

**U. PORTO**



Relatório de estágio profissionalizante realizado na  
equipa de futebol masculina de Juniores C (Sub15)  
do Futebol Clube Famalicão, época desportiva  
2023/2024

**João Carlos Santos Azevedo**

Porto, 2024





# Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Juniores C (Sub15) do Futebol Clube Famalicão, época desportiva 2023/2024

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

**Orientador:** Professor Doutor Daniel Barreira

**Tutor:** Frederico Silva

**João Carlos Santos Azevedo**

Porto, 2024

**Ficha de Catalogação:**

Azevedo, J. (2024). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Juniores C (Sub15) do Futebol Clube Famalicão, época desportiva 2023/2024*. Porto: J. Azevedo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL

## **Agradecimentos**

Ao concluir este estágio, gostaria de refletir sobre a jornada que percorri e expressar a minha gratidão às pessoas que tornaram este percurso possível e memorável. Este caminho foi marcado por aprendizagens valiosas, desafios superados e momentos inesquecíveis, que não teriam sido possíveis sem o apoio e a participação de várias pessoas que considero especiais.

Aos meus pais e à minha irmã, pelo amor incondicional, pelo apoio constante e por acreditarem sempre no meu potencial. Vocês foram, sem dúvidas, os meus maiores pilares durante o meu percurso académico e sem vocês tudo seria certamente diferente.

À minha namorada, Rita, pela paciência, compreensão e auxílio durante este longo ano. Por todas as vezes que exigiste o melhor de mim e me fizeste acreditar que podia ser melhor, pelas conversas e reflexões que me direcionaram eficazmente para o caminho a seguir e pela tua presença em todos os bons e maus momentos.

À minha avó Emília, pelo exemplo, força e inspiração que me deu e continua a dar na minha vida. Da minha avó retiro as maiores lições e guardo os maiores tesouros que moldam o meu carácter e guiam o meu caminho. A sua maneira de viver e encarar o mundo continua a ser uma referência constante para o tipo de pessoa que me aspiro tornar.

A todos os meus amigos, pelo apoio demonstrado, memórias criadas e pelas suas presenças. Valorizo muito a amizade que partilhamos.

À Faculdade de Desporto pela formação, aprendizagens e crescimento que me proporcionaram desde 2018. A todos os professores com quem tive oportunidade de contactar, que me transmitiram todos os seus conhecimentos e que permitiram aumentar o meu gosto e paixão pelas ciências de desporto, o meu sincero obrigado.

Ao Gabinete de Futebol e ao meu orientador Daniel Barreira, cuja orientação e conhecimentos foram imprescindíveis para o meu desenvolvimento profissional e académico.

Um agradecimento especial ao Frederico Gonçalves, pela amizade e companheirismo fomentados nos últimos anos e pela confiança demonstrada desde o primeiro dia. Obrigado por me fazeres crescer todos os dias como treinador e por me fazeres ser uma pessoa melhor.

Ao Futebol Clube Famalicão, pela oportunidade de estagiar no escalão de iniciados e de ter uma primeira experiência como treinador no campeonato nacional. Agradeço também ao Tiago Braga, Tiago Silva, Gil Mendes, Bernardo Mesquita, Fernando Marques e Nuno Bezerra pelas experiências vividas e memórias criadas.

A todos os que mencionei e a todos que mereciam ainda ser mencionados, o meu sincero obrigado.

# Índice Geral

<b>Agradecimentos.....</b>	<b>V</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>X</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>XV</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>XVII</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
1.1. Contextualização .....	1
1.2. Expectativas e Motivações para o estágio .....	3
1.3. Objetivos e exigências do estágio .....	5
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio.....	6
<b>2. Enquadramento da Prática Profissional.....</b>	<b>8</b>
2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual.....	8
2.1.1. O jogo como um sistema de subsistemas e princípios .....	10
2.1.2. Modelo de jogo .....	12
2.1.3. Importância do treino.....	13
2.1.4. Observação e Análise de jogo.....	15
2.1.5. <i>Scanning</i> .....	17
2.1.6. Maturação Biológica.....	20
2.2. Contextualização legal.....	21
2.3. Contexto institucional .....	22
2.3.1. Academia Futebol Clube Famalicão.....	24
2.3.2. Missão e Valores .....	25
2.3.3. Organograma do Futebol Clube Famalicão .....	26
2.3.4. Recursos materiais e condições para realização de atividades .....	28
2.3.5. Organização do escalão de juniores c (iniciados).....	29
2.3.6. Objetivos do clube para o escalão de Sub-15 .....	30
2.4. Contexto de Natureza Funcional .....	31
2.4.1. Caracterização do contexto competitivo .....	31
2.4.2. Funções atribuídas ao treinador estagiário .....	33
2.4.3. Plantel Sub-15.....	41
<b>3. Desenvolvimento da prática.....</b>	<b>44</b>

<b>3.1.</b>	<b>Importância dos Objetivos .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2.</b>	<b>Objetivos de formação, preparação e competição e objetivos individuais e grupais .....</b>	<b>45</b>
<b>3.3.</b>	<b>Caracterização individual do plantel .....</b>	<b>47</b>
<b>3.3.1.</b>	<b>Perspetivas de evolução individual .....</b>	<b>75</b>
<b>3.4.</b>	<b>Modelo de jogo.....</b>	<b>78</b>
<b>3.4.1.</b>	<b>Estrutura de jogo.....</b>	<b>80</b>
<b>3.4.2.</b>	<b>Organização Ofensiva.....</b>	<b>82</b>
<b>3.4.3.</b>	<b>Transição defensiva .....</b>	<b>88</b>
<b>3.4.4.</b>	<b>Organização Defensiva.....</b>	<b>91</b>
<b>3.4.5.</b>	<b>Transição ofensiva .....</b>	<b>102</b>
<b>3.4.6.</b>	<b>Esquemas táticos.....</b>	<b>105</b>
<b>3.4.7.</b>	<b>Reflexão sobre o modelo de jogo e a sua aplicabilidade .....</b>	<b>116</b>
<b>3.5.</b>	<b>Planeamento da época desportiva.....</b>	<b>119</b>
<b>3.6.</b>	<b>Planeamento período preparatório .....</b>	<b>121</b>
<b>3.6.1.</b>	<b>Importância e gestão dos jogos realizados na pré-época.....</b>	<b>123</b>
<b>3.6.2.</b>	<b>1º dia da época desportiva .....</b>	<b>126</b>
<b>3.6.3.</b>	<b>Conjugação do Ginásio com treinos específicos .....</b>	<b>130</b>
<b>3.6.4.</b>	<b>Estágio de equipa .....</b>	<b>134</b>
<b>3.6.5.</b>	<b>Reflexão final do período pré-competitivo .....</b>	<b>137</b>
<b>3.7.</b>	<b>Morfociclo-padrão.....</b>	<b>143</b>
<b>3.7.1.</b>	<b>Dia de jogo e as exigências associadas ao mesmo.....</b>	<b>144</b>
<b>3.7.2.</b>	<b>Treino 1.....</b>	<b>148</b>
<b>3.7.3.</b>	<b>Treino 2.....</b>	<b>155</b>
<b>3.7.4.</b>	<b>Treino 3.....</b>	<b>156</b>
<b>3.7.5.</b>	<b>Treino 4.....</b>	<b>159</b>
<b>3.7.6.</b>	<b>Aplicação de exercícios como complemento durante as sessões de treino</b>	
	162	
<b>3.8.</b>	<b>1ª Fase do CN – primeira volta .....</b>	<b>166</b>
<b>3.8.1.</b>	<b>Definição de Objetivos e reflexão da segunda volta.....</b>	<b>167</b>
<b>3.9.</b>	<b>2ª fase do CN – fase de manutenção .....</b>	<b>180</b>
<b>3.9.1.</b>	<b>Reflexão da 2ª fase .....</b>	<b>180</b>
<b>3.9.2.</b>	<b>Morfociclo (22/05/24 a 25/05/24) .....</b>	<b>187</b>
<b>3.10.</b>	<b>A inconsistência no rendimento da equipa.....</b>	<b>207</b>

<b>4. Desenvolvimento profissional .....</b>	<b>209</b>
4.1. Expectativas e motivações iniciais vs. Reflexão final .....	209
4.2. Desafios e dilemas.....	211
4.3. Surpresas e constrangimentos .....	215
4.4. Impactos e melhorias pessoais .....	217
<b>5. Considerações finais.....</b>	<b>220</b>
<b>6. Referências .....</b>	<b>224</b>
<b>7. Anexos .....</b>	<b>232</b>
7.1.1. Reflexão sobre a primeira jornada da 1ª fase do CN .....	236
7.1.2. O caminho das vitórias.....	238
7.1.3. Em queda livre .....	244

## Índice de Figuras

Figura 1- Organograma do Futebol Clube Famalicão (fornecido pelo coordenador do FCF).....	27
Figura 2- Campeonato Nacional 1ª Divisão Iniciados - 1ª Fase, (autoria treinador-estagiário).....	32
Figura 3- Campeonato Nacional 1ª Divisão 1ª divisão de Juniores C – 2ª fase (autoria treinador-estagiário).....	33
Figura 4- Drive da equipa técnica (autoria do treinador principal).....	38
Figura 5- Base de dados da equipa (autoria do treinador principal) .....	39
Figura 6- Base de dados da equipa (autoria do treinador principal) .....	39
Figura 7- Avaliação individual (Jogador A) (autoria treinador-estagiário) .....	49
Figura 8- Avaliação individual (Jogador B) (autoria treinador-estagiário) .....	50
Figura 9- Avaliação individual (Jogador C) (autoria treinador-estagiário).....	51
Figura 10- Avaliação individual (Jogador D) (autoria treinador-estagiário).....	52
Figura 11- Avaliação individual (Jogador E) (autoria treinador-estagiário).....	53
Figura 12- Avaliação individual (Jogador F) (autoria treinador-estagiário) .....	54
Figura 13- Avaliação individual (Jogador G) (autoria treinador-estagiário).....	55
Figura 14- Avaliação individual (Jogador H) (autoria treinador-estagiário).....	56
Figura 15- Avaliação individual (Jogador I) (autoria treinador-estagiário).....	57
Figura 16- Avaliação individual (Jogador J) (autoria treinador-estagiário).....	58
Figura 17- Avaliação individual (Jogador K) (autoria treinador-estagiário).....	59
Figura 18- Avaliação individual (Jogador L) (autoria treinador-estagiário).....	60
Figura 19- Avaliação individual (Jogador M) (autoria treinador-estagiário) .....	61
Figura 20- Avaliação individual (Jogador N) (autoria treinador-estagiário).....	62
Figura 21- Avaliação individual (Jogador O) (autoria treinador-estagiário).....	63
Figura 22- Avaliação individual (Jogador P) (autoria treinador-estagiário).....	64
Figura 23- Avaliação individual (Jogador Q), (autoria treinador-estagiário).....	65
Figura 24- Avaliação individual (Jogador R) (autoria treinador-estagiário).....	66
Figura 25- Avaliação individual (Jogador S) (autoria treinador-estagiário).....	67
Figura 26- Avaliação individual (Jogador T) (autoria treinador-estagiário) .....	68
Figura 27- Avaliação individual (Jogador U) (autoria treinador-estagiário).....	69
Figura 28- Avaliação individual (Jogador V) (autoria treinador-estagiário).....	70

Figura 29- Avaliação individual (Jogador W) (autoria treinador-estagiário).....	71
Figura 30- Avaliação individual (Jogador X) (autoria treinador-estagiário).....	72
Figura 31- Avaliação individual (Jogador Y) (autoria treinador-estagiário).....	73
Figura 32- Avaliação individual (Jogador Z) (autoria treinador-estagiário).....	74
Figura 33- Estrutura em 1-4-4-2 (clássico) (autoria do treinador-estagiário).....	81
Figura 34- Estrutura em 1-4-3-3 (autoria do treinador-estagiário).....	81
Figura 35- Saída em pontapé de baliza (autoria do treinador-estagiário).....	82
Figura 36- 1ª fase de construção (autoria do treinador-estagiário).....	83
Figura 37- 2ª fase de construção (autoria do treinador-estagiário).....	85
Figura 38- Alternativa na 2ª fase de construção, em 1-3-5-2 (autoria treinador-estagiário).....	86
Figura 39- Zonas de finalização no último terço do campo (autoria do treinador-estagiário).....	87
Figura 40- Vigilâncias e comportamentos coletivos para a transição defensiva (autoria do treinador-estagiário).....	89
Figura 41- As 3 zonas de pressão, em organização defensiva (autoria do treinador-estagiário).....	93
Figura 42- Pressão em 1-4-4-2, com um pivô defensivo adversário (autoria treinador-estagiário).....	94
Figura 43- Pressão em 1-4-4-2, com duplo pivô adversário (autoria treinador-estagiário).....	96
Figura 44- Pressão em 1-4-3-3 (de fora para dentro) (autoria treinador estagiário).....	98
Figura 45- Pressão em 1-4-4-2, em zona 2 (autoria treinador estagiário).....	99
Figura 46- Organização defensiva em zona 3 (autoria treinador-estagiário)...	101
Figura 47- Exemplo figurativo do médio-ala contrário em momentos antecedentes ao ganho da bola (autoria treinador-estagiário).....	103
Figura 48- Transição ofensiva em zona 2 e 3 (autoria treinador-estagiário) ...	104
Figura 49- Exemplo de um canto defensivo no lado direito (autoria do treinador principal).....	106
Figura 50- Exemplo de um canto ofensivo (autoria do treinador principal).....	108
Figura 51- Exemplo de um livre lateral defensivo (autoria do treinador principal).....	109

Figura 52- Exemplo de um livre lateral ofensivo (autoria do treinador principal)	111
Figura 53- Exemplo de um lançamento lateral ofensivo (autoria treinador-estagiário)	113
Figura 54- Exemplo de um livre lateral defensivo (autoria treinador-estagiário)	114
Figura 55- Exemplo de um pontapé de saída (autoria treinador-estagiário) ...	115
Figura 56- Exemplo de um pontapé de saída defensivo (autoria treinador-estagiário)	116
Figura 57- Calendário da pré-época (autoria do treinador principal)	121
Figura 58- Identidade a desenvolver para a equipa (autoria do treinador principal)	127
Figura 59- Dimensões a potenciar (autoria do treinador principal)	127
Figura 60- exemplo da gestão dos grupos numa semana de treinos (autoria do preparador físico)	132
Figura 61- Exemplo de exercício específico realizado com os centrais (autoria treinador-estagiário)	134
Figura 62- Programa do estágio de pré-época (autoria da coordenação do FCF)	136
Figura 63- Minutos de jogo do período pré-competitivo (autoria do treinador principal)	139
Figura 64- Resultados dos jogos realizados no período pré-competitivo (autoria do treinador principal)	140
Figura 65- Morfociclo-padrão (autoria do treinador principal)	143
Figura 66- Dia de jogo (autoria do treinador principal)	146
Figura 67- Exemplo de exercício complementar desenvolvido pelo treinador estagiário (autoria treinador-estagiário)	164
Figura 68- Classificação final da 1ª fase do CN, fonte: <a href="https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031">https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031</a>	166
Figura 69- Classificação final da 1ª volta da primeira fase do campeonato, fonte: <a href="https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada_in=9&amp;fase=179376">https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada_in=9&amp;fase=179376</a>	167
Figura 70- Dados estatísticos referentes à primeira volta (autoria do treinador principal)	168

Figura 71- Objetivos para a segunda volta (autoria do treinador principal) .....	169
Figura 72- Exercício de ataque à bola e de coberturas defensivas (autoria do treinador-estagiário) .....	183
Figura 73- Classificação da primeira volta da 2ª fase do campeonato, fonte: <a href="https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=9&amp;fase=189105">https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=9&amp;fase=189105</a> .....	186
Figura 74- Classificação final da 2ª fase do campeonato, fonte: <a href="https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=18&amp;fase=189105">https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=18&amp;fase=189105</a> .....	187
Figura 75- Classificação na 14ª jornada da 2ª fase do CN, fonte: <a href="https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=14&amp;fase=189105">https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=14&amp;fase=189105</a> .....	188
Figura 76- Dinâmicas no momento da variação (autoria do treinador-estagiário) .....	189
Figura 77- Libertação do lateral contrário no momento de variação (autoria do treinador-estagiário) .....	191
Figura 78- Libertação do médio interior contrário no momento de variação (autoria do treinador-estagiário) .....	191
Figura 79- Unidade de treino 163 (autoria do treinador-estagiário) .....	193
Figura 80- Unidade de treino 164 (autoria do treinador-estagiário) .....	197
Figura 81- Unidade de treino 165 (autoria do treinador-estagiário) .....	200
Figura 82- Unidade de treino 168 (autoria do treinador-estagiário) .....	204

## **Índice de anexos**

Anexo 1- Modelo do documento da unidade de treino (autoria da coordenação do FCF).....	232
Anexo 2- Modelo da folha de presenças (autoria da coordenação do FCF) ...	233
Anexo 3- Modelo das estatísticas do jogo (autoria da coordenação do FCF).	233
Anexo 4- Modelo das estatísticas dos jogadores (autoria da coordenação do FCF).....	234
Anexo 5- Modelo da convocatória oficial (autoria da coordenação do FCF)...	235

## Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, ramo de Alto Rendimento, na opção de Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório apresenta uma visão abrangente da minha experiência de um ano como estagiário na Academia do Futebol Clube Famalicão, no escalão de Sub-15, sendo um testemunho real de tudo o que foi realizado e vivenciado durante a época. Ao longo deste documento, são apresentadas várias reflexões sobre o processo desenvolvido, seguindo uma sequência temporal lógica.

A formação de jovens jogadores de futebol desempenha um papel crucial no desenvolvimento e crescimento dos jogadores, abrangendo múltiplas dimensões, desde a técnica e tática até ao psicológico e social. Assim, é fundamental que o treino seja planeado com a intenção de direcionar e evoluir os jogadores nestes quatro pilares, sendo dados estímulos e objetivos capazes de promover o seu desenvolvimento.

Na época desportiva 2023/2024 tive a oportunidade de enfrentar novos desafios, desenvolver estratégias e soluções para os problemas surgidos e refletir sobre os dilemas encontrados na prática. O documento aborda os traços gerais dessa experiência, bem como as soluções implementadas para lidar com os diferentes estímulos e problemas vivenciados ao longo do ano. Este estágio representou um marco na minha concretização profissional, permitindo-me cumprir os objetivos e ambições inicialmente traçados.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR; ESTÁGIO PROFISSIONAL



## **Abstract**

This internship report was completed as part of the 2nd cycle in Sports Training, specializing in High Performance, with a focus on Football, from the Faculty of Sport at the University of Porto. This report provides a comprehensive overview of my one-year experience as an intern at the Famalicão Football Club Academy, with the U-15 age group. It serves as an authentic account of everything accomplished and experienced throughout the season. Throughout this document, several reflections on the developed process are presented, following a logical chronological sequence.

The training of young football players plays a crucial role in their development and growth, covering multiple dimensions, from technical and tactical to psychological and social. Therefore, it is essential that the training is planned with the aim of guiding and advancing players in these four pillars, providing stimuli and objectives capable of promoting their development.

During the 2023/2024 sports season, I had the opportunity to face new challenges, develop strategies and solutions for the problems that arose, and reflect on the dilemmas encountered in practice. This document outlines the general aspects of this experience, as well as the solutions implemented to deal with the various stimuli and challenges faced throughout the year. This internship marked a milestone in my professional fulfillment, allowing me to achieve the goals and ambitions initially set.

**Keywords:** FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING PROCESS; COACH; PROFESSIONAL INTERNSHIP



## **Lista de Abreviaturas**

BFC – Boavista Futebol Clube  
CDF – Clube Desportivo Feirense  
CN – Campeonato nacional  
DOMS - Delayed Onset Muscle Soreness  
ETD – Esquemas táticos defensivos  
ETO – Esquemas táticos ofensivos  
FCF – Futebol Clube Famalicão  
FCP – Futebol Clube do Porto  
FPF- Federação Portuguesa de Futebol  
GVFC – Gil Vicente Futebol Clube  
OD – Organização defensiva  
OF – Organização ofensiva  
PF – Paços de Ferreira  
SAD – Sociedade Anónima Desportiva  
SCB – Sporting Clube de Braga  
SCS – Sporting Comércio Salgueiros  
TD – Transição defensiva  
TO – Transição ofensiva  
VSC – Vitória Sport Clube



## **1. Introdução**

O relatório de estágio profissionalizante objetiva a obtenção do grau dois de treinador de futebol – UEFA B, a partir da via académica, nomeadamente pela concretização do mestrado em treino desportivo, mais especificamente em alto rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O estágio académico desenrolou-se no Futebol Clube de Famalicão (FCF), nas funções de treinador-adjunto na equipa de futebol masculino de sub-15, que militou no campeonato nacional de Juniores C da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), durante a época desportiva 2023/2024.

### **1.1. Contextualização**

Conforme refere Garcia (2004), qualquer fundamentação do desporto deverá estar referenciada ao homem. Assim, quando pensamos no desporto, pensamos inevitavelmente no ser humano, uma vez que ele é o elemento central do mesmo. Posto isto, foram as pessoas que fizeram do desporto um papel fundamental na sociedade, sendo este capaz de mover milhões aos recintos desportivos, de promover causas humanitárias e de mover quantias financeiras significativas, principalmente quando falamos em modalidades tão mediáticas como é o exemplo do futebol.

Segundo Pinto e Garganta (1996), o processo de treino adquiriu uma importância crescente na procura de maior eficácia para os jogadores e para as equipas. Desta forma, o treino posiciona-se como um dos principais fatores que eleva o rendimento de um jogador e de uma equipa de futebol. Através deste processo procura-se transmitir e fazer assimilar, ativamente, uma cultura de jogo, materializada num conjunto de regras de ação e princípios de gestão em relação com os diferentes cenários e respetivas probabilidades de evolução (Garganta, 2005). Qualquer atleta que pratique, ou já tenha praticado, alguma modalidade desportiva federada, apesar de poder não ter consciência acerca de algumas das funções associadas ao treinador (como a dinamização do processo de treino, as diferentes formas de gestão, de liderança, etc....), consegue

compreender a imprescindibilidade do mesmo, sendo muito difícil imaginar como seria a prática desportiva sem uma figura como este.

O futebol sempre foi um meio para tornar um homem (indivíduo) melhor (Sacchi, 2015). Assim, o treinador é uma figura fulcral no desenvolvimento e na formação do indivíduo. Na minha opinião, a melhor formação ocorre quando o jogador se encontra aberto e recetivo à informação que lhe é transmitida. Desta forma, acredito que a competência que os jogadores atribuem ao treinador seja fundamental para o aumento dessa recetividade, uma vez que, o atleta ao reconhecer que a pessoa que o corrige tem competências, estará mais sensível para a informação que lhe está a ser transmitida. Além disso, quando existe maior proximidade, maior empatia e conseqüentemente maior confiança entre estes elementos, o treinador poderá ter um impacto maior no jogador, extraindo o melhor dele.

Quando nos referimos mais especificamente ao treinador de formação, devemos reconhecer que o papel deste não se esgota na formação desportiva do atleta, devendo-se focar também na formação de pessoas íntegras, (coerentes nas suas palavras e ações), onde valores, como por exemplo a justiça, a disciplina, a honestidade, a responsabilidade, a empatia, a tolerância e o respeito estejam presentes. Contudo, esta tentativa torna-se inócua se não passar de uma mera intenção.

O treinador deverá servir como um exemplo para os jovens jogadores, sabendo do efeito que poderá ter na sua formação integral. Os seus comportamentos são observados e poderão ter repercussão nas futuras ações dos mesmos, e se este, não é coerente nas suas palavras e ações, não conseguirá ter um impacto positivo na formação do atleta. Assim, se o treinador pretende inculcar honestidade, deverá ser honesto. Se pretende inculcar justiça, deverá ser justo e coerente. Se pretende inculcar respeito e tolerância, deverá respeitar e ser tolerante. É preciso agir, e é preciso agir em conformidade com aquilo que pretendemos inculcar nos jovens.

## **1.2. Expectativas e Motivações para o estágio**

A paixão que sinto pelo jogo de futebol e o facto de me sentir mais realizado e motivado no terreno, foram os principais motivos que me fizeram sonhar em ser treinador. O meu gosto pelo jogo iniciou-se muito cedo, e desde daí nunca mais desapareceu. Como jogador, durante o meu processo formativo, tive a felicidade de passar num clube como o Vitória Sport Clube, que fruto das melhores condições que apresentava, me permitiu compreender melhor o jogo e, simultaneamente, me fazer questionar e inquietar sobre o treino. Assim, quando saí do clube já numa fase final da formação, tinha em mente a possibilidade de tirar um curso ligado ao desporto e com especialização em futebol.

Realizei a licenciatura em ciências do desporto, optando pela metodologia de futebol com a intenção de ficar com o nível um de treinador, e realizei o meu estágio no Futebol Clube Famalicão, no escalão de Sub-10. Infelizmente, devido à pandemia que se viveu a nível mundial, vi-me obrigado a realizar um estágio em que os treinos decorreram até metade da época de forma individual, o que não me permitiu obter o conhecimento que gostaria. Porém, após esse primeiro ano, surgiu um convite para assumir as funções de treinador-adjunto no escalão de Sub-14, tendo sido o ano em que mais aprendi sobre o jogo, sobre o treino, sobre liderança e gestão de grupo, conseqüente da excelente relação que desenvolvi com o treinador principal e da abertura que este me deu.

Após uma excelente época, recebi um convite inesperado para ser treinador numa academia de futebol em Famalicão (Bsports), no qual estive cerca de um ano e que me fez crescer muito: primeiro por lidar diariamente com jogadores vindos de outras partes do mundo e de faixas etárias superiores às que já tinha trabalhado, e segundo, pela capacidade de adaptação necessária para a realização daquele trabalho, sendo muito diferenciado do que era realizado no contexto de clube. Após o escândalo instaurado pela comunicação social portuguesa e todas as acusações vindas a público, vi-me sem trabalho e com a imagem de alguma forma manchada fruto de tudo aquilo que ocorreu.

Contudo, nessa mesma fase, recebi uma proposta do Futebol Clube Famalicão, novamente por parte do treinador com quem trabalhei nos Sub-14, e que agora se encontrava nos Sub-15 para ser treinador-adjunto e competir no

campeonato nacional de Juniores C. Aceitei de imediato o convite, pois sabia que seria a oportunidade ideal para realizar o meu estágio, competindo num campeonato nacional pela primeira vez, e conseqüentemente terminar o mestrado em treino desportivo. Além disso, a relação especial que tenho com o treinador motivou-me ainda mais para o projeto. Com ele, sabia que poderia realizar um relatório mais pormenorizado pela abertura e espaço que ele me dá e, simultaneamente, ter a vantagem de trabalhar com uma pessoa que para mim é uma referência, seja como treinador, seja como humano, pela forma diferenciada de liderar e gerir grupos, bem como pela capacidade que este tem para me fazer questionar e refletir sobre o jogo.

A expectativa e motivação para as funções que desempenhei era elevada. Primeiramente, porque já conhecia a equipa técnica e sabia a forma organizada, disciplinada, coordenada e profissional como trabalhavam (mesmo quando todos os elementos tinham um emprego fora do espaço da academia). Segundo, porque o plantel foi formado e estruturado de forma a obtermos um grupo de qualidade e homogéneo, onde durante toda a época existiria uma competitividade saudável e necessária entre pares. Pelas minhas características enquanto treinador, acreditei que conseguirei criar forte ligação com os jogadores, e que seria uma pessoa interventiva e presente. Acredito que ao ter essa relação próxima, poderia extrair informações/percepções deles que poderiam ser úteis para o trabalho diário da equipa.

Uma última expectativa que tinha para este estágio estava relacionada com as reuniões individuais que existiram entre mim e os jogadores. Em conjunto com o treinador principal, definimos que poderia ser algo a implementar nesta época e que o objetivo seria mostrar aos jogadores as suas ações negativas/positivas no contexto de jogo ou de treino. Assim, esperava que essas reuniões ajudassem não só a consciencializar a equipa para aspetos dentro do jogo que eles pudessem não ter consciência, como também, através da visualização dos seus erros, conseguissem compreender o que necessitavam de melhorar para posteriormente aprimorar no contexto de treino.

### **1.3. Objetivos e exigências do estágio**

Para este estágio tinha definido como objetivo primordial o desenvolvimento pessoal e académico, integrando um contexto mais profissional e exigente. Assim, o meu propósito enquanto estagiário foi sobretudo aprender e partilhar, usando reflexões, testemunhos, exemplos de problemas que pudessem decorrer da prática, aprimorar e amadurecer questões ligadas ao treino (como por exemplo o planeamento, a comunicação e a gestão de grupo: fruto da maior exposição à prática) e, por último, melhorar as minhas competências e conhecimentos sobre a vídeo-análise para posteriormente ser usada em reuniões individuais com os jogadores.

Além disso, pretendia demonstrar as minhas competências em todas as dimensões do treinador, procurando ser um elemento presente (dentro da equipa técnica), que questionava e refletia sobre a prática, observando, partilhando e recebendo testemunhos durante a convivência diária. Acredito ainda, que por termos competido num campeonato tão competitivo onde todo o pormenor era importante, existiu espaço para melhorar a minha perceção sobre o jogo e a sua adaptabilidade perante os diferentes modelos e estratégias apresentadas pelas equipas adversárias, garantindo uma maneira de as contrariar sem subverter os nossos princípios e ideias de jogo.

Contextualizando um pouco do que é o Futebol Clube Famalicão, parece-me importante explicar que os escalões de Sub-6 até aos Sub-15 pertencem exclusivamente ao clube, sendo os restantes escalões da formação pertencentes à Sociedade Anónima Desportiva, usufruindo todos de um espaço comum, que é a academia. Pelo facto dos Sub-15 pertencerem, exclusivamente ao clube, a remuneração não é a desejada para as funções que cada elemento da equipa técnica desempenha, sendo um objetivo profissional e pessoal, conseguir estar num projeto igual ou superior aos Sub-15 com melhor remuneração após a realização do estágio. O facto de existir possibilidade do escalão no qual estou inserido poder vir a pertencer à SAD, faz-me acreditar que esse objetivo se possa concretizar.

No seguimento do desenvolvimento e crescimento observado nos últimos cinco/seis anos, provocados pelo forte investimento realizado pela SAD, notou-se também um aumento da qualidade e exigência do trabalho no contexto

formativo do clube. Primeiro devido às melhorias ocorridas nas infraestruturas da academia e, segundo, pela capacidade de recrutamento de jovens jogadores (sobretudo a partir do contexto de Sub-14), oriundos de diferentes locais geográficos, como por exemplo Guimarães, Porto, Braga, Vila do Conde e Penafiel, para os quais é garantido o transporte. Além disso, esta época desportiva a equipa sénior passou a treinar dentro da academia, o que permitiu aproximar ainda mais a formação ao plantel sénior e ao mesmo tempo, mostrar aos jovens que o sonho deles está próximo.

#### **1.4. Estrutura do Relatório de Estágio**

O Relatório de Estágio apresenta-se como uma componente imprescindível na conclusão do plano curricular do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como finalidade a descrição e reflexão detalhada de todas atividades inerentes ao processo de estágio. Este relatório 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.

**I – Introdução** – No capítulo da Introdução foram contemplados os seguintes temas: abordagem às Expectativas, Motivações, Exigências e Objetivos do Estágio, e Estrutura do Relatório de Estágio.

**II - Enquadramento da Prática Profissional** – Neste capítulo estão expostos os seguintes tópicos: a realidade do Futebol Clube de Famalicão; Academia do Futebol Clube Famalicão; Contexto Legal, Institucional e de Natureza Funcional; Macro Contexto de Natureza Concetual.

**III – Realização da Prática Profissional** – Neste capítulo estão expostos os seguintes temas: objetivos de formação, preparação e de competição; Caracterização individual dos jogadores; Modelo de jogo; Gestão da época desportiva.

**IV – Desenvolvimento Pessoal e Profissional** – Este capítulo contempla reflexões acerca das Dificuldades na Adaptação; Primeiros Processos Liderados e Tópicos Quentes Vivenciados ao Longo do Estágio.

**V – Considerações Finais** – Este capítulo reflete o enorme enriquecimento proporcionado pelo Estágio e respectivas considerações sobre o Futuro.

**VI – Referências Bibliográficas** – Neste capítulo estão delineadas as Referências Bibliográficas que foram utilizadas aquando da redação deste documento.

**VII – Anexos**

## **2. Enquadramento da Prática Profissional**

### **2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual**

O jogo conhecido como futebol foi formalizado em Inglaterra no decorrer do século XIX. Em 1863 a *Football Association* definiu as regras para o jogo, sendo estas, na atualidade, bem diferentes das originais (Kitching, 2015). A partir da sua criação observou-se uma globalização crescente do jogo, podendo considerar-se o futebol um localismo globalizado, ou seja, uma atividade que teve origem num espaço concreto, mas que depressa se expandiu para todo o mundo (Santos, 1997). Além da sua globalização, o futebol atingiu uma popularidade e universalidade inegáveis, mobilizando e impondo uma centralidade social e cultural, conseguindo mover milhões de pessoas aos recintos desportivos que vivem de forma singular o espetáculo oferecido pelos protagonistas (Coelho, 2004).

O futebol é um jogo entre duas equipas em confronto que quando uma delas está com a bola, procura superar os adversários para se aproximar da baliza, fazendo golo. Por outro lado, a equipe sem bola, impede o avanço e o golo adversário, ao mesmo tempo que tenta recuperar a posse da bola, para iniciar o seu próprio ataque (Wade, 1978 citado por Garganta, 1997). Pelas características que o jogo apresenta, considera-se que este pertence a um grupo de modalidades designadas por jogos desportivos coletivos (Garganta, 2002). De acordo com Garganta (1997), o jogo apresenta dois tipos de estrutura diferente: a estrutura formal e a estrutura funcional. A estrutura formal engloba os seguintes elementos: a bola, o regulamento, os companheiros, o terreno de jogo e os adversários, enquanto que a estrutura funcional, se caracteriza pelas ações decorrentes do jogo e da interação entre os companheiros da equipa e pelo confronto com os adversários.

Ribeiro (2009) afirma que uma equipa de futebol é formada por um grupo de indivíduos que, como em qualquer coletivo, exibem uma diversidade de interações complexas. Isso ocorre devido ao número de pessoas envolvidas e à maneira como elas precisam de interagir em termos de hierarquia e dinâmica de grupo. Garganta (2001b) considera que embora todas as características sejam

relevantes, é a dinâmica de confronto entre os jogadores de diferentes equipas e a colaboração dos elementos da mesma equipa que define a natureza do jogo de futebol. Existe assim uma cooperação entre os elementos da mesma equipa, enquanto existe uma clara oposição entre os adversários.

Mesmo que existisse um jogo onde não houvesse distinção das duas equipas pela cor do equipamento, seria possível após observação dos comportamentos dos jogadores, fruto das sucessivas situações de jogo e de relação de oposição e cooperação, identificar os jogadores pertencentes a cada equipa (Garganta, 2002). Desta forma podemos considerar que o futebol se caracteriza por uma relação antagónica de defesa e ataque, onde existe um equilíbrio relativo entre dois sistemas em confronto que se expressam tanto no plano individual, como no plano coletivo (Queiróz, 2006). Segundo Gréhaigne e Guillon (1992) quando existe uma oposição, os jogadores precisam de colaborar para recuperar, manter ou avançar com a peça fundamental do jogo, que é a bola, com o intuito de criar oportunidades de golo. Tal como refere Garganta (Garganta, 1997, p. 21) “deste tipo de conflitualidade decorre um forte pendor tático-estratégico que emerge como fator capital no comportamento dos jogadores e das equipas”.

O futebol é uma modalidade complexa que envolve várias dimensões e fatores interconectados que influenciam o desempenho. Estas dimensões incluem elementos culturais, estruturais, metodológicos, relacionais, técnico-táticos e, cada um desses elementos, desempenha um papel crucial no desempenho no jogo, apesar de ainda não ser claro a contribuição relativa de cada um deles para a obtenção de bons resultados (Castelo, 2004). A técnica é caracterizada por Garganta (1997), como sendo uma ação motora, realizada para solucionar problemas inerentes ao jogo, “trata-se de uma motricidade especializada e específica de uma modalidade desportiva que lhe permite resolver duma forma eficiente as tarefas do jogo”.

Apesar das ações do jogo, com ou sem bola, apelarem a ações técnicas, estas são usadas para servir a capacidade de decisão tática (Garganta, 2002). Posto isto, a ação do jogo de futebol decorre da interligação entre a técnica e a tática, resultando tanto do somatório do movimento dos jogadores, como também da coordenação dos movimentos entre componentes da equipa (Moreno, 1988 citado por Garganta, 1997). Nesse sentido, o futebol é visto como

um fenômeno dinâmico que só pode ser compreendido por meio da integração de conhecimentos de diversas áreas, e também como um domínio onde a ciência encontra aplicação por meio de pesquisas realizadas. (Garganta, 2002).

Posto isto, face a complexidade atribuída ao jogo, assim como a todos os fatores já mencionados, existe um elemento fundamental que funciona como charneira entre aquilo que é aprofundando no plano conceptual e aquilo que é realizado na prática. Esse elemento é o treinador e ele, tem um papel extremamente importante, competindo-lhe gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004).

### **2.1.1. O jogo como um sistema de subsistemas e princípios**

Um sistema é um conjunto de elementos interdependentes, que se relacionam entre si e o ambiente de forma a atingir determinado objetivo. Quando um sistema altera o seu estado de organização ao longo do tempo, consideramo-lo como dinâmico (Bertalanffy, 1968 citado por Américo, 2018). Partindo destas definições, podemos caracterizar o jogo e as equipas envolvidas como sistemas dinâmicos, uma vez que um conjunto de jogadores com diferentes características, interagem entre si ao longo do tempo, de forma a atingir os seus objetivos coletivos (Duarte et al., 2012).

O jogo é simultaneamente um sistema dinâmico e aberto, pela existência de trocas de informação entre as duas equipas em confronto e o meio envolvente. Garganta (1997) caracterizou as equipas de futebol como sendo sistemas adaptativos complexos, uma vez que apresentam elementos que se relacionam entre si, de um modo não-linear, onde a ação de um elemento pode provocar mais do que uma resposta, não sendo previsível à priori. O mesmo autor parte da ideia de que, se as equipas são complexas e a ação decorre do confronto entre estes dois sistemas, então o jogo de futebol também deve ser concebido e compreendido à luz da sua complexidade.

Se um sistema pode ser decomposto em subsistemas, então o jogo de futebol também pode ser visto através desse prisma (Durad, 1992 citado por Garganta, 1997). Segundo Garganta (1997), o jogo é o macrosistema em que ocorre o duelo entre as duas equipas; A essas equipas chamamos subsistema:

o elemento fundamental do macro sistema em que ocorrem as ações de cooperação e de confronto. Além disso, o mesmo autor (1997) refere ainda outra relação: o microssistema, que se refere à oposição entre jogadores num determinado espaço do jogo. Por último o autor acrescenta ainda o conceito de infra sistema que se desenrola nos momentos de 1x1.

Apesar dos termos “estrutura” e “sistema” aludirem a aspetos táticos ou de organização, existem diferenças entre ambos. A estrutura refere-se à forma como uma equipa e os seus jogadores se posicionam e se distribuem no campo, representando o lado mais estático/ rígido de um sistema (Morin, 1982 citado por Gomes, 2008). Por outro lado, o sistema tático ou sistema de jogo, não só se limita à forma como os jogadores se organizam no campo, como também se relaciona com as dinâmicas e interações existentes na equipa.

Desta forma, podemos concluir que a dinâmica do jogo existente num sistema, “é uma funcionalidade organizada a partir de uma estrutura” (Gomes, 2008, p. 19), e que diferentes estruturas irão gerar diferentes sistemas, uma vez que o posicionamento dos jogadores vai condicionar as dinâmicas. Além disso, para a mesma estrutura, podem surgir diferentes sistemas de jogo, devido a variáveis como as características dos jogadores, as ideias e princípios do treinador e a cultura inerente ao clube, todos contribuindo para essas divergências.

