolvia muita competitividade. Na fase final, o número de adeptos aumentou, principalmente nos jogos em nossa casa, pois o clube convocou os jogadores da formação e seus familiares para apoiar a equipa. Acredito que esse tipo de ação seja e foi importante, pois faz com que os jogadores sintam mais o clube e comecem a criar uma relação com o mesmo. A questão da relva natural, sim, foi um desafio, uma vez que os nossos jogadores não estavam habituados e, conseqüentemente, acusaram o cansaço precoce nesses jogos, o que se tornou uma dificuldade adicional que tivemos de enfrentar. Acredito que, para melhorar nesse sentido, o ideal seria treinar com mais frequência em campos de relva natural, permitindo aos jogadores uma melhor adaptação. No entanto, reconheço a dificuldade em encontrar campos disponíveis para treino e que o número de jogos nessas condições são escassos. Apesar disso, sempre que tivemos jogos em relva natural, o clube conseguiu disponibilizar campos para treinarmos pelo menos uma vez na semana.

3.6.5 Reflexão do modelo de jogo

Antes de refletir sobre o modelo de jogo da equipa, vale ressaltar que o mesmo sofreu algumas mudanças ao longo da época. Por exemplo, no que diz respeito à dimensão estrutural, ou seja, à distribuição posicional dos jogadores no espaço de jogo, fizemos algumas alterações nas primeiras semanas. Em relação à dimensão funcional, que envolve o papel que os jogadores desempenham e as interações que estabelecem dentro dessa estrutura (Garganta et al., 2013), também ajustamos alguns princípios. Um exemplo foi a mudança na preferência pelo jogo nos corredores laterais, atraindo o adversário para um lado e explorando o lado oposto. Inicialmente, a nossa ideia era focar mais no corredor central, com menos largura e mais profundidade.

No que diz respeito à distribuição dos jogadores no campo de jogo, acredito que foi a ideal, considerando as características dos jogadores. Com o tempo,

percebemos que, com a bola, tínhamos jogadores que jogavam nos corredores laterais fortes no 1x1 e com alguma velocidade. Na nossa opinião, o sistema 1-4-2-3-1 acabava por potenciar isso devido à melhor ocupação dos espaços, especialmente nos corredores laterais, em comparação com o 1-4-4-2 losango. Sem a bola, era uma estrutura que, além de proporcionar uma eficiente ocupação do espaço, permitia adaptações "fáceis" na pressão, como, por exemplo, juntar um dos médios para pressionar. Isso era importante para o treinador principal, pois durante a época houve adaptações desse tipo, dependendo do adversário. Dito isso, apesar do treinador principal vir com uma ideia "pronta" do que seria o nosso jogar, o mesmo acabou por adaptar o modelo de jogo tendo em conta as características dos nossos jogadores, o que na minha opinião foi importante para termos bons resultados.

Em relação à Organização Ofensiva, na 1ª fase (construção), optamos por uma saída curta com os defesas e os laterais baixos. Inicialmente tivemos alguma dificuldade para implementar esse jogo curto, devido à falta de confiança (principalmente dos centrais) e pela dificuldade de um defesa central com o pé esquerdo, o que na nossa opinião facilitava e dava qualidade na fase de construção. Foi um dos aspetos que tivemos mais dificuldades, mas com o tempo os jogadores ganharam confiança e um dos centrais (pé direito) que tinha características para jogar curto, acabou por se adaptar do lado esquerdo, o que acabou por potenciar o outro central. Além disso, tínhamos laterais que em um 1º momento se mostraram confortáveis para desempenhar essa ideia. Nesse sentido, os médios eram jogadores que tinham qualidade para auxiliar na saída, procurar entre linhas e acelerar com passe, o que acabava por ser importante nesse 1º momento. Acredito que nesse momento do jogo existiu uma fácil compreensão dos laterais e médios, pois os mesmos tinham características para realizar uma saída curta, enquanto os centrais tiveram mais dificuldades. Nesse sentido, o trabalho foi para aprimorarem questões técnicas e ganharem confiança, o que para a equipa técnica era o que faltava.

Ainda relacionado a esse momento, a equipa mostrou-se competente para se adaptar aos diferentes contextos, mas dependia da ação dos médios para realizar a saída curta, isso porque os centrais apesar de evoluírem ainda demonstravam alguma dificuldade. Acredito que, nesse sentido, podiam existir mais soluções longas como a

procura pelo extremo contrário, por norma, nesse tipo de situação, a indicação era para procurar o ponta de lança em apoio ou em profundidade.

Já na 2ª fase (criação), após sairmos da zona defensiva, mais uma vez os médios tinham um papel fundamental. Tinham de imprimir velocidade na circulação da bola na procura pelo corredor oposto. Nesse sentido, observamos que os mesmos estavam preparados mais para esse tipo de comportamento do que o jogo curto, ou até mesmo para conduzir bola. Mais uma vez, um aspeto que mudamos devido às características dos jogadores. Num 1º momento pedimos para procurarem combinações entre médios para então acelerar o jogo em condução para chegar próximo à baliza adversária. Porém, notamos que teríamos mais sucesso com uma troca de passes rápidos para acelerar e também com o passe longo para o corredor oposto com os extremos sempre a dar largura. Essa foi outra adaptação que existiu após termos mais conhecimento dos jogadores. Embora essa abordagem tenha potencializado o nosso estilo de jogo, em alguns momentos, alguns jogadores demonstravam dificuldade em mudar rapidamente o jogo para o lado oposto, segurando a bola, o que permitia ao adversário se reorganizar. Além disso, quando os adversários conseguiam condicionar o nosso jogo para os corredores laterais, fechando o corredor central, faltavam soluções, e, muitas vezes, a alternativa era realizar combinações entre o lateral e o extremo, curtas e longas. Poderíamos ter utilizado mais trocas posicionais, como, por exemplo, o médio a baixar perto dos centrais e o médio ofensivo a ocupar o seu lugar, ou até mesmo trocas entre os médios. Essas trocas, que ocasionalmente realizávamos, ajudavam a equipa nesse sentido, mas foi algo que poderia ter sido mais trabalhado.

Na 3ª fase (finalização), apesar de priorizarmos algumas dinâmicas, o treinador principal sempre deu muita liberdade nesse sentido, dizia que era o momento de decisão dos jogadores. Porém, o movimento dos extremos (por norma a ocupar a largura) tinha de ser de fora para dentro e tendo em conta a velocidade dos mesmos acabava por funcionar. Ainda em relação a esses princípios, inicialmente a ideia era ter dois jogadores em zona avançada, procurando alcançá-los através dos médios com combinações curtas e, em seguida, explorar a profundidade. No entanto, durante os treinos, alguns jogadores demonstraram uma boa capacidade no 1x1 nos corredores laterais, e percebemos que fazia sentido ocupar mais esses corredores.