No seguimento desta ideia de funcionalidade organizada, podemos dividir o jogo de futebol em duas dimensões: dimensão estrutural e a dimensão funcional. A dimensão estrutural, como referido anteriormente, está relacionada com a disposição dos jogadores pelo terreno do jogo, enquanto a dimensão funcional, se refere aos princípios de jogo e às funções e interações existentes entre os jogadores na dimensão estrutural. Os princípios no jogo de futebol, podem dividir-se entre fundamentais e específicos (para a fase de ataque e fase de defesa). Entende-se a fase de ataque como o momento em que a equipa se encontra com a posse da bola em organização ofensiva e a fase de defesa quando se encontra em organização defensiva (Garganta, 1997). Os princípios fundamentais passam por recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar a superioridade numérica; enquanto os princípios específicos

podem ser ofensivos e defensivos, contemplando respetivamente a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, e também a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. Além destes dois princípios, existem princípios específicos que conferem identidade à equipa, onde os jogadores revelam uma forma específica de jogar (Guilherme, 2004).

### **2.1.2. Modelo de jogo**

Quando se procura compreender a lógica do jogo e as ações das equipas e dos jogadores sob a perspetiva estratégico-tática, torna-se evidente que o modelo e a conceção de jogo desempenham um papel fundamental na organização do jogo, sendo estes responsáveis por conferir ou retirar coesão aos comportamentos da equipa, desempenhando um papel essencial na dinâmica do jogo (Garganta et al., 2013). O modelo de jogo visa estabelecer um processo coeso e bem definido, com o propósito de moldar um estilo de jogo particular, guiado por padrões comportamentais (princípios de jogo) que abrangem os quatro momentos do jogo: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

É crucial sublinhar que o próprio modelo de jogo é moldado por diversas restrições de interação, não existindo um modelo único universal (Gomes, 2008). A visão do treinador, as capacidades dos jogadores, a cultura do clube e do suporte gerado pelas ciências do desporto são demonstrativos da forma como os modelos de jogo podem ser diferentes (Azevedo, 2009; Ribeiro et al., 2019). De acordo com Guilherme (2004), o modelo de jogo parte da ideia de jogo do treinador e através dos princípios estabelecidos, este molda a equipa à sua visão.

Assim, “o jogar que uma equipa produz não é um fenómeno natural, mas sim um fenómeno construído (por isso existe diferentes formas de jogar)” (Azevedo, 2009, p. 23). Posto isto, o modelo de jogo é um fenómeno complexo, uma vez que a sua concretização resulta das interações de diferentes agentes, que se relacionam entre si, conferindo identidade à equipa (Azevedo, 2009). Apesar da matriz ser a mesma, atribuindo singularidade ao modelo de jogo de uma equipa, este vai sendo constantemente moldado, sendo o modelo final algo

inatingível. Assim, tal como refere Frade, 2003 citado por Azevedo (2009), o modelo de jogo nunca termina, pois o ambiente vai fornecendo agentes que ao serem interpretados permitem aprimorar de modo a estimular uma melhor qualidade.

É fundamental destacar que os princípios de jogo associados a um modelo de jogo definido pelo treinador para cada fase e momento do jogo, não devem ser rígidos ou inflexíveis (Garganta, 1997; Guilherme, 2004); pelo contrário, devem ser maleáveis e adaptáveis às capacidades e características únicas de cada jogador, levando em consideração a forma como eles estão preparados para explorar novas oportunidades. Esses princípios de jogo, ao serem flexíveis, aumentam a prontidão e competência dos jogadores para atuar, permitindo-lhes tirar o melhor proveito das situações em constante evolução durante o jogo.

Tal como refere Azevedo (2009), o treinador deve aproveitar as características individuais dos seus jogadores, modificando aspetos do jogo para potenciar as qualidades dos jogadores e a qualidade de jogo, mas sempre sem perder a identidade que confere ao coletivo. Desta forma, é importante que as equipas técnicas conheçam as características dos jogadores de modo a ajustar e aproximar os seus princípios de jogo aos atributos demonstrados pelos jogadores. O facto do modelo estabelecido por um treinador e aplicado na equipa não estar adaptado às características dos seus jogadores, pode levar a resultados completamente opostos em diferentes contextos.

### **2.1.3. Importância do treino**

Com as investigações realizadas sobre as carreiras dos jogadores de elite, concluiu-se que existe uma menor influência do talento inato e um maior contributo da aprendizagem e do treino (Gladwell, 2008). Assim sendo, o futebol também não é exceção e o treino desempenha um papel de extrema importância, sendo um fator determinante para o sucesso das equipas e dos jogadores. Garganta (1997) argumenta que, embora hajam elementos de imprevisibilidade nos eventos que ocorrem durante uma partida de futebol, a dinâmica resultante da interação entre as equipas em confronto não se resume

inteiramente à sorte ou ao azar. Se assim fosse, o processo de treino não teria justificação.

De acordo com Garganta (2004), existe uma especulação acerca dos múltiplos fatores que contribuem para o êxito no futebol, no entanto, o treino deve ser visto como forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição, sendo o modelo de treino um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa. Segundo o autor, o treino é o espaço para cultivar/transformar comportamentos e sobretudo atitudes, podendo o método ser mais adequado à personalidade do treinador e aos jogadores, bem como à cultura específica onde o trabalho se realiza.

A gestão do treino visa a condução de um grupo com objetivos comuns, bem como a organização e coordenação de interesses e motivações (Garganta, 2004). Como referiu Garganta e os seus colaboradores, “O treino desenvolve conhecimentos e competências que permitam saber organizar-se nas diferentes fases e momentos do jogo, em função das possibilidades de ação que vão sendo criadas e das que vão emergindo” (Garganta et al., 2013, p. 5). Conforme apontado por Castelo (1994), a aprendizagem e o desenvolvimento dos jogadores ou da equipa atingem o seu potencial máximo quando são criados cenários de treino que replicam situações competitivas reais. Assim, o treino modela o jogo que justifica o treino, em que existe um aperfeiçoamento e uma exercitação deliberada que atenda aos constrangimentos e exigências típicas do jogo, de forma a conseguir uma melhor transferência daquilo que foi gerado no treino para a competição (Garganta et al., 2013).

Segundo Queiróz, 1986 citado por Garganta (1997), a eficácia do treino está intrinsecamente ligada à escolha e execução adequada dos exercícios. Ele enfatiza que a seleção e organização de um exercício exigem que o treinador possua a habilidade de analisar e refletir sobre o mesmo. Isto é essencial para garantir que o treino atenda de maneira precisa e eficaz às necessidades específicas de um contexto particular. Segundo o autor, os exercícios devem ser projetados e planeados segundo um processo bem estruturado, expressando toda uma conceção de jogo, de forma que os exercícios que sejam realizados no treino expressem todas as especificidades e exigências no futebol e que os mesmos devem ter efeitos claros, rigorosos e exatos.

Na minha perspectiva, a prática e a repetição são os meios que permitem as equipas desenvolverem uma identidade única, através do modelo estruturado pelo treinador, da filosofia e dos valores do clube. De acordo com Clear (2019), quando treinamos todos os dias e repetimos um comportamento, mais reforçada é a identidade associada a esse comportamento. Segundo o autor “A palavra “identidade” tem origem nas palavras latinas *essentitas*, que significa essência, e *identidem*, que significa repetidamente. A identidade é literalmente, a sua “essência repetida” (Clear, 2019).

Posto isto, acredito que o treino é verdadeiramente um fator determinante para o desempenho desportivo, onde os jogadores se preparam para competir. É o ambiente onde as habilidades técnicas, táticas e mentais se fundem, e onde os jogadores se tornam não apenas melhores individualmente, mas também uma equipa coesa e eficaz, conferindo-lhes uma identidade. Assim, tal como afirmou Guilherme (1991, p. 13), “o JOGO está para o treino, como um governo para o país, é imprescindível”. É através do treino que uma forma de jogar específica é potenciada, originando alterações no comportamento dos jogadores e da equipa, tendo como objetivo a melhoria do desempenho individual e coletivo (Azevedo, 2009; Guilherme, 2004)

#### **2.1.4. Observação e Análise de jogo**

Para um modelo ser aperfeiçoado ao longo do tempo e para perceber que problemas e comportamentos negativos estão a condicionar o jogo da equipa, o treinador necessita de compreender o ambiente e as características dos jogadores, de forma a seleccionar os melhores caminhos e para os jogadores emergirem. Assim, é importante que o treinador observe constantemente as ações e que compreenda e interprete as informações que estão a ser transmitidas nesses momentos. No entanto, dada a complexidade do jogo de futebol, o número de jogadores e a quantidade de comportamentos existentes em cada ação, pelos diferentes intervenientes, torna-se impossível para qualquer olho humano, conseguir observar e memorizar todos os acontecimentos do jogo.

De acordo com Franks e Miller (1991), o treinador, após o fim do encontro, não se recorda de 40% dos acontecimentos mais importantes, demonstrando que apesar da observação ser uma ferramenta muito importante e usada pelo treinador, esta é insuficiente, quando só realizada no momento da ação. Por isso mesmo, a análise de vídeo é uma ferramenta essencial e indispensável no futebol atual, pois auxilia as equipas técnicas no seu dia a dia, permitindo extrair informações mais profundas, que apenas com o olho humano seriam impossíveis. Assim sendo, a análise de jogo difere da observação, uma vez que, a recolha de informação e o armazenamento de dados é realizado em tempo diferido, sendo observado e interpretado após o jogo (Garganta, 1997).

Num estudo desenvolvido por James et al. (2002), com o objetivo de compreender o tipo de estratégias usadas por uma equipa nas competições nacionais e europeias, os investigadores recorreram à análise de vídeo e verificaram que, nos jogos europeus, as equipas passavam mais tempo com bola no seu meio-campo, podendo isso ser causado pela pressão mais intensa ou pela estratégia de atrair o adversário para explorar o outro meio-campo. Este tipo de investigação é demonstrativo da importância que esta ferramenta tem no dia a dia das equipas técnicas. A análise de vídeo fornece informações valiosas e possibilita a interpretação minuciosa dos padrões e comportamentos da equipa, garantindo uma especificidade e transferibilidade conseguida através do treino e observada posteriormente em vídeo (Garganta, 2001a).

Assim, a análise de vídeo fornece uma valiosa fonte de *feedback* para os jogadores e treinadores (Carling et al., 2005), notando-se um aumento de pesquisas sobre a análise da performance no futebol (Lago, 2009). Enquanto que para os treinadores fornecem informações importantes sobre os comportamentos da sua equipa e auxilia no conhecimento das características específicas do adversário (Carling et al., 2005; Garganta, 1997), os jogadores recebem informações de aspetos técnicos, relacionados aos condicionalismos táticos (Garganta, 1997), de maneira a tornarem-se mais conscientes sobre o que é pedido e o que está a ser feito por eles individualmente, ou coletivamente como equipa.

Tzu (2022, p. 39) afirmou “conhece-te a ti mesmo e ao inimigo e, em cem batalhas, nunca correrás perigo”, enfatizando a importância que o estudo do adversário tem em momentos de guerra. Transpondo essa perspectiva para o futebol, a mesma premissa pode ser aplicada, uma vez que a utilização da análise de vídeo é usada também, para conhecer os pontos fortes e fraquezas do adversário. Assim, através desta estratégia, o treinador pode reduzir a probabilidade de ser surpreendido pelo adversário, preparando da melhor forma a equipa, para os possíveis constrangimentos impostos por eles.

Importa destacar, que apesar destas tecnologias de observação e análise serem muito importantes no futebol atual (aumentando a qualidade do processo nas equipas técnicas, através do seu contributo diário), estas não aumentam necessariamente a eficácia da observação (Garganta, 2001a). Posto isto, é importante que as pessoas envolvidas, realizem uma filtragem criteriosa, selecionando os aspetos mais relevantes para o trabalho diário, evitando assim, uma perda de direção.

Além disso, o uso do vídeo permite não só observar, mas também melhorar os comportamentos e ações dos jogadores em jogo, tais como os seus posicionamentos (ofensivos e defensivos), o *scanning* e tomada de decisão. Ao visualizarem as suas ações, os jogadores ganham uma consciência mais clara dos seus comportamentos, o que favorece uma melhor compreensão e uma maior receptividade às correções feitas pelas equipas técnicas. Dessa forma, este tipo de estratégias poderá ser benéfico a longo prazo, promovendo o desenvolvimento e o potenciamento dos jogadores.

### **2.1.5. Scanning**

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva, em que, os jogadores necessitam de variar a atenção principalmente entre a bola e os restantes jogadores (Mann et al., 2019). Apesar do número de fatores que afetam a performance dos jogadores e da equipa serem imensuráveis (Jordet et al., 2020), a perceção e a compreensão do que acontece durante o jogo são cruciais para que o jogador possa formular as melhores tomadas de decisão. Assim, é

importante que os jogadores desenvolvam e apliquem, em jogo, esses comportamentos para solucionar as melhores repostas aos problemas inerentes.

Gibson (1979) definiu a percepção como um processo ativo de obtenção de informação, expressando a ideia de que a quantidade de informação que uma pessoa consegue retirar do ambiente é fundamental para melhorar a percepção. No futebol, o mesmo acontece, pois, os jogadores necessitam constantemente de ajustar os seus comportamentos em função dos obstáculos encontrados, estando as respostas associadas à percepção e recolha de informação. Assim, a utilização do movimento da cabeça para aumentar o campo visual do jogador, é uma estratégia usada frequentemente pelos jogadores. Este tipo de comportamento, é definido usualmente como *scanning*, sendo caracterizado como um movimento da cabeça, no qual o olhar do jogador é direcionado para fora do campo de visão da bola, para recolher informação sobre o ambiente em seu redor (Aksum et al., 2021).

Além de *Scanning*, outras expressões são usadas para exprimir o mesmo conceito, como “olhar pelo ombro” ou “pré-orientação” (Jordet et al., 2020). Dada a pertinência deste objeto de estudo, várias investigações têm sido realizadas, de maneira a compreender a relação do scan com a eficácia de passe, a relação da frequência de scan com a criatividade dos jogadores e a frequência do scan nas diferentes faixas etárias, posições do campo e momentos do jogo. Roca et al. (2018) realizaram um estudo com jogadores profissionais e semiprofissionais e observaram que os jogadores mais criativos tiveram um foco mais amplo, observando os estímulos mais rápido, em comparação com os menos criativos. Porém, esta investigação ocorreu em laboratório, através da análise de vídeo, não tendo sido observado o comportamento dos jogadores em contexto de jogo (não havendo garantia de transferibilidade dos mesmos resultados para a prática) (Jordet et al., 2020).

A partir da observação dos comportamentos dos jogadores em jogo, verificou-se a existência de uma relação positiva entre o uso de scan e a eficácia do passe (Aksum et al., 2021; Jordet et al., 2020; Phatak & Gruber, 2019). Estes resultados demonstraram que os jogadores apresentam uma maior vantagem em relação aos outros jogadores, quando tem a habilidade de explorar o

ambiente e de agir de acordo com a informação recolhida (Reed, 1996 citado por Aksum et al., 2021). No entanto, Jordet et al. (2020) nos seus estudos, concluíram que o scan é limitado pela posição do jogador em campo, pela posição da bola e pela fase do jogo. O estudo mostrou que os jogadores exploram mais este comportamento, quando se encontram com a posse de bola, num momento de organização, realizando menor número de ações de scan em fases de transição.

Além disso, o scan diminui quando a pressão se encontra mais perto dos jogadores, passando a bola a ser o principal foco. Assim, é compreensível que os avançados e extremos sejam os jogadores com menor frequência de scan, quando comparados com os médios e centrais, pois, estes, são normalmente rodeados por um maior número de jogadores adversários, encontrando-se mais perto da pressão (Aksum et al., 2021; Eldridge et al., 2013; Jordet et al., 2020). No mesmo sentido, Aksum et al. (2021) e McGuckian et al. (2020a), através das suas investigações, perceberam que os jogadores dos corredores laterais realizam menos ações de scan do que os jogadores dos corredores centrais.

Por outro lado, a faixa etária do jogador também exerce influência na frequência de *scanning* e na perceção de espaço, uma vez que, jogadores seniores ou na fase final da formação (Sub-19), apresentam maior uso de movimentos de scan, quando comparados com jogadores da formação, como por exemplo Sub-17 ou Sub-13 (Aksum et al., 2021; McGuckian et al., 2020a). Desta forma, compreende-se a importância que este comportamento pode ter no desempenho desportivo, revelando-se como uma competência que aumenta com a idade (Aksum et al., 2021). Uma vez que a frequência de scan mostrou ser mais elevada em junção com um maior nível de habilidade, podemos usar esta competência numa perspetiva de identificação de talento (Aksum et al., 2021; Phatak & Gruber, 2019). Por outro lado, também deve existir uma preocupação no ambiente formativo, em desenvolver estas capacidades nos jovens jogadores (Aksum et al., 2021; Eldridge et al., 2013; Jordet et al., 2020; McGuckian et al., 2020b; Phatak & Gruber, 2019).

### **2.1.6. Maturação Biológica**

Uma vez que este estágio foi realizado num escalão de formação, onde os jovens jogadores se encontram em momentos diferentes do seu desenvolvimento, é pertinente, a meu ver, abordar e reforçar a importância que a maturação biológica pode ter na performance desportiva. Segundo Seabra et al. (2001, p. 23), os jovens “futebolistas e não futebolistas, da mesma idade e sexo, apresentam diferenças significativas ao nível dos aspetos somáticos, da aptidão física geral e específica, e das respetivas habilidades”. De facto, verifica-se que jogadores com a mesma idade cronológica, apresentam muitas vezes variações na idade biológica, afetando consequentemente, os comportamentos motores dos jogadores (Cumming, 2018; Malina, 2004 citado por Edwards et al., 2021; Wilczyński et al., 2022).

Apesar da idade relativa dos jogadores ter um papel importante na formação desportiva, o termo surgiu através de estudos realizados no sistema educacional. Nesses estudos observaram que os alunos nascidos nos primeiros meses do ano, apresentavam melhores notas, no final do ano, quando comparado com os nascidos no últimos meses do ano (Jinks, 1994 citado por Aune et al., 2018), mostrando a importância e a influência que a idade relativa tem no desempenho escolar. Ora, no desporto, mais especificamente, no futebol, o mesmo também se verificou e num estudo realizado por Votteler e Höner (2014), constatou-se que a percentagem de jogadores nascidos nos primeiros 6 meses, correspondia a 61% numa equipa de futebol, mostrando o efeito e a importância que a idade relativa tem neste âmbito.

A idade relativa existe, pois, segundo os mesmos autores, jogadores nascidos nos primeiros meses do ano podem apresentar vantagens físicas, em comparação com os nascidos no final do ano, que lhes permite ter um melhor desempenho. Wilczyński et al. (2022), demonstrou que a componente física é fortemente influenciada pela maturação biológica, mostrando através do seu estudo, que jogadores mais avançados nos estados de maturação, saltam mais, quando comparados com jogadores menos evoluídos. Desta forma, jogadores mais desenvolvidos ao nível de maturação, apresentam perfis físicos mais evoluídos e melhores resultados em testes físicos (Figueiredo et al., 2009). A

investigação de Lovell et al. (2019), complementa essa observação, aos constatar que os jogadores menos desenvolvidos, apresentam uma aptidão física menor, atingindo níveis de fadiga primeiro, em comparação aos jogadores mais avançados nos estágios de maturação.

Também num estudo realizado por Buchheit e Mendez-Villanueva (2014), com jogadores de Sub-15, se verificou que os elementos mais maduros apresentaram resultados físicos superiores aos menos maduros, demonstrando que para a mesma faixa etária, a idade relativa e a maturação tem um impacto significativo no desempenho físico, como por exemplo na corrida. Os mesmos autores enfatizaram que estas dimensões devem ser consideradas ao avaliar jogadores de formação, reconhecendo as diferenças existentes entre os grupos.

Apesar dos fatores técnicos e táticos estarem associados ao desempenho desportivo, segundo Malina et al. (2005), a idade cronológica, os anos de prática e maturação biológica são também fatores que afetam a performance dos jogadores. Segundo o autor, pessoas mais avançadas ao nível da maturação e com mais anos de prática, apresentam melhores desempenhos, contribuindo positivamente para a performance desportiva. Assim, pode existir uma desigualdade de oportunidades, dentro de uma equipa, fruto das diferenças existente na maturação biológica, que pode ser prejudicial para os jovens jogadores que se encontram atrasados nos estágios de desenvolvimento.

Sendo o futebol uma atividade em que a componente física é importante, deve existir uma preocupação com os jogadores que se encontram em desvantagem e mais atrasados ao nível da maturação (Helsen et al., 1998), existindo uma proteção até que as suas desvantagens no desenvolvimento desapareçam (Votteler & Höner, 2014).

## **2.2. Contextualização legal**

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Futebol Clube Famalicão,

no escalão de Juniores C, Sub15, que disputaram a 1ª Divisão do campeonato de iniciados. A aprovação neste ciclo de estudos permitirá, além da obtenção do grau de mestre, a obtenção do grau II de treinador de Futebol (UEFA B), bem como a componente geral do grau III de treinador de Futebol (UEFA A).

O período do estágio foi compreendido entre o dia 17 de julho de 2023 e o dia (data a definir), comportando um horário de trabalho semanal de 25 horas entre o trabalho realizado na academia no terreno ou fora dele. Além disso, envolveu (número) unidades de treino, (número) jogos de preparação e (número) jogos oficiais na 1ª fase do campeonato nacional, assim como, englobou as tarefas para a conceção deste relatório de estágio, realizadas em horários complementares. Importante realçar que entre as múltiplas tarefas desempenhadas durante o estágio, o meu principal papel foi o de treinador-estagiário.

### **2.3. Contexto institucional**

A fundação do Futebol Clube Famalicão deu-se a 21 de agosto de 1931 por José Alves Marinho, Floriano Portela, Hildebrando Portela, Luís Pinto, Joaquim Mesquita Jr. e Vergílio Pinto de Azevedo. As primeiras cores usadas pelo emblema foram o verde e branco, cores da cidade, mudando mais tarde para o atual azul e branco. O clube está sediado na cidade de Vila Nova de Famalicão, e é celebre pela massa adepta que vive e respira o futebol, assim como o clube. Os famalicenses estão muito envolvidos com as diferentes dinâmicas, existindo adesão e apoio aos diferentes escalões da formação. Com a primeira participação do FCF na UEFA *Youth League*, o clube conseguiu apresentar 2490 espectadores, num jogo realizado numa quarta-feira, a meio da tarde, sendo este um exemplo significativo da forma como as pessoas da cidade vibram o jogo.

O Futebol Clube Famalicão é uma instituição desportiva que atualmente, apresenta uma estrutura complexa e desafiante no que diz respeito à formação do clube. O clube é o único detentor dos direitos e da gestão das suas equipas jovens, desde o escalão de Sub-6 até ao escalão de Sub-15 masculino,

passando também por todo o futebol feminino, procurando desenvolver e potenciar os/as jovens jogadores/jogadoras. No entanto, a dinâmica muda a partir dos sub-16, onde a gestão dos escalões superiores, é transferida para a Sociedade Anónima Desportiva (SAD).

Essa diferenciação que existe dentro do mesmo clube, levanta a meu ver, problemas de estabilidade e de continuidade formativa, uma vez que estamos a falar de uma instituição, com duas entidades diferentes, que por sua vez, apresentam objetivos diferentes face às diferenças orçamentais existentes. Um exemplo disso, é o facto de nos escalões de Sub-17, Sub-19 e Sub-23 terem como objetivos a chegada à fase de campeão, lutando por esse mesmo título. Outro objetivo é colocar o maior número de jogadores na seleção nacional. Por outro lado, no clube, o escalão de Sub-15 que compete também no campeonato nacional luta pela manutenção. O problema não se centra no ganhar ou perder, mas sim, na falta de homogeneidade, e consequente falta de continuidade existente na formação.

Apesar de ambos apostarem no desenvolvimento dos jogadores com o objetivo de atingirem a equipa principal, o clube apresenta recursos mais limitados, tendo apenas possibilidade de recrutar jovens da região norte, enquanto a SAD, que apresenta uma estrutura mais evoluída e com mais recursos financeiros, consegue recrutar jogadores de diferentes partes do país, face às excelentes condições proporcionadas aos jogadores. No entanto, como consequência, muitos jogadores chegam ao FCF no escalão de Sub-15 e no ano seguinte, ao transitarem para o escalão de Sub-16, acabam dispensados do clube.

Ainda assim, a entidade formadora tem feito um esforço enorme para se aproximar às condições de trabalho da SAD, de forma a dar uma maior continuidade e equilíbrio à instituição. No meu ponto de vista, para isso acontecer, seria necessário, não existir separação entre clube e SAD, ou existir uma maior sensibilidade, ligação e comunicação entre essas duas entidades, de modo a não prejudicar a formação dos jogadores. Se, por exemplo, os dois departamentos de scouting cooperassem, acredito que alguns jogadores que chegam no escalão de Sub-16 ou Sub-17 pudessem chegar ainda mais cedo ao clube, permitindo ter uma maior continuidade dentro da estrutura, como também

tornar-se competitivamente mais homogêneo entre os diferentes escalões da formação.

Ainda assim, o Futebol Clube Famalicão é reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), como entidade formadora de 5 estrelas, sendo este reconhecimento demonstrativo da aposta e evolução observada na instituição nos últimos anos e da qualidade que apresenta no seu contexto formativo. Porém ainda existem zonas cinzentas e aspetos que precisam de ser melhorados de forma a ter um maior protagonismo desde os escalões de base.

### **2.3.1. Academia Futebol Clube Famalicão**

O Futebol Clube de Famalicão fez o seu maior investimento até hoje ao construir a moderna e versátil academia, inaugurada a 2 de junho de 2018, um ano após o início das obras. Esta obra foi projetada para cumprir os rigorosos padrões de certificação da Federação Portuguesa de Futebol e para potenciar o contexto formativo do clube, simbolizando um compromisso ainda maior com o desenvolvimento das gerações futuras de jovens jogadores.

A academia inicialmente foi projetada para receber a formação, dispondo de três campo sintéticos, balneários para 12 equipas, áreas de estudo e lazer, uma loja do clube, gabinetes técnicos, ginásio, auditório e uma residência para jogadores. No entanto, em 2023, a academia foi alvo de uma profunda requalificação, resultando em mudanças significativas que beneficiaram especialmente a equipa principal. Esta iniciativa visou criar instalações de nível superior para atender às necessidades específicas da equipa sénior, que até à época desportiva 2022/2023, treinava no estádio municipal, onde, por exemplo, não dispunha de um ginásio com as condições desejadas.

Assim, a transformação com maior impacto na academia foi criação de um espaço exclusivamente destinado à equipa sénior. Como resultado, ocorreu a mudança de um dos campos sintéticos, transformando-o num campo de relva natural; simultaneamente foi construído um ginásio inteiramente para a equipa sénior, de forma a suprimir os problemas existentes até então. Com esta mudança, a formação dispõe atualmente de dois campos sintéticos, além de todas as instalações já existentes. A mudança da equipa sénior para a academia, teve a meu ver, um impacto positivo, pois aproximou ainda mais o contexto

sénior, do contexto formativo, e também ofereceu a possibilidade aos jogadores de sentirem que o seu sonho não estava assim tão longe, sendo um fator motivacional do dia a dia.

Importa ressaltar que esta mudança não prejudicou em nada as dinâmicas da academia no que diz respeito aos restantes treinos das equipas da formação, uma vez que durante a semana, a equipa sénior e de Sub-23, treinaram de manhã, e os escalões de Sub-19, Sub-17 e Sub-16 treinaram durante a tarde, ficando o restante horário disponível para os escalões de formação do clube, tanto masculino, como feminino. Com as mudanças implementadas, um dos benefícios foi a gestão dos espaços de treino para os escalões Sub-14 e Sub-15, algo que até então, não era viável.

Anteriormente, os escalões Sub-16 e Sub-17 partilhavam os horários de treino com os Sub-15 e Sub-14, treinando durante a semana em meio-campo, porém com a mudança dos horários, essas equipas tiveram a possibilidade de treinar em campo inteiro três vezes por semana. Na minha opinião, essa mudança foi crucial para o desenvolvimento dos jogadores, uma vez que, nestas idades, estes não apresentam uma compreensão e amadurecimento sobre os princípios do futebol de 11 (fruto de uma menor exposição/contacto com essa realidade). O facto de treinar em campo inteiro, permitiu que se realizassem exercícios com maiores dimensões, algo que não era possível em meio-campo, como também facilitou a montagem dos mesmos, dado que ao ter o campo todo, a equipa técnica conseguiu preparar e gerir a montagem dos exercícios no espaço de treino, diminuindo o tempo nas transições entre os mesmos e aumentando consequentemente, o tempo útil do treino.

### **2.3.2. Missão e Valores**

A ideia nuclear do Futebol Cube Famalicão, passa por uma forte aposta a médio prazo na formação, no fomento do futebol jovem como meio de apoio à construção de uma equipa profissional de qualidade, assumindo-se o clube como formador e, mais tarde negociador, encontrando desse modo receitas alternativas indispensáveis ao seu bom funcionamento. Na verdade, o clube desde a sua chegada à 1ª liga Portuguesa, tem como objetivo a valorização dos

jovens jogadores, de forma a conseguir potenciá-los e vendê-los. Contudo, enquanto nos primeiros anos não se observava jogadores formados localmente, atualmente, o clube tem colhido os frutos da aposta feita na formação e apresentado no plantel sénior, jovens jogadores que realizaram a sua fase final da formação no clube. Assim, o caminho está a ser feito e planeado, para existir um número crescente de jogadores internos na equipa principal, permitindo que a estrutura cresça com talento.

Posto isto, a missão do clube é tornar-se num clube formador, centrando a competência individual do jogador na projeção coletiva da equipa e do clube e assentando a sua personalidade e o seu carácter em pressupostos válidos capazes de promover a hegemonia, a união, a satisfação e a coesão, o espírito de grupo, a vontade de trabalhar, a cooperação, a humildade e a responsabilidade, de modo a promover a formação integral dos jovens. Assim, acredito que ao estabelecer um ambiente envolvente no qual o atleta se sinta parte integrante do processo de desenvolvimento (graças a estímulos que visam promover a sua personalidade e carácter), a equipa técnica poderá potenciar significativamente esses aspetos enumerados anteriormente.

O processo de planeamento, operacionalização e desenvolvimento da área de formação do Futebol Clube Famalicão, é determinado por uma equipa de trabalho, cuja constituição, natureza de participação (competências, funções, responsabilidades e contrapartidas) e formas de relacionamento devem ser dirigidas no sentido de se obterem níveis superiores de qualidade. Assim sendo, e com toda essa ideologia de operacionalização interna, servida por uma estrutura organizativa competente e alimentada pela paixão e gosto na sua profissão, o clube pretende ser uma instituição formadora de sucesso, tanto a nível educacional, como principalmente a nível desportivo, e lançar para o mundo do futebol profissional (jogadores, treinadores, diretores, gestores, etc.) o maior número de profissionais competentes.

### **2.3.3. Organograma do Futebol Clube Famalicão**



Figura 1- Organograma do Futebol Clube Famalicão (fornecido pelo coordenador do FCF)

O Futebol Clube Famalicão, apresenta uma estrutura alargada, com muitos recursos humanos e diversos departamentos. Para esta época desportiva, a entidade formadora apresentou um responsável máximo (diretor geral do futebol juvenil), um departamento de coordenação técnica e administrativo, o departamento de *scouting* e o departamento de marketing e comunicação. Além disso, existiram ainda, departamentos que contactaram diariamente com os jogadores: o departamento de nutrição, o departamento médico, o departamento de transportes e instalações, o departamento de psicologia, e pessoas como o team manager e diretores que desempenharam um papel essencial junto da equipa.

Embora a estrutura não seja totalmente profissional e a maior parte dos elementos tenham um trabalho fora do espaço da academia, existem aspetos que podem ser benéficos para a potencialização dos jogadores, como por exemplo a inclusão do psicólogo nas equipas técnicas. Nesta época, apesar de se encontrar na academia diariamente, o envolvimento deste com a equipa acabou por ser limitado, porque apenas se envolveu com o jogador, quando um problema foi identificado. É importante salientar que, a tarefa do psicólogo não foi fácil porque este se encontrava sozinho para mais de 200 jogadores, o que, por si só, condicionou bastante as funções que desempenhou. Contudo, acredito que o psicólogo pode ter um papel mais ativo e aplicado ao desporto, sobretudo num escalão como os Sub-15, que compete num campeonato nacional.

Se o psicólogo além de intervir no problema, também realizasse uma orientação contínua, tal como é realizado por exemplo, pelo departamento de nutrição, primeiramente teria maior interação e confiança com o atleta, e também, estaria muito mais envolvido no processo de desenvolvimento e formação do jogador. Desta forma, poderia ter um papel mais significativo, conseguindo desenvolver e intervir em aspetos como a concentração, a ansiedade, a resiliência e os sentimentos como a raiva, a frustração e o medo, que ocorrem durante a prestação desportiva.

#### **2.3.4. Recursos materiais e condições para realização de atividades**

Mais do que explorar as instalações presentes na academia, é importante realçar, os espaços que tiveram um maior destaque no dia a dia da equipa de Sub-15. O horário e dias de treino seguiram o mesmo padrão ao longo do ano (treinos de terça a sexta-feira, às 19h30), porém existiram pequenas alterações durante a pré-época, as férias escolares e feriados. O campo número 1 da academia, foi o espaço onde decorreram os treinos e os jogos oficiais da equipa, sendo importante ressaltar que às quartas-feiras, existiu partilha do campo com o escalão de Sub-14; nos restantes treinos da semana conseguimos utilizar o campo.

Além disso, o escalão de Sub-15 no seu horário de treino dispôs do material específico como: as bolas (vinte), coletes (três cores diferentes), sinalizadores, estacas e cones, e também de material que se encontrava no espaço do treino, como por exemplo: duas balizas de 11 movíveis, quatro balizas de futebol de 7 movíveis e oito mini-balizas. A meu ver, foi muito vantajoso ter esse material no campo, uma vez que permitiu, por exemplo, que a equipa técnica realizasse o mesmo exercício com o grupo dividido, replicando as mesmas condições (espaço de exercício, regras e objetivos), e ainda possibilitasse aos guarda-redes executarem as suas ações nas condições que iriam enfrentar no momento da competição.

A equipa, teve um balneário, que foi usado para os jogadores se equiparem e tomarem banho durante toda a época desportiva. O facto de o balneário ter sido apenas usado pela nossa equipa no horário do treino, permitiu

anexar material, como por exemplo fotos de equipa, objetivos, regras, ficando expostas ao longo do ano. Além disso, a equipa tinha acesso ao ginásio do clube, onde treinaram sob a orientação do preparador físico antes de cada sessão de treinos. Este espaço desempenhou um papel importante no desenvolvimento dos jogadores, especialmente nesta faixa etária, em que muitos deles ainda não possuem experiência ou conhecimento prévio sobre o treino de força, existindo necessidade de introduzi-los a essa prática (de forma a preparar não apenas para o presente, mas também para o futuro), dotando-os de competências para os próximos patamares da formação.

O auditório, foi também usado, quando a equipa técnica precisou, tendo sido um espaço para apresentar informações importantes à equipa, tais como: estratégias de jogo, objetivos e análises pós-jogo. As apresentações foram sempre complementadas com o recurso a vídeo ou apresentações, e no meu ponto de vista, este espaço foi fundamental, pois permitiu à equipa rever e analisar as ações que ocorreram nos jogos, abrangendo tanto os aspetos positivos, como também os negativos. Ao visualizarem esses momentos, os jogadores tinham oportunidade de refletir sobre o seu desempenho e compreender os comportamentos que necessitavam de ser alterados ou melhorados.

### **2.3.5. Organização do escalão de juniores c (iniciados)**

O FCF, até à época passada, apresentava três escalões para os iniciados do clube, competindo cada uma dessas equipas no campeonato ajustado para o seu nível. Os Sub-15 competiam na 1ª divisão do Campeonato Nacional de Iniciados, os Sub-14 disputavam a Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Iniciados da Associação de Braga, enquanto que os Sub-13 competiam na 1ª divisão do Campeonato Distrital de Iniciados de Braga. Como todas as equipas se mantiveram nos seus campeonatos para esta época desportiva, o clube decidiu inscrever uma quarta equipa, designada de “equipa sombra”, que competiu na 2ª divisão do campeonato distrital de iniciados da associação de Braga. A equipa apenas se juntou para competir ao fim-de-semana, estando os jogadores distribuídos pelos seus escalões, durante a semana de treinos.

O objetivo primordial do clube foi assegurar que os jogadores tivessem oportunidade de competir, independentemente do nível em que competiam, e foi nesse contexto que esta nova equipa desempenhou um papel fundamental. Esta serviu de oportunidade para os jogadores que não fossem convocados nas três equipas, (Sub-15, Sub-14 e Sub-13), terem minutos de jogo, e também para jogadores que pudessem estar a regressar de lesão, tendo assim, uma boa oportunidade para competir.

Na minha perspetiva, a criação desta equipa pode ter inúmeros benefícios a longo prazo. Em primeiro lugar, ela oferece aos jogadores a oportunidade de acumular minutos de jogo, surgindo como um refúgio para os jogadores que podem, em determinado momento, estar com dificuldades no seu escalão, seja devido a questões de confiança ou por regressarem de lesão. O facto de o nível do campeonato ser mais baixo, e de a equipa apresentar elementos dos três escalões, permite que a equipa tenha um maior controlo sobre o jogo e, conseqüentemente, aumente o número de ações com bola por parte de cada jogador.

Assim sendo, acredito que esta abordagem beneficia não só o rendimento e as condições de todos os jogadores que baixam para competir nessa equipa, como também aproxima esses jogadores dos seus companheiros de escalão. Se não existisse equipa “sombra”, apenas 20 jogadores seriam convocados, e desse número, apenas 16 poderiam ter oportunidade de ter minutos de jogo. Com a criação desta equipa, o clube garante que uma maior percentagem de jogadores compita, permitindo também, que estes aprendam, evoluam, e amadureçam com o jogo, independentemente da circunstância que o atleta esteja a viver.

### **2.3.6. Objetivos do clube para o escalão de Sub-15**

Após o término da pré-época, foi marcada uma reunião pelo coordenador da formação, com o propósito de apresentar à equipa técnica, os objetivos definidos pela estrutura do clube para a época desportiva. O primeiro objetivo comunicado e definido como prioritário, foi a manutenção do escalão de Sub-15, na 1ª divisão do CN de iniciados, tendo este sido, o ponto mais repetido ao longo da reunião e também o mais expectável. O objetivo secundário definido foi a possibilidade

de a equipa ficar nos primeiros três classificados da série, ou o melhor quarto classificado de todas as séries, garantindo a passagem à 2ª fase de apuramento de campeão e consequentemente garantir a manutenção na 1ª divisão no CN para a época seguinte.

Ainda nesta reunião, o coordenador referiu que os objetivos apresentados estavam ao alcance da equipa fruto da qualidade que apresentava, mas caso se verificasse na 1ª fase uma distância grande entre os objetivos e os resultados, iria ocorrer nova reunião para redefinição de objetivos. Apesar de compreender que um clube como o FCF, tenha de competir sempre no patamar mais alto, dando importância aos resultados alcançados, aquilo que mais me surpreendeu na reunião, foi não existir nenhum foco ou objetivo no processo de evolução dos jogadores.

A meu ver o problema não se centra nos objetivos apresentados, uma vez que o resultado é algo que grande parte dos clubes procura atingir, porém, acho redutor ficar cingido apenas a isso, e não procurar atingir objetivos com foco no processo, como por exemplo: adotar um estilo de jogo associativo, focado nas características dos jogadores, na relação com bola e privilegiando simultaneamente o desenvolvimento dos jogadores; colocar jogadores de Sub-15 na seleção nacional ou até mesmo a possibilidade de jogadores do escalão de Sub-14 poderem treinar ou competir pelo escalão de Sub-15.

Assim sendo, compreendo os objetivos apresentados e traçados pelo clube para a equipa, porém, penso que faria todo o sentido acrescentar objetivos com foco no processo, pois o alcance dos mesmos, aumentaria provavelmente, a probabilidade de atingir os objetivos apresentados.

## **2.4. Contexto de Natureza Funcional**

### **2.4.1. Caracterização do contexto competitivo**

A equipa de Sub-15 do FCF competiu, na época 2023/2024 na 1ª divisão do campeonato nacional (CN) de iniciados, disputada por 40 clubes. O campeonato foi dividido em duas fases: 1ª fase constituída por três séries de 10

equipas, e uma 2ª fase que se ramificou numa série para apurar o campeão da competição, constituído por 10 equipas; e em duas séries de manutenção, também com 10 equipas cada, para apurar os clubes que se mantinham na 1ª divisão e as que desciam para a 2ª divisão nacional na época seguinte.

#### 2.4.1.1. 1ª fase – 1ª divisão do CN Iniciados

Na figura 2 encontram-se representadas as 10 equipas que disputaram a 1ª fase da competição de juniores C sub-15, distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Estas realizaram dois jogos com cada equipa (em casa e em casa do adversário), sendo que no fim da primeira fase, os três primeiros classificados de cada série, assim como, o melhor quarto classificado das três séries avançaram para a segunda fase, de apuramento de campeão. As restantes equipas, foram agrupadas em duas séries de 10 equipas para a fase de manutenção.



Figura 2- Campeonato Nacional 1ª Divisão Iniciados - 1ª Fase, (autoria treinador-estagiário)

### 2.4.1.2. 2ª fase – fase de manutenção

Na figura 2 estão representadas as equipas presentes na fase de manutenção do Campeonato Nacional da 1ª divisão de Juniores C. A segunda fase de manutenção, teve um quadro competitivo constituído por 10 equipas, que jogaram entre si duas vezes (na qualidade de visitado e na de visitante), conforme o sorteio. Nesta fase foram definidas as equipas que se mantiveram no campeonato para a época seguinte e as que desceram para a 2ª divisão nacional.



Figura 3- Campeonato Nacional 1ª Divisão 1ª divisão de Juniores C – 2ª fase (autoria treinador-estagiário)

Para a época desportiva 2023/2024, a equipa técnica de Sub-15 sofreu algumas mudanças em relação à época anterior, com a saída de um treinador-adjunto e do treinador de guarda-redes. Existiu, portanto, necessidade de preencher essas vagas com a minha entrada (para desempenhar a função de treinador adjunto), a entrada de um treinador de guarda-redes, e de um analista, que também desempenhou funções como estagiário no escalão de Sub-11 do clube. Desta forma, a equipa técnica ficou constituída por: treinador principal,

treinador adjunto, treinador adjunto estagiário, preparador físico, treinador de guarda-redes, analista e fisioterapeuta.

O facto de na época desportiva 2021/2022 ter trabalhado com esta equipa técnica, no escalão de Sub-14 do FCF, e de termos concretizados alguns dos objetivos projetados, como a ida de jogadores ao torneio mais prestigiado do escalão de Sub-14, o Torneio Lopes da Silva, a chegada à fase de campeão na divisão de honra de iniciados, na divisão distrital de Braga e a colocação de jogadores a competir no escalão acima (Sub-15), competindo na 1ª divisão do campeonato nacional de iniciados, foram representativos não só da qualidade dos jogadores que tivemos nessa época, como também do trabalho realizado durante aquele ano.

Desde o início que me identifiquei com a forma de trabalhar do treinador, revendo-me não só na proposta de jogo centrada nas características dos jogadores, como também no processo de treino aplicado e na forma pedagógica usada nesse processo. Assim, na época 2021/2022, a equipa técnica recebeu-me e ajudou-me imenso no primeiro ano como treinador de futebol de 11, introduzindo-me e dando abertura no planeamento e operacionalização do processo de treino, tendo sido um ano de grande aprendizagem e crescimento pessoal.

Na primeira reunião realizada com o treinador, para o planeamento da época desportiva 2023/2024, ficou definido que as funções que iria desempenhar seriam: o planeamento dos objetivos para cada microciclo e unidade de treino, o planeamento de cada unidade de treino e conseqüente planeamento dos exercícios e equipas, a montagem e desmontagem dos exercícios, a liderança dos exercícios quando o grupo era dividido a meio ou quando existiam 2 equipas com funções e objetivos opostos e ficaria também responsável pelo aquecimento e pelas bola paradas em dia de jogo.

Além disso, com a vontade de se revigorar e aprimorar para a nova época desportiva, a equipa técnica decidiu criar uma folha de Excel com dados estatísticos sobre a equipa e os jogadores, assim como realizar reuniões individuais com os jogadores, de forma a lhes serem mostrados os seus comportamentos em situação de jogo. Desta forma, além das funções descritas anteriormente, também fiquei responsável pelo preenchimento da ficha de jogo e a colocação da mesma na drive da equipa técnica, o preenchimento da folha

dos dados estatísticos (referentes à nossa equipa e a cada jogador), pela realização da vídeo-análise, com foco nos comportamentos de cada jogador e pela apresentação desses mesmos vídeos nas reuniões individuais com os jogadores.

#### **2.4.2.1. Planeamento do microciclo e unidades de treino, e operacionalização dos exercícios**

O planeamento e organização do treino, assim como os conteúdos a serem abordados estão intimamente ligados ao pensamento do treinador (Forteza, 1999 citado por Freitas, 2016). Assim, através do planeamento, o treinador consegue estruturar e organizar de melhor forma as suas ideias e simultaneamente priorizar os objetivos e conteúdos a serem abordados em determinado momento.

Como já foi referido, uma das funções por mim desempenhadas foi a planificação dos treinos juntamente com o treinador principal, existindo um planeamento diário para cada unidade de treino realizada através de reuniões presenciais ou videochamada. Em função do objetivo, do conteúdo e do treino, pensávamos e debatíamos sobre os exercícios que poderiam ser realizados, as regras e sistemas de pontuação, os tempos, os espaços, as dimensões e as equipas de cada exercício, e também era definido pelo treinador principal o papel de cada treinador para cada exercício. Os objetivos e conteúdos para cada treino, eram definidos no fim de cada jogo, uma vez que ocorria uma reunião com todos os elementos da equipa técnica, em que para além de refletirmos sobre a semana de treinos e sobre o jogo, também definíamos os conteúdos a serem abordados para a semana seguinte.

Apesar de ser difícil projetar tudo o que iria ocorrer durante a semana, penso que a estratégia usada pelo treinador foi boa, dado ao contexto em que nos encontrávamos inseridos. Como praticamente todos os elementos da equipa técnica tinham um trabalho fora do espaço da academia, inclusive o treinador principal, era imperioso garantir que existia um momento em que todos pudessem participar e dar o seu ponto de vista, e dado que durante a semana dificilmente era possível, pois existiam pessoas a trabalhar antes e depois do

treino, a reunião no fim de cada jogo foi a solução encontrada para existir uma comunicação clara entre todos. Ainda assim, importa esclarecer que todos os treinadores tinham conhecimento do que ia ser realizado em cada dia, pois a unidade de treino era enviada antecipadamente pelo treinador, para o grupo de WhatsApp da equipa técnica, estando nela descrita todos os pormenores e funções de cada.

No treino, fui também responsável pela montagem e desmontagem dos exercícios e pela liderança do mesmo, pois como estava mais envolvido no planeamento do treino, realizava essa função mais vezes em comparação com o treinador adjunto. Quando o grupo se encontrava dividido em dois, ou quando existia um exercício com duas equipas a jogarem, com objetivos e propostas opostas, o treinador principal era responsável por uma equipa, e eu responsável pela outra. Ter a oportunidade de planear e liderar tendo abertura e liberdade por parte do treinador foi muito positivo e será melhor desenvolvido ao longo deste documento.

#### **2.4.2.2. Dia de jogo**

Nos dias de jogo, as bolas paradas da equipa foram afixadas no balneário e depois dos jogadores se equiparem, após a palestra com o treinador, a minha função era falar com os jogadores titulares, mostrando o posicionamento de cada um para os diferentes esquemas táticos, e desta forma garantir que todos sabiam a sua função. Após a visualização, os jogadores seguiam todos juntos para o aquecimento, no qual eu estava responsável pela liderança de um dos exercícios de manutenção de posse de bola e por uma intervenção mais individual nas dinâmicas ofensivas realizadas na fase final do aquecimento.

Como o nosso analista era responsável pela gravação do jogo, encontrando-se normalmente num lado oposto ao banco de suplentes, ou com uma perspetiva diferente, fruto do seu posicionamento para a gravação do jogo, foi definida a comunicação constante entre nós os dois no decorrer dos encontros. O facto de estarmos em constante comunicação permitia não só, corrigir aspetos relacionados com o jogo, tais como aspetos táticos, comportamentos dos jogadores, como também que todas as decisões tomadas

pelos treinadores no banco de suplentes fossem ouvidas pelo analista, estando sempre a par de todas as decisões tomadas.

Além disso, no decorrer do jogo estive responsável pelo preenchimento da ficha de jogo, em que assinalava os marcadores de golo, as substituições, os cartões, e o tempo onde ocorreram as melhores situações do jogo para os seus diferentes momentos, e quando ocorriam as substituições era minha responsabilidade juntar-me com os jogadores que iam entrar, mostrando-lhes os seus posicionamentos para os esquemas táticos ofensivos e defensivos. A ficha do jogo era posteriormente passada como documento PDF e transferida para a drive da equipa técnica.

No início do ano, foi criado um email por parte do treinador principal, com o objetivo de todos os treinadores terem acesso a toda a documentação da equipa, tendo sido depositado na drive (figura 2) todos os documentos usados: as fichas das unidades de treino, o planeamento da pré-época, os minutos somados por todos os jogadores na pré-época, as fichas de jogo, as bolas paradas, os testes físicos, entre outras. Este foi o método utilizado, de forma a manter organizada toda a informação referente à equipa e permitindo, simultaneamente, que todos os elementos da equipa técnica tivessem acesso direto aos documentos.

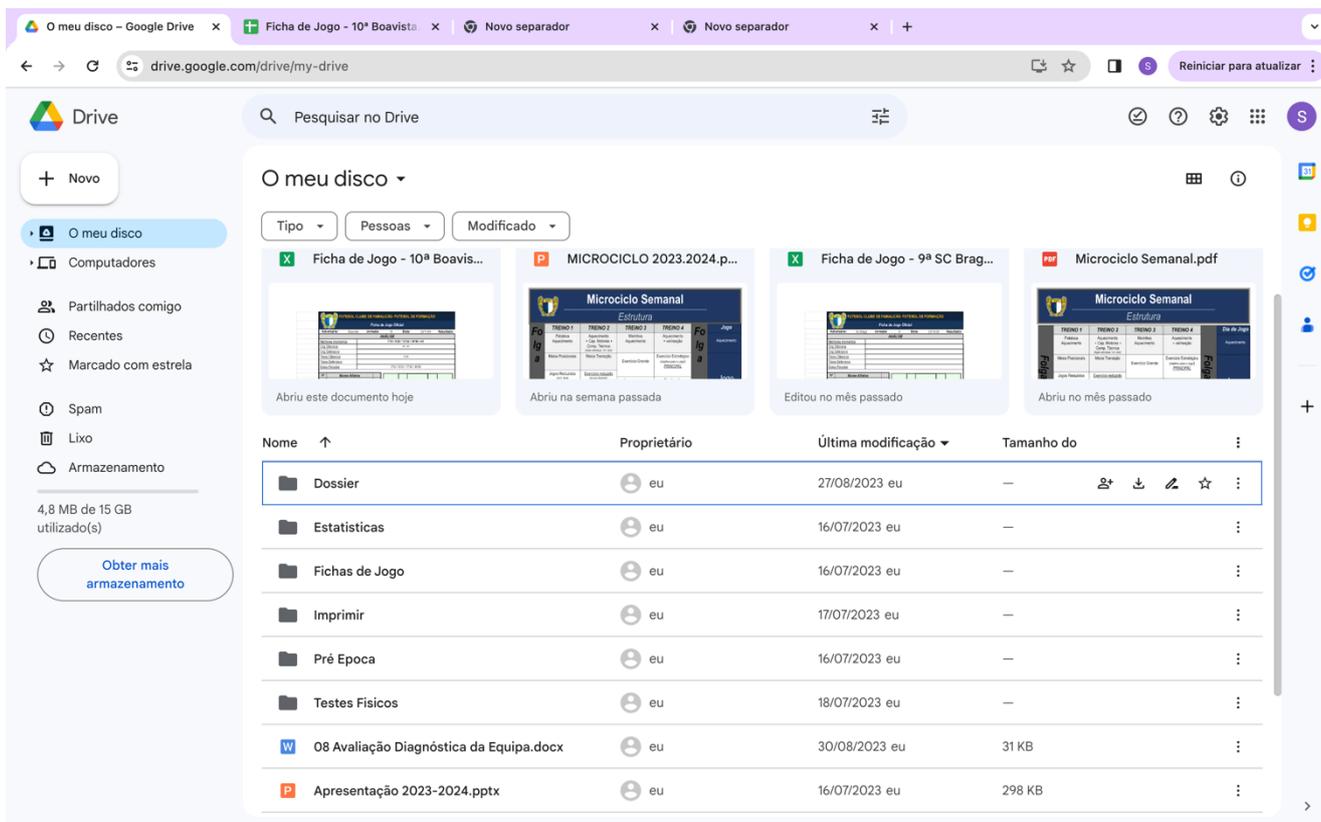


Figura 4- Drive da equipa técnica (autoria do treinador principal)

### 2.4.2.3. Estatísticas da equipa

Após o término do jogo, umas das minhas responsabilidades foi o preenchimento de uma folha de Excel com estatísticas sobre a equipa. Este documento foi criado pelo treinador, para a época desportiva 2023/2024, com o intuito de obtermos informações relevantes sobre os jogadores e sobre a equipa, para a equipa técnica ter consciência sobre a forma como a equipa marcava e sofria golos e para mais tarde poder apresentar estas estatísticas à equipa.

nome	convocado	titular	número	número	número	número	justificação ausencia	minuto golos marcados	tipo golos marcados	Zona
		1	1	80						
		1	1	80						
		1	0	0						
		0	0	0			Opção			
		0	0	0			Opção			
		1	1	80						
		0	0	0			Lesão			
		0	0	0			Lesão			
		1	1	80						
		1	1	80						
		1	0	0						
		1	1	40						
		1	0	40		70				
		0	0	0			Lesão			
		1	1	67	47					
		1	1	80		20				
		1	0	0						
		1	0	13		80				
		0	0	0			Opção			
		1	0	40						
		1	1	40						
		1	0	0						
		1	0	13						
		1	1	80						
		1	1	73						
		1	1	40		12				
		1	0	40		85				
		0	0	0			Lesão			
									47 Canto	Esque

Figura 5- Base de dados da equipa (autoria do treinador principal)

Validação	1	0	tipo golos marcados	Zona de criação	justificação ausencia
			Transição	Esquerdo	Opção
			Organização	Centro	Lesão
			Canto	Direito	Castigo
			Livre direto		Cartão
			Livre Lateral		
			Penalti		

Figura 6- Base de dados da equipa (autoria do treinador principal)

Conforme ilustram as figuras 5 e 6, a folha era composta por informações como a jornada do campeonato, os jogadores convocados e não convocados, sendo justificada a ausência da convocatória (opção, lesão, castigo ou cartão), os jogadores titulares, os minutos em campo de cada jogador, os jogadores punidos disciplinarmente pelo árbitro, os marcadores do golo e da assistência, os minutos dos golos marcados e sofridos, o tipo de golo marcado e sofrido (transição, organização, livre direto, livre lateral, canto ou penalti) e a zona de criação dos golos (lado esquerdo, centro ou lado direito).

Toda esta base de dados estava conectada com o *Power Bi*, que nos dava em grafismo um panorama geral sobre os golos ocorridos no nosso jogo e os jogadores envolvidos nesses momentos, como também apresentava informações estatísticas relevantes sobre os jogadores da nossa equipa, mostrando os jogos realizados, os minutos, os golos, as assistências, os cartões, entre outros. Esta ferramenta permitiu ter acesso a dados singulares de forma rápida, ajudando a equipa técnica a compreender como os golos estavam a ser marcados e sofridos por parte da equipa e simultaneamente aceder a dados sobre todos os jogadores pertencentes ao plantel.

Apesar de nunca ter feito algo deste género, aceitei este desafio, encarando como uma excelente oportunidade para trabalhar com dados estatísticos, porém, após o contacto inicial com a base de dados percebi que a tarefa não era assim tão complexa, sendo o preenchimento dos dados bastante intuitivo e simples. A meu ver, a base de dados foi bem usada e explorada ao longo da época desportiva, demonstrando a forma profissional com que a equipa técnica trabalha, contudo, esta ferramenta pode ser melhorada com mais detalhe e relevo, expondo, por exemplo: o número de ataques da equipa por jogo e as zonas do campo em que ocorreram e o número de chegadas às zonas de finalização, o número de duelos aéreos ganhos e perdidos. Os aspetos referidos têm extrema importância no jogo e acredito que a equipa técnica poderia beneficiar com o maior rigor e detalhe dessas informações.

#### **2.4.2.4. Análise individual**

Dada a quantidade de informação presente no jogo de futebol e a velocidade à qual ocorrem as ações, torna-se praticamente impossível para o olho humano observar tudo aquilo que acontece em treino e em jogo. Assim, as equipas técnicas, recorrem muitas vezes a instrumentos mais automatizados de registo de jogo, que permitem ver ao pormenor o comportamento do jogador no momento em que decorreu a ação, ajudando a detetar e a melhorar as fragilidades dos jogadores e da equipa, com o objetivo de melhorar o desempenho futuro (Costa et al., 2009).

Neste sentido, foi definido pelo treinador principal que o analista seria responsável pela gravação dos jogos e análise da equipa e do adversário, tendo o meu auxílio nessa mesma função. Dada a minha experiência anterior em análise de vídeo (com maior foco no jogador), o treinador determinou que eu ficaria encarregue dos comportamentos individuais do jogador enquanto o analista se debruçaria na análise coletiva. Desta forma, o treinador quis garantir que ao longo da época, um dos treinadores estaria responsável por reunir toda a informação que era mostrada à equipa no auditório, e o outro, por reunir individualmente ou em pequenos grupos, com os jogadores de determinada posição, para lhes mostrar comportamentos que eles necessitavam de melhorar em jogo.

Posto isto, a minha função foi: assistir aos jogos da nossa equipa, observar e editar os comportamentos positivos e negativos dos jogadores. Para facilitar essa tarefa, criei uma base de dados com informação relativa a cada posição, para mais tarde, me reunir com os jogadores e lhes mostrar as suas ações. Esta análise é relevante para fazer com que o jogador tome consciência daquilo que pode melhorar para ter mais sucesso no futuro. Ressalvo que, devido às semelhanças das minhas funções e do meu colega analista, não existiam fronteiras que não fossem ultrapassadas, sendo muitas vezes um trabalho conjunto, onde o individual e o coletivo se intercetavam.

A meu ver, esta sincronia entre a análise individual e coletiva, foi uma excelente introdução na dinâmica da equipa, pois, se por um lado a análise coletiva permitiu identificar as forças e fraquezas da equipa (Lago, 2009), para (posteriormente serem trabalhadas em contexto de treino), a análise individual, deu oportunidade aos jogadores de verem as suas ações com maior detalhe, de refletirem, de questionarem e de tirarem dúvidas com o treinador, sendo que o objetivo final era que os jogadores compreendessem de forma guiada e simultaneamente autónoma, os comportamentos que tinham de mudar para serem melhores.

### **2.4.3. Plantel Sub-15**

Anualmente, as equipas de Sub-14, ao transitarem no final da época para o escalão de Sub-15, tem oportunidade de interagir e trabalhar diretamente com

a equipa técnica da época seguinte, permitindo adaptarem-se à forma como os treinadores trabalham e prepararem-se da melhor forma para aquilo que será a época seguinte. Por outro lado, os treinadores têm oportunidade de conhecer os jogadores que fazem parte do grupo de trabalho, percebendo quais são os jogadores que terão maior capacidade para continuar e competir pelo FCF no campeonato nacional e aqueles que por limitação ou incapacidade, poderão não continuar na estrutura do clube.

É também nesse momento, que jogadores selecionados pelo departamento de *scouting* e oriundos de outros clubes, realizam treinos à experiência com o objetivo da equipa técnica avaliar e decidir que jogadores assinarão pelo clube. Os jogadores selecionados para fazerem parte da equipa, na época seguinte, deverão demonstrar qualidade e potencial de desenvolvimento superior aos jogadores que se encontram no clube, de forma a garantir a aposta feita pela estrutura. Desta forma, no final da época 2022/2023, o treinador teve oportunidade de treinar com o grupo que transitou dos Sub-14 e com os jogadores à experiência, durante um mês, selecionando durante esse período de tempo, os jogadores que iriam constituir o plantel para a época seguinte.

O principal objetivo da equipa técnica foi garantir que para a nova época, o nível e a homogeneidade da equipa fosse superior ao ano anterior, aumentando a competitividade dentro do grupo. Como existia um grande desnível na equipa, ainda mais, com a saída de 2 talentosos jogadores para equipas do nosso campeonato, existiu a necessidade de recrutar novos jogadores para o clube, de maneira a colmatar essas diferenças. Deste modo, do escalão de Sub-14 para o escalão de Sub-15, existiu o recrutamento de 12 novos elementos, de forma a tornar este plantel mais forte e competitivo para o campeonato nacional e para os objetivos do clube.

Importa realçar, que na constituição final do plantel, um dos jogadores pertencentes era do escalão Sub-14. Apesar de ser um ano mais novo, este, desde o início demonstrou capacidade, qualidade e um entendimento do jogo acima da média, que o permitia fazer parte do grupo. Contudo, de forma a proteger o atleta, foi definido com o coordenador, que a prioridade para o jovem jogador era ter o máximo de minutos possível ao longo da época e, se existissem momentos em que a equipa técnica não ponderasse a utilização do atleta, então

este treinaria na mesma com o grupo Sub-15, competindo ao fim de semana pela equipa de Sub-14. Desta forma garantimos que o jovem jogador treinava e competia num contexto ajustado às capacidades dele e simultaneamente desafiante, garantindo que não era prejudicado, competindo todas as semanas.

Assim, o plantel ficou constituído por 27 jogadores: 23 jogadores de campo e 4 guarda-redes. Normalmente o número ideal de guarda-redes numa equipa é 3. Porém um dos quatro guarda-redes, apesar de ser bom tecnicamente, de estar no clube desde os Sub-7 e de viver o clube de forma tão intensa, não atingiu o seu pico de desenvolvimento, sendo muito baixo e pouco desenvolvido a nível de maturação, em comparação aos restantes guarda-redes. Desta forma, foi decidido pela equipa técnica ficar com o guarda-redes, sabendo do problema de gestão que iriam ter ao longo do ano, mas esperando que o atleta pudesse ter um pico de desenvolvimento durante a época. Além disso, com a criação da equipa sombra para esta época desportiva, e com a possibilidade dos jogadores Sub-15, puderem jogar por essa equipa, este processo foi facilitado, criando oportunidades para os nossos guarda-redes competirem.

A equipa técnica, desde o início priorizou a criação de um grupo unido e coeso, pois é algo que o treinador reconhece como fundamental nas suas equipas. Porém, como muitos jogadores eram novos no clube, existiu necessidade de criar um momento, ainda no início da época, para os jogadores passarem mais tempo juntos, comunicarem e conhecerem-se melhor. Desta forma, foi realizado tal como em anos anteriores, um estágio de 3 dias, na segunda semana de pré-época, com o objetivo de catapultar bons relacionamentos e criar um ambiente bom e saudável na equipa. No capítulo seguinte, este tema será melhor desenvolvido e pormenorizado.

### **3. Desenvolvimento da prática**

#### **3.1. Importância dos Objetivos**

Se pensarmos no ciclo da vida como uma viagem com um início (nascimento) e um fim (morte), percebemos que somos constantemente direcionados para tomar decisões que permitem ramificar o nosso caminho e torná-lo único. Cada passo e cada decisão tomada ao longo deste caminho, são realizados com o propósito de atingir uma direção pretendida. No entanto, para garantirmos que estes passos não são dados ao acaso, é necessário primeiramente garantir uma visão clara do destino a atingir.

Posto isto, a formulação de objetivos é fundamental, pois não só garante uma direção mais clara para o caminho proposto, como também poderá facilitar nas tomadas de decisão, uma vez que as escolhas se podem tornar mais evidentes. Além disso, objetivos específicos e claros facilitam o planejamento e ajudam na definição de estratégias para atingir o resultado desejado. Por outro lado, a inexistência de objetivos pode provocar desorientação, desmotivação pela falta de um propósito e a uma estagnação nos diferentes domínios (pessoal, profissional, empresarial).

O desporto não é exceção, e a formulação de objetivos no contexto desportivo parece ter um efeito positivo na performance desportiva (Kyllo & Landers, 1995; Lochbaum & Gottardy, 2015; Williamson et al., 2022). Dependendo da dificuldade dos objetivos, do tipo de objetivo proposto e dos prazos dos objetivos, o efeito pode aumentar, ou por outro lado, diminuir o desempenho desportivo. Segundo Bird et al. (2023), os objetivos devem ser de um grau de dificuldade que obrigue o atleta a esforçar-se e a persistir para os alcançar. Contudo, se estes não forem passíveis de serem atingidos pelos jogadores, estes podem desmotivar-se e perder confiança, diminuindo o desempenho dos mesmos.

Além disso, a combinação de objetivos de curta duração com longa duração pode ser benéfico, uma vez que os de curto prazo garantem uma direção no caminho a seguir até aos objetivos mais distantes (Tod, 2014 citado por Bird et al., 2023; Gano-Overway & Sackett, 2022). Devido ao espaço temporal existente nos objetivos de longo prazo, os jogadores podem diminuir o seu foco e

motivação devido à falta de recompensa imediata. Assim, é importante a definição de pequenas metas durante o percurso até ao objetivo final, oferecendo aos jogadores elementos tangíveis e aumentando conseqüentemente o seu foco e a sua motivação.

Posto isto, no futebol existe necessidade de formular objetivos, sejam para a instituição (clube), para a equipa ou para a equipa técnica. Esses objetivos podem abranger diferentes áreas como a conquista das competições em que as equipas estão envolvidas ou o desenvolvimento dos jovens talentos da formação, permitindo direcionar o clube para o caminho que este quer seguir.

### **3.2. Objetivos de formação, preparação e competição e objetivos individuais e grupais**

Tal como referido anteriormente, o FCF é um clube que tem realizado uma enorme aposta nas condições de trabalho das equipas da formação. Esta aposta é realizada com o propósito de cumprir com os objetivos do clube, que se caracterizam pela formação e desenvolvimento dos jovens talentos presentes na academia de maneira a integrar mais tarde a equipa principal. Apesar da fase final da formação do clube ser realizada sob o comando da SAD, o clube tem feito nos últimos anos, um esforço para cumprir com os mesmos requisitos.

Além disso, as duas entidades têm o objetivo de formar equipas competentes e acrescentar valores a todos os jogadores da formação, estando essas variáveis fortemente dependente dos profissionais pertencentes à estrutura. Apesar da coordenação técnica ter definido como objetivo de competição a manutenção no campeonato nacional de iniciados e a possível ida à fase de campeão, a equipa técnica definiu adicionalmente alguns objetivos de preparação, de forma a ter um maior controlo e direção para o processo de desenvolvimento dos jogadores.

Os objetivos foram: a melhor preparação possível dos jogadores para o escalão de Sub-16 (ano em que os jogadores passam a pertencer à SAD), desenvolver as competências físicas, técnicas, táticas e psicológicas essenciais para o seu futuro como jogadores, potenciar jogadores do escalão de Sub-15 com o objetivo de serem convocados para a seleção nacional e potenciar

jogadores dos Sub-14 que revelassem capacidade para competir no escalão de Sub-15, tendo oportunidade de competir no campeonato nacional de iniciados.

Apesar de sabermos que existiam alguns objetivos ambiciosos, como por exemplo, a chamada de jogadores de Sub-15 à seleção nacional, acreditávamos que existiam objetivos possíveis de serem atingidos. Para isso, era necessário criar um processo de treino desafiador, em que os jogadores convivessem com diferentes estímulos, sendo o objetivo primordial amadurecer o conhecimento dos jogadores, obrigando-os a pensar e a refletir sobre as suas ações. Assim, através da variabilidade existente nos exercícios, do questionamento e da visualização dos vídeos nas reuniões existentes entre mim e os jogadores, conseguimos potenciar esse pensamento crítico, sendo imperativo para a equipa técnica os jogadores saberem o “porquê” e o “para quê” de realizarem determinada ação e de que forma a mesma se transfere para o jogo.

Uma das principais mensagens que o treinador transmitiu para a equipa técnica e para os jogadores foi a importância do trabalho diário. Para ele, os jogadores não se preparavam apenas para o momento (escalão de Sub-15), como também para o seu futuro, sendo para isso, essencial os jogadores treinarem sempre no seu limite. Desta forma, estes não treinavam apenas para serem os melhores no escalão de Sub-15, como também treinavam para se prepararem da melhor forma para os escalões seguintes. Esta mensagem foi marcante pois representou na totalidade o papel dos treinadores na formação e a forma como estes devem exigir o máximo de todos os jogadores.

Assim, é da nossa responsabilidade assegurar que preparamos da melhor forma os jogadores para os escalões seguintes, para que quando o nível e a exigência aumentarem, os jogadores estejam preparados e consigam superar o contexto. Um atleta titular no escalão de Sub-15, que não vá ao limite no processo de treino, dificilmente estará a preparar-se da melhor forma, para contextos de maior exigência e dificuldade. O mesmo até pode ter rendimento para o contexto atual, porém é ilusório achar que isso é razão suficiente para não ter de trabalhar no seu limite, sendo o nosso papel consciencializar para contrariar tais comportamentos.

De forma aos jogadores saberem o caminho que queriam percorrer ao longo da época desportiva, tive a ideia de questionar os jogadores acerca dos seus objetivos pessoais, aproveitando para isso as reuniões individuais que ia tendo

ao longo da época desportiva. Em conversa com o treinador, antes do começo da época, apresentei e expliquei a ideia, demonstrando algumas vantagens. O facto de sabermos os objetivos de cada atleta, iria permitir aumentar a exigência face às expectativas colocadas e usar a nosso favor, quando existisse algum sinal de desleixe ou desmotivação por parte dos jogadores.

O treinador concordou com a ideia, ficando definido que isso aconteceria de uma forma orgânica, durante as reuniões individuais, ou mesmo quando houvesse a necessidade de falar com o jogador. Após esse consenso, o nosso principal objetivo foi fazer compreender aos jogadores que os queríamos ajudar a atingir os seus objetivos e que para isso eles precisavam de estar recetivos à exigência e às informações transmitidas pela equipa técnica.

Contudo, pelo facto de não querermos colocar demasiada pressão à equipa e por não termos consciência sobre a competitividade das equipas do nosso campeonato, optamos por numa fase inicial, não apresentar, nem definir os objetivos de equipa com os jogadores. Assim, foi definido que isso aconteceria no final da primeira volta do campeonato e que a equipa, numa fase inicial da época, apenas teria conhecimento sobre os objetivos de competição traçados pela estrutura do clube, por parte do coordenador técnico.

### **3.3. Caracterização individual do plantel**

Apresentar-se-á uma descrição geral de cada jogador pertencente ao plantel de Sub-15. Com isto, pretendo fornecer uma visão mais abrangente sobre as características, as habilidades e contribuições de cada jogador para a equipa, de modo a existir uma melhor transferência de ideias para o modelo de jogo aplicado.

Desde o início de 2024, o clube forneceu acesso à plataforma EMJOGO, permitindo que as equipas técnicas fossem partilhando todo o tipo de informações no software, como por exemplo: as sessões de treino, os jogos, o modelo de jogo e a ficha individual de cada jogador. Desta forma, a nossa equipa técnica poderia ter realizado uma avaliação quantitativa e qualitativa sobre cada jogador de modo a fornecer informações mais detalhadas sobre cada elemento pertencente à equipa. No entanto, devido às restrições de tempo e às obrigações

profissionais fora do espaço da academia, não foi possível realizar uma caracterização tão abrangente quanto desejávamos.

Assim sendo, o treinador optou por realizar uma avaliação quantitativa sobre as habilidades técnicas, táticas, físicas e mentais de cada jogador. No entanto, penso que a avaliação poderia ter sido mais específica e detalhada a cada jogador, caso realizássemos uma descrição qualitativa. Dessa forma, poderíamos direcionar o feedback para aspetos que numa avaliação quantitativa não podiam ser direcionados. Por exemplo, uma avaliação quantitativa pode-se tornar redutora e enganadora abordando apenas as quatro componentes isoladamente e sem ter em conta os diferentes contextos em que o atleta aplica esses domínios de forma sinérgica. Um atleta bom tecnicamente, poderá apresentar dificuldades no contexto de jogo e apresentar dificuldades no contexto de jogo devido a fatores como pressão psicológica, comunicação com colegas de equipa ou interpretação tática durante situações dinâmicas de jogo.

A avaliação qualitativa permite observar e registrar essas nuances, oferecendo uma compreensão mais rica e detalhada do desempenho do atleta. Posto isto, ao realizar uma avaliação qualitativa, podemos considerar o desenvolvimento do atleta ao longo do tempo, permitindo ao treinador fornecer um feedback e uma visão mais completa sobre cada jogador. Além disso, essas informações poderão ser essenciais para as equipas técnicas seguintes, auxiliando na preparação para a época seguinte.

Dessa forma, considero que a equipa técnica falhou ao não realizar uma avaliação pormenorizada sobre cada jogador, sendo esse um dos aspetos em que poderíamos ter sido mais eficientes. Devido à falta de informações referentes a cada atleta, durante este tópico apresentarei o meu ponto de vista e interpretação sobre cada jogador, realizando uma avaliação mais curta e genérica. Esta avaliação incluirá um resumo geral do atleta, aspetos positivos e áreas a melhorar dentro das quatro componentes já mencionadas.

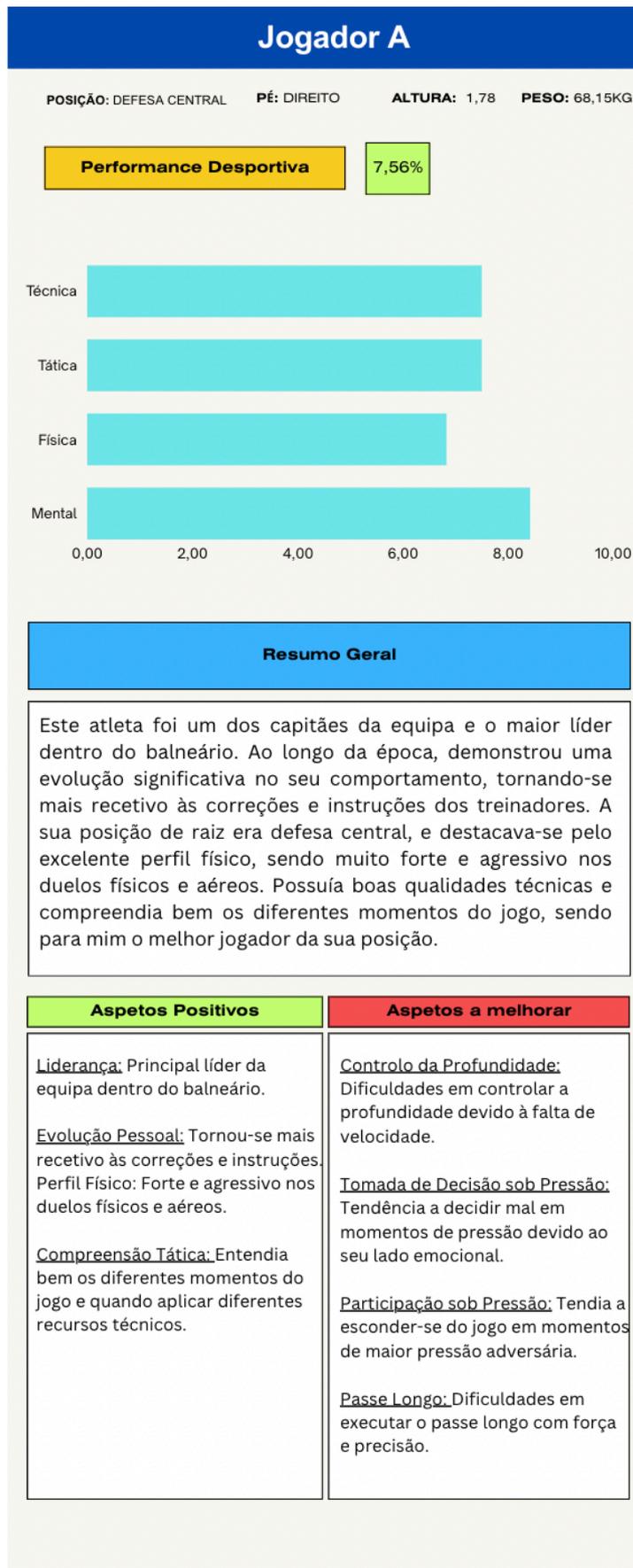


Figura 7- Avaliação individual (Jogador A) (autoria treinador-estagiário)

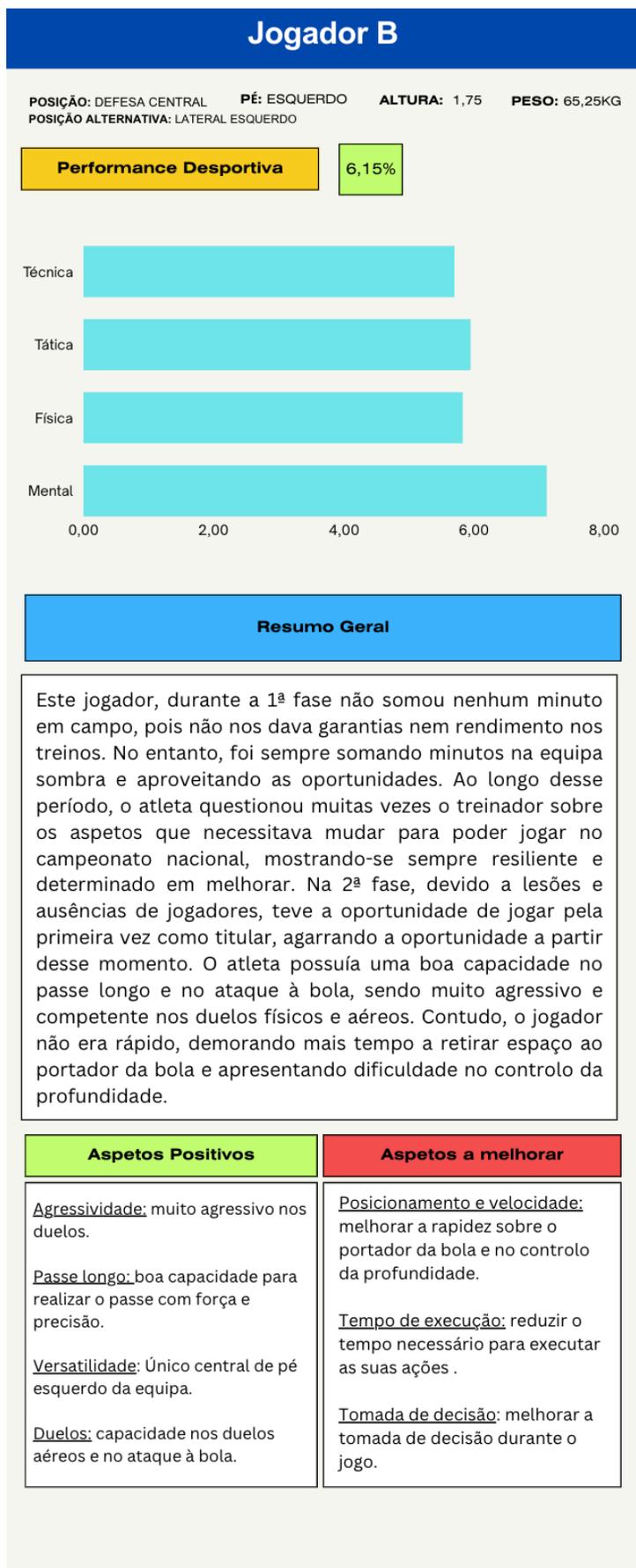


Figura 8- Avaliação individual (Jogador B) (autoria treinador-estagiário)