Assim, a ideia passou por atrair o adversário de um lado e, em seguida, explorar o lado oposto, criando situações de 1x1 próximo à baliza adversária nas quais os jogadores se sentiam confortáveis. Na zona de finalização apesar de darmos liberdade, estabelecemos dinâmicas que garantiam a presença de jogadores na área para finalizar os cruzamentos, além de outros jogadores próximos para realizar combinações curtas.

A Transição Defensiva foi um dos momentos onde o treinador principal deixou claro que não iria abdicar do princípio de uma pressão forte pós-perda ao portador da bola e no espaço circundante, sendo a falta tática uma possibilidade para parar a transição adversária. Acredito que, apesar de boa parte dos jogadores do plantel terem características para tal, tivemos de trabalhar nesse sentido devido à passividade de outros, principalmente com exercícios que estimulassem essa mudança de atitude no sentido de pressionar logo pós perda. Foi algo que durante o campeonato se notou a evolução.

Já a Organização Defensiva foi o momento que mais sofreu alterações, isso porque apesar de termos algumas bases e princípios definidos (expostos anteriormente), fazíamos mudanças pontuais de acordo com o adversário ou até mesmo por uma questão estratégica, como, por exemplo, dar a 1ª fase ao adversário baixando as linhas de pressão para proteger a profundidade. Apesar disso, foram trabalhados os princípios preconizados nas 3 fases da Organização para os jogadores interiorizarem e criarem hábitos positivos. Vale destacar dois pontos importantes desse momento, primeiro, a ideia de convidar o adversário a jogar nos corredores laterais, para aproveitar a agressividade dos extremos a pressionar e segundo o encaixe de cada médio com os médios adversários, isso pelas características dos nossos jogadores, que tinham alguma capacidade nos duelos defensivos 1x1. Acredito que as adaptações que eram feitas tendo em conta o adversário ou a estratégia de jogo, em alguns momentos, foram benéficas e tiramos proveito disso. Por outro lado, quando o adversário fazia algo que não estávamos à espera, os jogadores não reagiam bem. Eles precisavam do nosso *feedback* para se adaptarem e se sentirem mais confortáveis. Nesse sentido, acho que se dedicou muita atenção à "estratégia" e pouca atenção aos problemas que poderiam surgir diante do jogo, como por exemplo, um adversário que nos jogos analisados construía com quatro

defesas, porém, frente à nossa equipa optou pela construção a 3, tendo os jogadores revelado algumas dificuldades para adaptar o comportamento face a uma “nova” situação. Pois embora fosse uma situação conhecida (que os jogadores vivenciaram nos treinos e em outros jogos), como naquela semana em específico existiu um foco grande na saída a 4, por exemplo, existia algum ruído dos jogadores para se adaptarem a esse contexto. Além disso, as características individuais dos adversários podiam ser diferentes em relação aos jogadores que simularam o comportamento dos mesmos em treino. Por exemplo, o defesa central adversário mostrava facilidade e competência em conduzir a bola e fazia isso durante os jogos, enquanto o nosso defesa central por mais que fosse estimulado a fazer isso em treino, por ter mais aptidão em progredir através de passe, dificilmente conseguia desempenhar a função como o adversário em questão.

Na Transição Ofensiva deixamos claro aos jogadores que tínhamos duas opções prioritárias; manter a posse ou aproveitar a desorganização do adversário. Nesse sentido, o nosso trabalho foi de dar *feedbacks* no sentido dos jogadores terem discernimento do que fazer, sabendo quando acelerar e quando "guardar" bola. Nesse momento do jogo, por darmos liberdade aos jogadores, muitas vezes os mesmos optavam pela solução menos viável, com isso, o nosso trabalho passava a ser tentar mostrar que não era o momento de fazer aquilo. Usávamos do recurso do vídeo para tal e acredito que tenha sido uma mais-valia, dado que alguns jogadores começaram a ter um melhor discernimento e, por vezes, a perceber a “cobrança” que era feita nesse sentido. Dadas as características dos jogadores, a “melhor” opção seria de acelerar o jogo. No entanto, acredito que era necessário contar com ambas as opções para conseguirmos ter alguma variabilidade no nosso jogo, e também tirar proveito desse momento, seja acelerando ou "guardando" a bola.

Por fim, os ET foram momentos que sofreram também algumas adaptações em comparação ao início da época, principalmente nos momentos defensivos. A ideia inicial foi de adotar marcação individual, porém os jogadores não se adaptaram a isso, insistimos por algum tempo, mas depois em consenso optamos por mudar para uma marcação mista, o que acabou por ser benéfico. Nesse sentido, acredito que existiu alguma demora para fazermos a mudança, pois os jogadores não se mostravam confortáveis nesse tipo de marcação, não tendo existido uma percepção do tamanho

da responsabilidade que cada jogador deveria assumir. Apesar da melhora geral, em alguns momentos me questionava sobre a vantagem de colocarmos dois jogadores no meio-campo, algo que o treinador principal deixou claro que não abdicaria. Durante a época, acredito que só tiramos vantagem ao forçar o adversário a retirar jogadores da área. No entanto, no que diz respeito a aproveitar o contra-ataque, que era um dos nossos objetivos, não conseguimos criar tantas vantagens nesse sentido. Nos ofensivos mantivemos a forma de atuar desde a pré-época até o fim do campeonato, fomos uma equipa com algum sucesso nesse sentido, pois tínhamos jogadores fortes no jogo aéreo. Acredito que poderíamos ter aproveitado mais os livres distantes, porém, foi algo que o treinador não implementou.

Dito isso, o nosso Modelo de Jogo sofreu algumas alterações e tivemos em conta as características dos jogadores para aprimorar o mesmo. No início da pré-época, como citado anteriormente, o treinador principal veio com as ideias dele com base nas preferências pessoais e no conhecimento que tinha de alguns dos jogadores. Todavia, depois de ver e trabalhar optou por adaptar em procura de melhorar o rendimento, o que acabou por acontecer, resultando na minha opinião no sucesso desportivo da equipa.

3.6.6 Reflexão do Morfociclo Padrão

Em relação ao morfociclo modelo da equipa Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube, o qual foi exposto anteriormente, de maneira geral gostei da forma como foi elaborado e executado. Acredito que a organização dos conteúdos de cada dia, a seleção dos exercícios ao longo da semana, a carga semanal, entre outros aspetos do treino trouxeram vantagens significativas para a aquisição do nosso jogar, isso porque conseguimos competir em alto nível e desempenhar os princípios preconizados. A seguir farei uma reflexão acerca dos dias separadamente.

Na segunda-feira (o primeiro treino após o jogo), acredito que seja o treino mais influenciado pelo desempenho evidenciado no jogo anterior. Após uma vitória, o comportamento de todos, incluindo a equipa técnica, era um; em caso de derrota ou empate, era outro. O clima descontraído predominava após uma vitória, enquanto após uma derrota ou empate, o ambiente era mais sério e tenso. Acredito que isso

seja algo que pode variar de equipa para equipa, mas a nossa equipa técnica fazia questão de deixar claro aos jogadores essa distinção. Isso acabava por influenciar o treino como um todo e o grupo se adaptou a isso. Por exemplo, a equipa técnica costumava priorizar, após uma vitória, exercícios lúdicos, enquanto, após uma derrota, os exercícios eram mais focados na técnica individual, sem a componente lúdica. Com isso, o clima mais descontraído, promovido pela competição dos exercícios lúdicos, deixava de existir. Além disso, às vezes optávamos por integrar todo o plantel no início do treino, após uma vitória, com atividades lúdicas, para, posteriormente, aumentar a carga de trabalho na parte final com os jogadores menos utilizados. No entanto, após uma derrota, poderia haver logo uma separação, o que, na visão da equipa técnica, diminuía o nível de descontração do grupo. Por fim, mesmo em termos de *feedback*, após as vitórias os treinadores tinham mais liberdade para brincar com os jogadores e, em alguns momentos, participar de certas atividades do treino. Por outro lado, após uma derrota, adotávamos uma postura mais assertiva, com pouca margem para "brincadeiras".

Em relação às dinâmicas desse dia, acredito que a equipa técnica soube os momentos de separar o grupo (jogadores mais e menos utilizados) e de fazer o treino em conjunto, tendo em conta o ambiente e questões físicas. Digo isso porque em outros contextos onde estive inserido, o treino separado por vezes causava algum incómodo em alguns jogadores e, nesse sentido, a alternância foi positiva. Já os exercícios também faziam sentido tendo em conta o objetivo do dia, estimulava uma competição positiva no grupo e também a componente física. Além disso, a parte inicial na sala de vídeo era importante para apresentar aos jogadores aspetos positivos e negativos do jogo anterior, mostrando margem para melhorar. Esse momento do treino considero essencial, pois nele os jogadores conseguem ter uma perceção, de cabeça fria e descansados, acerca do jogo individual e coletivo.

Já na terça-feira o ambiente não era tão afetado pelo resultado do fim de semana, claro que alguns jogadores, no caso de derrota, ficavam mais sérios durante toda a semana. Esta unidade de treino contava principalmente com exercícios de dimensões reduzidas, menor número de jogadores e exercícios de curta duração, porém de intensidade máxima. No início do treino predominavam exercícios com essas características e acredito que foram essenciais para fomentar algumas ideias

preconizadas pela equipa técnica. Trabalhando duelos, remates, movimentações com e sem bola e posse de bola como forma de atrair o adversário e aproveitar o lado contrário. Depois passamos para uma escala maior (maior número de jogadores, dimensões do espaço de jogo e tempo), com exercícios onde o objetivo era trabalhar os 4 momentos do jogo e, por fim, jogo formal em 3/4 de campo ou torneio com três equipas.

Acredito que dentro do treino aumentamos a complexidade dos exercícios e os objetivos que queríamos alcançar, o que foi positivo, pois assim por vezes preconizavam os comportamentos no início do treino que eram trabalhados e vistos na parte final. Ou seja, o treino, na minha visão, tinha sentido e era orientado pelo nosso modelo de jogo. Acho válido ressaltar que antes de entrarmos nos exercícios com bola, existia a ativação articular comandada pelo preparador físico, mas depois fazíamos "meinhos", nesse tipo de exercícios o treinador principal ficava bastante atento para não deixar com que os jogadores não levassem a sério. O objetivo com os "meinhos" passava por trabalhar o passe curto, a colocação dos apoios, a receção orientada, a contenção, o desarme, a orientação na pressão, entre outros aspetos. Além de ser um 1º momento importante para entrarem em contacto com a bola.

O treino de quarta-feira foi o treino com mais diferenças se comparado com as minhas experiências anteriores, não pelos exercícios, mas sim pela questão estratégica com base no próximo jogo. Isso era considerado algo essencial para o treinador principal. Os exercícios dessa unidade de treino procuravam, sobretudo, estímulos semelhantes ao jogo, com maior duração, maior número de jogadores e maiores dimensões do espaço de jogo. O início do treino era semelhante ao de terça-feira, com uma diferença no "meinho", onde o número de jogadores era maior. Depois, já passávamos para exercícios, por norma, de 11x11, com algumas condicionantes tendo em conta o nosso modelo de jogo e questões relacionadas ao nosso adversário. Ou seja, era um trabalho que sempre tinha em conta o comportamento do nosso adversário. Por exemplo, se o adversário pressionava alto, reproduzíamos isso em treino. Para mim foi algo novo, pois nos contextos onde estive essa questão era pouco abordada, ou pela falta de informações do adversário ou por opção do treinador. No fim também fazíamos jogo formal de 11x11 com menos condicionantes, onde o foco era no nosso jogar e no adversário.

No início da época questionava-me: "será que não estamos a dar importância demais ao adversário e esquecendo de nós próprios?", mas diante do nosso comportamento nos jogos e, conseqüentemente, no nosso sucesso (conseguindo aproveitar pontos fracos do adversário), comecei a ter a ideia de que esses treinos estavam a ser efetivos e, além disso, os jogadores também passaram a dar muita importância a isso. É verdade que, quando surgiam comportamentos inesperados, alguns jogadores demonstravam dificuldades para resolver o problema de forma autónoma e recorriam aos treinadores. Acredito que esse problema era específico de alguns jogadores, que se concentravam excessivamente no que tínhamos trabalhado, 'esquecendo' outras experiências onde já tinham vivenciado comportamentos parecidos. Porém, acredito que se os resultados não fossem positivos o foco poderia ter mudado, focando mais em nós. Apesar disso, nesses treinos existia sim um foco em nós.

Já o último treino da semana (quinta-feira) tinha como ideia trabalhar finalização, velocidade com e sem bola e os esquemas táticos. A parte inicial contava com uma ativação com o preparador físico que já implementava um trabalho de velocidade com estímulos visuais e sonoros, como, por exemplo, os jogadores irem em velocidade até o sinalizador com a cor indicada, podendo ser indicado pela fala ou com o treinador mostrando um sinalizador da mesma cor. Depois para o trabalho de finalização a ideia era trabalhar jogadas combinadas com remate. Para tal, o treinador estipulava alguns movimentos (como o extremo atacar o espaço entre central-lateral) e trabalhava os mesmos. Para mim foi um pouco diferente, nos contextos onde estive o trabalho de finalização sempre foi mais de situações de transições. Inicialmente tinha dúvidas desse tipo de trabalho, pois temia alguma passividade (por não ter oposição), mas com o tempo vi resultados, alguns movimentos desejados apareciam em contexto de jogo, principalmente dos jogadores da zona avançada.