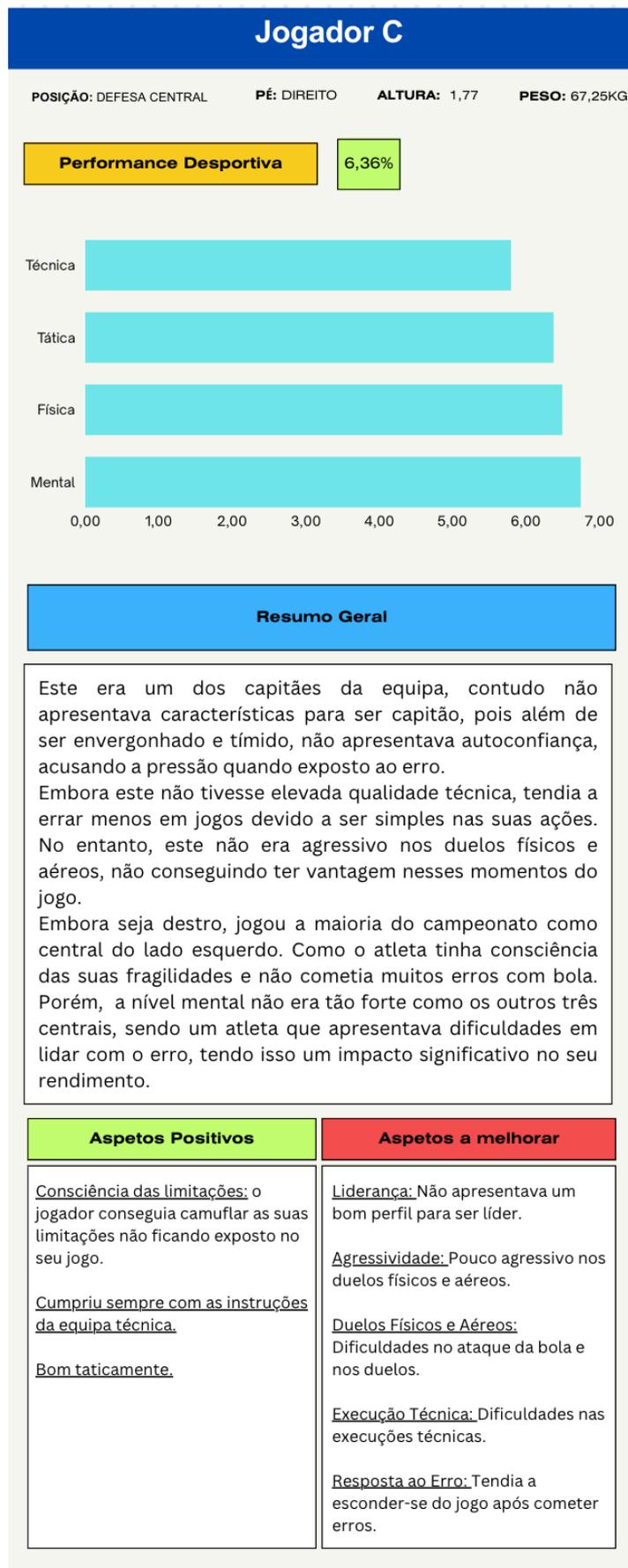


Figura 9- Avaliação individual (Jogador C) (autoria treinador-estagiário)

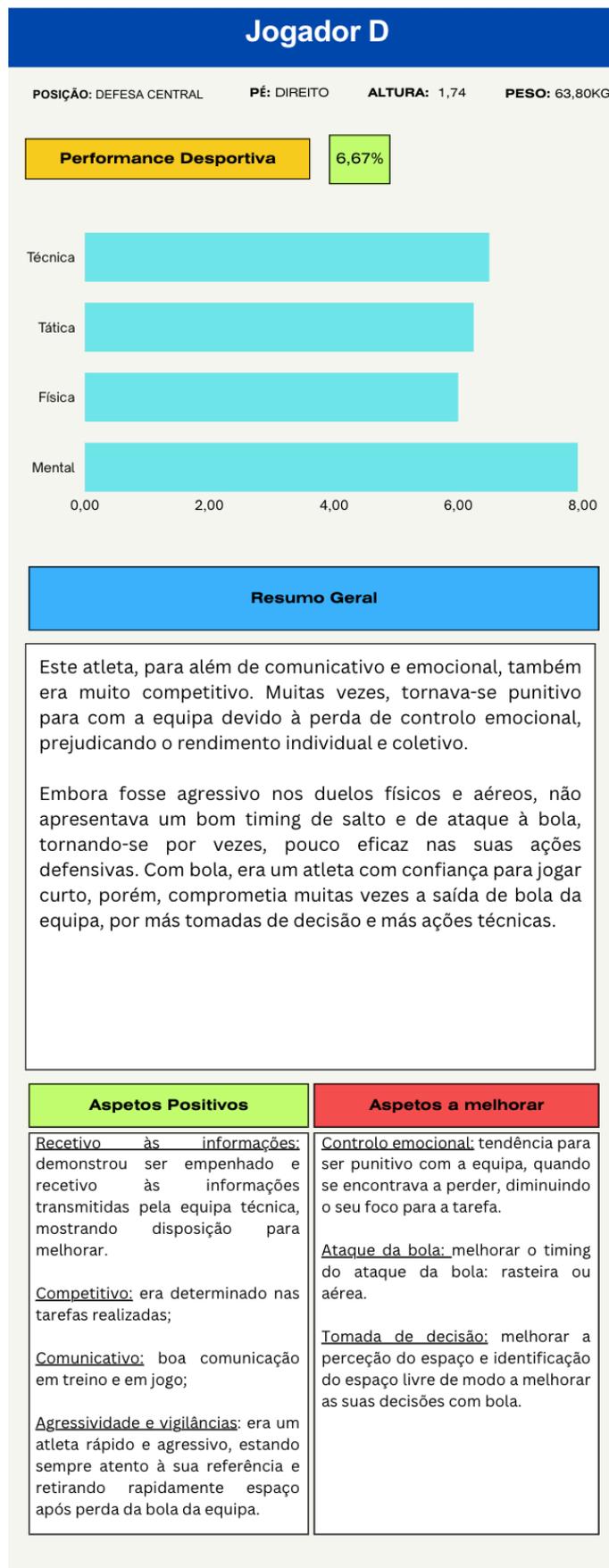


Figura 10- Avaliação individual (Jogador D) (autoria treinador-estagiário)

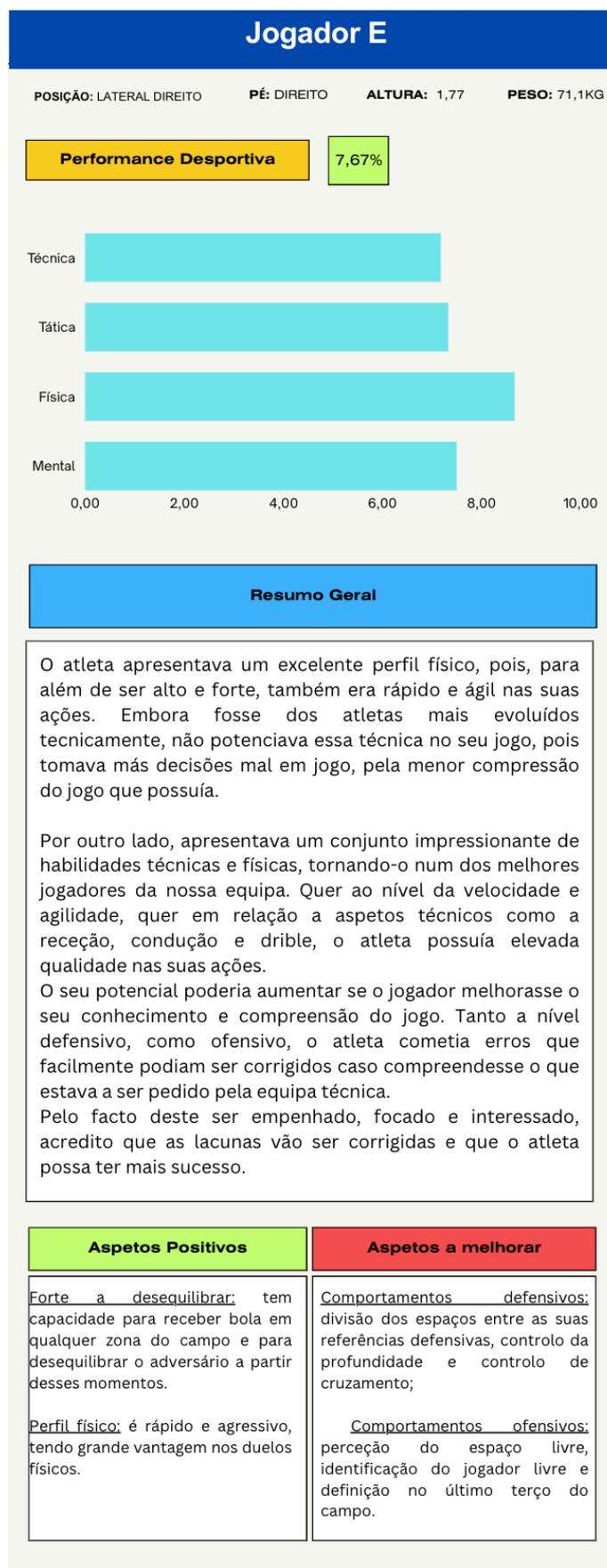


Figura 11- Avaliação individual (Jogador E) (autoria treinador-estagiário)

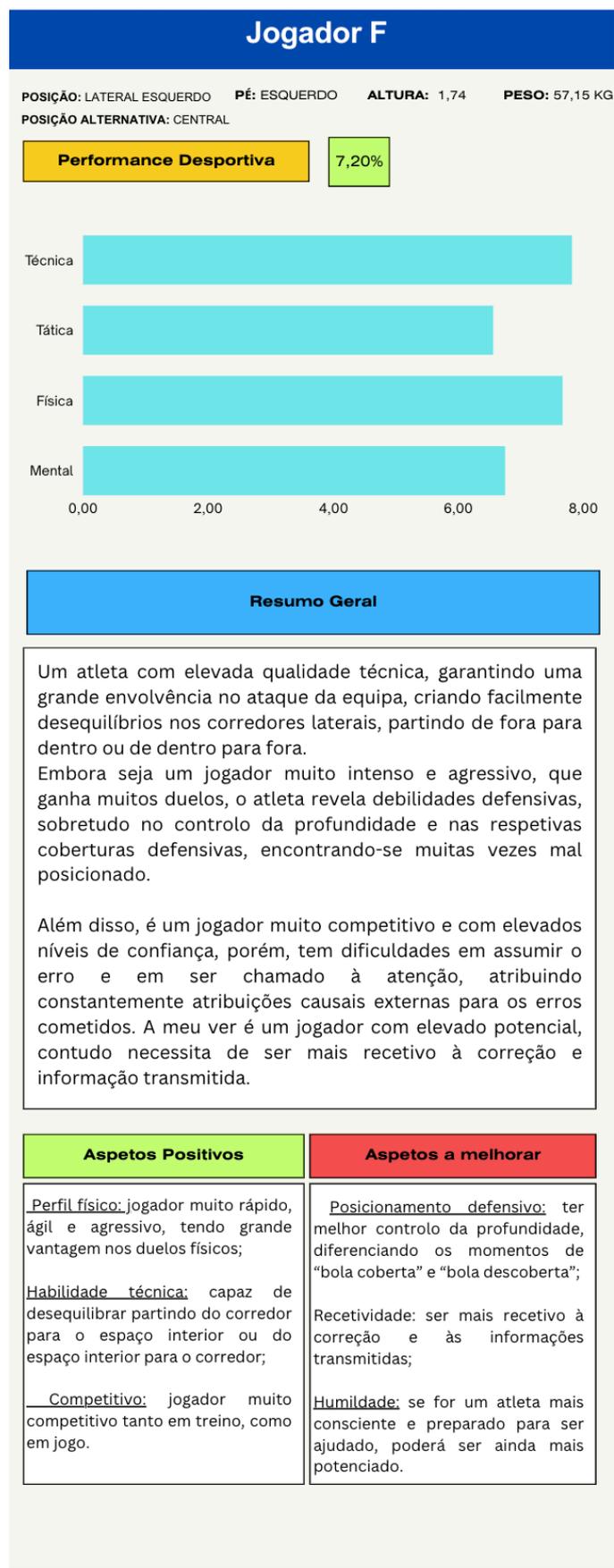


Figura 12- Avaliação individual (Jogador F) (autoria treinador-estagiário)

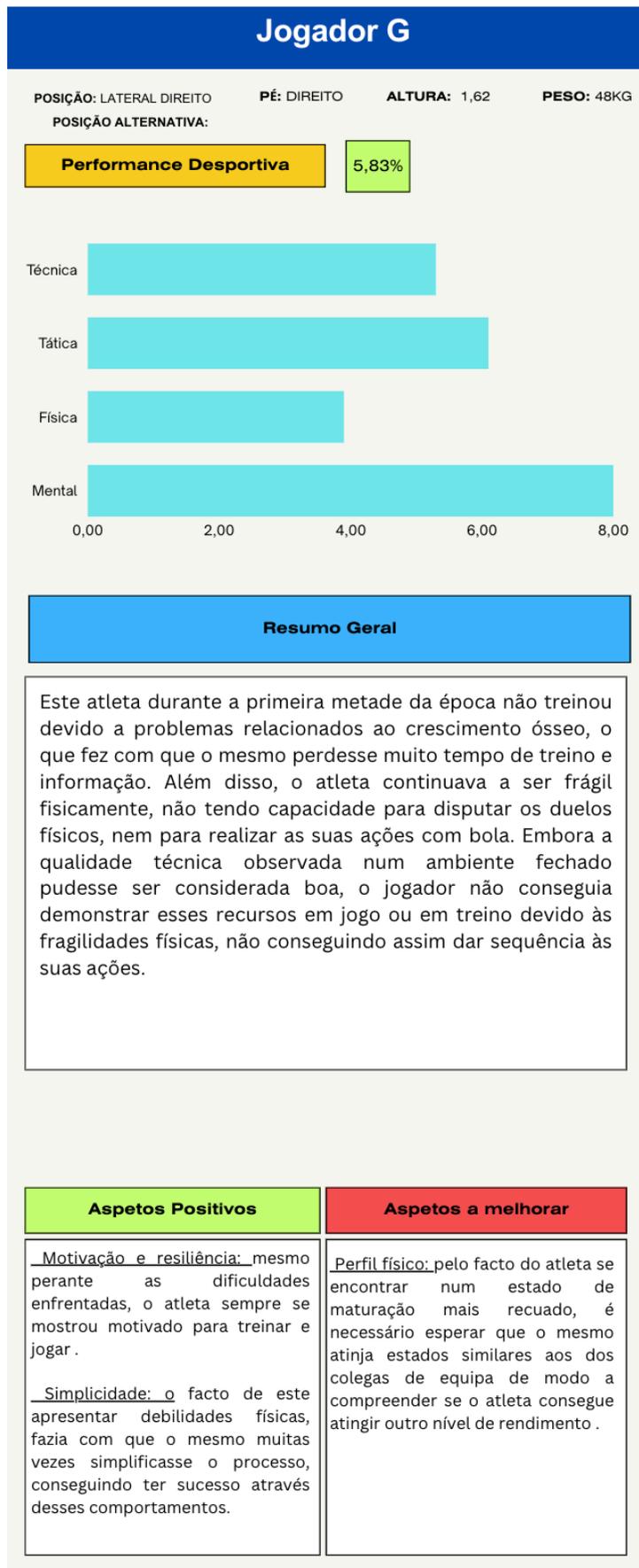


Figura 13- Avaliação individual (Jogador G) (autoria treinador-estagiário)

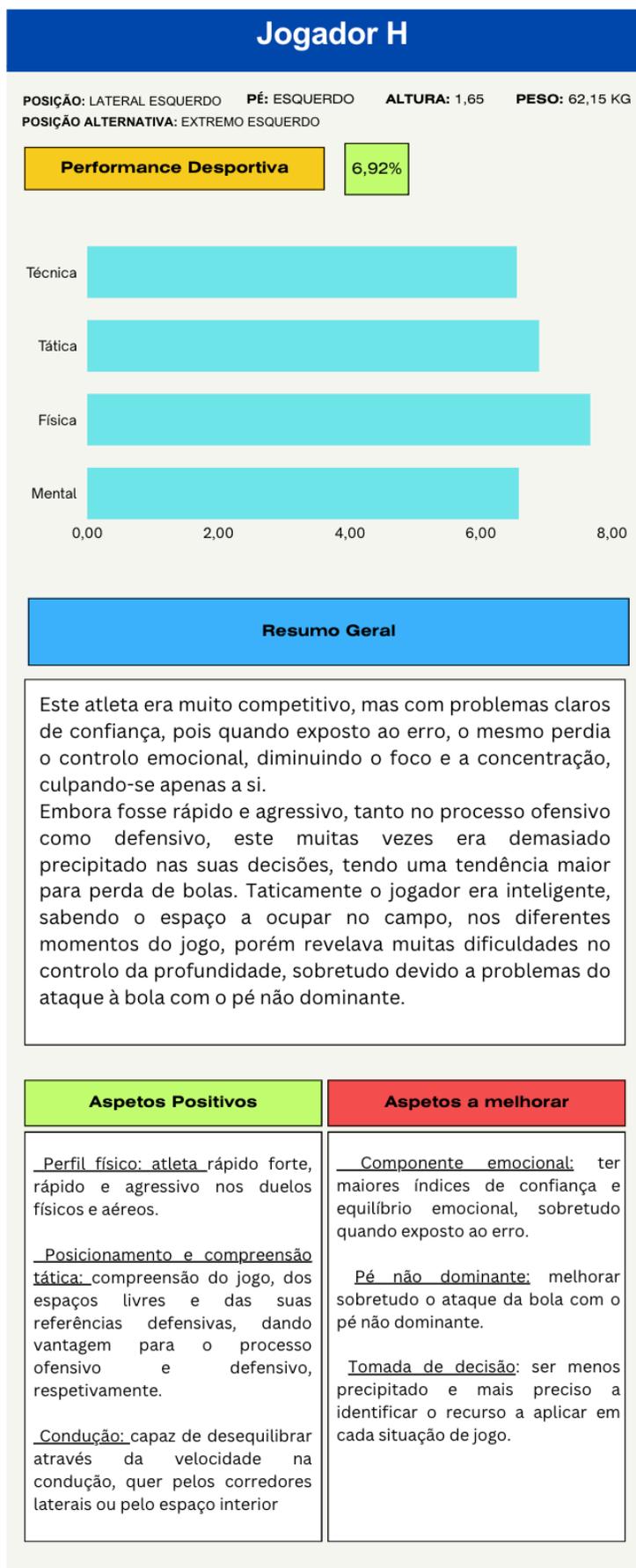


Figura 14- Avaliação individual (Jogador H) (autoria treinador-estagiário)

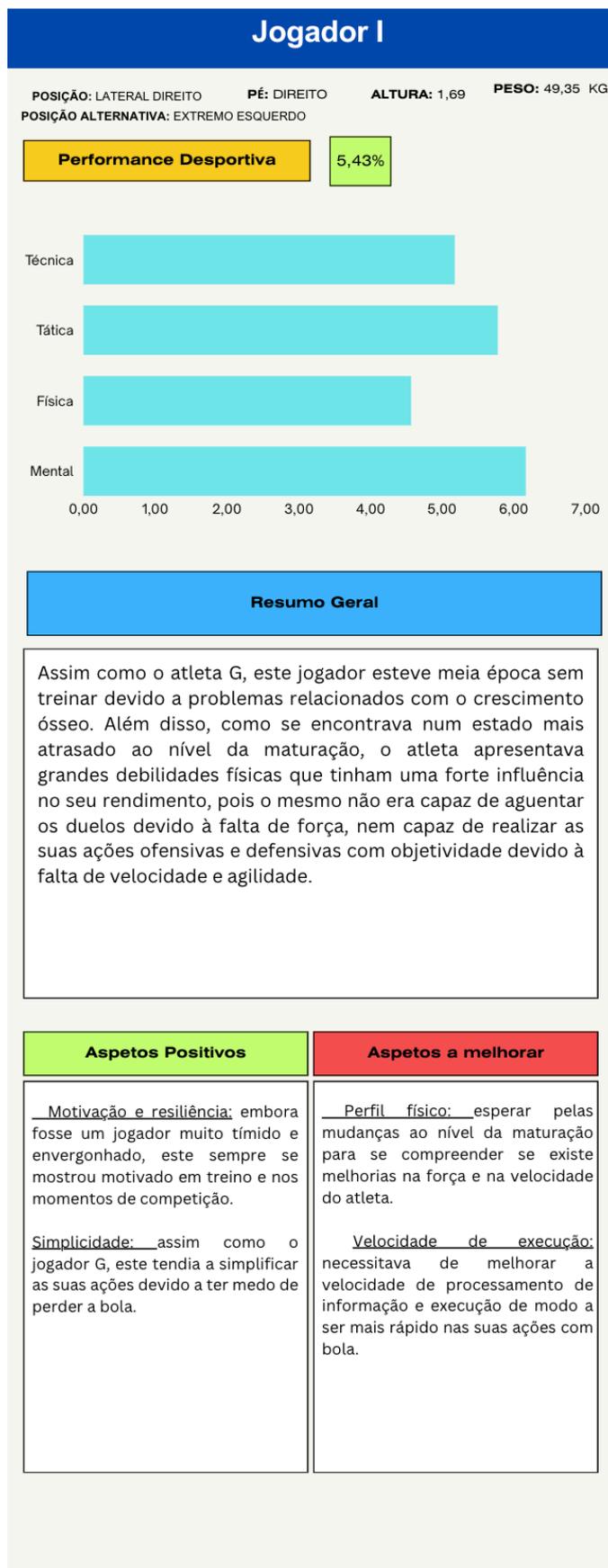


Figura 15- Avaliação individual (Jogador I) (autoria treinador-estagiário)

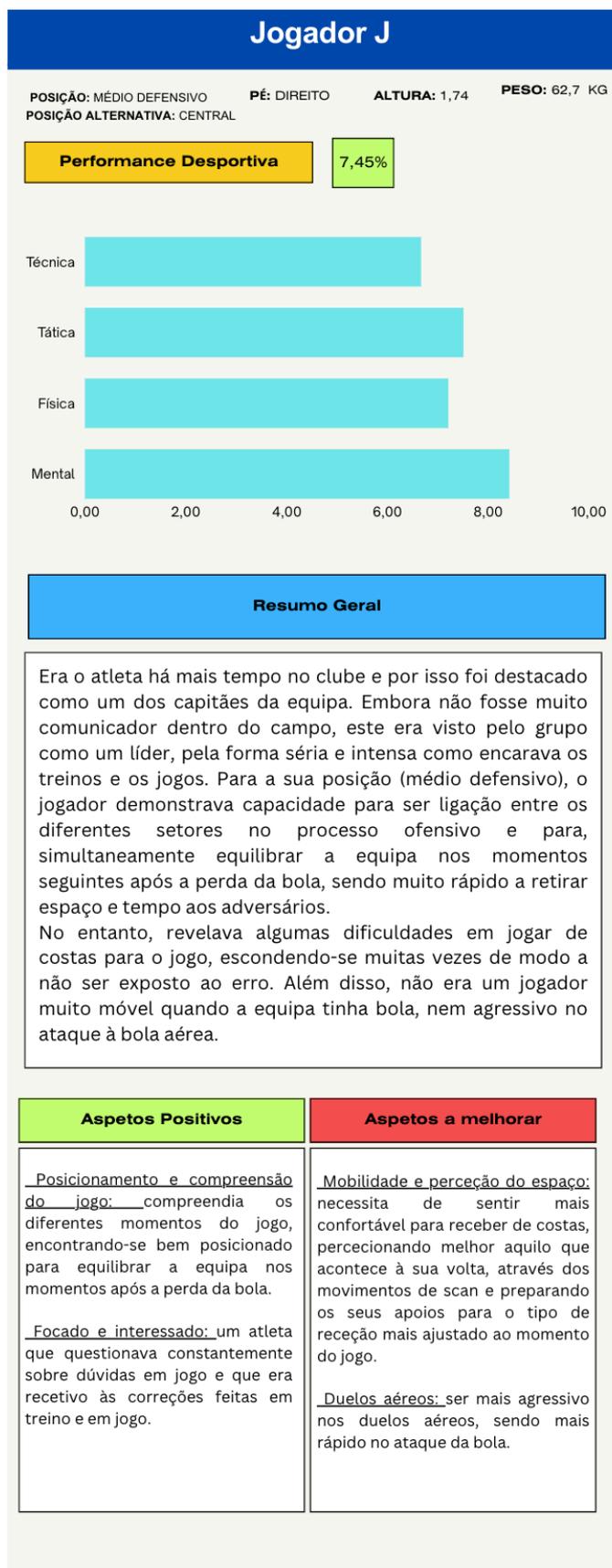


Figura 16- Avaliação individual (Jogador J) (autoria treinador-estagiário)

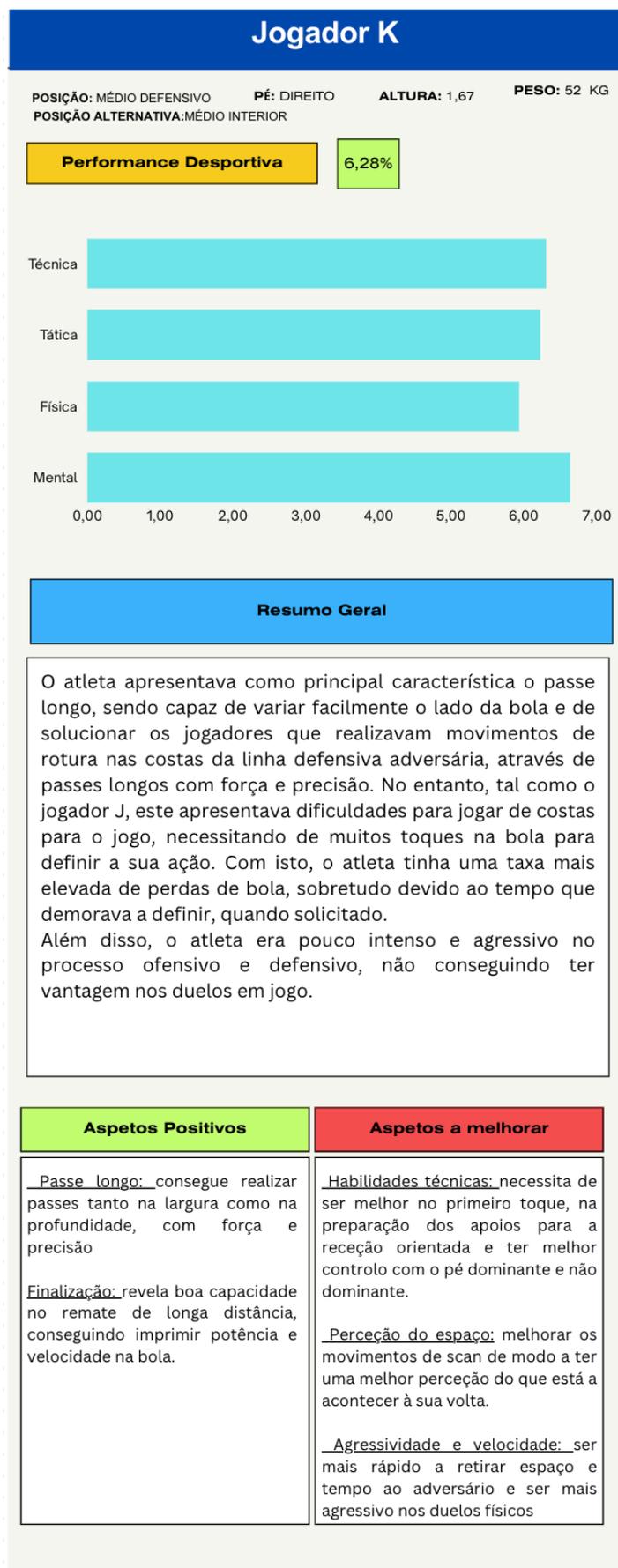


Figura 17- Avaliação individual (Jogador K) (autoria treinador-estagiário)

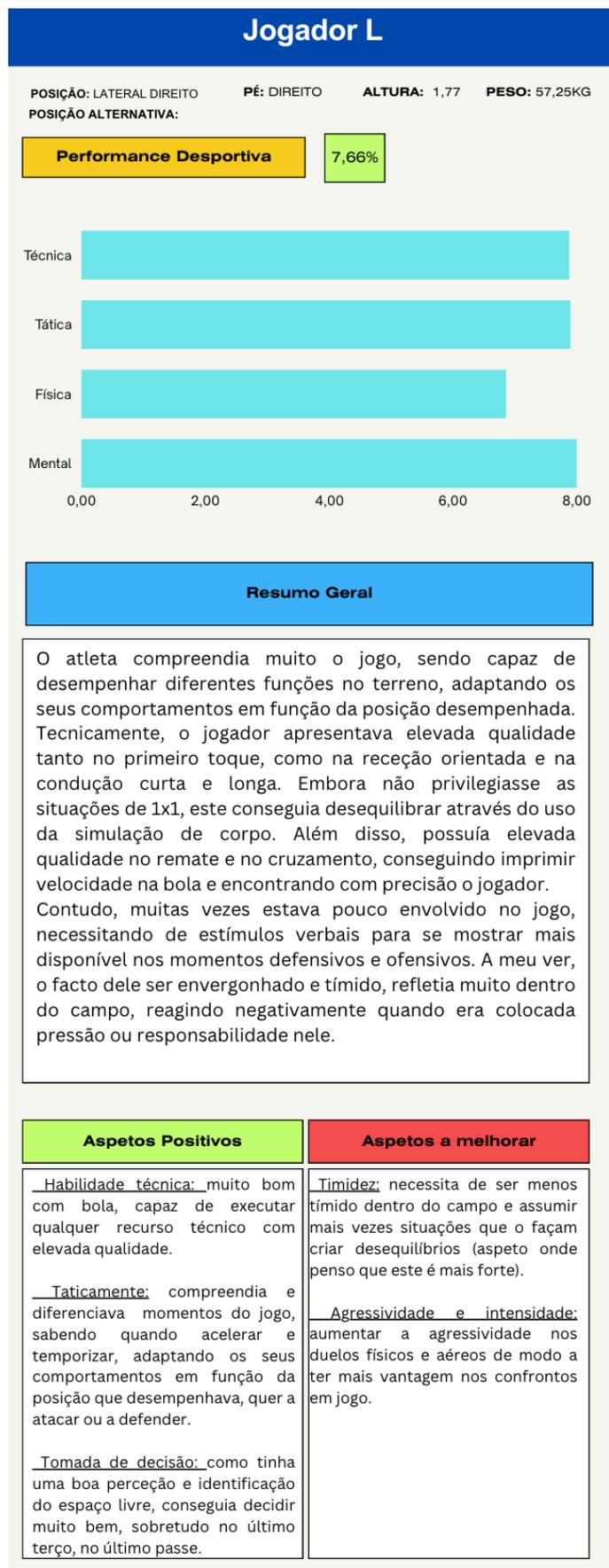


Figura 18- Avaliação individual (Jogador L) (autoria treinador-estagiário)

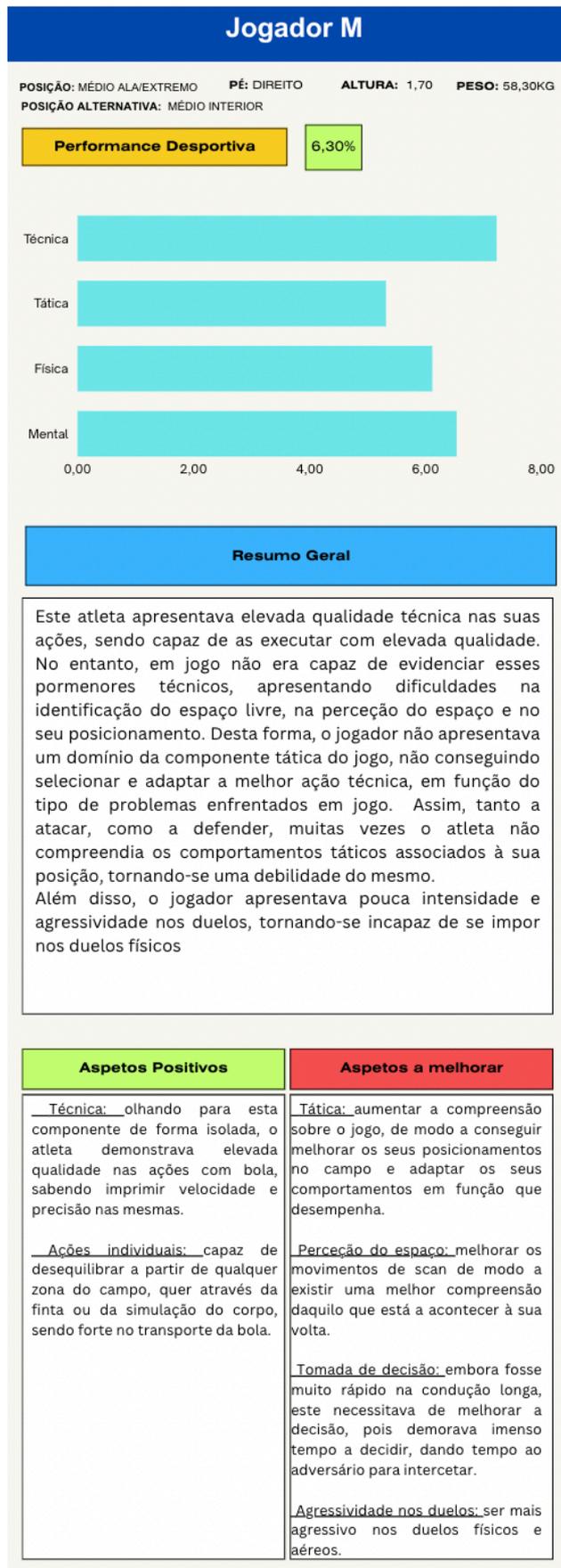


Figura 19- Avaliação individual (Jogador M) (autoria treinador-estagiário)

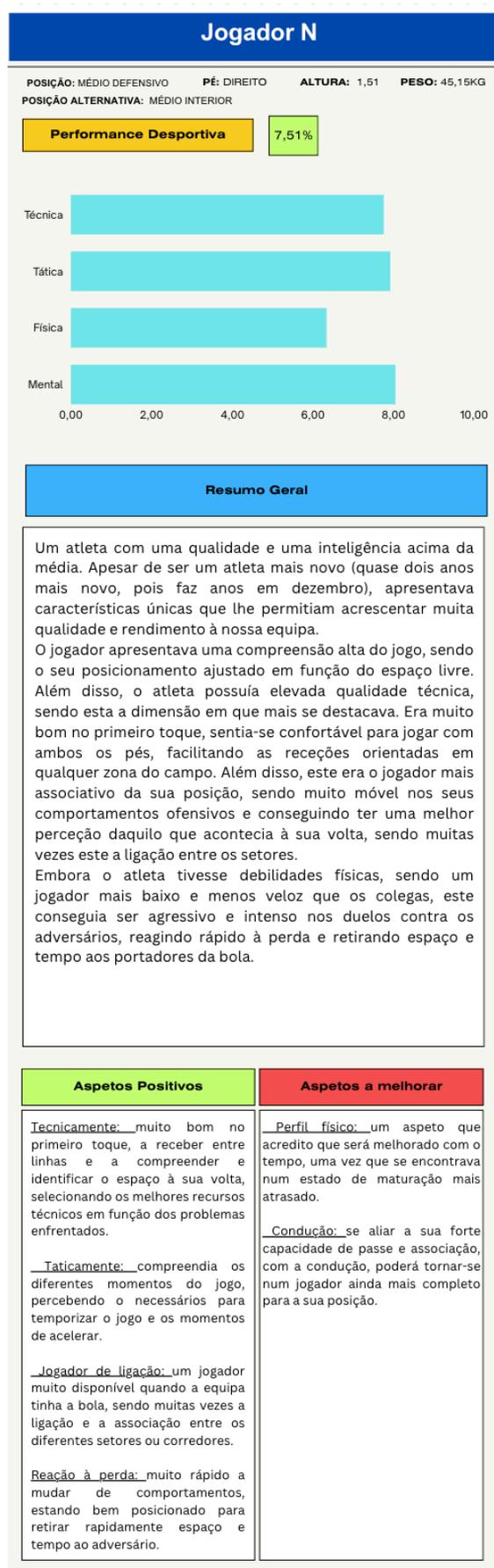


Figura 20- Avaliação individual (Jogador N) (autoria treinador-estagiário)

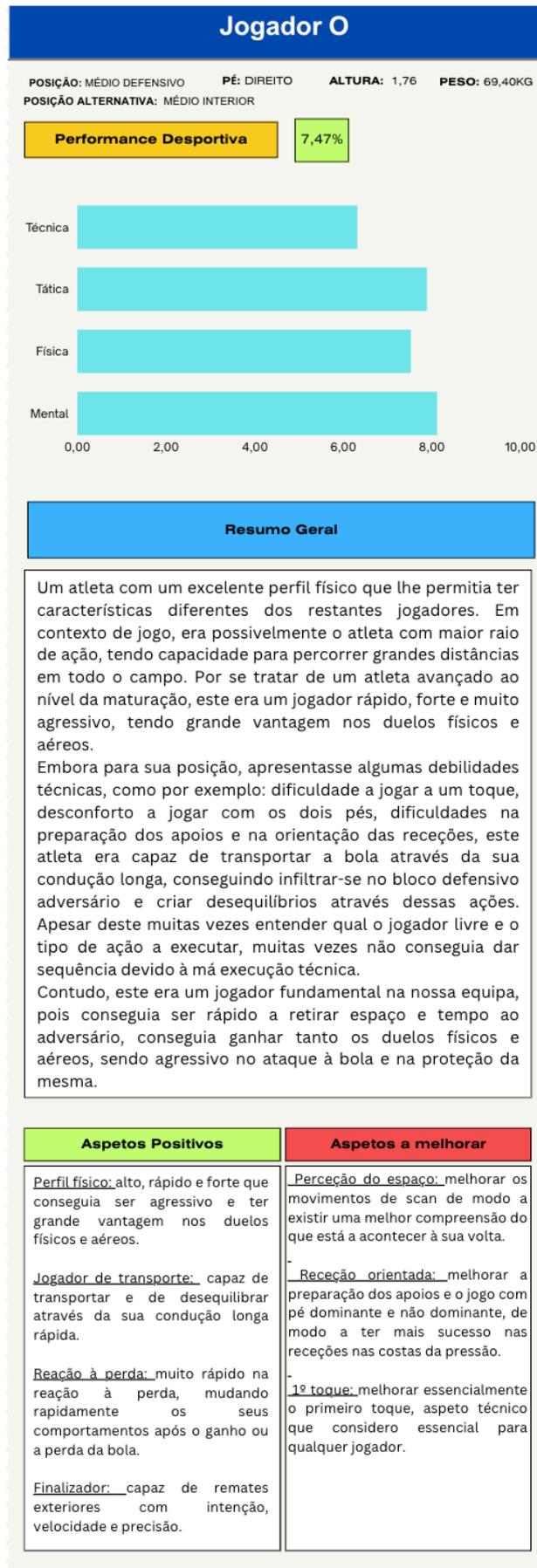


Figura 21- Avaliação individual (Jogador O) (autoria treinador-estagiário)