Depois passamos para as bolas paradas, o tempo de cada situação dependia do foco da semana. Por norma a ideia era treinar os esquemas táticos pré-estabelecidos, mas no caso de informações sobre o adversário fazíamos adaptações, o que para mim era algo importante. Assim, trabalhávamos no sentido de minimizar o

risco e aproveitar fraquezas dos adversários. Por fim, fazíamos o torneio de três equipas, momento de descontração, e, na minha opinião, necessário para os jogadores, pois era o momento que sentia que os jogadores menos utilizados "esqueciam" isso e acabavam por aproveitar o momento.

Além disso, como foi citado anteriormente, acredito que seja importante falar que procuramos criar contextos de prática para melhorar pontos negativos e potenciar os pontos positivos. Para aproximar os jogadores mais introvertidos, optamos por atividades lúdicas durante os treinos, com vista em promover uma relação positiva dentro da equipa. Optamos por realizar jogos reduzidos para desafiar os jogadores com dificuldades na tomada de decisão em espaços reduzidos, ao mesmo tempo em que proporcionamos vantagens àqueles que se destacavam nessas situações. Também fizemos exercícios que estimulam a reação forte pós perda, com a ideia de melhorar o comportamento sem bola de alguns jogadores que tinham dificuldade em o fazer. Além disso, criar contextos de 1x1 com remate foi pensada em nosso modelo de jogo, mas também servia para potenciar os jogadores que tinham capacidade para tal, tanto na questão ofensiva quanto defensiva.

3.6.7 Reflexão sobre as funções dos elementos de uma equipa técnica

Essa temática torna-se importante, na minha opinião, por dois motivos. Primeiramente, observamos um crescente aumento no número de membros nas equipas técnicas, refletindo também em uma especialização das funções de cada elemento. Em segundo lugar, essa foi a minha primeira experiência em uma equipa técnica composta por mais de três elementos. No alto rendimento, as equipas técnicas frequentemente contam com o treinador principal, treinador adjunto, analista, preparador físico, fisiologista, entre outros elementos. No União Nogueirense Futebol Clube, como mencionado anteriormente, contávamos com um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador estagiário, um preparador físico e um treinador de guarda-redes. Além disso, nos jogos e treinos, tínhamos a presença de uma fisioterapeuta e um diretor.

Acredito que essa especialização e o aumento do número de elementos nas equipas técnicas podem resultar em melhorias significativas tanto no treino quanto no jogo, refletindo-se no desempenho da equipa e na organização dos treinos. Contudo, essa questão também enfrenta desafios, como a limitação financeira de muitos clubes, que pode impedir a contratação de tantos profissionais, podendo colocar os mesmos em desvantagem em comparação aos clubes que possuem esses recursos. Além disso, existe o risco de que alguns membros de uma equipa técnica "grande" se concentrem apenas nas suas funções específicas, sem contribuir em outras áreas importantes, limitando sua atuação ao que consideram sua "especialização".

Nesse sentido, acredito que todo o profissional da equipa técnica deve estar preparado para atuar e ajudar de forma efetiva no campo, especialmente quando se trata de adjuntos, preparadores, analistas e recuperadores físicos. Na minha opinião, como um possível treinador principal, eu gostaria de contar com profissionais que, além de serem especialistas na sua área, também possuíssem um conhecimento abrangente sobre o treino e o jogo de futebol. Isso não só agregaria valor aos treinos, mas também seria crucial em situações adversas, como a ausência de um membro, onde esse profissional poderia suprir a lacuna.

Por exemplo, um analista especializado na análise do adversário pode, por vezes, ter uma participação limitada durante os treinos, atuando apenas na análise com cortes e edição. No entanto, o analista não se deve restringir apenas à análise e apresentação ao plantel ou à equipa técnica. Ele deve estar atento durante os treinos para sugerir formas de potencializar os pontos fortes da equipa e minimizar os pontos fracos, baseado no seu conhecimento sobre o próximo adversário. Além disso, o analista pode colaborar no planeamento dos exercícios estratégicos da semana, sendo uma voz ativa durante os treinos, sem sair da sua área de especialização. Isso também pode ser aplicado a outras funções dentro da equipa técnica.

No caso do União Nogueirense Futebol Clube, acredito que o nosso preparador físico, assim como o treinador de guarda-redes, foram além das suas áreas de especialização. O preparador físico, por exemplo, não se limitava apenas aos aquecimentos dos jogos e treinos e à avaliação física dos jogadores. Ele mostrava-se disponível e era uma presença ativa nos exercícios, tanto nos *feedbacks*

quanto na organização. Por vezes, ele opinava sobre a adequação de determinados exercícios, considerando o desgaste físico ao longo do treino e da semana, e sugeria ajustes para controlar a carga da equipa, por exemplo. Nos jogos, ele também oferecia opiniões e sugestões sobre questões relacionadas ao jogo.

Dito isso, acredito que cabe ao treinador principal gerir as funções da equipa técnica de forma a maximizar os recursos disponíveis. Isso envolve dar liberdade aos membros da equipa, deixando claro que todos têm um papel crucial no sucesso da equipa e devem contribuir de maneira que potencialize o rendimento coletivo. Acredito que essa é mais uma das competências que um treinador deve possuir.

3.6.8 Reflexão acerca das funções desempenhadas enquanto treinador estagiário

Fazer parte de uma equipa técnica nova e em um Campeonato Nacional foi desafiador, pois tinha de conquistar a confiança dos restantes integrantes além de me adaptar ao nível competitivo, o qual não tinha vivenciado. No que diz respeito às minhas tarefas, vou começar a falar da minha contribuição no treino. No início da pré-época me sentia um pouco deslocado, pois era um elemento novo no clube e na equipa técnica, mas não pelos treinadores e sim por mim, ainda não me sentia à vontade nem tinha confiança para opinar e participar, algo que tem relação com a minha personalidade. Nessa altura fui pouco participativo, fiquei mais a observar e dar *feedbacks*. Entretanto, aos poucos fui ganhando confiança, acredito que o treinador principal nesse sentido foi um dos grandes responsáveis para a minha integração, pois com frequência perguntava o que achava dos exercícios, dos jogadores, entre outros aspetos. Com o passar do tempo ganhei voz tanto no que diz respeito ao planeamento dos exercícios quanto no controlo e avaliação do mesmo. A partir desse momento considero que fui uma peça importante, pois ao lado dos outros integrantes ajudava a manter a intensidade do treino alta, com *feedbacks* pontuais, gestão e organização do mesmo, e sendo um elo entre jogadores e treinador principal. Acredito que essa experiência foi positiva e reforçou a minha ideia como treinador principal, de dar liberdade aos membros da equipa técnica e procurar compreender melhor quem está comigo. Foi algo que procurei implementar no escalão em que atuei como treinador principal e pretendo fazer no futuro.

Na parte burocrática, tratar dos treinos e da plataforma do clube para a certificação da FPF, foi algo que não tive problemas, pois já tinha conhecimento da mesma. No início deixaram claro que queriam a plataforma atualizada diariamente e após os primeiros meses nos organizamos e dividimos as tarefas e a mesma ficou organizada. Já em relação à análise do adversário, área que tenho interesse, foi uma decepção pois em alguns casos não tínhamos vídeos e a mesma acabava por ser feita por algum elemento do clube que ia aos jogos do adversário e fazia uma análise do mesmo. Quando tínhamos vídeos acabava por ser o responsável pelos cortes e pela edição, mas foram poucas vezes que isso aconteceu. Quando a fiz, o treinador principal sempre opinou sobre o trabalho com um olhar crítico, para melhorar nas análises seguintes. Nesse sentido, acredito que não consegui desenvolver e trabalhar da melhor forma, por muitas vezes não termos os vídeos.

Nos jogos acabava por ser o responsável por observar o adversário e passar indicações ao treinador principal, isso porque o mesmo preferia estar focado na nossa equipa. Nesse sentido, inicialmente tentava confirmar a estrutura do adversário e dinâmicas na 1ª fase ofensiva e defensiva, comparando com as informações que tínhamos ao nosso dispor. Após isso, acabava por conversar com o treinador adjunto para entender e ouvir a opinião do mesmo e então passar a informação ao treinador principal. Nos momentos em que o comportamento do adversário divergia muito do que tínhamos planeado a comunicação era feita logo com o treinador principal, para se necessário fazer os ajustes o quanto antes. Essa tarefa para mim foi desafiadora, satisfatória e me trouxe muito conhecimento, pois acredito que durante o campeonato enfrentamos equipas com muitas diferenças, no jogar, e cabia a mim perceber a forma que cada uma jogava e passar ao treinador. Além disso, mais uma vez o treinador principal demonstrou confiança na restante da equipa técnica, com a distribuição de tarefas, algo que considero importante, pois faz com que todos se sintam parte do processo.

De maneira geral, foi uma experiência que me mostrou que em um futuro próximo estou disposto a desempenhar a função ou de treinador adjunto ou até mesmo de analista (análise do adversário). Digo isso pois as tarefas que mais me motivaram e me fizeram crescer durante o estágio estão relacionadas com as

temáticas de treino e análise. Na primeira tive uma participação ativa e a segunda apesar das dificuldades me desperta relativo interesse. Também acredito que a motivação para desempenhar a função enquanto treinador adjunto se deu pela liberdade e confiança que tive durante a temporada, pois senti que era uma mais-valia para a equipa técnica.

3.6.9 Reflexão sobre a transição dos jogadores entre os escalões de formação

No futebol de formação, acredito que, em muitos contextos, sempre existiram as subidas e descidas de jogadores entre os escalões, algo que inclusive foi recorrente nos clubes onde estive. Ou seja, no caso das subidas, os jogadores das equipas B ou mais novos têm a oportunidade de treinar ou jogar pelo escalão superior, enquanto nas descidas, os jogadores do escalão superior baixam por algum motivo específico, fundamentalmente para ter um contexto mais apropriado para o desenvolvimento individual, mas também para ganhar tempo de jogo, para ajudar a equipa por alguma razão particular ou até mesmo por outro motivo.

Por ter experienciado essa dinâmica este ano e nos anos anteriores, refleti bastante sobre o assunto durante a época, em busca de soluções para diminuir possíveis ruídos. Além disso, é um tema que vejo os treinadores debaterem frequentemente dentro dos clubes, principalmente com o crescimento das equipas B. Na experiência deste ano, por exemplo, vi jogadores subirem dos Sub-18 para treinar ou jogar pelos Sub-19, e o caminho oposto, de jogadores dos Sub-19 irem para os Sub-18. Também vivenciei isso nos Sub-14, onde frequentemente recebia jogadores dos Sub-15 e no fim da época jogadores Sub-14 a treinarem e serem convocados para o escalão superior.

Na minha opinião, o clube tem um papel importante para que esse tipo de situação seja encarado da melhor forma possível, mostrando que isso pode acontecer e explicando logo no início da época essa dinâmica. Para os jogadores mais velhos (Sub-18 e Sub-19), isso deve ser explicado diretamente aos jogadores, e para os mais novos, explicar tanto aos jogadores quanto aos seus responsáveis. Como é de se imaginar isso não resolverá as insatisfações, mas o clube assim é transparente e

deixa claro que é algo que pode acontecer, concedendo aos jogadores o contexto mais apropriado para poderem evoluir. No caso do clube que estive este ano existiu uma preocupação por parte da coordenação para deixar isso claro aos jogadores e responsáveis, com isso, quando existia uma folga da equipa A esperavam que existisse uma "descida" dos jogadores para jogar na equipa B.

Muitas pessoas podem achar que essa transição é simples e que os jogadores devem simplesmente aceitar, mas na prática, há dificuldades em compreender essa dinâmica. Isso ocorre porque existem diferentes personalidades e, conseqüentemente, reações distintas, especialmente em relação à descida de jogadores. O motivo dessa reação, por vezes, é o jogador não concordar com a "descida". A seguir, vou expor algumas situações que vivenciei este ano, que vão além da simples insatisfação do jogador que transitou.

Dito isso, acho importante abordar os motivos das subidas e descidas de jogadores e as conseqüências que essas movimentações acarretavam. No caso das subidas, nesta época, elas ocorreram devido ao bom desempenho dos jogadores e à necessidade de preencher uma posição específica na equipa. O que na minha opinião faz sentido e os jogadores têm de ver isso como um prémio do seu trabalho, além de, por norma, estar em um ambiente mais desafiador, podendo ou não ser benéfico para o seu desenvolvimento. Digo isso porque acredito que a tendência é que essa promoção seja positiva se o jogador conseguir se adaptar e estiver preparado para o nível superior. Caso contrário, ele pode enfrentar dificuldades em mostrar o seu potencial e não se desenvolver. Esse trabalho passa pela equipa técnica de ambos os escalões que devem tentar perceber se o jogador em questão está ou não preparado.

Nesse sentido, acredito que as subidas são justas e mais fáceis de aceitar, especialmente para o jogador em questão. Apesar disso, jogadores da equipa A poderiam reagir mal a essas subidas, mas, felizmente, isso não aconteceu e recebiam bem os colegas. Neste ano, tivemos um jogador Sub-18 que não demonstrou interesse em subir para a equipa Sub-19. Após essa atitude, e por decisão da equipa técnica, o jogador deixou de ser chamado para os treinos da equipa A. Isso me surpreendeu, mas, com o tempo, percebi que essa postura era parte da personalidade

do jogador, que preferia o conforto de ser destaque na equipa B ao desafio de conquistar o seu espaço na equipa A. Fiquei desiludido, pois via muito potencial nesse jogador para ser uma mais-valia na equipa Sub-19.