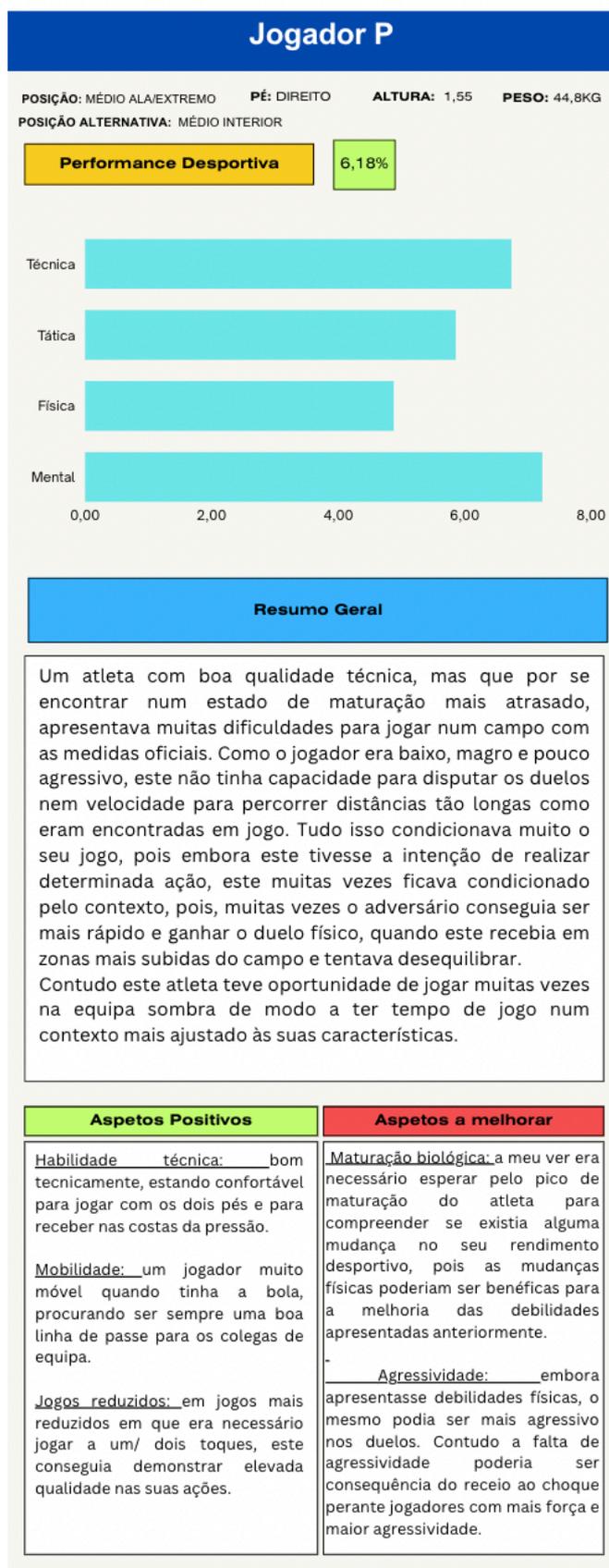


Figura 22- Avaliação individual (Jogador P) (autoria treinador-estagiário)

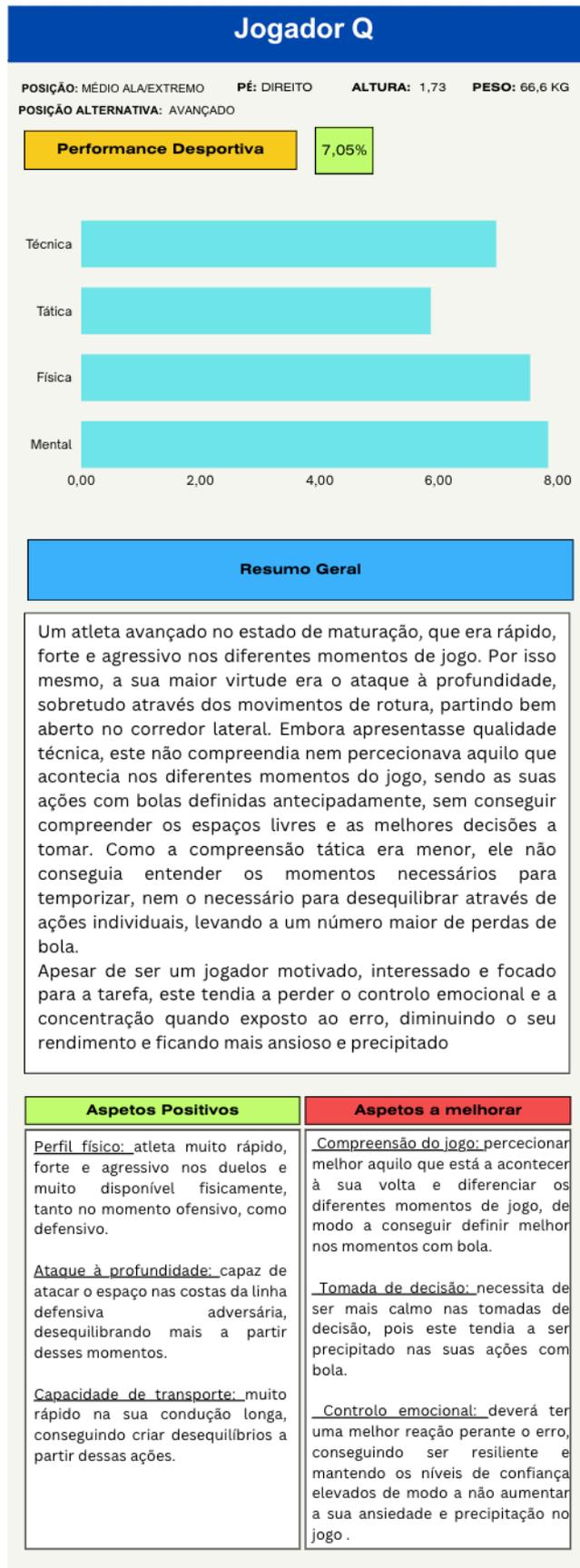


Figura 23- Avaliação individual (Jogador Q), (autoria treinador-estagiário)

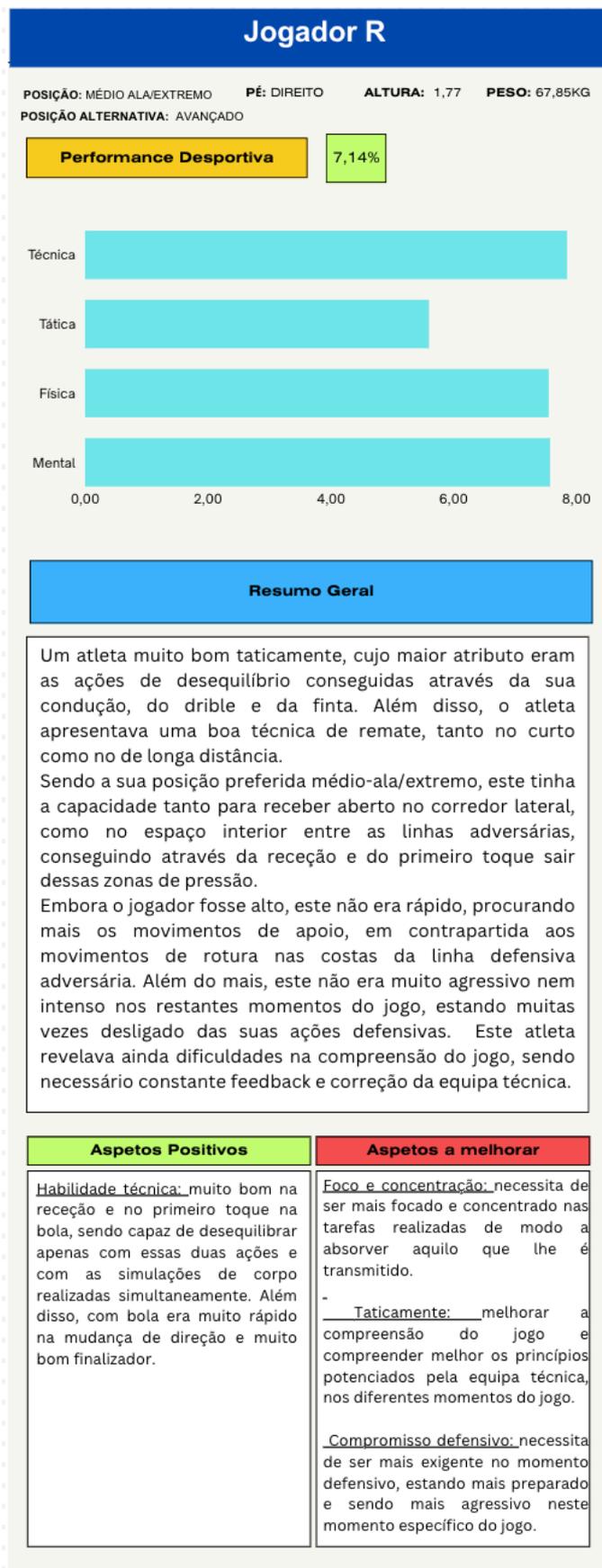


Figura 24- Avaliação individual (Jogador R) (autoria treinador-estagiário)

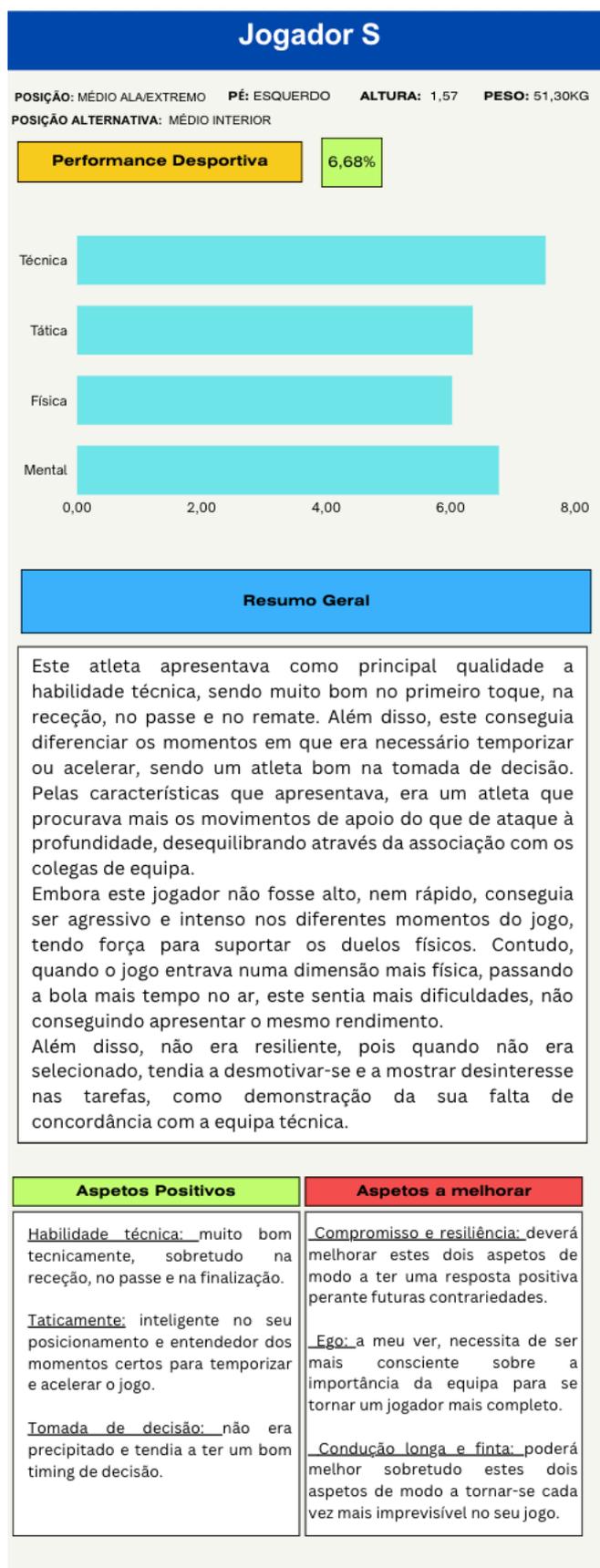


Figura 25- Avaliação individual (Jogador S) (autoria treinador-estagiário)

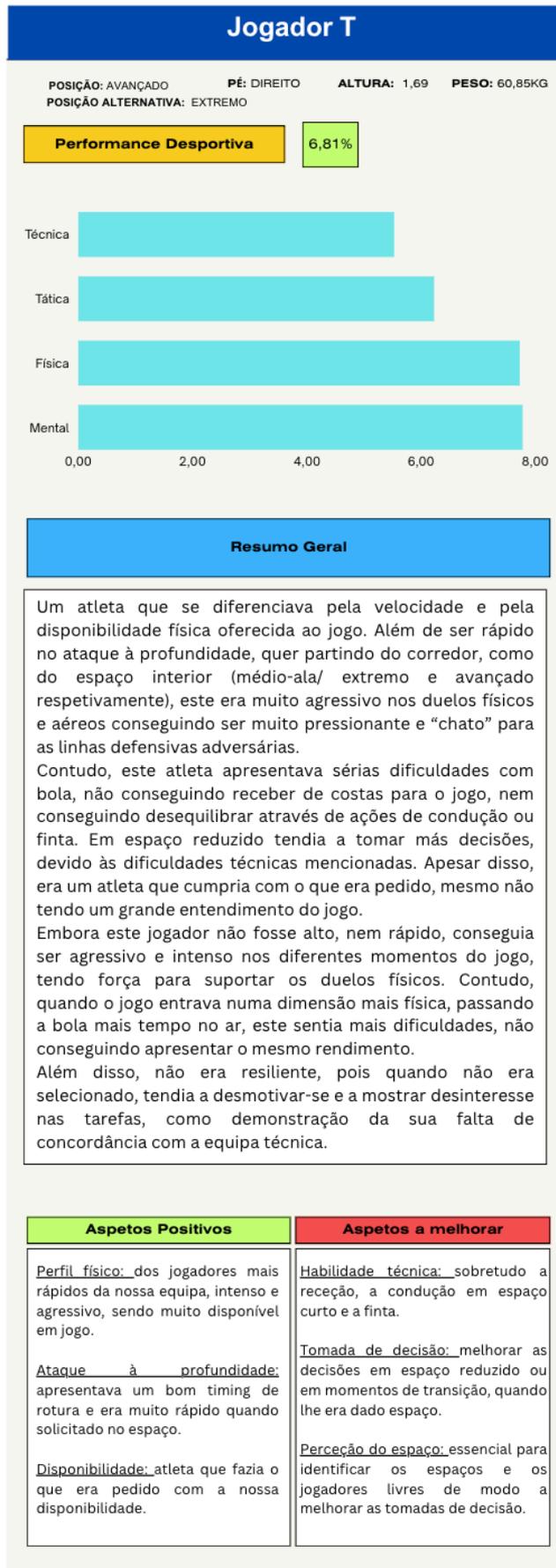


Figura 26- Avaliação individual (Jogador T) (autoria treinador-estagiário)

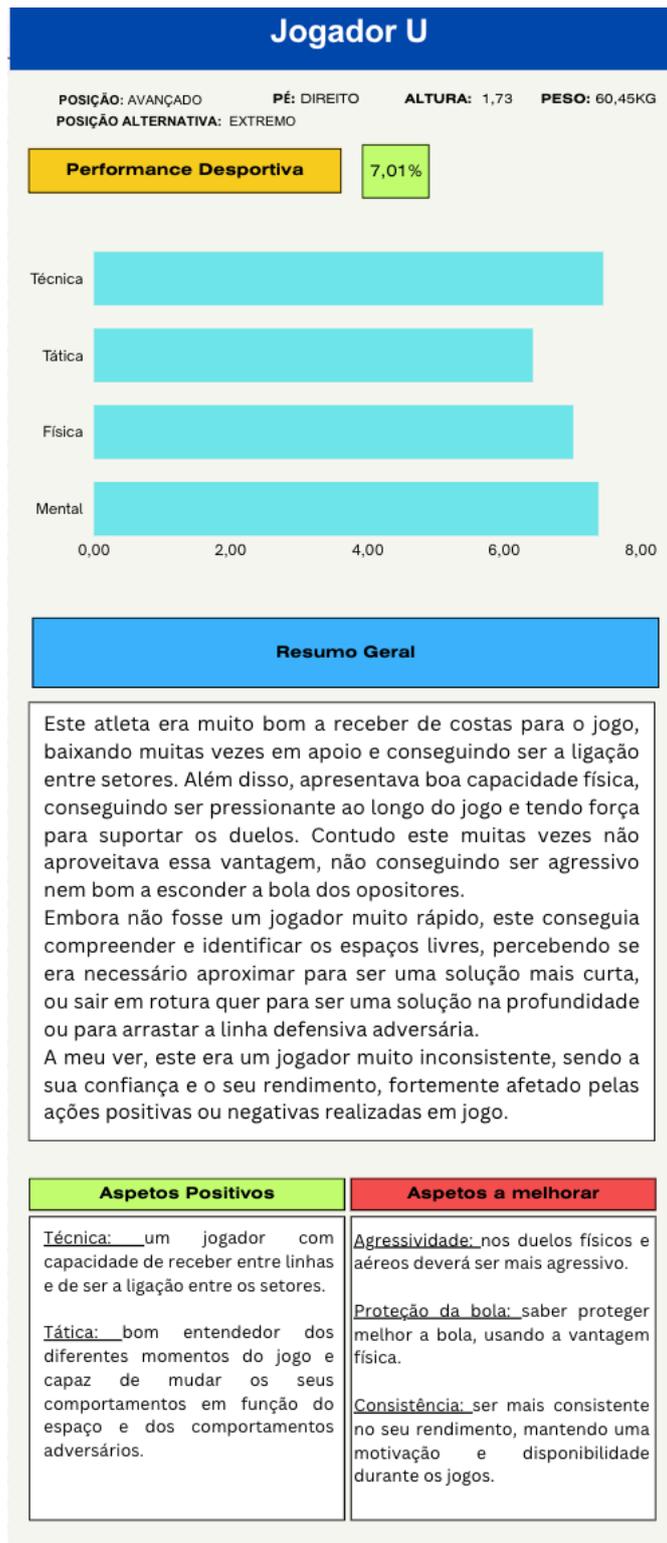


Figura 27- Avaliação individual (Jogador U) (autoria treinador-estagiário)

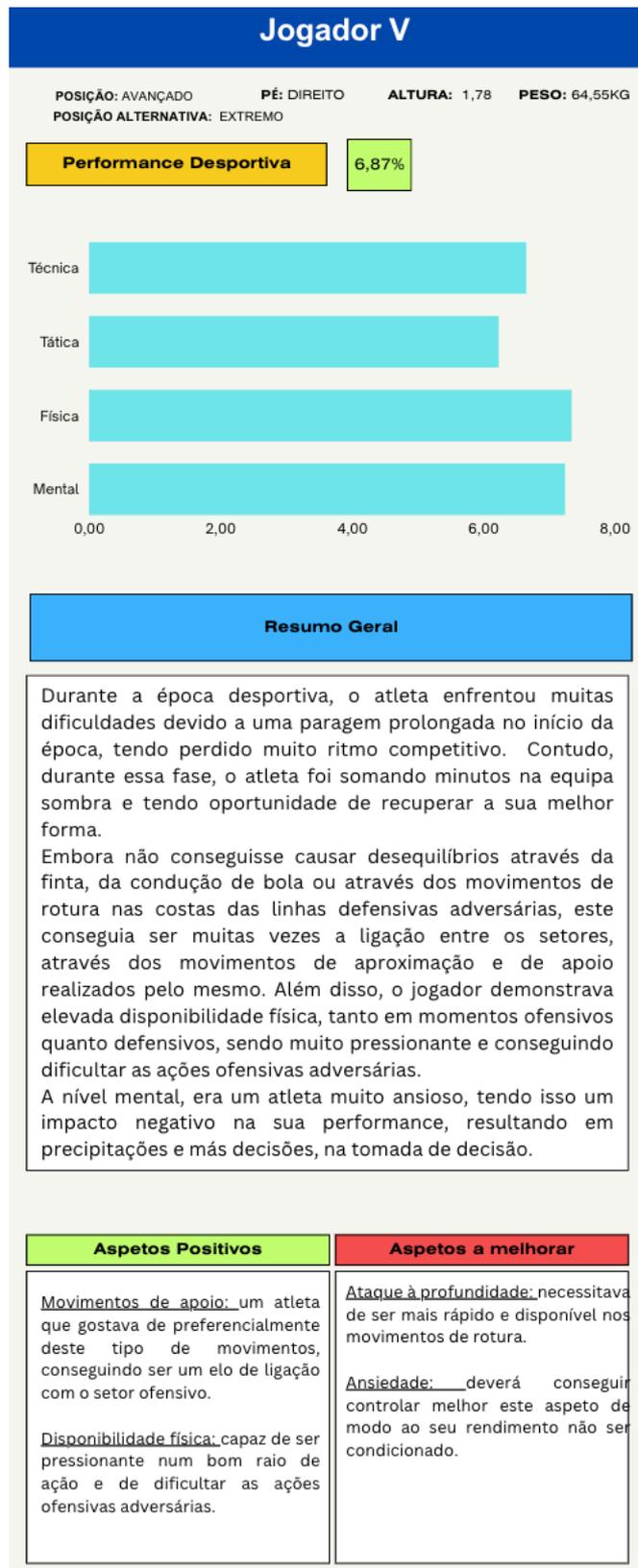


Figura 28- Avaliação individual (Jogador V) (autoria treinador-estagiário)

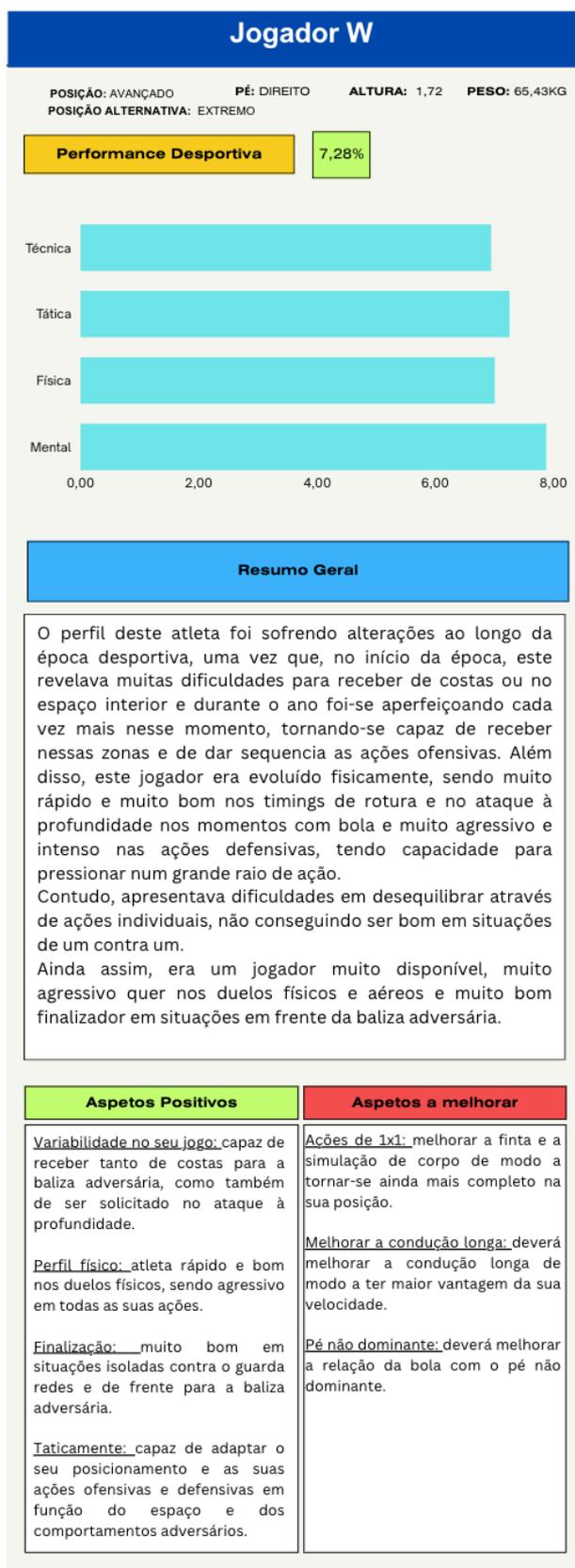


Figura 29- Avaliação individual (Jogador W) (autoria treinador-estagiário)

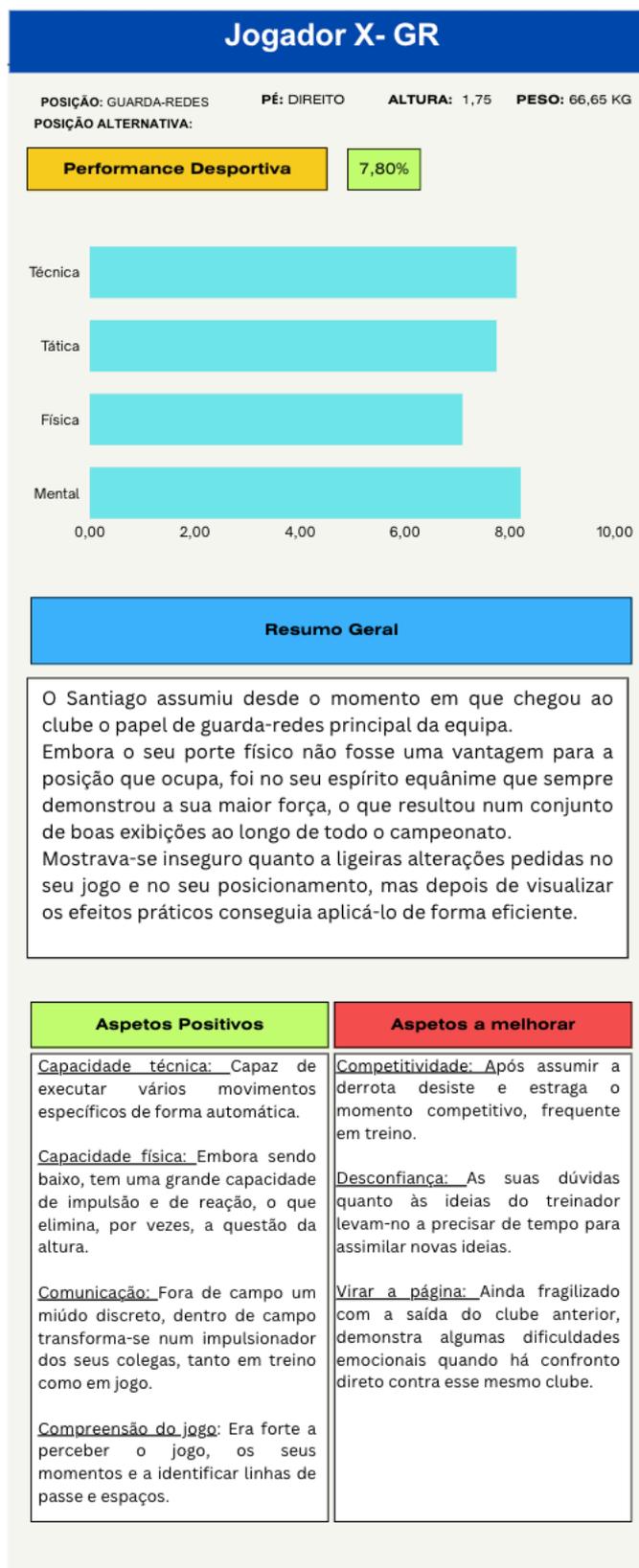


Figura 30- Avaliação individual (Jogador X) (autoria treinador-estagiário)

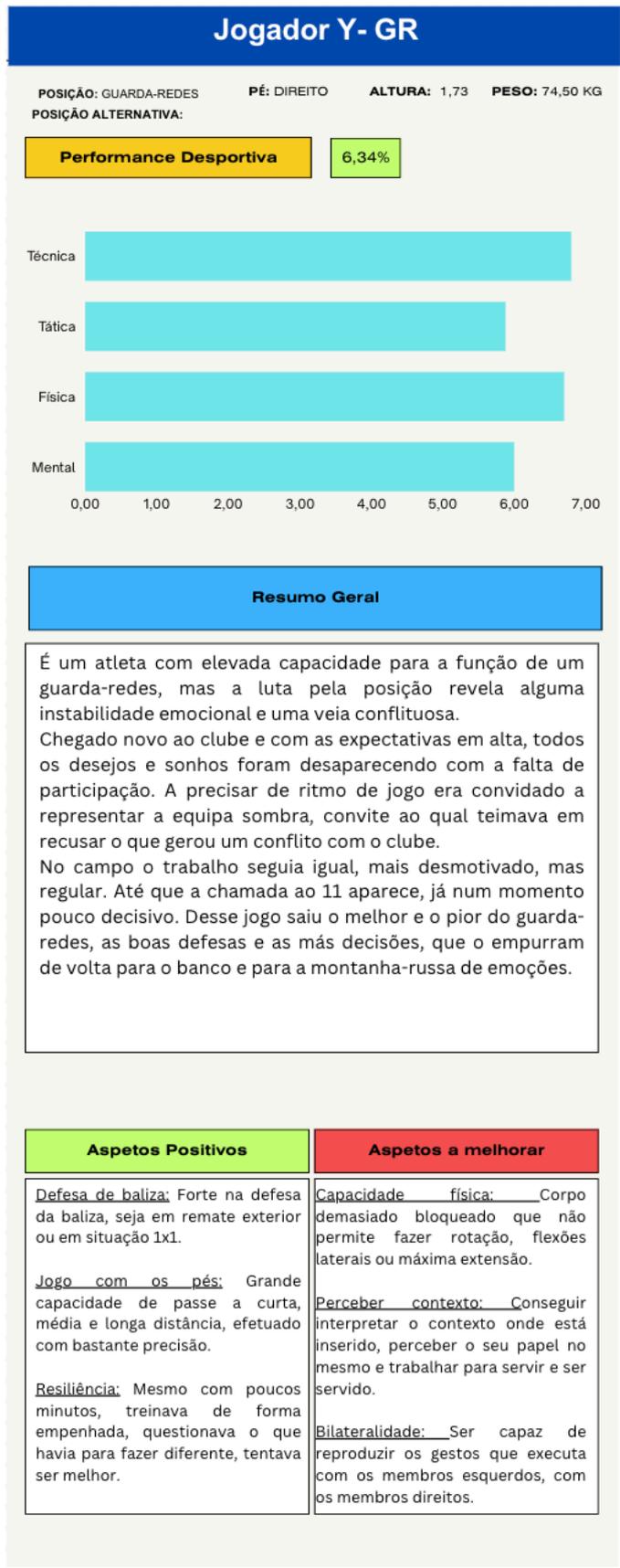


Figura 31- Avaliação individual (Jogador Y) (autoria treinador-estagiário)

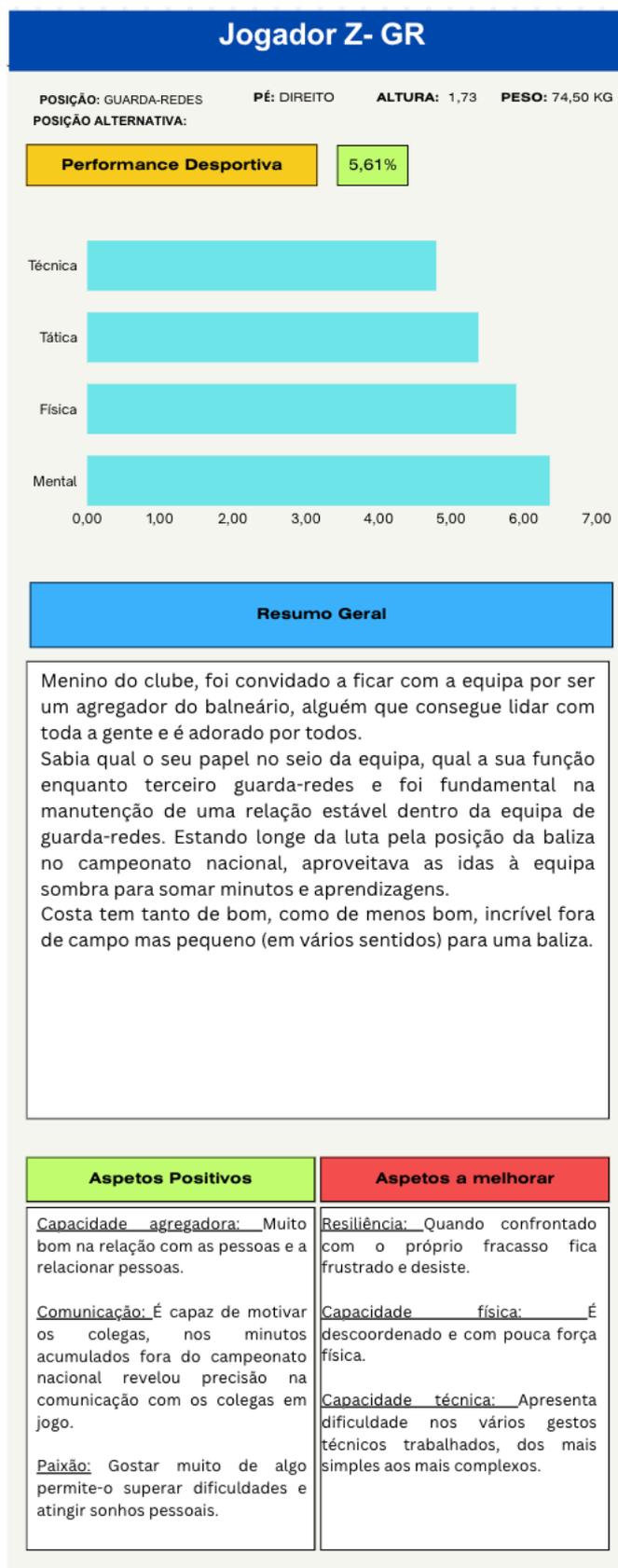


Figura 32- Avaliação individual (Jogador Z) (autoria treinador-estagiário)

### 3.3.1. Perspetivas de evolução individual

Num estudo realizado por Barreiros et al. (2014), verificou-se que apenas um terço dos jogadores selecionados em idades pré-júnior, reaparece entre os melhores jogadores a um nível sénior, demonstrando a dificuldade existente em prever o sucesso a longo prazo. Tendo em conta este facto, não conseguimos antecipar o futuro dos jogadores, sendo difícil olhar para um plantel e prever se existe algum jogador que poderá alcançar o nível profissional. No entanto, acredito que algumas características podem estar associadas e terem uma grande influência no processo de desenvolvimento do jogador.

Tal como referiu Garganta (2009), os “dons inatos” não podem ser vistos como uma pré-condição para altos desempenhos, sendo uma crença que pode levar jovens, não identificados como talento, sejam rejeitados ou não se invista neles. Assim sendo, o talento deverá ser visto como um processo de desenvolvimento multidimensional, integrando aspetos físicos, fisiológicos, cognitivos e disposicionais, podendo emergir da múltipla combinação de diferentes componentes, onde os traços genéticos não se manifestam de uma vez só, sofrendo diferentes trajetórias, dependendo da interação com o ambiente (Simonton, 2001).

Desta forma, gostaria de referir três jogadores que, a meu ver, se destacam nas diferentes dimensões apresentadas anteriormente e que poderão, por isso mesmo, ser vistos como um potencial no seu escalão. Como o processo e a evolução são imprevisíveis e não seguem uma trajetória retilínea, dificilmente se consegue antever com exatidão se um atleta irá atingir o contexto profissional. No entanto, gostaria de antecipar e justificar as minhas escolhas, destacando as características específicas que os tornam promissores e as razões pelas quais acredito que têm o potencial para alcançar altos níveis de desempenho no futuro.

O primeiro é o Jogador A, um atleta com enorme potencial e com excelente *mindset*. Como pessoa, ele se mostrava muito maduro para a sua idade, sendo capaz de refletir, debater e ter um pensamento crítico sobre diversas questões. Além disso, era um atleta que trabalhava sempre no seu limite, demonstrando competitividade e exigência tanto consigo mesmo, como com os seus colegas de equipa. Por estas razões, ele foi nomeado um dos capitães de equipa, sendo considerado o principal líder dentro e fora do campo.

Em termos atléticos, o Jogador A era extremamente agressivo nos duelos físicos e aéreos, sendo um dos aspetos fundamentais para a sua posição. Além disso, este era inteligente no seu posicionamento, conseguindo ter um bom controlo da profundidade, controlando as suas referências defensivas, mantendo um bom posicionamento nos cruzamentos e atacando a bola eficazmente tanto com o pé dominante, como com o não dominante. Tecnicamente, também apresentava qualidade no passe, sendo capaz de variar entre o jogo apoiado e o passe longo, bem como alternar entre o jogo interior e exterior. Contudo, em momentos de maior pressão, tende a esconder-se do jogo, não assumindo os seus comportamentos ofensivos naturais.

Acredito que, se o Jogador A continuar a evoluir, mantendo os mesmos padrões de trabalho e desenvolvendo-se ainda mais fisicamente, enquanto preserva a sua humildade e recetividade às informações transmitidas, ele poderá tornar-se um jogador de destaque na sua posição e uma aposta séria do clube.

O segundo jogador é o N, sendo este do escalão inferior e um ano mais novo que os companheiros da equipa. Embora fizesse anos no final do ano e se encontrasse num estado mais atrasado de maturação, este destacava-se em campo pela qualidade e inteligência demonstradas para a sua idade. Assim, ele era capaz de trazer grande qualidade ao jogo, fazendo esquecer o simples observador da desvantagem física e etária presente. Como pessoa, o jogador N era tímido e pouco falador, contudo, era muito observador, assertivo e recetivo às informações recebidas. Além disso, este era uma pessoa inteligente, destacando-se pela maturidade e conhecimento do jogo, sabendo se posicionar e ajustar o seu posicionamento a diferentes funções (quer como médio defensivo ou médio interior).

Tecnicamente, era muito bom, sabendo jogar com ambos os pés, sendo exímio no passe, na receção e no primeiro toque na bola. Aliando a sua qualidade técnica à perceção de espaço, fruto dos movimentos de scan e tomada de decisão, conseguia melhorar a associação entre os diferentes setores ou corredores, sabendo os momentos necessários para temporizar e acelerar o jogo. Mesmo apresentando debilidades físicas, não conseguindo disputar os duelos físicos, este era agressivo no duelo e muito rápido na reação à perda, mudando rapidamente de comportamentos e retirando espaço e tempo aos adversários.

Tanto na estrutura de 1-4-4-2, como na 1-4-3-3, conseguia se diferenciar dos restantes médios pela disponibilidade demonstrada nos momentos com bola da nossa equipa, pela segurança que dava à circulação e pela sequência que conseguia dar às suas ações. Assim, penso que este atleta apresenta excelentes características que o podem ajudar a atingir um patamar profissional, contudo, seria importante esperar e melhorar questões físicas de modo a tornar-se um jogador mais completo.

O último jogador é o L, sendo destes três jogadores, o que menos tinha evidência ou destaque em jogo, mas a quem a equipa técnica reconheceu grande potencial face à evolução que foi tendo. Este tinha muitas semelhanças com o jogador N, sendo ainda mais tímido e menos falador. No entanto, enquanto o jogador N em jogo conseguia mostrar todo o seu virtuosismo, não tendo medo ao erro ou à falha e lidando bem com a pressão, o jogador L destacava-se menos vezes, sendo necessário para isso, estímulos externos para aumentar a sua competitividade, agressividade e virtuosismo. Apesar disso, desde cedo o considere com grande potencial pelas qualidades demonstradas.

Tal como o jogador N, o jogador L conseguia garantir enorme segurança na nossa circulação de bola, sabendo os momentos em que era necessário ter paciência e os momentos para acelerar o jogo. Além disso, conseguia ter uma excelente capacidade para conduzir e fixar o adversário, sempre com o objetivo de encontrar o jogador livre, uma vez que este procurava muitas poucas vezes as ações de 1x1. Pelo facto deste atleta ter tantas boas qualidades, ele desempenhou ao longo da época diferentes posições em jogo, algumas por opção da equipa técnica, como extremo/médio ala e médio interior, e outras por necessidade, como lateral direito, tendo sido capaz em todas estas, de adaptar os seus comportamentos em função das funções atribuídas.

Ao longo do ano, foi-se notando uma clara evolução, tendo sido um dos jogadores imprescindíveis ao longo do campeonato. A meu ver, é um jogador que necessita de ser mais destemido e atrevido dentro do campo para desta forma, poder demonstrar todo o seu virtuosismo e qualidade. Mudando esses comportamentos, acredito que este jogador poderá ter uma maior envolvimento em jogo e ter um maior protagonismo no seu escalão.