Já as descidas ocorreram em duas situações. Primeiro, tivemos descidas permanentes, ou seja, jogadores que não demonstraram potencial suficiente e que tinham poucos minutos de jogo acabaram por integrar a equipa B. Em segundo lugar, houve descidas de jogadores que precisavam ganhar tempo de jogo, o que foi mais comum, e o número de jogadores que transitavam variou de jogo para jogo. Um exemplo disso foi durante as folgas da equipa Sub-19, onde os menos utilizados recebiam oportunidades para jogar. Nesses momentos, acredito que surgem os tais ruídos, pois muitos veem a situação como se os jogadores mais velhos estivessem tirando minutos dos mais novos. Além disso, há a percepção de que os jogadores que descem não atuam com a mesma dedicação que em seu escalão original. Presenciei muitos jogadores do escalão Sub-18 reclamando sobre essas descidas, alegando que os Sub-19, por vezes, não davam o máximo e jogavam mais para o individual do que para o coletivo. E na minha opinião realmente em determinados momentos, alguns jogadores da equipa A não encaravam os jogos da mesma forma que se fosse um jogo do Campeonato Nacional. Isso ficou evidente em um jogo em nossa casa contra o Sport Clube de Canidelo. A ideia era dar minutos aos jogadores que “precisavam” jogar, porém, boa parte estava a ter um desempenho muito abaixo do esperado e a equipa estava a perder por 2 a 0. Ao intervalo, o treinador colocou em campo três jogadores que estavam no banco, mas que eram fundamentais na equipa Sub-19. Em 13 minutos, empatamos o jogo e depois viramos o resultado. Esses jogadores, apesar de não terem nada a provar, mudaram a partida. Na minha opinião, essas transições de jogadores não são garantia de nada. Digo isso porque muitos encaram essas movimentações como uma forma de 'garantir' os 3 pontos para a equipa B, mas, na prática, o resultado pode ser diferente.

Com base nas minhas experiências até aqui, acredito que as transições entre escalões devem ser pré-estabelecidas pelos clubes e comunicadas explicitamente aos jogadores desde o início, como forma de reduzir possíveis ruídos internos. Por outro lado, os treinadores devem mostrar aos jogadores que essas transições são benéficas, pois é uma forma de manter ou ganhar ritmo de jogo, além de se mostrar

ao treinador. Nesse sentido, sempre que possível um membro da equipa técnica deve estar presente no jogo. No entanto, isso é algo difícil de controlar, pois, neste ano, assim como em anos anteriores, vi jogadores a descerem e a dar o máximo, enquanto outros apresentavam um desempenho inferior. Acredito que, apesar do trabalho individual realizado pelo treinador, muito depende da personalidade de cada jogador. Na minha opinião, os jogadores que descem e dão o máximo já estão à frente dos demais, pois têm em mente que representam o clube como um todo, e não apenas um escalão específico. Por fim, acredito que, assim como em outros contextos em que estive, essa questão ainda é muito difícil de controlar, pois depende de como o jogador em questão recebe a mensagem e também da personalidade do mesmo.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Nesse ponto farei um balanço reflexivo acerca da época desportiva 23/24 enquanto interveniente do União Nogueirense Futebol Clube. Além disso, apresentarei no decorrer do capítulo algumas reflexões que considero importantes após a vivência do estágio. Primeiro, terei como base os objetivos estipulados por mim no início do meu trajeto como estagiário. Antes disso, acho importante referir que foi uma mais valia estar inserido em um contexto de alto rendimento. Dito isso, a nível desportivo e de resultados, considero que foi uma grande época. A equipa Sub-19 atingiu a fase de subida para o Campeonato Nacional de Juniores I Divisão, feito que não era alcançado há dois anos. Além da equipa Sub-14, da qual fui treinador principal, ter superado as expectativas iniciais do clube. Em suma, participei ao lado dos outros membros da equipa técnica de dois projetos que considero vencedores e que acrescentam muito no meu trajeto desportivo enquanto treinador. De maneira geral desenvolvi habilidades de liderança, comunicação, adaptação a diferentes situações de trabalho, gestão de tempo e organização, entre outros aspetos. A seguir, abordo as metas do estágio tendo em conta o pré e o pós-estágio.

Em relação aos Objetivos do Estágio, abordados no ponto 1.3 do presente relatório, é importante referir que os mesmos foram delineados no início da minha trajetória no clube e conseqüentemente do estágio. O mesmo foi dividido em objetivos pessoais, académicos e profissionais. O objetivo académico só terei a certeza que foi

alcançado após a entrega do relatório e de uma possível aprovação, apesar disso acredito ter desenvolvido um bom trabalho a nível do relatório.

Já em relação aos objetivos pessoais, acho que de maneira geral consegui desenvolver muitas das capacidades que almejava, inclusive a comunicação com os jogadores e equipa técnica. Como referi antes, esse era um dos aspetos que queria melhorar não só pela importância da mesma, mas também por ser algo que acredito ter grande margem para melhoria. Gosto de comparar com o meu início, minha 1ª época desportiva tinha muito receio de falar, hoje já tenho mais confiança, a qual desenvolvi nos últimos anos inclusive nesse. Essa época ainda se tratava de jogadores mais maduros, pois eram jogadores com mais responsabilidades com um "perfil" já construído e com alguma vaidade, o que dificilmente encontrei nos contextos onde estive. Dito isso, a forma de tratamento acabava por ser diferente e acredito que me adaptei bem. Para comunicar com os jogadores e melhorar nesse sentido, optei por no início da época ir falando e dando *feedbacks* mais pontuais e mais próximos dos mesmo (sem chamar a atenção) para conhecer os jogadores e as características de cada um, para então ganhar confiança e conseguir ser ouvido.

Além disso, acredito que consegui melhorar a minha postura nos treinos e a minha capacidade para dar *feedback* aos jogadores. Também desenvolvi a capacidade de me adaptar de acordo com o contexto, digo isso porque nos Sub-19 tínhamos muitas condições enquanto nos Sub-14 tínhamos menos, com isso tinha de me adaptar. Por exemplo, cheguei a treinar muitas vezes com 24 jogadores em um campo de 5, tinha de trabalhar para que os jogadores evoluíssem sem notar que as condições não eram as ideais. Para isso, fazia exercícios de competição onde os jogadores "esqueciam" essa questão.

Nesse sentido, tive de desenvolver uma capacidade de organização e gestão do tempo, para otimizar o treino nesse contexto. Por exemplo, procurava deixar o início do treino pronto no campo antes da chegada dos jogadores. Quando isso não era possível, começava o treino com exercícios que não exigiam muita preparação, como por exemplo, trabalhos técnicos onde os jogadores se distribuíam nas linhas do campo com bola enquanto outros se movimentavam pelo campo, realizando passes, receções variadas, cabeceamentos, entre outras atividades. Enquanto esse exercício

era realizado, conseguia preparar os demais exercícios do treino. Em outros momentos, também conversava com os treinadores que estavam no campo de 11 para verificar a possibilidade de utilizar o espaço atrás das balizas para trabalhos de passe, por exemplo, e assim também diminuir o número de jogadores em um espaço tão reduzido. Além disso, também fazia exercícios de competição onde um dos objetivos era trabalhar aspetos técnicos, mas também fazer com que os jogadores "esquecessem" que estávamos em um campo de 5.