Em suma, estes são os jogadores que reconheço com maior capacidade e características para abraçarem e encararem o contexto profissional. Claro está

que esta escolha tem em conta única e exclusivamente, a opinião de uma pessoa que observou os comportamentos e evoluções de cada jogador da equipa ao longo do ano. Tal como estes jogadores, outros poderiam ter feito parte desta lista. No entanto, quis destacar aqueles que, para mim, foram emergindo nas diferentes componentes (componente técnica, física, cognitiva e disposicional). Embora a probabilidade de atingirem os objetivos propostos seja reduzido, acredito no potencial destes jogadores e estou convicto que poderão continuar a evoluir nas épocas seguintes.

### **3.4. Modelo de jogo**

Neste capítulo irei apresentar de forma minuciosa o modelo de jogo escolhido e desenvolvido pela equipa técnica para a época desportiva 2023/2024. Tal como foi mencionando anteriormente, o modelo de jogo emerge da visão do treinador, sendo fundamental para oferecer uma direção mais clara, organizada e lógica ao processo de treino (Guilherme, 2004). Assim, é necessário que o mesmo seja bem desenvolvido e compreendido de forma a que as ideias subjacentes possam iluminar efetivamente o processo de treino.

Pelo facto de já ter trabalhado anteriormente no FCF, tinha conhecimento que o clube não apresentava um modelo de jogo universal para toda a formação e que por isso, os treinadores tinham a liberdade de desenvolver e potenciar o modelo de jogo que os mesmos achassem mais ajustados aos seus grupos de trabalho. A meu ver, o facto de a coordenação dar oportunidade aos treinadores de desenvolverem o seu modelo de jogo, não só permite adaptar o mesmo às características dos jogadores, como também poderá torna-los mais flexíveis taticamente, pelos diferentes estímulos que os mesmos podem vivenciar ao longo da sua formação. Além disso, para a equipa técnica poderá ser um maior desafio, ao construir uma conceção de jogo singular, aumentando a responsabilidade e exigência sobre os treinadores e simultaneamente contribuindo para os seus crescimentos profissionais.

Não é de todo minha intenção mostrar-me contra as instituições que profetizam este tipo de idealizações. Apenas considero que para atingir este nível de organização, é necessário apresentar elevada estabilidade e qualidade

numa estrutura sólida, que permita potenciar, desenvolver e recrutar jogadores com características de acordo com o tipo de jogador que procuram formar numa academia. Desta forma, o modelo de jogo pode seguir uma lógica na formação de base, tendo em conta o padrão de jogador presente no clube, que permita catapultar o rendimento dos jogadores.

No entanto, o Futebol Clube Famalicão, não apresenta, sobretudo no clube, uma estrutura com essas características, não tendo capacidade para recrutar e desenvolver os jogadores de melhor nível. Apesar de nos últimos anos ter existido, de uma forma geral, uma melhoria na formação e uma aproximação em termos competitivos a clubes como o Vitória Sport Clube, Sporting Clube de Braga e Futebol Clube do Porto, estes continuam a ter melhor capacidade para recrutar desde cedo os jogadores de melhor nível, quer de equipas como o FCF, quer de equipas de diferentes zonas geográficas. Portanto, acredito que é preferível o clube não adotar um modelo de jogo universal para a formação, pois, dessa maneira, o clube pode maximizar o desenvolvimento de diferentes jogadores ao implementar uma abordagem de jogo que valorize suas características individuais.

Além disso, tanto eu, como o treinador principal partilhamos da convicção de que um modelo de jogo baseado nas características gerais dos jogadores de uma equipa, permitirão atingir uma melhor qualidade de jogo e conseqüentemente atingir melhores resultados. Ao aproximar as dinâmicas de jogo, às características e habilidades dos jogadores, tentamos promover de forma orgânica, uma maior fluidez no jogo da equipa, de forma a conseguirmos aproximar o rendimento atual da equipa, ao valor ideal da mesma. Desta forma não só otimizamos o potencial de cada jogador, como também aumentamos a afinidade entre eles e o estilo de jogo adotado.

Assim, é essencial que para além do modelo ser ajustado aos jogadores, também os mesmos consigam entender o porquê de realizarem determinados comportamentos, compreendendo os benefícios que podem ocorrer em jogo. (Moreno, 2009 citado por Pinto, 2022). Através do questionamento e da descoberta guiada realizada no treino e nas palestras, o treinador tentava que os jogadores se consciencializassem sobre os problemas que ocorriam em jogo, e sobre as possíveis soluções para os mesmos. Com isto, era expectado que as

respostas e soluções encontradas pelos jogadores, tivessem em concordância com os princípios existentes no nosso modelo de jogo.

Posto isto, de seguida, irei apresentar o modelo de jogo da nossa equipa, dividido pelos diferentes momentos de jogo: organização ofensiva (OF), transição defensiva (TD), organização defensiva (OD), transição ofensiva (TO) e esquemas táticos ofensivos (ETO) e defensivos (ETD).

O modelo foi estruturado inicialmente pelo treinador principal (que já conhecia a equipa e que tinha construído o plantel com o propósito de desenvolver a sua ideia) e foi posteriormente desenvolvido no decorrer da pré-época em consonância com a equipa técnica.

### **3.4.1. Estrutura de jogo**

Tendo em conta as características dos jogadores, o treinador principal definiu antes do começo da época que a estrutura mais ajustada ao grupo de trabalho seria o 1-4-4-2 (clássico) (figura 33). Apesar desta ter sido a estrutura mais potenciada e desenvolvida durante a época desportiva, tivemos em alguns momentos a necessidade de modificar a estrutura, passando a jogar como alternativa em 1-4-3-3 (figura 34), com um triangulo composto por um médio defensivo e dois médios interiores. Como raras foram as exceções em que a nossa equipa jogou em 1-4-3-3, neste capítulo irei apresentar apenas o modelo de jogo para a estrutura de 1-4-4-2 (clássico).



Figura 33- Estrutura em 1-4-4-2 (clássico) (autoria do treinador-estagiário)



Figura 34- Estrutura em 1-4-3-3 (autoria do treinador-estagiário)

### 3.4.2. Organização Ofensiva

“O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo” (Guilherme, 2004, p. 145).

A partir do momento em que a nossa tinha a posse de bola, era nosso macro princípio, ter uma circulação rápida da bola, através de uma alternância entre o jogo associativo e apoiado, e o ataque à profundidade, tanto nas costas da linha defensiva adversária, como também nos corredores laterais. Com isto, aquilo que a equipa técnica cria, era ter simultaneamente ameaças às bolas longas, nas costas da linha defensiva adversária, através dos movimentos de rotura e movimentos de aproximação que pudessem contrariar esses movimentos. Dessa forma, a circulação da bola era realizada em função dos espaços concedidos pelo adversário e pela mobilidade criada pelos nossos jogadores.

#### 3.4.2.1. 1ª e 2ª fase de construção

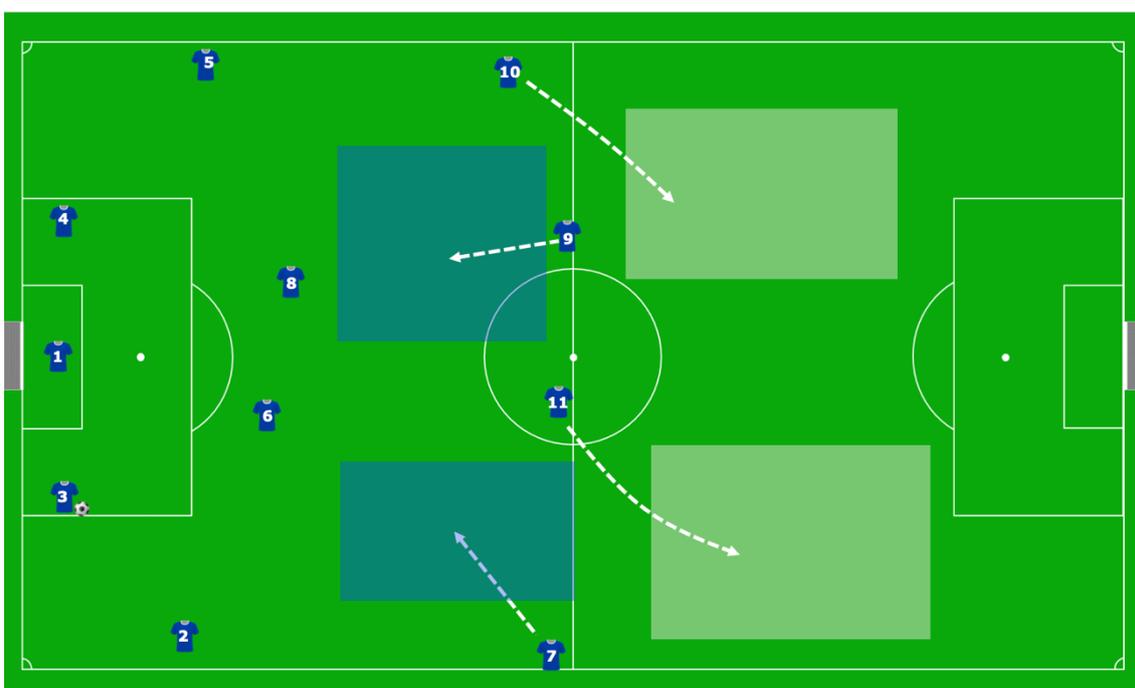


Figura 35- Saída em pontapé de baliza (autoria do treinador-estagiário)

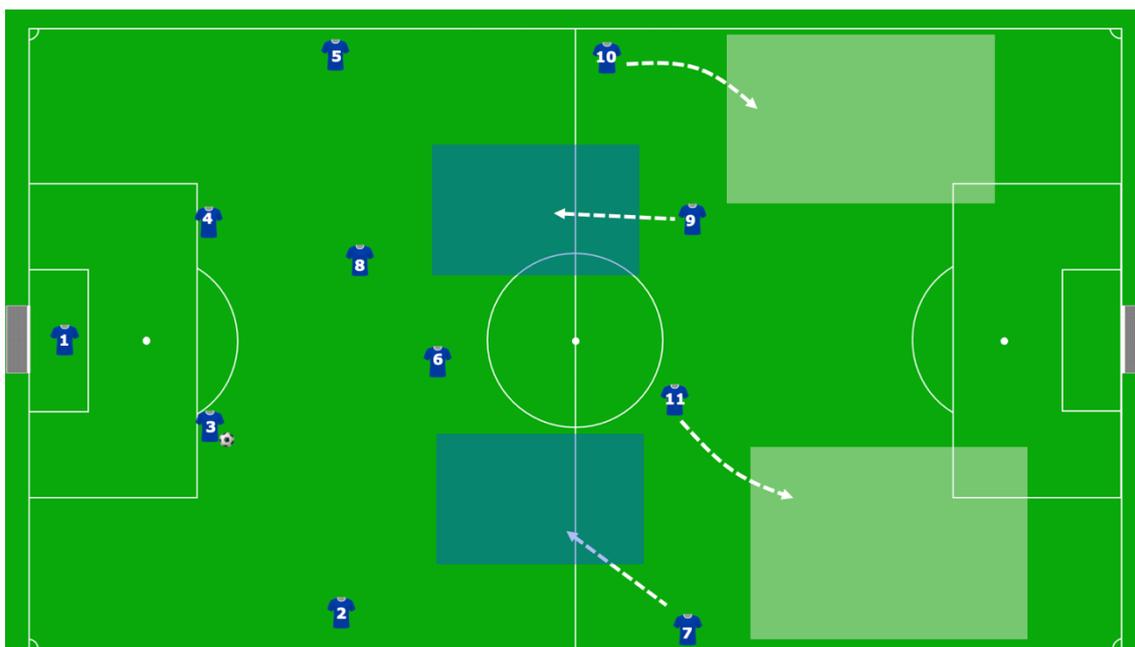


Figura 36- 1ª fase de construção (autoria do treinador-estagiário)

Na nossa primeira fase de construção, existia uma preferência pela saída curta através do jogo mais posicional, com os centrais a encontrarem-se dentro da área no momento do pontapé de baliza e com a restante equipa posicionada na estrutura clássica do 1-4-4-2. Assim, o objetivo era sair de forma curta através dos centrais (número 3 e 4), garantindo linhas de passe mais próximas através dos médios (número 6 e número 8), laterais (número 2 e 5), médio-ala (número 7) e avançado (número 9), mas simultaneamente tendo linhas de passe mais longas, oferecidas pelo ataque à profundidade de jogadores como o avançado (número 11) e médio-ala (número 10).

O facto de termos jogadores no corredor direito, com características para jogarem no corredor central e de termos dois avançados muito rápidos no ataque à profundidade nesse mesmo corredor, fez-nos crer que esta dinâmica pudesse resultar ao longo da época. Com os movimentos de rotura do avançado, podíamos ou beneficiar com movimento de arraste da linha defensiva adversária, aumentando a distância entre a linha média e libertando mais espaço para o nosso médio ala jogar, ou ter mesmo como fuga esse jogador, em caso de uma pressão mais intensa e de um bloco mais subido por parte do adversário.

Assim, tanto na primeira fase de construção, como na segunda, as dinâmicas realizadas eram similares, existindo apenas algumas diferenças entre os movimentos realizados pelos jogadores do corredor direito e do corredor esquerdo. Como no corredor esquerdo a maior parte dos jogadores que desempenhavam as funções de médio-alas, tinham características bem diferentes dos jogadores que jogavam no lado direito, optamos por não pedir a mesma dinâmica para os dois corredores.

Enquanto que os jogadores que desempenhavam as funções de médio-ala no corredor direito, não eram tão rápidos, nem agressivos no ataque à profundidade, os do lado esquerdo, demonstravam essas características e comportamentos no treino, praticamente de forma inata e inconsciente. Além disso, os médios-alas do lado direito estavam confortáveis para receber a bola no espaço interior, demonstrando capacidade para perceber o espaço e decidir bem nessas zonas, porém, alguns dos jogadores que nos davam mais garantias no lado esquerdo, não tinham essa capacidade, perdendo um elevado número de bola e tendo inúmeras dificuldades.

Apesar do treinador ter-me explicado tudo isso, na primeira reunião que eu tive com ele, consegui ter uma maior consciência da sua decisão nos primeiros treinos da época. Ao visualizar os comportamentos e ao ver o contraste entre os jogadores, percebi que o melhor para o corredor direito, seria ter o avançado (número 9) a realizar mais vezes os movimentos de aproximação no espaço interior e ter o médio-ala (número 10), posicionado mais aberto no campo. Assim, o mesmo poderia receber a bola e desequilibrar a partir desse momento ou envolver-se no ataque através do ataque à profundidade, nas costas da linha defensiva adversária.

Os dois médios centros (número 6 e 8), tinham como papel estar mais posicionados no corredor central, libertando espaço para os movimentos de aproximação do médio-ala e avançado e descaindo por isso mesmo, poucas vezes para o corredor lateral. Posto isto, funcionavam muitas vezes como médios de ligação entre os corredores laterais, sendo muito importantes nas coberturas ofensivas dos laterais, dos médios-alas e dos avançados, tal como está representado na figura seguinte.

Aos laterais, por outro lado, era pedido uma grande envolvência no ataque, sobretudo através da sua relação com o médio-ala. Como tínhamos quatro

laterais muito fortes fisicamente e agressivos, tanto ofensivamente, como defensivamente, tínhamos a garantia que por exemplo, no corredor direito, o atleta tinha a capacidade para realizar todo o corredor, pois os comportamentos do médio-ala do seu lado, iria libertar mais espaço para a sua envolvimento no ataque. Posto isto, os dois laterais tentavam ser linhas de passe seguras, o mais subido possível no campo, sendo que o lateral contrário se encontrava posicionado mais dentro, para antecipar uma possível perda de bola e uma consequente transição defensiva. Quando existia uma variação do corredor, o lateral tinha tempo para aumentar o seu posicionamento, de forma a garantir que recebia aberto, porém existiram jogos durante a época, em que lhes foi pedido para manterem a sua posição face ao espaço cedido pelo adversário de forma a desequilibrar a partir desse momento.

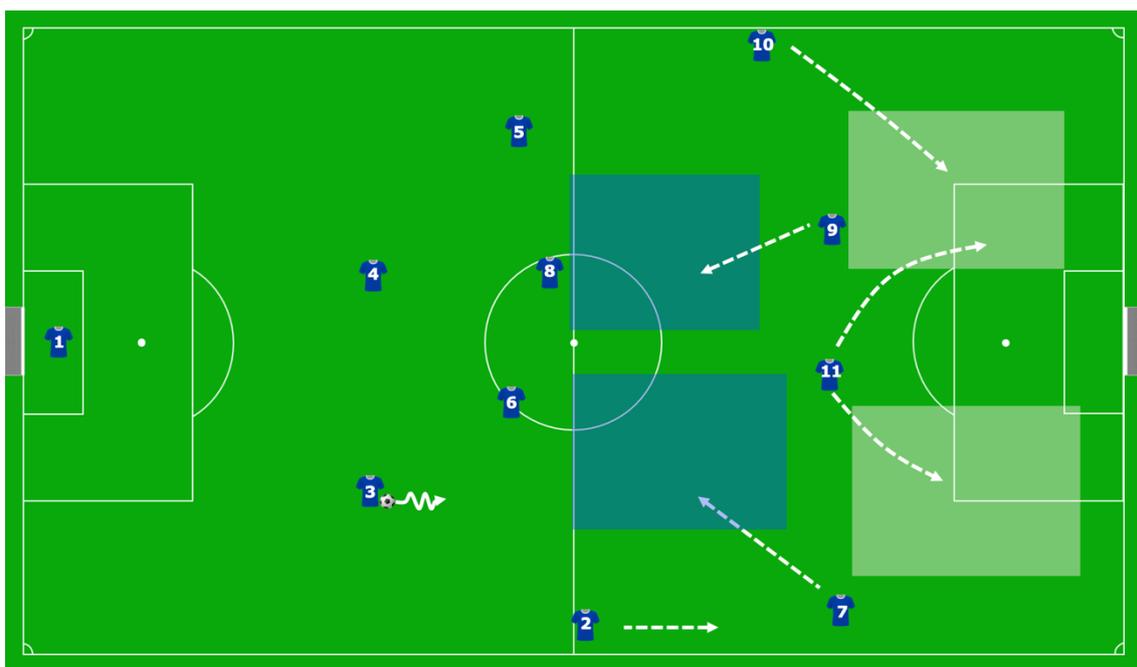


Figura 37- 2ª fase de construção (autoria do treinador-estagiário)

### 3.4.2.2. Alternativa à 2ª fase de construção

Face a alguns problemas decorridos ao longo da primeira fase do campeonato, como lesões, rendimento dos jogadores e o rendimento da equipa,

existiu necessidade de criar uma alternativa para a 2ª fase de construção. Após o início da segunda volta, a minha percepção era que a nossa equipa não estava a praticar um futebol tão ofensivo, encontrando-se com mais dificuldades para chegar a zonas de finalização e criando conseqüentemente um menor número de oportunidades de golo.

Nessa fase, o treinador principal abordou-me e questionou-me acerca daquilo que eram as minhas percepções sobre o momento da equipa. Após reflexão, concluí que os nossos laterais não estavam a ser tão predominantes na nossa organização ofensiva, como tinham sido outrora, e que o facto de poderem estar mais subidos no terreno para desequilibrarem a partir dessas zonas, poderia garantir um maior número de chegada à área adversária. Além disso, como se aproximava uma fase de três/quatro jogos contra adversários de um nível baixo, que nos iam obrigar a jogar mais tempo no seu meio campo, era importante que conseguíssemos ter outro tipo de soluções caso as dinâmicas principais não tivessem a dar resultado.

Assim, após partilha com o treinador principal, foi decidido que iríamos ter uma segunda alternativa na segunda fase de construção, transformando a estrutura de 1-4-4-2, em 1-3-5-2, tal como se encontra representado na figura seguinte.



Figura 38- Alternativa na 2ª fase de construção, em 1-3-5-2 (autoria treinador-estagiário)

Com esta alternativa, teríamos os nossos laterais a darem a largura máxima no campo, encontrando-se mais subidos em comparação com a dinâmica principal. Além disso, um dos nossos médios passou a encaixar na linha formada pelos centrais e os dois médios-alas realizavam movimentos de aproximação de forma a estarem mais posicionados no espaço interior. Apesar desta solução ter resultado e de nos ter dado mais oportunidades de golo, sobretudo pela maior participação dos laterais nos ataques da nossa equipa, optamos por usar apenas em jogos específicos.

Para esta dinâmica acontecer era fundamental o médio baixar no timing certo entre os centrais, o que poderia tornar-se mais complexo contra equipas mais pressionantes e num bloco mais subido. Posto isto, muitas vezes perdíamos a bola sem estarmos organizados na estrutura pretendida, ficando mais expostos para a transição defensiva. Assim sendo, foi nossa opção ir aplicando esta alternativa contra equipas pouco pressionantes e colocadas num bloco mais baixo, pois face a isso, sabíamos que podíamos causar maior imprevisibilidade nas referências defensivas adversárias.

### **3.4.2.3. 3ª fase de construção – zonas de finalização**

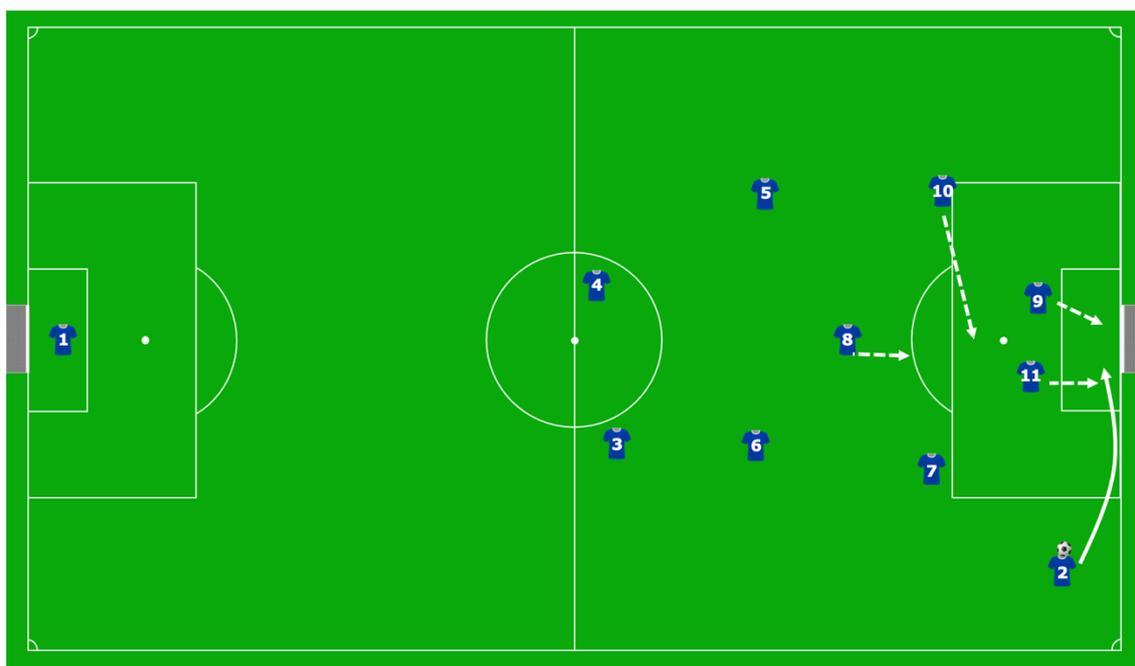


Figura 39- Zonas de finalização no último terço do campo (autoria do treinador-estagiário)

No último terço do campo, continuava a existir uma ameaça à rotura por parte do avançado (número 11), como do médio-ala (número 10), porém também era muitas vezes potenciada a dinâmica de corredor entre o médio-ala e o lateral, através dos “*overlappings*” de forma a chegarmos a situações de cruzamento no último terço do campo. Na eventualidade de existir uma situação de cruzamento através do lateral ou de outro jogador, a equipa deveria assumir o posicionamento que se encontra representado na figura anterior. Nestes casos, o médio-ala contrário realizava um movimento contrário, para a zona de penalti, podendo ser o jogador livre para uma bola atrasada, enquanto os dois avançados realizavam um ataque ao primeiro e ao segundo poste. Além disso, um dos médios ficava à entrada da área para uma segunda bola e o lateral contrário estava o mais subido e perto possível da referência adversária, de forma a estar também perto para o ganho da segunda bola.

### **3.4.3. Transição defensiva**

De acordo com Guilherme (2004, p. 147) o momento de transição entre defesa e ataque é definido pelos comportamentos a serem adotados nos segundos imediatamente após a perda da posse da bola. Segundo o mesmo autor, as situações de perigo e de golo podem ocorrer nos momentos de transição, pelo facto das equipas se encontrarem desorganizadas após a perda da bola. Desta forma, é necessário que exista uma rápida mudança de atitude após a perda da bola, assim como uma mudança de comportamentos por parte de toda a equipa.

De forma a concretizar uma melhor transição defensiva, é fundamental que quando a equipa se encontre com bola, esteja equilibrada defensivamente através de uma ocupação racional dos espaços (Festa, 2009). Com isto, os jogadores estarão melhor posicionados para reagir rápido à perda da bola, impossibilitando as saídas rápidas do adversário em contra-ataque e assegurando a recuperação da bola num menor período de tempo.

Como acreditávamos que na primeira fase do campeonato, podíamos ter um maior domínio no jogo e passar mais tempo no meio campo adversário, tanto na organização ofensiva, como na defensiva, era essencial garantir que um bloco

mais subido da nossa equipa não representava uma ameaça ou um problema para a época desportiva. Assim, era fundamental que a nossa equipa demonstrasse uma rápida reação e mudança de atitude após a perda da bola, de forma a recuperar o mais rápido possível a posse da mesma.

Posto isto, o nosso objetivo para este momento do jogo era conseguir retirar espaço e tempo à equipa adversária, principalmente no corredor do jogo onde a bola foi ganha. Desta forma, não só o adversário teria mais dificuldades para encontrar jogadores livres e sair através destes da pressão, como também não conseguiria encontrar com a mesma facilidade as referências ofensivas para o contra-ataque.

Além disso, era fundamental que nos períodos com bola da nossa equipa, tanto os centrais como o lateral do lado contrário tivessem vigilantes com o posicionamento do jogador adversário, uma vez que esses jogadores seriam as referências ofensivas para o ataque à profundidade. Para isso, era necessário que os jogadores da nossa equipa ajustassem o seu posicionamento em função do posicionamento adversário, encontrando-se sempre nas suas costas. Assim, esses iriam ter sempre pressão nas suas costas, caso fossem explorados pela sua equipa, diminuindo a probabilidade de sucesso para esse momento do jogo.



Figura 40- Vigilâncias e comportamentos coletivos para a transição defensiva (autoria do treinador-estagiário)

Na figura acima, encontra-se representado um exemplo analítico, dos comportamentos coletivos para a transição defensiva da nossa equipa. Caso a bola fosse perdida no corredor, direito, tal como está representada na figura, enquanto os jogadores mais perto do raio da ação da bola tinham como comportamento, dar passos à frente de forma a retirar espaço e tempo ao portador da bola, os jogadores do corredor contrário tinham como função deslocar-se na diagonal para fechar rapidamente o espaço interior. Desta forma, conseguíamos concentrar um grande número de jogadores no corredor, não deixando a equipa adversária encontrar soluções para a ligação no corredor central.

Caso a nossa equipa não conseguisse recuperar imediatamente a bola e a equipa adversária saísse da pressão através da sua linha defensiva, os nossos jogadores mais ofensivos deveriam continuar a dar passos à frente na tentativa de condicionar a organização ofensiva adversária e os nossos médios deviam diminuir a distância entre linhas. Por outro lado, se o adversário tivesse sucesso, saindo da pressão através do passe longo, a nossa equipa deveria baixar toda no terreno de forma a diminuir o espaço entre linhas. Além disso, o jogador mais perto do portador da bola deveria retirar espaço ao adversário, de forma a dar tempo para a equipa se organizar.

O posicionamento dos nossos centrais e dos nossos laterais, contrários à bola, dependiam sempre do posicionamento dos jogadores mais ofensivos da equipa adversária. Assim, no momento em que nos encontrávamos em organização ofensiva, o lateral do lado contrário (como por exemplo o número 5 na figura acima), tinha em conta o seu posicionamento em função da vigilância que o mesmo assumia, para que, desta forma, caso a nossa equipa perdesse a bola, o mesmo tivesse perto da referência adversária, equilibrando a nossa equipa para a transição defensiva. Caso o jogador adversário estivesse posicionado mais baixo, o nosso lateral contrário (número 5), estaria mais subido e conseqüentemente mais perto da sua vigilância, permitindo que na eventualidade da ocorrência de uma variação de corredor, este jogador pudesse ser uma linha de passe mais subida, sem nunca perder o equilíbrio da equipa caso existisse uma perda de bola.

O mesmo também se aplicava aos centrais, aos quais era pedido que tivessem sempre vigilantes com os jogadores adversários disponíveis para a

fuga (avançados). Em função do posicionamento desses jogadores, os centrais deveriam comunicar de forma a um dos jogadores estar mais perto da referência adversária e outro poder estar na cobertura, para quando a nossa equipa perdesse a bola, o adversário não ter nenhum jogador livre de pressão para o contra-ataque.

#### **3.4.4. Organização Defensiva**

Segundo Guilherme (2004, p. 147), a organização defensiva é um momento “caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de se organizar de forma a impedir a equipa adversária de preparar, de criar situações de golo e de marcar golo”.

Desta forma, para nós era fundamental ter uma equipa pressionante em todo o campo, de forma a não deixar o adversário confortável com bola. Para isso era necessário que a nossa equipa conseguisse ser madura e flexível taticamente, permitindo estar simultaneamente num bloco alto e equilibrados defensivamente. Assim, os jogadores deveriam entender não só o seu posicionamento para as diferentes zonas do campo, como também deveriam compreender os timings de pressão, as zonas de pressão e os jogadores livres no momento do ganho da bola, para completar de forma eficaz a transição ofensiva.

De forma aos jogadores compreenderem o seu posicionamento nos diferentes espaços, dividimos o campo em três zonas (zona 1, zona 2 e zona 3), tal como está representado na figura baixo. A zona 1, correspondia à primeira fase de construção da equipa adversária, em que queríamos desde o pontapé de baliza, condicionar a saída pelos centrais, obrigando-os a errar e conseguindo ganhar a bola o mais perto da sua baliza. Assim, poderíamos apanhar o adversário desequilibrado e exposto após o ganho da bola, criando mais oportunidades de golo a partir deste tipo de pressão. Por outro lado, caso o adversário procurasse um jogo estilo de jogo menos associativo e mais vertical através do passe longo, o objetivo era através da pressão alta condicionar o passe desses jogadores de forma a não conseguir ter espaço, tempo e critério para esse tipo de jogo.

Caso o adversário conseguisse ultrapassar a nossa primeira pressão, chegando à zona 2 do campo, o objetivo da nossa equipa era organizar-se rapidamente de forma a estar equilibrada defensivamente, obrigando o adversário a lateralizar ou a jogar para trás, através de uma pressão constante em torno do homem da bola. Com isto, procurávamos encurtar o espaço entre o portador da bola, prevenindo que o mesmo ficasse com bola descoberta e com espaço e tempo para tomar melhores decisões. Caso existisse bola descoberta, a nossa linha defensiva deveria estar alerta para controlar a profundidade e caso conseguíssemos condicionar o adversário a jogar para trás, deveria dar passos à frente de forma a estarmos com um bloco coeso e com pouco espaço entre linhas.

Se o adversário conseguisse chegar perto da nossa baliza (zona 3), era fundamental que tivéssemos mais coesos, vasculhando em função da bola, sem abrir espaço entre linhas e sem permitir entradas em condução pela nossa área. Para isso era necessário que tivéssemos as coberturas defensivas perto dos jogadores que realizavam contenção, de forma a não permitir remates, quer na nossa área, quer exteriores. Além disso, era fundamental que a nossa linha defensiva estivesse alinhada, garantido que a mesma fosse definida pelas coberturas defensivas aos jogadores que realizavam encurtamentos.

Em momentos de cruzamento no último terço do campo, a nossa equipa dentro da área deveria ter como referência os jogadores adversários, de forma a não os deixar livres no momento de cruzamento. Desta forma, tanto os centrais, como os laterais deveriam ter referências individuais da equipa contrária para controlar o cruzamento. Para além disso, os nossos médios deveriam se posicionar mais próximos à linha defensiva, não só para intersetar qualquer passe atrasado, como também conseguirem disputar segunda bolas que existissem após cruzamento.

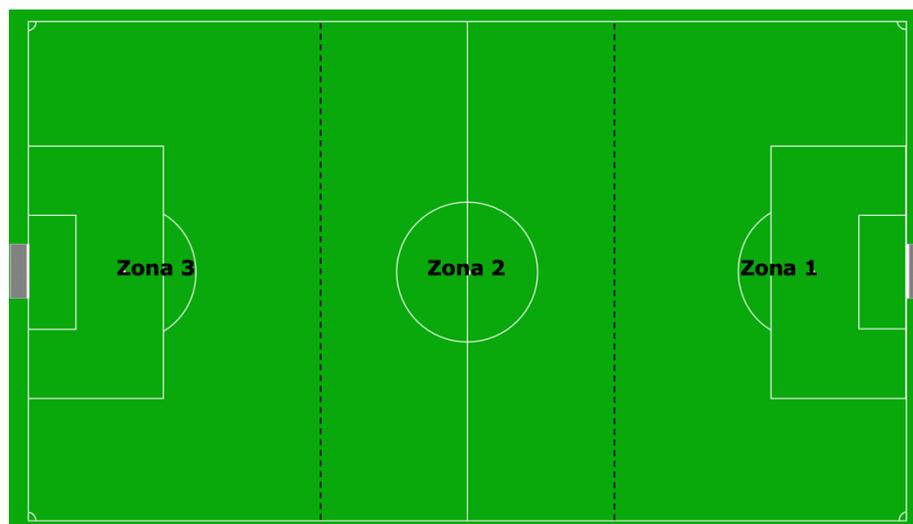


Figura 41- As 3 zonas de pressão, em organização defensiva (autoria do treinador-estagiário)

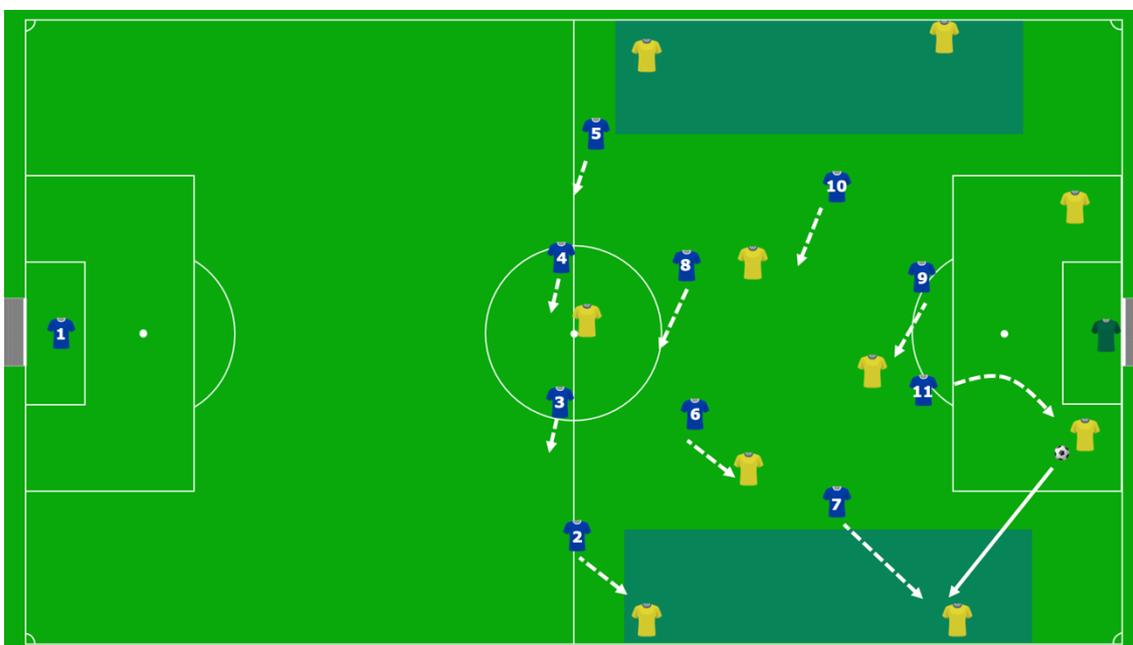
#### **3.4.4.1. Zona 1 (primeira pressão)**

Tal como foi referido anteriormente, o nosso principal objetivo em zona 1, era conseguirmos ser uma equipa pressionante, estando para isso posicionada num bloco alto, no meio-campo ofensivo para condicionar a primeira fase de construção adversária. Assim, a partir do momento que existisse uma reposição de bola em jogo, através de um pontapé de baliza ou o adversário começasse a construir o seu jogo a partir de trás, era fundamental que os nossos jogadores mais subidos no terreno (avançados e médios-alas) fossem rápidos e agressivos a pressionar a linha defensiva adversária de forma a condicionar as suas tomadas de decisão, obrigando-os a errar.

Além disso, era fundamental que nessas situações, existisse por parte dos jogadores da nossa equipa, uma divisão racional dos espaços a defender, para conseguirem desta forma, ter tempo de condicionar os jogadores no seu raio da ação. Desta forma, os jogadores deveriam muitas vezes dividir o espaço entre dois adversários de forma a não só dar uma falsa perceção à equipa contrária de que existiam jogadores livres, como também a terem tempo para se deslocarem entre as duas referências em função do posicionamento da bola.

De seguida, irei apresentar os dois tipos de pressão mais usados pela nossa equipa, ao longo da época desportiva. A razão para termos dois tipos de pressão, completamente diferentes, foi com o propósito de criar mais variabilidade nos padrões defensivos, obrigando a equipa adversária a enfrentar diferentes problemas. Além disso, caso um tipo de pressão não estivesse a dar resultados, teríamos sempre como alternativa a outra pressão para conseguirmos ter mais sucesso nesse momento do jogo.

### **Pressão na estrutura de 1-4-4-2 (de dentro para fora)**



*Figura 42- Pressão em 1-4-4-2, com um pivô defensivo adversário (autoria treinador-estagiário)*

Como a nossa equipa jogava na estrutura de 1-4-4-2, optamos inicialmente por uma pressão que garantisse a manutenção dessa estrutura e o sucesso para este momento do jogo. Assim, na primeira fase de construção adversária, a nossa equipa encontrava-se posicionada, com o objetivo de direcionar o adversário para os corredores laterais (espaço onde esperávamos recuperar a posse da bola), realizando uma pressão (de dentro para fora) que desse a falsa percepção ao adversário de que o espaço se encontrava nos corredores laterais.