Em relação ao conhecimento do treino e do jogo também sinto que aprendi, trabalhar em uma equipa técnica que não conhecia nós traz coisas novas e conseqüentemente, em um contexto geral, temos tudo para aprender. Nesse sentido não foi apenas ouvir e ver calado, foi tentar observar, participar e opinar com os intervenientes para absorver o máximo, a nível de treino e jogo acredito que o que mais me ensinou foi a forma de tratamento do treinador com os jogadores, uma boa relação que acabava por facilitar o resto do trabalho.

Além disso, queria criar um bom relacionamento profissional e até pessoal com intervenientes do clube e acredito que consegui. Nessa altura da época, posso dizer que além de fazer amizades, tive um bom relacionamento com todos os intervenientes do clube, principalmente com aqueles que trabalhei mais diretamente. Para mim é uma mais valia pois a partir do momento que ganhei liberdade com treinadores, diretores e outros empregados do clube passei a aprender com os mesmos.

Por fim, em relação aos objetivos profissionais, tendo em conta o que foi desenvolvido durante a época, também estou satisfeito. Acredito que me entreguei ao clube e conseqüentemente consegui desempenhar as tarefas enquanto estagiário e treinador principal dos sub-14 com bastante vigor. Um dos momentos que vi que estava a ter algum reconhecimento por parte do clube, foi quando um adjunto dos Seniores me chamou para ajudar em treino e em dois jogos da equipa, pois o treinador estava expulso e precisavam de um treinador para ajudar no aquecimento antes e durante o jogo. Para mim foi uma experiência boa, vivi um contexto diferente do que estava acostumado. Além disso, durante a época sempre me mostrei solícito para ajudar o clube. Acredito que estou mais preparado do que quando iniciei o estágio e agora é aguardar pelo próximo desafio.

5. Considerações Finais e Perspetivas para o futuro

Como mencionei no início do relatório, minhas expectativas iniciais com o estágio eram altas, não apenas por se tratar de um contexto que nunca tinha vivenciado (Campeonato Nacional), mas também por se tratar de uma idade mais avançada, a qual também não tinha trabalhado. Além disso, uma das motivações que tive esse ano foi ser treinador principal da equipa Sub-14 do clube, onde acabei por conseguir continuar a desenvolver a prática enquanto treinador principal, onde acabava por ter mais responsabilidades e também por tomar as decisões finais. Enquanto nos Sub-19 o contexto e exigências eram diferentes, onde também tinha liberdade e participava das decisões, mas a palavra final era do treinador principal.

Dito isso, a minha motivação sempre foi de crescer enquanto pessoa e treinador e, como mencionei anteriormente, acredito que consegui atingir muito dos objetivos pessoais e profissionais que almejava. Como desenvolver algumas capacidades de comunicação, liderança e gestão, aprimorar meu conhecimento acerca do treino e do jogo, criar um bom relacionamento profissional e pessoal com intervenientes do clube, entre outros aspetos. Isso foi possível pela infraestrutura e pelos recursos humanos disponíveis no clube. Enquanto estagiário vivenciei jogos com um nível de competitividade que ainda não tinha vivenciado e a nível de pressão interna que também não tinha passado. No geral, acredito que isso acabou por ser importante para o meu desenvolvimento profissional e pessoal, pois tive de gerir as minhas emoções e nervosismo, sem que tal atrapalhasse as minhas funções enquanto membro da equipa. O que me mostrou que no alto rendimento o profissionalismo é uma das palavras que têm de estar presente, pois acredito que tivemos os bons resultados devido ao profissionalismo de todos que estavam à volta do escalão, inclusive dos jogadores. Além desse profissionalismo vale ressaltar que o lado humano, tanto dos jogadores quanto da equipa técnica, me motivou e me dava alegria para os treinos e jogos.

Tendo em conta as funções que tive enquanto treinador estagiário, relacionadas ao treino fiquei satisfeito com o que fiz durante esse período, apesar de ser uma novidade uma equipa técnica grande acredito que consegui ser uma mais valia. Assim como nos jogos. Já sobre a análise do adversário foi uma desilusão

devido a falta de material, muito do que tínhamos era passado por intervenientes do clube que faziam observação dos jogos. Sendo um elemento novo na equipa técnica e no clube o início foi mais difícil, mas logo vi que os restantes elementos davam liberdade e queriam ouvir, o que facilitou a minha integração. Por fim, gostaria de enumerar algumas das aprendizagens que obtive após esse ano de estágio as quais se dão principalmente pelas pessoas que tive ao meu lado, como:

- A importância na formação de ser um bom líder, procurar entender e conhecer os jogadores, em particular as suas características, lado emocional, afigura-se determinante para obter o máximo rendimento da parte deles, porquanto o treinador reconhece as necessidades de cada um e procura criar contextos que lhes permita atender às mesmas e, com isso, obter sucesso. Por vezes observava que as coisas não estavam bem e o treinador principal mantinha a calma e eu não percebia, mas ele tinha a confiança dos jogadores e com poucos *feedbacks* já retomava o controle da situação;

- A importância do treino estratégico. Na quinta-feira tínhamos um treino voltado para a estratégia que queríamos no jogo do fim de semana. Buscávamos trabalhar aspetos do nosso modelo de jogo, mas também trabalhar dinâmicas focadas nas fraquezas do adversário, criando contextos para isso. Apesar disso, não desvirtuava a nossa equipa e o nosso jogar. Durante a época isso mostrou funcionar, em muitos jogos o que trabalhamos nesse sentido funcionou e nos trouxe resultados positivos;

- Olhar para nós e reconhecermos os erros, acredito que por vezes mesmo quando as coisas correm bem podemos estar errando. E valorizo isso ainda mais agora. Nosso início do campeonato me mostrou isso, tivemos bons resultados, mas as coisas não fluíam de acordo, então começamos a olhar mais para nós e mudamos alguns aspetos, mesmo sob vitória, como, por exemplo, a mudança do nosso sistema de jogo (1-4-4-2 para 1-4-2-3-1) no início do campeonato, apesar dos bons resultados a equipa não estava a criar muitas oportunidades para marcar golo (o que nos incomodava). Não obstante, estava a ser eficiente e com algum aproveitamento positivo nos esquemas táticos, com isso a mudança de sistema foi uma opção para tentarmos aproveitar outras virtudes da equipa, como o jogo pelos corredores laterais;

- Criar um ambiente bom dentro da equipa, os convívios ajudaram muito a criar uma ligação entre os jogadores. Apesar de muitos serem novos logo após o primeiro mês de trabalho, boa parte já tinha uma relação pessoal muito boa. Na minha opinião isso ajudou nos jogos, se entregavam pelos colegas;

- Importância do profissionalismo e da estrutura. Acredito que esses dois aspetos foram impecáveis no que diz respeito ao escalão Sub-19, fazendo um contraponto com os Sub-14, fica mais claro que para atingir bons resultados o profissionalismo de todos que permeiam a equipa é necessário e nos Sub-19, devido ao nível isso aconteceu. Já nos Sub-14, por vezes me via sozinho, faltava algum apoio, mas o que não impediu de fazer um trabalho satisfatório, mas que podia ser melhor. A nível de condições o clube fazia de tudo para não faltar nada aos Sub-19.

Em resumo, esses pontos mostram que a aprendizagem não foi apenas sobre treino e jogo foi além, o que no meu ponto de vista mostra que foi muito enriquecedor essa época desportiva. Com isso, enquanto parte de uma equipa técnica, independente da função, temos de buscar conhecimentos gerais para alcançar o sucesso desportivo e também para ser uma mais valia para o clube e para os jogadores.

Concluindo, com o final do estágio a aproximar-se e conseqüentemente o fim da minha ligação com o Nogueirense e a obtenção do grau II (UEFA B) de treinador, o meu objetivo para a próxima época desportiva é continuar a trabalhar em um contexto de alto rendimento. Neste momento tenho o desejo de integrar em uma equipa seniores ou Sub23, pois acredito que para o meu crescimento essa experiência agora seria uma mais valia, seja em Portugal ou no exterior. Apesar disso, sei da dificuldade que é integrar uma equipa técnica desse nível, por isso também tenho a ideia de continuar na formação, mas com preferência no alto rendimento, ou como treinador principal ou como adjunto. A nível de formação continuarei atento para atualizar e conquistar mais conhecimento, o grau III (UEFA A) acaba também por ser um objetivo, mas para os próximos anos.

6 Referências Bibliográficas

Alves, J. A. S. (2019). *A importância dos esquemas táticos no futebol moderno: Relatório de uma experiência como treinador-adjunto na equipa júnior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense*. Tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal.

Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Human Kinetics.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Dinalivros.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. PrimeBooks.

Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Greboggy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.

Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Edição do autor.

Castelo, J. (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.

Coelho, J. N. (2004). *Futebol: Desporto e emoção*. *Revista Con(m)textos de Sociologia*, 3, 21-24.

Costa, I. T., Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação*. *Motriz: Journal of Physical Education*, UNESP, 657-668.

Sousa, R. F. M. M. (2023). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2022/2023*. Relatório de estágio de mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, P. G. G. (2016). *A organização do treino e do jogo no futebol de formação: Relatório de estágio em futebol realizado na equipa de infantis de 11 do Grupo Desportivo Estoril Praia (Divisão de Honra da AFL, Época 2014-2015)* (Tese de doutorado). Universidade de Lisboa, Portugal.

Dutra, L., Silva, F. S., Guimarães, M. B., Paoli, P. B., & Lima, R. C. (2014). Análise das metodologias de treinamento tático no futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 6(2), 27-36.

Fortunato, A. (2021). *Periodização em futebol de alto rendimento: Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar*,

segundo a literatura e as perspectivas de treinadores. Tese de doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto: A. Fortunato.

Frade, V. (2013a). Entrevista. In J. Tobar (Ed.), *Periodização Tática: Explorando sua organização conceito-metodológica*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Frade, V. (2013b). Entrevista. In X. Tamarit (Ed.), *Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade lo aclara*. MBB.

Frigato, R. P. D. (2000). *A importância da relação interpessoal entre professor-aluno, técnico-atleta no processo de iniciação desportiva e treinamento universitário na modalidade desportiva basquetebol*. Tese de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas.

Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos: In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*, CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63-82). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Minerva.

Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento, & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto*. Guanabara.

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., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 6(10), 40-50.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do futebol. O ensino dos jogos desportivos*. Porto, Portugal: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. Coleção Preparação Futebolística.

Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: Uma perspetiva histórica. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 20-25.

Guilherme, 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 Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2022a). *Conceção de treino* [Apresentação]. 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Guilherme, J. (2022b). *Jogo de futebol e organização de jogo* [Apresentação]. 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Konzag, I. (1983). La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. *Revista di Cultura Sportiva*, 11(2), 42-47.

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!* Ministério da Juventude e do Desporto – Centro de Estudos de Formação Desportiva.

Maia, V. M. da S. (2008). *União Nogueirense Futebol Clube: 75 anos d'história, 1933-2008*. Nogueira: [s.n.]; Tip. Lessa.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2015). Formação de treinadores: Como alocar um discurso teórico à prática. In K. Lemos, P. Greco, & J. Morales (Eds.), *Anais do 5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos* (pp. 143-168). Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Montiel, A. (1997). *Treinador: Técnico e formador*. Treino desportivo, 11-13.

Neves, L. M. R. (2009). *Sociedades anónimas desportivas e mercado de capitais: Análise de uma década*. Dissertação de mestrado, Universidade Aberta/ISCAL.

Oliveira, F. T. F., Scaglia, A. J., Silva, F. F., Silva, L. F. N., & Prado, H. R. M. (2021). Para além do método: Um olhar didático sobre a periodização tática. *Revista Brasileira de Futebol*, 14(1), 80-99.

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol: Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *EFDeportes, Revista Digital*, 10(89).

Pivetti, B. M. (2020). *Periodização tática: O futebol-arte alicerçado em critérios*. Phorte Editora.

Praça, G. M., & Greco, P. J. (2020). *Treinamento tático no futebol: Teoria e prática*. Editora Appris.

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

Reis, J. C. (2020). *A sustentabilidade do morfociclo padrão: A "célula mãe" da periodização tática*. McSports.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de estágio de mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. In *Congresso Internacional de Jogos Desportivos* (Vol. 1, pp. 1-14).

Sequeira, P. J. (2008). O comportamento e as decisões do treinador em treino e em competição. *Redaf: Revista Electrónica de Desporto e Actividade Física*, 1(1).

Silva, L. F. N., Prado, H. R. M., & Scaglia, A. J. (2018). Competências requeridas ao treinador de futebol: Um olhar a partir dos jogadores de futebol. *Corpoconsciência*, 24-39.

Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el "juego" para condicionar el juego* (4ª ed.). Vigo: Moreno y Conde Sports, S.L.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Valencia: MB Football.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.

Tobar, J. (2012). *Periodização tática: explorando sua organização conceitual-metodológica* (TCC, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Porto Alegre.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Prime Books.

Wilson, J. (2016). *A pirâmide invertida: A história da tática no futebol*. KasaFutebol Editora LTDA-Grande Área.