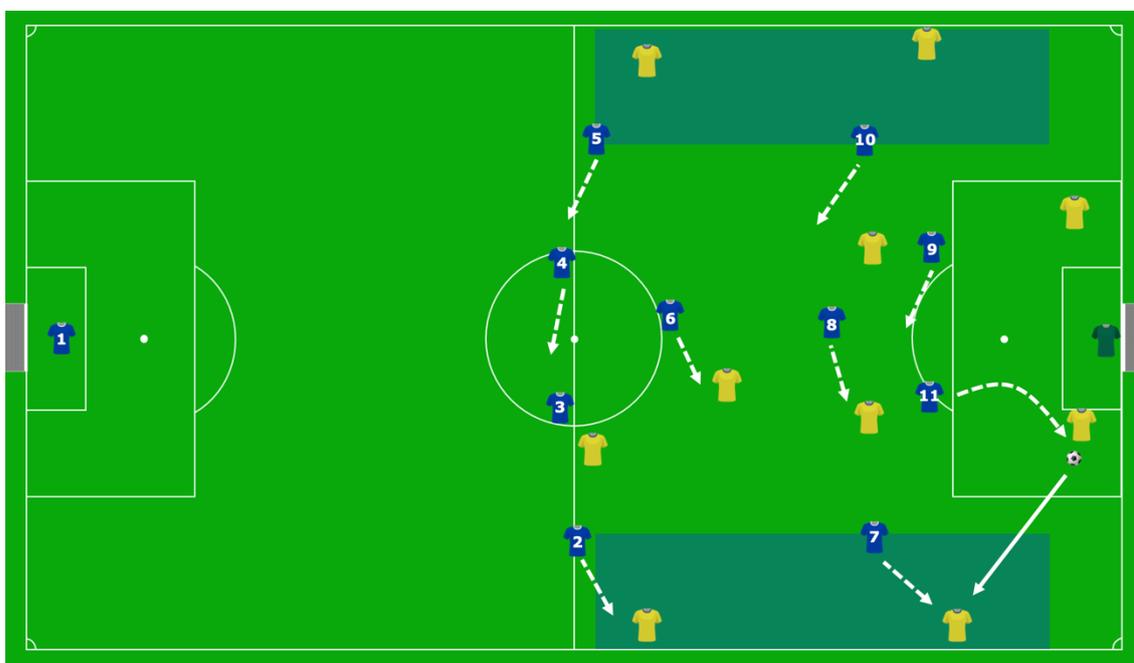
Posto isto, numa fase inicial, a nossa equipa encontrava-se concentrada mais sobre o corredor central, com os médios-alas a posicionarem-se mais fechados (número 7 e número 10), de forma a garantir que o adversário não conseguia ter jogo interior. Contudo, a partir do momento que o central adversário orientasse a receção para o corredor lateral, ou a bola comesse a circular para perto do corredor, o nosso médio-ala (número 7) deveria posicionar-se mais perto do lateral do lado da bola, para que tivesse tempo de o pressionar diretamente, caso esse jogador fosse solicitado. Na eventualidade do lateral adversário receber a bola, o nosso jogador deveria orientar a pressão para fora, de maneira a que o jogador não conduzisse para o espaço interior, criando desequilíbrios a partir de ações individuais.

Por outro lado, o médio-ala contrário (número 10), fechava o espaço interior, dando o equilíbrio à nossa equipa, para que o adversário não tivesse jogador livre no corredor central e para garantir uma maior probabilidade de ganho de segundas bolas, caso o adversário procurasse um estilo de jogo mais longo. Para além de ser um jogador importante no equilíbrio defensivo, este atleta era muitas vezes o homem livre para a nossa transição ofensiva, podendo ser a solução para um contra-ataque de sucesso.

Além disso, os nossos dois avançados eram fundamentais na pressão, uma vez que eram estes que decidiam o momento de pressionar os centrais (através de uma pressão em L), e que tinham como função afunilar esse jogador para o seu corredor, não deixando voltar a ligar no guarda-redes ou no central contrário. Enquanto um dos avançados pressionava o central (número 11), o avançado contrário (número 9), deveria posicionar-se mais baixo e no espaço interior, para que a equipa adversária não tivesse o médio defensivo livre para ligação.

Os nossos laterais deveriam ter como referências os extremos adversários ou jogadores que apareciam nos seus espaços, sendo que a partir do momento em que a bola entrava no seu corredor, a referência defensiva não poderia estar livre, nem ser uma solução para a saída da pressão adversária. Por outro lado, os nossos centrais e lateral contrário, deveriam ter uma maior preocupação com o controlo da profundidade, para que caso o adversário explorasse esses espaços, conseguissem estar perto dos jogadores solicitados e em superioridade numérica.

Por último, o posicionamento dos nossos médios dependia do posicionamento dos médios adversários, assim como da sua estrutura. Caso o adversário jogasse apenas com um médio defensivo, tal como está representado na figura 9, os nossos dois jogadores, posicionavam-se lado a lado, sendo da responsabilidade dos nossos avançados, o médio defensivo adversário. Nessas situações, caso a bola deslocasse para um corredor lateral, o médio mais posicionado nesse corredor (número 6), deveria pressionar a sua referência no espaço interior (médio adversário) e o médio contrário (número 8) deveria equilibrar a equipa, posicionando-se na cobertura e estando alerta para movimentos de aproximação que pudesse no seu raio de ação, por parte do médio contrário ou avançado adversário.



*Figura 43- Pressão em 1-4-4-2, com duplo pivô adversário (autoria treinador-estagiário)*

Por outro lado, caso o adversário jogasse com um duplo pivô, figura 43, a posição inicial dos nossos médios alterava-se, posicionando-se um à frente do outro. Assim, caso a bola tivesse num dos centrais da equipa adversária, um dos nossos avançados (número 11), realizava a pressão de dentro para fora (pressão em L), o médio (número 8), dava passos à frente, posicionando-se perto do médio defensivo da bola, o nosso avançado contrário (número 9) posicionava-

se mais perto do médio defensivo contrário e o médio mais recuado (número 6) equilibrava a pressão estando vigilante com os jogadores no seu raio de ação. Desta forma, garantíamos que a nossa equipa não ficava em inferioridade numérica nem mais exposta no corredor central, conseguindo orientar a pressão para os corredores laterais, tal como esperado.

### **Pressão na estrutura de 1-4-3-3 (de fora para dentro)**

Apesar da pressão em 1-4-4-2 ter sido uma boa solução ao longo da época desportiva, tínhamos consciência que poderia não ser suficiente em alguns jogos e que por isso, necessitávamos de uma alternativa a contrastar com a primeira pressão. As principais desvantagens da pressão em 1-4-4-2 manifestavam-se contra equipas com um estilo de jogo mais associativo desde a primeira fase de construção. Contra essas equipas, poderíamos ter mais dificuldades em orientar a pressão e em recuperar a bola, o que deixaria o adversário mais confortável nesse momento do jogo.

Desta forma, escolhemos a pressão em 1-4-3-3 como alternativa à primeira pressão, esperando que esta segunda, criasse outro tipo de problemas ao adversário. O objetivo principal era continuarmos num bloco alto, a condicionar a primeira fase de construção adversária, colocando uma maior pressão e responsabilidade nos centrais adversários, face ao pressing recebido pelos nossos “extremos” (pressão de fora para dentro).

Na figura abaixo, encontra-se esquematizado a pressão em 1-4-3-3 (de fora para dentro), sendo que os números dos jogadores inseridos na figura correspondem à sua posição original na estrutura em 1-4-4-2.



Figura 44- Pressão em 1-4-3-3 (de fora para dentro) (autoria treinador estagiário)

Neste tipo de pressão, um dos nossos avançados (número 11) posicionava-se inicialmente entre o central e lateral adversário, assim como o médio-ala (número 11). No meio-campo, a nossa equipa era composta por um médio defensivo (jogador número 6), que tinha como função garantir o equilíbrio da equipa, posicionando-se perto do corredor da bola e da referência defensiva adversária, e dois interiores (o número 8 e o número 10) que tinham um raio de ação maior, devido à pressão efetuada de fora para dentro. Assim, num primeiro momento, os dois interiores dividiam o espaço entre os médios e laterais adversários, de forma a ter espaço e tempo para pressionar esses jogadores, caso fossem solicitados.

A partir do momento em que os centrais recebiam a bola, o jogador que devia o espaço entre este e o lateral, como por exemplo o número 11, pressionava o central de fora para dentro, tentando bloquear a linha do passe entre central e lateral e simultaneamente afunilando o portador da bola para o corredor central. Com esta pressão, poderíamos dificultar a saída curta dessas equipas, expondo mais os seus centrais ao erro, face à pressão realizada. Ainda assim, caso o guarda-redes solicitasse o lateral através do passe longo ou o central tivesse capacidade para sair em condução e associar-se com o lateral, o nosso interior

do lado da bola tinha tempo para pressionar de forma direta esse jogador condicionando a partir do momento da recepção.

Os nossos laterais tinham como referência os extremos adversários, tal como na primeira pressão, sendo que se esses jogadores tivessem intenções de baixar, posicionando-se na largura ou no espaço interior, os nossos laterais deveriam dividir o espaço, colocando-se perto dessas vigilâncias. Se a equipa adversária jogasse numa estrutura formada com um duplo pivô, a pressão não se alterava, existindo na mesma, a divisão entre o lateral e o médio defensivo por parte dos nossos interiores.

Por outro lado, se a construção fosse realizada por três centrais, a nossa pressão podia sofrer alterações em função dos espaços explorados pela equipa adversária e das características dos seus jogadores mais recuados. No entanto, o objetivo principal não se alterava, existindo micro alterações com o propósito de sermos mais agressivos e capazes de ganhar a bola mais vezes no meio-campo adversário, condicionando a sua organização ofensiva.

#### 3.4.4.2. Zona 2

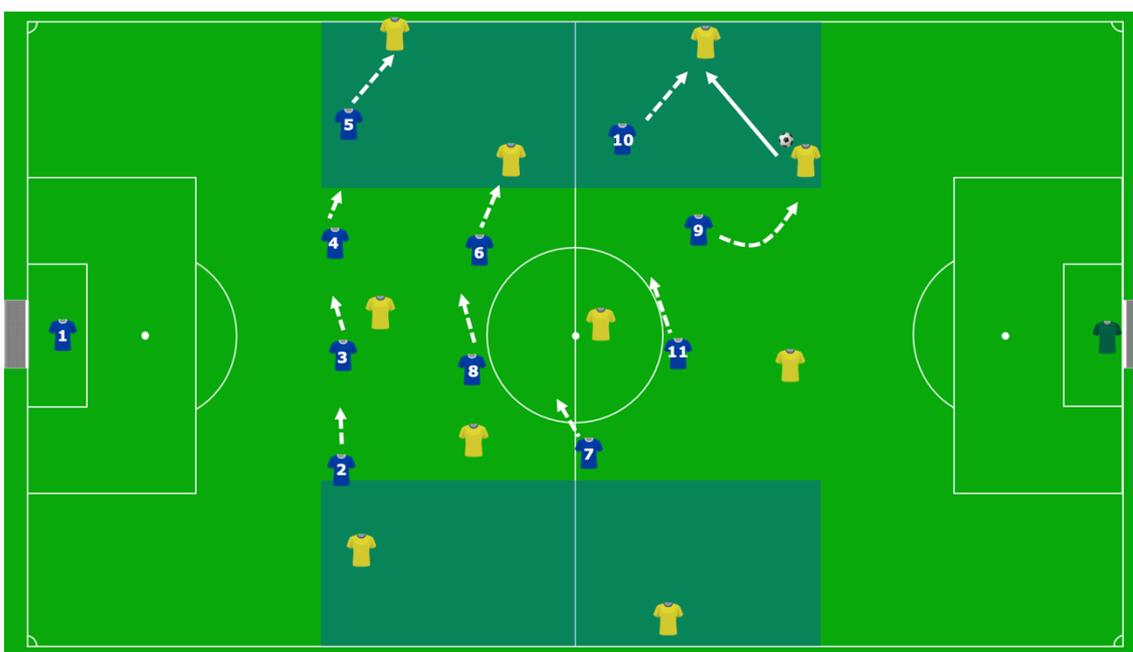


Figura 45- Pressão em 1-4-4-2, em zona 2 (autoria treinador estagiário)

Quando a nossa primeira pressão falhava e o adversário conseguia ultrapassar as nossas linhas de pressão, existia a necessidade da nossa equipa se reorganizar, voltando à estrutura principal em 1-4-4-2 (clássico), tal como está representado na figura 45. A partir do momento em que o adversário tinha sucesso na primeira fase de construção, era fundamental que a nossa equipa fechasse rapidamente o espaço interior, colocando o maior número de jogadores atrás da linha da bola. Desta forma, estávamos mais equilibrados e preparados, para voltar a condicionar o adversário, esperando por indicadores de pressão, como uma bola alta, uma má receção, um passe recuado ou um erro adversário, para voltarmos a recuperar a posse da bola.

Para isso, a nossa equipa condicionava o adversário, realizando a pressão de dentro para fora, com o objetivo de ganhar a bola nos corredores laterais. Assim, a partir do momento que o central jogava no lateral, existia uma maior pressão da nossa equipa, com o avançado do lado da bola (número 9) a pressionar o central; o médio-ala (número 10) orientando a pressão para fora de forma ao lateral não ter espaço de conduzir para dentro; o médio do lado da bola (número 6), posicionando-se perto da referência adversário, sendo a principal cobertura ao nosso médio-ala e o lateral do lado da bola (número 5), estando vigilante com a referência adversária de forma a não existir nenhum jogador livre no corredor do lado da bola.

Além disso, o avançado contrário (número 10), tinha como objetivo fechar o espaço interior, sendo também uma cobertura ao médio-ala do lado da bola e o médio (número 8) e médio-ala (número 7), garantiam o equilíbrio da equipa, posicionando-se pelo espaço interior, tal como se encontra esquematizado na figura acima.

Por último, nesta zona do campo, era essencial que a nossa linha defensiva diferenciasse o conceito de “bola coberta”, do conceito de “bola descoberta”. Essa distinção, iria permitir à nossa linha defensiva, não só subisse o bloco e diminuísse a distância entre linhas, perante situações em que o portador da bola fosse pressionado diretamente, como também baixasse o bloco perante ameaças à profundidade em momentos de bola descoberta.

### 3.4.4.3. Zona 3



Figura 46- Organização defensiva em zona 3 (autoria treinador-estagiário)

Em zona 3, era fundamental não deixar o adversário chegar a zonas de finalização, quer através de situações de cruzamento ou de remates exteriores. Para isso, era importante que em situações de cruzamento, tanto os nossos centrais, como o lateral contrário, tivessem a preocupação de se posicionarem no corredor central, para conseguirem marcar individualmente os jogadores adversários a entrar em zonas de finalização. Assim, caso existisse uma situação de cruzamento em que o nosso lateral fosse atraído ao homem adversário, o nosso médio do lado da bola (número 6), deveria ser a cobertura, diminuindo a distância entre central-lateral e os restantes elementos da linha defensiva deveriam posicionar-se entre o primeiro e segundo poste, procurando referências individuais no seu raio de ação para proteger a baliza.

Além disso, o médio contrário (número 8), deveria se posicionar à frente da linha defensiva, de forma a intersetar qualquer passe recuado ou segunda bola que existisse após cruzamento, e o avançado e médio-ala contrários à bola (número 11 e número 7 respetivamente), deveriam estar mais recuados no espaço interior, de forma a existir uma maior concentração de jogadores da

nossa equipa no corredor central. Assim, estaríamos não só mais preparados para proteger a nossa baliza perante remates exteriores, cruzamentos, segundas bolas, como também tínhamos jogadores disponíveis quer para saídas curtas através dos apoios frontais do avançado (número 11), quer para exploração do espaço nas costas e corredor contrário, através do avançado do lado da bola (número 9) e do médio-ala contrário (número 7).

### **3.4.5. Transição ofensiva**

“O momento de transição defesa/ataque é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola.” (Guilherme, 2004, p. 147) De acordo com Barreira e Garganta (2007), após a recuperação da bola, a equipa deverá ter como objetivo se reorganizar mais rápido do que o adversário, de forma a aproveitar os espaços libertados pelos mesmos. Assim, se o adversário for mais lento a se reorganizar, significa que a equipa que iniciou a transição ofensiva poderá aproveitar a desorganização momentânea, explorando os espaços livres até à baliza adversária.

Desta forma, sabíamos que era fundamental sermos rápidos no momento da transição ofensiva para conseguirmos chegar a zonas de finalização partindo destes momentos do jogo. No entanto, tínhamos consciência que era fundamental ter como princípio base, a saída das zonas de pressão através do passe curto, evitando para tal, as conduções excessivas após o ganho da bola. Assim como nós aspirávamos ter uma rápida reação após a perda da bola, estávamos cientes de que os nossos adversários poderiam partilhar do mesmo princípio e, por isso, era fundamental que após o ganho da bola, a nossa equipa conseguisse sair rapidamente das zonas de pressão, evitando a condução de bola nestas zonas de aglomeração de jogadores, privilegiando as saídas da pressão através do passe, de apoios frontais e do 3º homem.

Além disso, a zona do ganho da bola influenciava a forma como os jogadores deveriam iniciar a transição ofensiva. Se a nossa equipa ganhasse a bola em zona 1 (1ª fase de construção adversária), o objetivo era conseguir chegar o mais rápido possível a situações de finalização, quer fosse através de

remates exteriores, de cruzamentos ou de ações individuais perto da baliza adversária. Além do mais, em função da pressão efetuada pela nossa equipa, poderíamos aproveitar muitas vezes o médio-ala contrário livre, sendo este uma possível referência a ser encontrada neste momento do jogo.

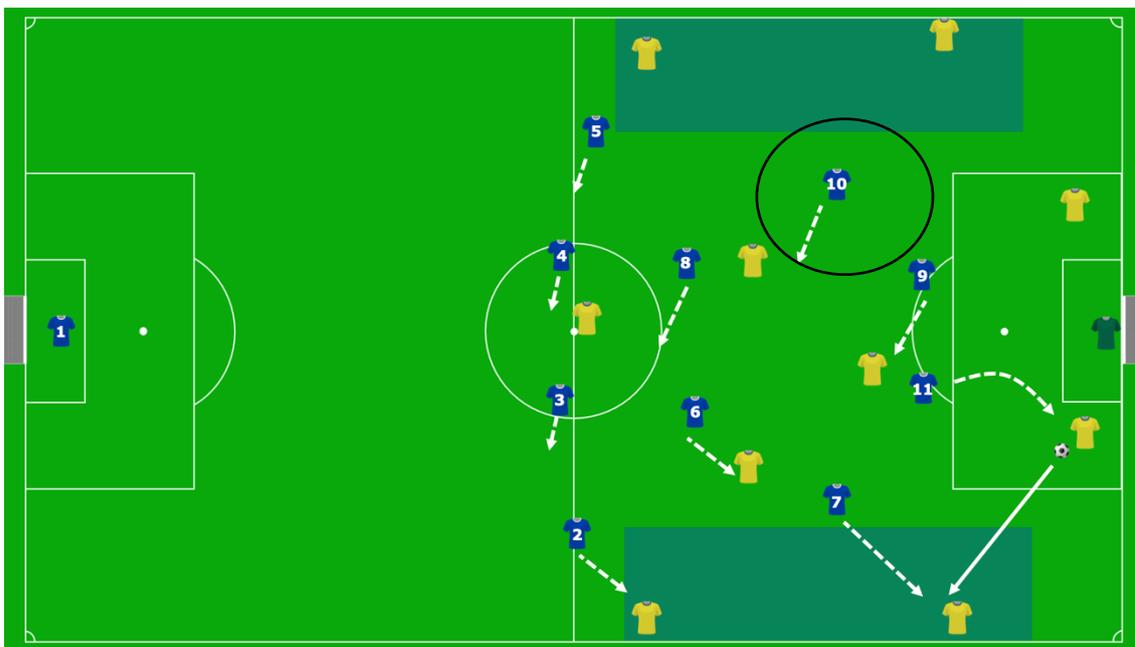
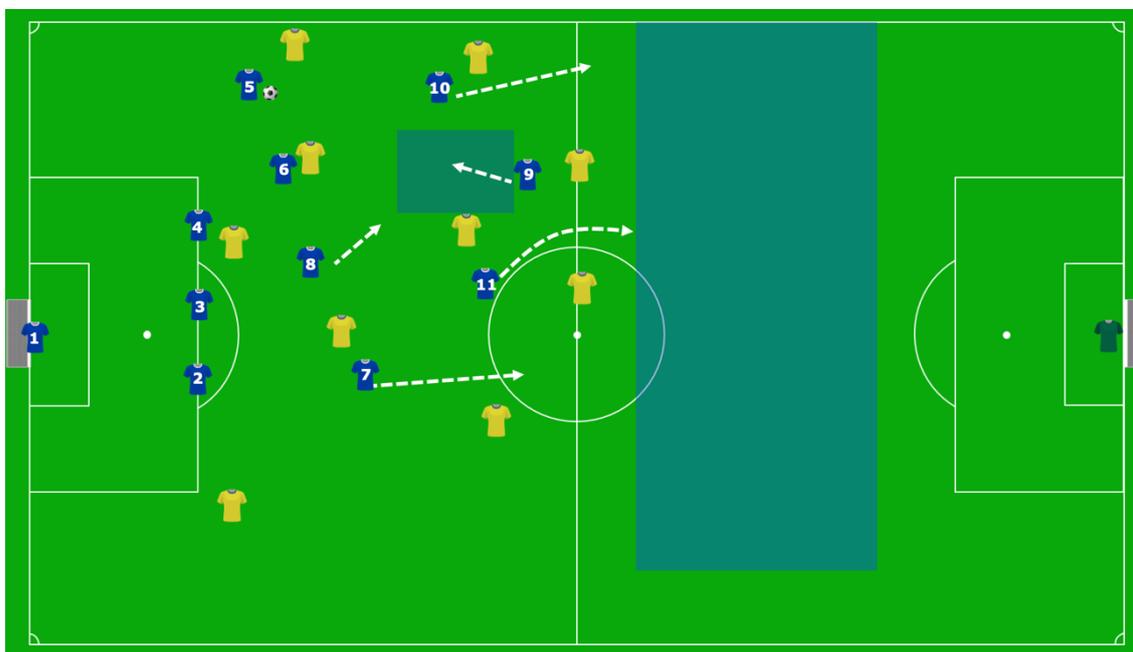


Figura 47- Exemplo figurativo do médio-ala contrário em momentos antecedentes ao ganho da bola (autoria treinador-estagiário)

Na figura 47 encontra-se representado um exemplo da primeira pressão efetuada pela nossa equipa. Caso a nossa equipa conseguisse recuperar a bola, o médio-ala contrário (número 10) deveria manter-se posicionado em zonas interiores, de forma a poder ser um jogador livre na variação após o ganho da bola. Caso a equipa adversária tivesse os laterais posicionados na largura máxima para a saída na primeira fase de construção, teríamos de ser rápidos a sair da zona de pressão após o ganho da bola, para conseguirmos encontrar o médio-ala ainda antes do lateral adversário recuperar a sua posição defensiva.

Se a nossa equipa ganhasse a bola e não conseguisse criar oportunidades de finalização, fruto de uma pressão direta ao portador da bola, era necessário que os jogadores mais recuados, realizassem coberturas ofensivas, de modo a conseguirmos sair da zona de pressão através da linha

defensiva e iniciarmos a organização ofensiva no meio-campo adversário, através das dinâmicas já explicadas anteriormente.



*Figura 48- Transição ofensiva em zona 2 e 3 (autoria treinador-estagiário)*

Em zona 2 e zona 3, o objetivo após o ganho da bola era exatamente o mesmo áquilo que acontecia na zona 1. Ou seja, após a recuperação da bola no nosso meio-campo defensivo, o objetivo era conseguir sair rápido da zona da pressão, usando mais vezes o passe (passe curto ou longo) e evitando a condução. Desta forma, conseguíamos explorar rapidamente a desorganização momentânea da equipa adversária aproveitando os espaços libertados por estes. No entanto, se a bola fosse recuperada junto da nossa baliza, o passe curto deixava de ser a prioridade, privilegiando nesse momento o passe longo nas referências mais longe da bola.

Na figura acima, encontra-se representado um exemplo não só dos espaços a serem explorados pela nossa equipa após o ganho da bola, como também os movimentos realizados pelos nossos jogadores. Caso a bola fosse ganha nas zonas do campo que se encontram representadas na imagem, a nossa equipa deveria ter rapidamente o avançado do lado da bola (número 9), os médios defensivos (número 6 e número 8) a realizarem movimentos de

aproximação de modo a termos como soluções jogadores mais adiantados no terreno.

Por outro lado, de forma a conseguirmos atacar a profundidade nas costas da linha defensiva adversária, os dois médios-alas (número 7 e número 10) e o avançado contrário à bola (número 11), realizavam roturas nas costas da linha defensiva para atacar esse espaço existente na profundidade. Desta forma, teríamos a nossa equipa a realizar contramovimentos após o ganho da bola (movimentos de aproximação vs movimentos de rotura), para conseguir iniciar a transição ofensiva em função do espaço libertado pelo o adversário. Se a linha defensiva adversária tivesse intenções de encurtar o espaço com a sua linha média, iria significar que o espaço livre se encontrava nas costas dos defesas adversários tendo três jogadores a atacar esse espaço. Por outro lado, caso a linha defensiva recuasse para proteger a profundidade, teríamos jogadores mais subidos no terreno, a realizar movimentos de aproximação pelo espaço interior e coberturas ofensivas realizadas pelos centrais para sairmos da zona da zona de pressão.

Posto isto, após a recuperação da bola, a transição ofensiva iria depender do tempo que a nossa equipa ia demorar a sair das zonas de pressão, como também do tempo que a equipa adversária demorava para se reorganizar. Caso a nossa equipa fosse mais rápida do que o adversário, deveria existir um aproveitamento desses desequilíbrios, explorando os espaços livres através do ataque rápido ou contra-ataque. Se por outro lado, o adversário fosse mais rápido que a nossa equipa, retirando espaço ao portador da bola e aos jogadores mais adiantados no terreno, deveria existir uma preocupação em guardar a bola de modo a manter a bola em nossa posse para posteriormente dar início à organização ofensiva.

#### **3.4.6. Esquemas táticos**

Os esquemas táticos podem ser definidos como um reposicionamento da bola em jogo após uma paragem e são comumente conhecidos como situações de bola parada (Garganta, 1997; Teodorescu, 1984 citado por Pinto, 2022).

Estes podem ser divididos como esquemas táticos ofensivos (quando a equipa se encontra na posse da bola) ou esquemas táticos defensivos (quando a equipa adversária têm em seu poder o esférico do jogo).

Primeiramente, irei apresentar os esquemas táticos afixados no balneário em dia de jogo para os jogadores. Nestes estão enquadrados não só os posicionamentos para os cantos e livre ofensivos e defensivos, como também as zonas e espaços a atacar, como por exemplo as jogadas ensaiadas em momentos ofensivos. Em dia de jogo, o momento de bola parada encontra-se afixado para os dois lados do campo. No entanto, neste documento, apenas será apresentado um exemplo de canto ou livre no lado direito ou no lado esquerdo.

#### 3.4.6.1. Canto Defensivo

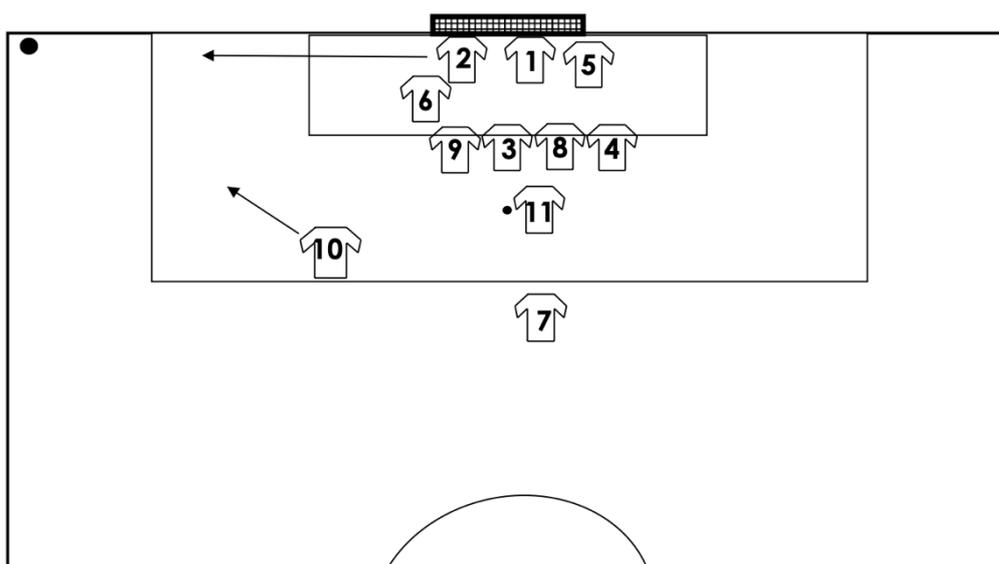


Figura 49- Exemplo de um canto defensivo no lado direito (autoria do treinador principal)

Nos cantos defensivos, a nossa equipa realizava uma marcação zonal, com o objetivo de não se desposicionar no momento da marcação do canto. Como os nossos guarda-redes não eram tão fortes da saída entre os postes, optámos pela marcação zonal de forma a garantir que a nossa baliza se encontrava mais protegida no momento do cruzamento. Assim, a nossa equipa organizava-se com dois jogadores posicionados perto do poste

(número 2 no poste do lado da bola e o número 5 no poste mais longe da bola); com uma linha de quatro elementos; com um jogador a dividir o espaço entre a baliza e a linha de quatro (número 6); com dois jogadores à frente da linha de quatro com objetivo de atrasar os jogadores que atacavam a nossa baliza (número 10 e o número 11); e um último elemento (número 7), que se encontrava à entrada da área fosse para disputar segundas bolas ou para sair em transição após o ganho da bola.

Se o adversário colocasse, dois elementos sobre a bola ou existisse a aproximação de algum jogador para realizar um canto curto, tanto o jogador número 2, como o número 10, tinham como função sair a pressionar esses jogadores, de modo a contrariar a superioridade numérica criada pelo adversário na zona da bola. Além disso, em função do pé do batedor (pé esquerdo ou direito) e do lado do canto, a nossa linha poderia sofrer algumas mudanças. Por exemplo, se o canto fosse batido com um pé contrário, a bola provavelmente iria sofrer um movimento divergente com a baliza e por isso, a nossa linha poderia dar uns passos à frente e se posicionar pela linha da pequena área. Por outro lado, caso a bola seguisse um movimento convergente com a baliza, a nossa linha defensiva encontrava-se atrás da linha da pequena área, de modo a todos os jogadores conseguirem atacar a bola.

### 3.4.6.2. Canto ofensivo

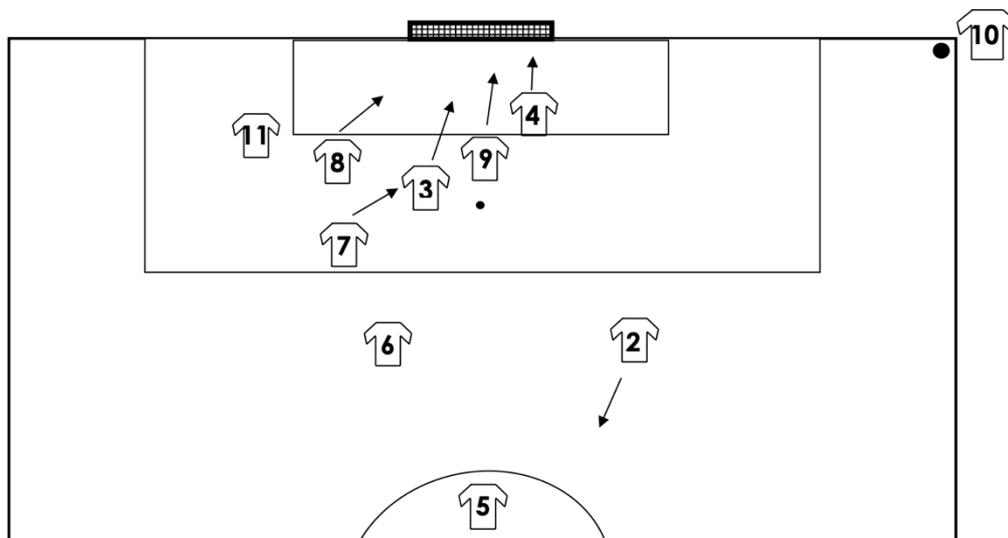


Figura 50- Exemplo de um canto ofensivo (autoria do treinador principal)

Nos cantos ofensivos, optamos por ter dois jogadores a atacarem o primeiro poste (número 4 e o número 9); um jogador a atacar a zona de guarda-redes (número 3); dois jogadores a atacar a zona do segundo poste (número 8 e 11), um outro elemento perto da zona de penalti (número 7); por fim, dois jogadores à entrada da área (número 6 e número 2) e um último elemento no meio-campo para dar equilíbrio à equipa.

Caso o adversário posicionasse um jogador no meio-campo, o número 2 tinha com função baixar e ajudar o número 5, de modo a termos superioridade nesse raio de ação. Por outro lado, se posicionasse 2 elementos, o número 6 também baixava no terreno, sendo que o jogador que se encontrava a atacar a zona de penalti passava a desempenhar a função do jogador que se encontrava à entrada da área. Dessa forma, tínhamos a garantia que existia superioridade numérica no meio-campo e que não nos encontrávamos desequilibrados na eventualidade de existir um contra-ataque adversário.

Além disso, existiram momentos na época em que optámos por realizar cantos curtos para tentar desbloquear e desorganizar a marcação zonal ou individual adversária que se mostrava ser forte nesses momentos do jogo. Assim, um jogador da nossa equipa posicionava-se perto do guarda-redes

adversário, com a intenção de se aproximar do portador da bola para criar uma situação de superioridade numérica. Com isto, o adversário poderia perder momentaneamente a sua organização e as referências defensivas, podendo libertar espaço para o aparecimento de algum jogador da nossa equipa na área adversária.

### 3.4.6.3. Livres defensivos

Nos livres defensivos a nossa equipa posicionava-se tal como se encontra representado na figura abaixo, existindo referências individuais para os jogadores que se posicionavam na linha formada pelos seis elementos. Assim, num livre descaído para um dos corredores laterais, a nossa equipa tinha dois jogadores sobre a barreira (número 7 e o número 11); um jogador a dividir o espaço entre a barreira e a linha defensiva (número 9), com o objetivo de retirar espaço e tempo para eventuais roturas ou lances estudados criado pelo adversário; uma linha formada por seis jogadores em que não poderia existir qualquer referência adversária livre nessa zona; e um jogador à frente da linha defensiva (número 10), para auxiliar no ganho da segunda bola ou para em caso de necessidade se juntar à linha para garantir a superioridade numérica.

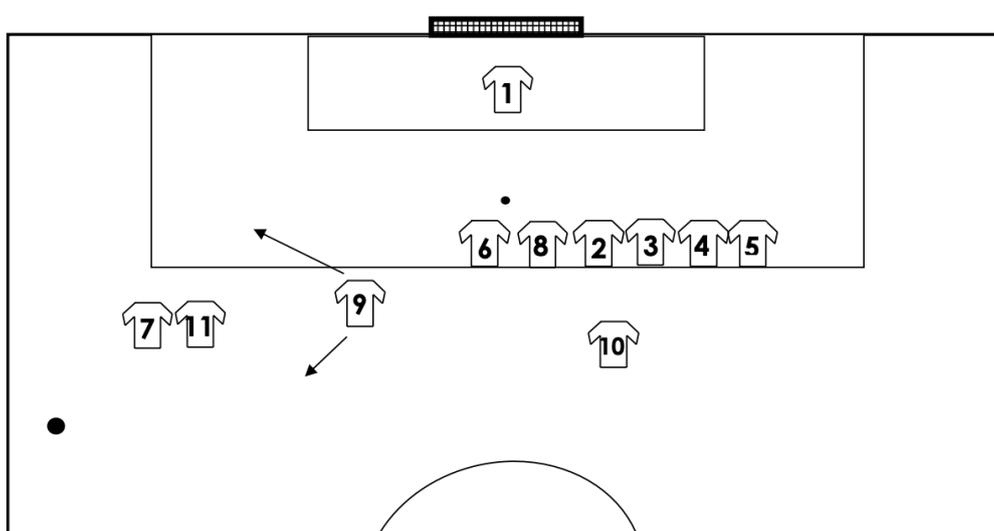


Figura 51- Exemplo de um livre lateral defensivo (autoria do treinador principal)

Para mim era fundamental que a linha defensiva compreendesse a importância de manter o seu posicionamento e a sua organização após o livre ser batido. Assim, era pedido que após a bola partir, todos os elementos baixassem segundo a trajetória da bola, de modo a não libertar espaço tanto no primeiro, como no segundo poste. Ou seja, fosse a bola para o primeiro, ou para o segundo poste, todos os jogadores da nossa equipa deveriam baixar tendo em conta o seu posicionamento inicial e as referências defensivas para garantir que existia uma manutenção da superioridade numérica dentro da nossa área e o ganho das segundas bolas.

Imagine-se que uma bola era batida para o primeiro poste e que os jogadores do segundo poste não acompanhavam a trajetória da bola, pondo em causa o alinhamento da linha defensiva. Caso a bola fosse cabeceada ou desviada para o segundo poste, os jogadores adversários poderiam não estar em fora de jogo, podendo existir uma situação real de perigo para a nossa baliza. Posto isto, era fundamental que para qualquer zona do campo em que a bola fosse batida, toda a nossa linha mantivesse não só o seu posicionamento, como também o seu alinhamento. Se a linha defensiva afundasse, os jogadores da segunda linha (número 9 e número 10), tinham obrigatoriamente de diminuir o espaço entre linha de modo a não libertar a entrada da área para o ganho da segunda bola ou remate exterior.

### 3.4.6.4. Livres ofensivos

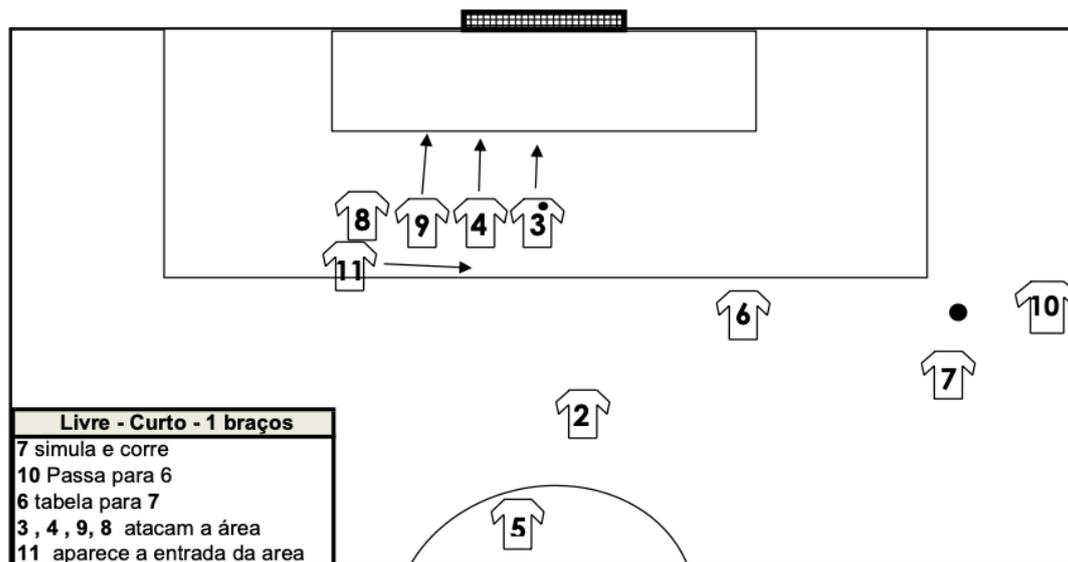


Figura 52- Exemplo de um livre lateral ofensivo (autoria do treinador principal)

Nos livres laterais ofensivos, a nossa equipa colocava sempre dois jogadores de pés contrários sobre a bola e posicionando cinco jogadores dentro da área adversária. Deste modo, se o livre fosse batido de forma direta, tínhamos após a bola partir, um elemento a atacar o primeiro poste (número 3), dois elementos a atacar a zona do guarda-redes (número 4 e 9), um jogador a atacar o segundo poste (número 8) e três jogadores posicionados para o ganho das segundas bolas (o número 2 e o número 6 à entrada da área e o número 11 na zona do segundo poste).

Optámos por posicionar dois jogadores na bola por duas razões: primeiramente para condicionar de alguma forma a referências defensivas adversárias, pois a qualquer momento, um desses dois jogadores poderia distanciar-se da bola, dando largura no corredor, obrigando o adversário a alterar o seu posicionamento. Além disso, a outra razão prendia-se com o facto de podermos realizar um livre estudado, tal como está representado na figura acima.

O livre lateral foi apresentado por mim ao treinador principal, após ter visto a realização do mesmo num jogo da liga inglesa. Após apresentar a ideia e de realizarmos em treino, percebemos que a dinâmica poderia ser eficaz, sendo

efetivamente aplicada em jogo. Posto isto, para este livre lateral, o jogador número 7 (de pé direito) inicialmente simulava que ia executar o livre, continuando após a simulação a sua desmarcação. Após a simulação, o jogador número 10 fazia um compasso de espera para o jogador número 6 aproximasse e partir daí existia uma triangulação entre esses três elementos.

Para isso resultar, era fundamental que todos os jogadores posicionados na área adversária, tivessem mais deslocados para o segundo poste para obrigar ao alongamento da linha defensiva adversária e ao aumento do espaço entre essa linha e a barreira. Caso todas as condições tivessem reunidas, o livre estudado era executado, com o objetivo de a bola entrar no número 10 (que se encontrava a realizar a rotura pelas costas da barreira), após passe do jogador número 6. Após receber a bola, o atleta tinha possibilidade para definir se rematava à baliza ou se realizava um passe atrasado para o jogador número 11 que tinha como objetivo aparecer isolado na zona de penalti após um contramovimento.

Se por outro lado, o adversário diminuísse o espaço ou colocasse algum jogador perto da bola, o jogador que ia executar o livre realizava um gesto para abortar o livre estudado e para bater de forma direta para a área.

#### **3.4.6.5. Lançamentos laterais**

Apesar dos lançamentos laterais não serem afixados no balneário, tínhamos uma dinâmica para conseguirmos ter soluções tanto em rotura como em aproximação. Assim, no momento em que o lateral tinha a bola na mão, o central desse lado posicionava-se por baixo para poder ser a cobertura ofensiva livre. Dessa forma, o central poderia ser o jogador livre para receber a bola ou iria aumentar o espaço para a bola entrar no nosso médio mais baixo (número 6).

Além disso, o médio ala do lado da bola e médio mais subido (número 10 e número 8 respetivamente) realizavam movimentos de aproximação e o avançado do lado da bola realizava um contramovimento para atacar a profundidade. Com isto, queríamos confundir a marcação adversária de modo a libertar um dos nossos jogadores para sairmos da zona de pressão através do jogo associativo. No entanto, caso o adversário colocasse um elevado número

de jogadores na bola, o objetivo principal era atacar as costas adversária por parte do nosso avançado, sendo este a nossa principal referência.

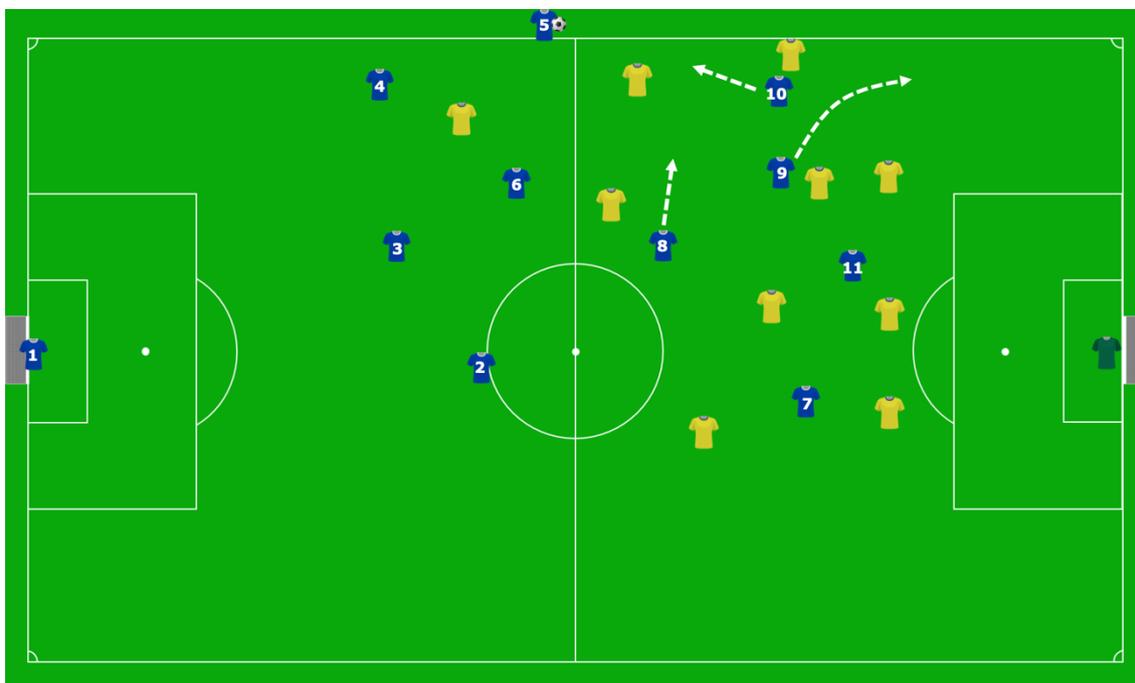


Figura 53- Exemplo de um lançamento lateral ofensivo (autoria treinador-estagiário)

Nos livres laterais defensivos, o nosso médio ala do lado da bola (número 10) procurava a referência adversária, não podendo ser um jogador livre no momento do lançamento adversário. Assim caso o nosso lateral (número 5) tivesse um jogador adversário à sua beira e o nosso médio ala não tivesse nenhum jogador adversário perto de si, estes posicionavam-se tal como está representado na figura abaixo. Deste modo, o lateral passava a estar mais próximo do avançado adversário e os nossos centrais a serem os jogadores livres. Além disso, o médio do lado da bola, tinha como função não deixar o jogador adversário receber a bola no espaço interior, e os dois avançados (número 9 e 11) dividirem o espaço para a bola não entrar nas coberturas ofensivas adversárias.

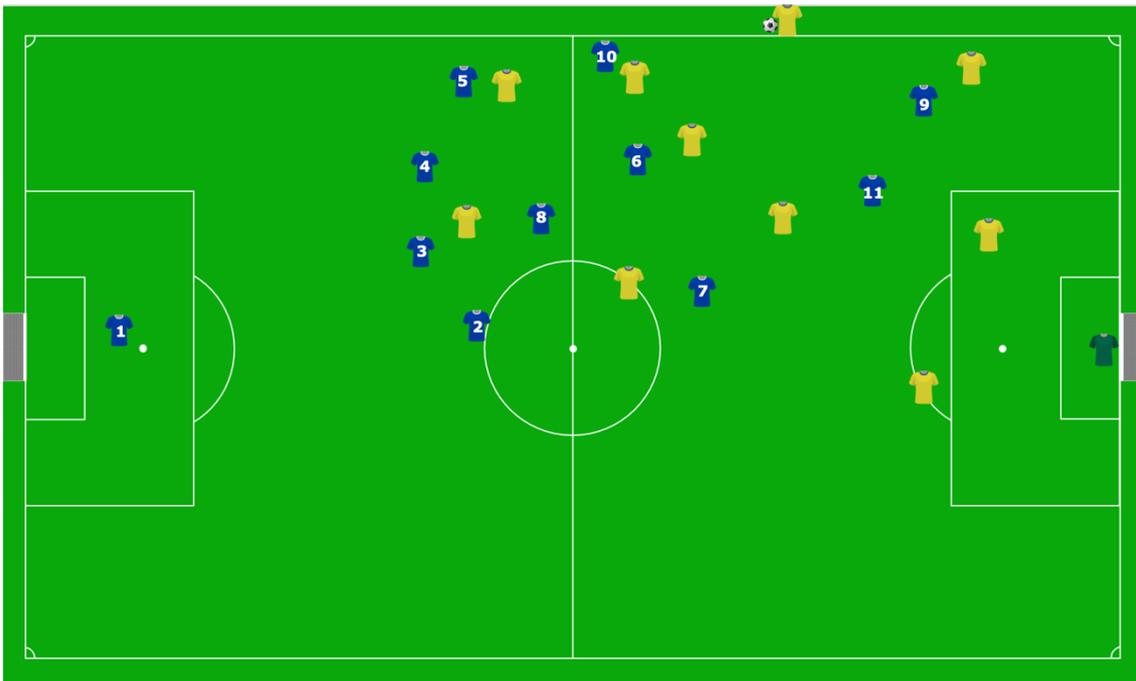


Figura 54- Exemplo de um livre lateral defensivo (autoria treinador-estagiário)

#### 3.4.6.6. Pontapés de saída

Para o pontapé de saída ofensivo, a nossa equipa posicionava-se tal como se encontra representado na figura 54. Assim o pontapé de saída era realizado por um dos nossos médios (número 8), que realizava um passe recuado para o outro médio (número 6). A partir do momento em que era realizado o passe, tínhamos o nosso avançado (número 11) e o nosso médio-ala (número 7) a realizarem ataques à profundidade e o avançado e médio ala contrário (número 9 e 7, respetivamente) a realizarem movimentos para o espaço interior para oferecerem linha de passe entre as linhas adversárias.

Posto isto, em função dos comportamentos adversários, o médio ao receber a bola deveria compreender se a equipa adversária se encontrava a baixar as suas linhas face à bola descoberta ou se, por outro lado, se encontravam a dar passos à frente de modo a condicionar o portador da bola. Assim, na eventualidade do adversário baixar a linha defensiva, o nosso médio poderia encontrar rapidamente as linhas de passe interiores oferecidas pelo médio ala e avançado e instalar-se automaticamente no meio-campo adversário através do

jogo interior. Se por outro lado, o adversário tivesse a tendência para pressionar o portador da bola, o médio deveria procurar o passe longo de modo a encontrarmos jogadores e as zonas representadas na figura abaixo.

Em síntese, o nosso principal objetivo no pontapé de saída era conseguir ser uma equipa agressiva e vertical desde esse momento, conseguindo para isso chegar em 2/3 passes ao meio-campo adversário. Desta forma, mesmo que a bola fosse não fosse ganha após o passe longo, a mesma ainda estaria em disputa no meio campo adversário, encontrando-se a nossa equipa pronta para pressionar e condicionar a sua organização ofensiva.

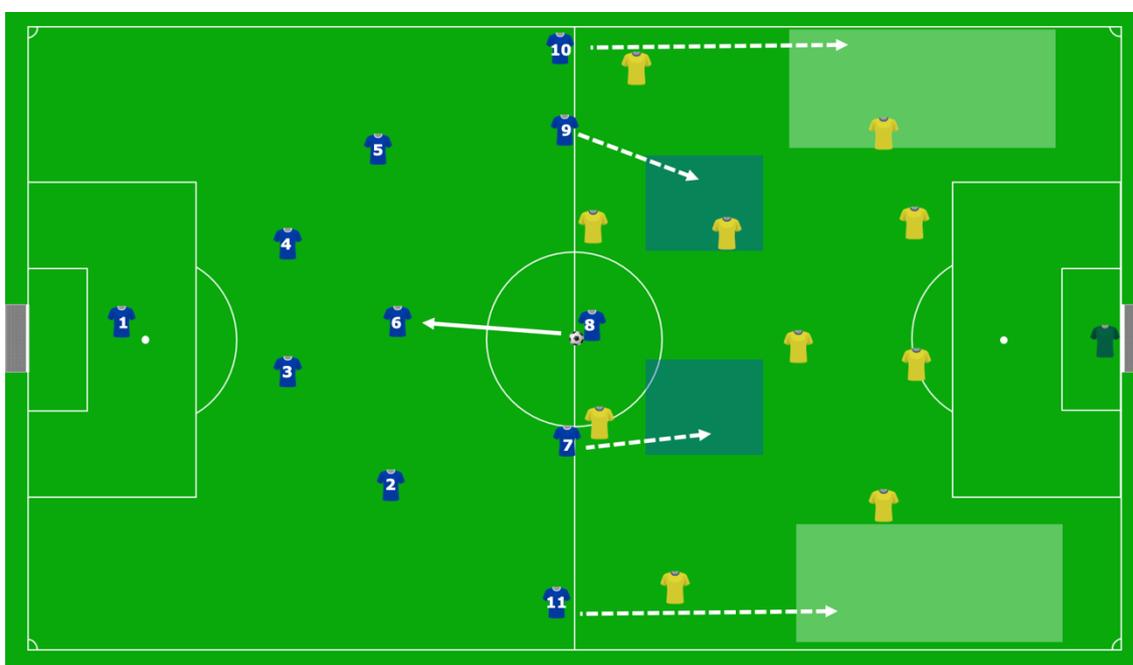


Figura 55- Exemplo de um pontapé de saída (autoria treinador-estagiário)

No pontapé de saída adversário, o nosso principal objetivo era primeiramente garantir que o adversário não encontrava nenhum jogador livre no nosso meio campo, fosse pelo jogo interior, fosse pela profundidade, para posteriormente começar a subir o bloco e ser a equipa pressionante e agressiva como já foi descrita anteriormente.



demonstradas pelos nossos avançados e médios defensivos. Na nossa frente do ataque, tínhamos quatro avançados capazes de oferecer contramovimentos, fosse pelos seus movimentos naturais de aproximação ou pela velocidade que demonstravam ter no ataque da profundidade. Além disso, os médios defensivos eram capazes de garantir o equilíbrio ofensivo e defensivo da nossa equipa e serem rápidos a diminuir o espaço para o adversário direto após a perda da bola, recuperando a mesma em zonas altas do terreno.

Assim, dada as características dos jogadores da nossa equipa e capacidades e competências demonstradas, acreditava que podíamos ambicionar um estilo de jogo e uma forma de jogar similar ao que foi apresentado durante a época desportiva, no entanto, também tinha consciência dos riscos associados a este modelo. O facto de ambicionarmos jogar no meio campo adversário, quer com bola como sem bola, poderia levar a um maior desgaste físico dos nossos jogadores, em jogos contra adversários do mesmo nível ou superior.

Assim, caso a nossa equipa não conseguisse ter o controlo do jogo (não conseguindo ser agressiva nos momentos de pressão ou não tendo paciência nos momentos com bola) e o adversário tivesse capacidade para encontrar os espaços e os jogadores livres, poderíamos estar mais expostos no nosso meio campo defensivo, o que iria obrigar a uma maior disponibilidade física dos nossos jogadores para reequilibrar defensivamente a nossa equipa nesses momentos do jogo. Se pensarmos num jogo em que este tipo de ações ocorrem de forma repetida, facilmente conseguimos compreender a exigência e dificuldade que os jogadores enfrentam face às constantes perdas de equilíbrio e exposição da equipa sem bola.

Daí a necessidade de termos diferentes soluções e cenários para os momentos defensivos e ofensivos. Desta forma, garantíamos que caso a nossa equipa não conseguisse ter sucesso nesses momentos do jogo, tínhamos alternativas válidas para contrariar as dificuldades enfrentadas, Por exemplo, a construção a três, com o médio defensivo a baixar por entre os centrais, foi uma solução encontrada para garantir uma maior superioridade no espaço interior e para libertar os nossos laterais no processo ofensivo.

Caso o adversário se encontrasse num bloco baixo, e não tivesse a existir um maior controlo do jogo com as dinâmicas principais da nossa equipa (existindo maior número de perdas de bola e mais momentos de transição),

tínhamos como alternativa, a construção a três que nos iria possibilitar ter outro tipo de dinâmicas e soluções pelos diferentes espaços do campo. Desta forma, tínhamos não só um maior número de jogadores no meio campo, com capacidade para identificar o espaço livre e para receber nas costas da pressão, como também possuíamos os nossos laterais a oferecer a largura à nossa equipa.

Embora tivéssemos ambicionado ser uma equipa pressionante durante a época desportiva, tínhamos consciência que contra equipas de grau maior de dificuldade, teríamos muitas vezes de abdicar desses princípios para não estarmos tão expostos defensivamente. Equipas com maior capacidade individual para resistir a uma pressão alta, podiam criar desequilíbrios a partir desses momentos, ficando a nossa equipa menos equilibrada e mais exposta no momento sem bola.

Assim, face a essa equipas, optamos por ser mais agressivos e pressionantes em momentos chave, como por exemplo: o pontapé de baliza, as bolas paradas em zona 1 e existisse indicadores de pressão (um mau passe, passe recuado, má receção e bola alta). Dessa forma, a nossa equipa posicionava-se na maior parte do tempo num bloco médio-baixo, oferecendo pouco espaço para o adversário jogar entre linhas, fruto da maior coesão defensiva e dificultando o ataque à profundidade pela diminuição do espaço entre a baliza e a linha defensiva.

A meu ver, o modelo de jogo foi encarado pela equipa técnica como algo flexível e maleável, tendo sido desenvolvido através de uma simbiose entre as ideias dos treinadores, as características dos jogadores e as respostas dos mesmos aos estímulos vivenciados. Face às respostas individuais e grupais, o modelo foi sujeito a mudanças e pequenas adaptações, de modo a potenciar o desenvolvimento individual de cada jogador e a tornar-se o mais ajustado possível ao grupo de trabalho.

Num contexto formativo é fundamental que os jogadores vão somando conhecimento ao longo do seu processo formativo, de modo a serem não só capazes de perceber o jogo, como também de compreenderem o que é pedido pelas equipas técnicas. Para isso, é essencial que os jogadores vivenciem uma diversidade de estímulos ao longo do seu processo formativo, de modo a se tornarem capazes de enfrentar cenários desafiadores.

Para isto, é necessário que os modelos de jogo sejam flexíveis, de modo a que os jogadores não realizem as suas ações de forma mecânica e decorada, mas sim de forma intuitiva e adaptativa, desenvolvendo assim uma compreensão mais aprofundada sobre as dinâmicas do jogo. Apesar de em alguns momentos da época, achar que transmitimos muita informação à equipa, sobre as propostas de jogo na estrutura em 1-4-3-3 e na estrutura de 1-4-4-2, acredito que esta diversidade de informação foi fundamental para o desenvolvimento tático dos jogadores.

Apesar da proposta em 1-4-3-3 ter sido desenvolvida cinco meses após o início da época, numa fase em que as dinâmicas em 1-4-4-2 já estavam amadurecidas, acredito que estas possam ter gerado algum conflito ou confusão nos jogadores face às mudanças sentidas entre as duas estruturas e as duas dinâmicas. No entanto, conforme as informações foram consolidadas e os jogadores entendendo as suas diferenças e os seus propósitos, mais flexíveis nos tornamos taticamente, sendo a maior parte dos jogadores capazes de responderem aos diferentes estímulos.

Desta forma, acredito que no processo formativo se deva potenciar o jogador com um modelo adequado as suas características, mas que simultaneamente, se crie um contexto em estes possam vivenciar uma diversidade de estímulos de modo a aumentar o seu conhecimento sobre o jogo. Com isto, o jogador estará mais preparado ao longo da sua formação, para se adaptar e responder positivamente aos diferentes problemas enfrentados.

### **3.5. Planeamento da época desportiva**

O planeamento é um processo essencial em qualquer desporto, pois garante que as competições e atividades de treino sejam estruturadas de forma coerente e consistente ao longo do tempo. No contexto do futebol, o planeamento surge como uma ferramenta fundamental para a gestão eficaz dos ciclo de treinos, da preparação física e tática dos jogadores, assim como para a adaptação às necessidades da equipa em cada fase da época (Bompa & Haff, 2009). Embora ter um plano bem delineado signifique trabalhar de forma antecipada, garantindo que as metas a longo, médio e curto prazo estão claramente estabelecidas, no

futebol, o planeamento é, por definição, dinâmico e flexível, sendo ajustado constantemente em função dos resultados obtidos e das necessidades identificadas ao longo da época.

Desta forma, o planeamento realizado ao longo do ano sofreu duas abordagens. Por exemplo, no período preparatório existiu uma maior preocupação com o planeamento, tendo sido delineado precocemente o conteúdo a abordar em cada semana. Com isto, o treinador quis garantir que existia uma boa divisão das temáticas ao longo de cada semana de treinos e que no fim do período preparatório os principais tópicos tivessem sido apresentados e potenciados em treino.

Por outro lado, durante o período competitivo, o planeamento era realizado semanalmente. Um dos principais *inputs* na reformulação do planeamento era a análise do jogo anterior, que proporcionava feedback direto sobre a performance individual e coletiva da equipa. A partir dessas reflexões, eram delineadas as prioridades de trabalho para a semana seguinte, através da identificação dos aspetos que necessitavam de reforço e de melhorias (Garganta, 2001a).

Além disso, a preparação era também ajustada tendo em conta o jogo e as características do adversário seguinte, sendo a semana também ajustada face às exigências táticas e estratégicas que essa oposição colocava. Contudo, durante a semana de treinos, tendo em conta o momento da equipa e as respostas dadas em treino, podia existir necessidade de ajustar as unidades de treino, mas sem nunca perder o foco dos objetivos traçados para cada dia.

Posto isto, o planeamento foi fundamental para nos dar uma direção mais clara de cada objetivo. Com um planeamento semanal estruturado e flexível, foi possível priorizar os objetivos para cada semana, tendo em conta os problemas observados em jogo, as repostas dos jogadores ao treino e as exigências do jogo seguinte.

### 3.6. Planeamento período preparatório

PLANEAMENTO PRÉ ÉPOCA						
2023.2024						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
17. Apresentação Testes Físicos	18. Treino 1	19. Treino 2	20. Treino 3	21. Treino 4	22. Jogo 1 – Vitória SC	23. FOLGA
24. Treino 5	25. Treino 6	26. Treino 7	27. Treino 8	28. Estagio Apúlia	29. Estagio Apúlia Jogo 2 (Estágio) - Barroselas	30. Estagio Apúlia Jogo 3 (Estágio) - FC Porto
31. FOLGA	01. Treino 9	02. Jogo 4 (Casa) – Sub16 FCF	03. Treino 10	04. Treino 11	05. Jogo 5 (Casa) – Gil Vicente	06. Jogo 6 (Fora) - Paços de Ferreira
07. FOLGA	08. Treino 12	09. Jogo 7 (Casa) – Séniore (Femino)	10. Treino 13	11. Treino 14	12. Jogo 8 (Casa) – Diogo Cão Jogo 9 (Fora) – Penafiel	13. FOLGA

\*Horário de treino: 19h00

Figura 57- Calendário da pré-época (autoria do treinador principal)

A pré-época desempenha um papel crucial na preparação da equipa para o período competitivo que se avizinha. Este período para além de ser fundamental para restabelecer os índices físicos dos jogadores, após o período de transição entre a época anterior e a atual (Jeong et al., 2011), também é o momento em os treinadores aproveitam para apresentar as dinâmicas e princípios de jogo para a equipa. Assim, foi definido que o período pré-competitivo teria uma duração de 4 semanas, com início na semana de 17-23 de julho e com o término na semana 07-13 de agosto (Figura 57).

De forma a garantir que todos os conteúdos eram abordados no decorrer das 4 semanas, os princípios de jogo e os princípios específicos foram divididos ao longo deste período de tempo. Desta forma, na primeira semana foram abordados de uma forma genérica, conteúdos gerais ofensivos e defensivos como a manutenção da posse de bola, a mobilidade, a reação à perda e alguns princípios defensivos específicos como a contenção, a cobertura e o equilíbrio. Na segunda semana foram realizados exercícios com maior foco nos comportamentos defensivos e na transição ofensiva, após a recuperação da

posse de bola. Para isso, foram realizados ao longo da semana, exercícios em diferentes escalas (grupais, setoriais, intersectoriais e coletiva), em que o principal foco foi estabelecer os padrões e os princípios defensivos, nos diferentes blocos (bloco baixo, médio e alto), no momento de organização defensiva (OD).

Por outro lado, na terceira semana o objetivo foi introduzir os princípios de jogo ofensivo para as diferentes fases (primeira, segunda e terceira fase de construção), introduzindo as dinâmicas de jogo no momento de organização ofensiva (OF) e treinando os comportamentos associados à perda de bola e consequente transição defensiva. Os princípios e as dinâmicas foram criados tendo em contas as características individuais dos jogadores em cada posição. Desta forma, tentamos que cada jogador mostrasse a sua melhor versão, garantindo que seus atributos estivessem refletidos no modelo de jogo.

Importa destacar que os objetivos e os conteúdos abordados ao longo das primeiras três semanas, foram definidos antes do começo da época, de forma a garantir uma melhor gestão e compreensão das exigências associadas ao período pré-competitivo. Além disso, ao realizarmos essa divisão dos conteúdos ao longo das semanas, quisemos que os jogadores vivenciassem uma aprendizagem progressiva e contínua, durante esse período de tempo. Desta forma, ao longo de cada semana fomos acrescentando diariamente informações relevantes para o momento do jogo associado (organização defensiva na segunda semana e a organização ofensiva na terceira semana).

Se olharmos para um jogo de futebol, verificámos a partir do momento que uma equipa que se encontrava a defender recupera a bola, sai em ataque rápido (transição ofensiva), ou mantém a posse de bola realizando um ataque organizado. Na mesma forma, a equipa que está em posse, perdendo a bola, terá de mudar o seu comportamento, realizando uma transição defensiva com o objetivo de não deixar o adversário sair em contra-ataque, ou, posicionando-se para defender de forma mais coesa. Assim, o nosso objetivo na segunda e terceira semana da pré-época foi seguir a mesma lógica que ocorre no jogo, dando as ferramentas necessárias à equipa para esses momentos.

Por outro lado, na última semana antes do início da competição, não definimos, nem padronizamos, à priori, os conteúdos a serem abordados, pois queríamos compreender a resposta dos jogadores às exigências colocadas nas

primeiras três semanas e observar nos jogos de preparação, os aspetos a merecerem maior atenção e detalhe para serem aprimorados ao longo da última semana de pré-época. Face a complexidade associada aos padrões da equipa, para os diferentes momentos de jogo e da escassez de tempo para amadurecer todas as informações transmitidas com e sem bola, era essencial ter uma semana que promovesse essa maturação.

Com o intuito de promover essa maturação, dedicamos a quarta semana à OF. Nos jogos realizados, a equipa demonstrou pouca ligação e fluidez entre os setores, com os desequilíbrios a ocorrerem fundamentalmente pelas ações individuais dos nossos jogadores. As ações individuais, por outro lado, resultaram em muitas perdas de bola, comprometendo defensivamente a nossa equipa. Assim, tivemos oportunidade de trabalhar a ligação entre os diferentes setores, padronizar e assegurar as vigilâncias para a nossa transição defensiva. Além disso, também foi o momento para definirmos o posicionamento nos esquemas táticos ofensivos e defensivos e definir as possíveis combinações provenientes desses momentos.

### **3.6.1. Importância e gestão dos jogos realizados na pré-época**

O período pré-competitivo é importantíssimo na preparação da equipa para a competição, sendo um momento para aprimorar a componente física, técnica, tática e mental. Além dos treinos serem uma excelente ferramenta pela criação de ambientes favoráveis que potenciam e desenvolvem os jogadores nas diferentes componentes, também os jogos amigáveis permitem aos treinadores observar a equipa no contexto real de jogo e compreender de que forma os conteúdos realizados nas sessões de treino tiveram transferibilidade para o jogo.

Posto isto, os jogos treino são fundamentais no planeamento da pré-época, pois, para além dos jogadores contactarem com um ambiente similar ao da competição, também os treinadores observam e verificam a associação da equipa com o modelo de jogo, identificando os aspetos que necessitam de ser melhorados. Além disso, ao longo deste período, a equipa técnica fruto da observação e análise, compreende quem são os jogadores melhor preparados nesta fase, para o início do campeonato.

No início das épocas desportivas é comum ver jogadores com dificuldades físicas, devido à paragem causada pelo período de transição (final da época anterior e o início da nova época desportiva). Durante essa fase, é compreensível que estes diminuam a intensidade e o volume dos seus treinos, ou até mesmo não se mantenham ativos, resultando isso, em perdas de algumas das suas capacidades. Assim, é importante compreender que os aumentos da carga, da intensidade e do volume do treino durante as primeiras semanas da nova época, possam resultar num aumento do índice de fadiga por parte dos jogadores.

Além disso, os jogos particulares realizados durante esta fase também contribuem positivamente para as melhorias físicas, pois as exigências do jogo são similares ao que ocorrem na competição e o facto dos jogos serem amigáveis, não apresentando um árbitro oficial, diminui o número de paragens e aumenta o tempo útil de jogo (Brito et al., 2011). No entanto, a meu ver, é imperial para as equipas técnicas garantirem um bom equilíbrio e uma boa gestão de cargas durante as primeiras semanas, de maneira a que os jogadores atinjam o seu melhor estado de forma crescente.

Desta forma, optamos por ter uma abordagem estratégica com o objetivo de ir aumentando de forma gradual o tempo de jogo dos jogadores. Assim, numa fase inicial, estes podiam manter uma intensidade alta no jogo, durante o seu período em campo e simultaneamente garantir que os mesmos não entrassem num regime de fadiga elevado. Para isso, procuramos realizar uma rotação da equipa durante o jogo, proporcionando períodos estratégicos de descanso.

Por exemplo, na primeira semana, optamos por dividir a equipa em duas, jogando cada uma delas 20 minutos em cada parte. Essa divisão não só permitiu a nível coletivo, manter uma intensidade alta ao longo do jogo, como também impediu que os jogadores atingissem um nível de fadiga elevado, que poderia ser atingido, em condições normais jogando os quarenta minutos (tempo de uma parte no escalão de iniciados). Com isto, procuramos que os jogadores, ao longo de cada jogo amigável, fossem acrescentando mais minutos em campo, de forma gradual, para que, no final da pré-época, tivessem capacidade para jogar a maior parte do jogo.

Por isso, um dos aspetos positivos da pré-época, foi a possibilidade de ter dois jogos no mesmo fim de semana, permitindo uma melhor gestão dos minutos dos jogadores. O facto de termos dois jogos no mesmo dia, como aconteceu, por exemplo, na terceira semana da pré-época, permitiu que uns jogadores realizassem a maior parte do jogo de manhã, e os restantes tivessem a mesma oportunidade de tarde. Se existisse apenas um jogo por semana, ou todos os jogadores iriam ter tempos de jogo similares, não tendo oportunidade de jogar mais do que uma parte, ou a divisão de minutos do plantel se tornaria heterogénea (algo impensável para o treinador nesta fase inicial da época).

Assim, pensamos, inicialmente em programar sete jogos amigáveis durante a pré-época (um jogo na primeira semana, dois jogos no segundo fim de semana, dois jogos no terceiro fim de semana e dois jogos ao longo da quarta semana), de forma a garantir que nas primeiras três semanas nos horários de treino não existisse jogos, para a equipa técnica abordar os conteúdos e os princípios já referidos anteriormente. Além, disso, olhando para os conteúdos abordados em cada semana, o plano ideal seria ajustar o nível do adversário em função do que tinha sido treinado, para a equipa ter oportunidade de realizar em jogo, aquilo que tinha sido trabalhado durante a semana.

Por exemplo, na primeira semana, em que o foco principal foi a organização defensiva e o momento sem bola, era importante treinar contra uma equipa de um nível igual ou superior, para garantir que durante o jogo existisse momentos sem bola. Desta forma a equipa técnica conseguiria observar o entendimento dos jogadores para os conteúdos abordados ao longo da semana e verificar se existiu transferibilidade para o jogo. Da mesma forma, na semana em que seriam abordados os princípios de jogo com bola, para o modelo de jogo da equipa, seria importante treinar contra um adversário que permitisse ter esses momentos com bola em jogo. Assim, era um objetivo garantir que o nível do adversário para o jogo, estava de acordo com os conteúdos abordados ao longo da semana de treinos.

No entanto, o mesmo não foi possível na totalidade, pois quando transmitimos ao coordenador o número de jogos que queríamos realizar, o mesmo já os tinha planeados e programado, não existindo possibilidade para alterar as datas definidas pelo mesmo. Apesar do plantel inicial ser extenso e de querermos uma divisão de minutos de jogo homogénea na equipa, achamos que

o número de jogo projetados foi superior ao número desejado inicialmente pela equipa técnica. Contudo, apesar de ter não termos conseguido definir o número de jogos realizados, nem o nível de dificuldade dos adversários que defrontamos, tivemos a felicidade de jogar contra equipas que permitiram realizar em jogo os aspetos que foram treinados durante a semana.

### **3.6.2. 1º dia da época desportiva**

A época desportiva teve início no dia 17 de julho de 2023, e nesse primeiro dia a sessão foi dividida em dois momentos: o primeiro foi realizado no auditório onde o treinador fez uma pequena apresentação a toda a equipa e o segundo momento, concretizou-se no campo, onde foram realizados os testes físicos delineados pelo preparador físico da equipa. O principal objetivo do treinador para este primeiro dia foi, não só apresentar aos jogadores os elementos da equipa técnica, o planeamento desenhado para a pré-época e as dinâmicas e condutas que o mesmo queria que os mesmos respeitassem, como também registar os valores dos testes físicos para posterior avaliação e comparação de resultados.

#### **3.6.2.1. Primeira palestra**

Na palestra, foram explicadas as primeiras quatro semanas do período pré-competitivo, com o número de treinos e jogos a realizar, as condutas a seguir nos dias de treino e de jogo (como por exemplo, a obrigatoriedade dos jogadores se apresentarem de sapatilhas para treinar no ginásio, os horários do treino e do ginásio, e as tolerâncias de dez minutos para a eventualidade de um atleta chegar atrasado à convocatória, em dia de jogo). Além disso, todos os jogadores foram devidamente informados sobre as interações e dinâmicas que ocorreriam ao longo da temporada desportiva, entre os escalões de Sub-14 e Sub-15, sendo explicado que elementos pertencentes ao escalão dos Sub-14 podiam ser promovidos para treinar ou competir pela nossa equipa, assim como elementos da nossa equipa podiam competir pelos Sub-14 e pela equipa sombra para terem mais minutos de jogo.

Por fim, foram apresentados aos jogadores palavras-chave como as representadas na figura: “rápida reação à perda”, “agressividade”, “tirar tempo e espaço”, “mobilidade e procura do espaço livre” e “busca do jogador livre”, sendo consideradas palavras fundamentais para a caracterização e identidade da nossa equipa. Todos os estímulos foram trabalhados no sentido de desenvolver estes padrões grupais, mas sempre com objetivo de potenciar as quatro dimensões em cada atleta: tática, técnica, física e mental (Figura 59).

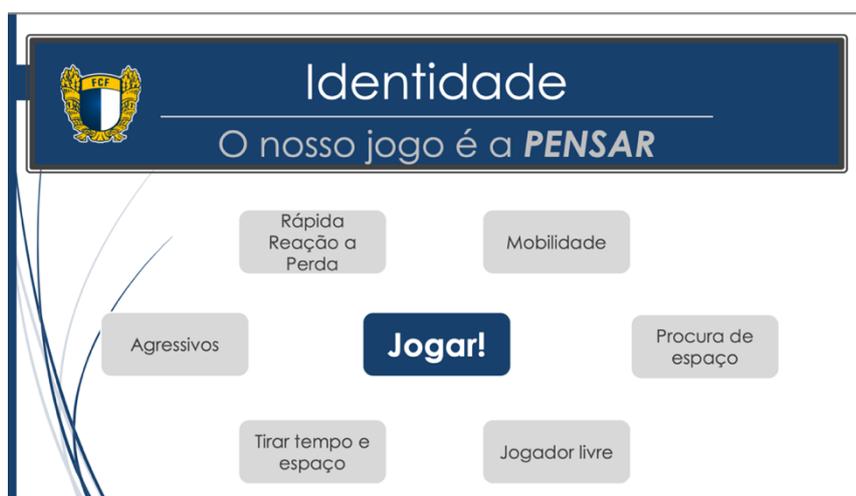


Figura 58- Identidade a desenvolver para a equipa (autoria do treinador principal)



Figura 59- Dimensões a potenciar (autoria do treinador principal)

Entendo que, se o objetivo é desenvolver e criar uma forma de jogar assente em padrões próprios, refletindo assim uma identidade, é necessário criar

cenários promotores e representativos através do treino, com transferibilidade para o jogo, para desta forma os padrões se manifestarem. Desta forma, se o treinador quer uma equipa reativa à perda da bola, deve recriar situações em treino que estimulem os jogadores a reagir rápido à perda, se quer tirar tempo e espaço ao adversário, sendo agressivo nesse momento, deve através do treino provocar situações que exponham os jogadores a esses padrões. Do mesmo modo, se o treinador quer uma equipa que apresente mobilidade e identifique os espaços para os jogadores livres serem constantemente linha de passe, deverá através do treino realizar exercícios que promovam esses mesmos comportamentos.

Paralelamente, as dimensões físicas, táticas, técnicas e mentais são também desenvolvidas, pois se queremos que os jogadores sejam agressivos e retirem espaço ao adversário, estes necessitam de ser resilientes e capazes de correrem e de serem mais fortes do que o adversário; se queremos que os jogadores com bola compreendam quem é o jogador livre e consigam solucionar a melhor ação técnica, então é necessário que estes possuam essas dimensões desenvolvidas. Claro que algumas dessas dimensões foram desenvolvidas isoladamente, tal como a componente física, técnica e tática, contudo através da sessão de treino, essas dimensões poderão ser desenvolvidas simultaneamente.

Se pensarmos por exemplo, num exercício com o objetivo de trabalhar a rápida reação à perda, compreendemos que apesar do foco ser a reação do jogador após a perda da bola, a dimensão física também estará paralelamente a ser desenvolvida, dado o número vezes que o atleta vai ter de mudar de velocidade para conseguir recuperar a bola. Desta forma, as dimensões físicas, técnicas, táticas e mentais para além de serem desenvolvidas de forma individual, também foram desenvolvidas de forma intrínseca, encontrando-se espelhadas no processo do treino.

Posto isto, o treinador na apresentação conseguiu traduzir de forma muito sucinta aquilo que iria ser realizado ao longo da época desportiva e mostrar a exigência que iria ser colocada aos jogadores durante o ano. Tudo aquilo que foi apresentado na palestra, transferiu-se para o processo de treino e identidade da equipa e será descrito de forma minuciosa ao longo deste capítulo.

### 3.6.2.2. Testes físicos

Após a 1ª palestra, os jogadores equiparam-se e foram para o campo para serem realizados os testes físicos. O principal objetivo foi compreender o ponto de partida dos jogadores para o início da época, realizando para isso, os testes definidos pelo preparador físico. Assim, foram realizados testes de mudança de direção (*T test*), de resistência (*Bronco Test*), de aceleração e Velocidade (aos 5, 15, 30 e 50 metros), de pliometria (*Broad jump*) e de mobilidade (*Y-Balance*).

A seleção dos exercícios e parâmetros a avaliar, foram responsabilidade do preparador físico, contudo parece-me que poderia ter acrescentado mais um teste para compreender melhor a capacidade de salto de cada atleta. Apesar do salto horizontal ser avaliado através do *Broad Jump*, penso que o *Countermovement Jump*, deveria ser um teste usado para avaliar a impulsão vertical.

Embora os jogadores nessas faixas etárias estejam em fase de desenvolvimento, o que pode resultar em maior variabilidade e margem de erro nos resultados, a aplicação deste teste pode ser extremamente benéfica. Ele contribui para o desenvolvimento progressivo dos jogadores e os adapta continuamente a este tipo de tarefa, promovendo um crescimento consistente de suas capacidades físicas. Além disso, o *Countermovement Jump* demonstra ter uma correlação significativa com o T test de mudança de direção em jovens de 14 (Gisladdottir et al., 2024), logo esta ferramenta poderia dar mais detalhes e ser mais representativo da capacidade de cada jogador.

Foram definidos três momentos para a realização dos testes físicos: a primeira avaliação, realizada no primeiro treino da época, a segunda avaliação no mês de Dezembro e o último momento de avaliação em março. A realização destes testes tem como objetivo identificar a evolução individual de cada jogador ao longo da época desportiva, nos diferentes parâmetros físicos, não existindo uma comparação estatística dos valores obtidos por cada jogador, com os restantes jogadores, nem com os valores médios determinados para a idade, sendo este, para mim, um dos aspetos que deveria ser melhorado no futuro, nos momentos de avaliação.

Por norma, os jogadores que se encontram mais avançados ao nível da maturação, apresentam também, resultados físicos melhores, existindo por isso,

uma influência da idade biológica nos resultados obtidos (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014; Di Mascio et al., 2020). Dado que jogadores de 13/14 anos se encontram em desenvolvimento, sofrendo por norma modificações morfológicas, num curto espaço de tempo, é compreensível que o mesmo atleta melhore os valores obtidos nos testes físicos, quando é comparado o primeiro momento de avaliação (realizado em setembro), com o último momento de avaliação (realizado em março), pelo efeito não só do treino, como também da maturação biológica. Desta forma, nestas faixas etárias, torna-se mais difícil de prever a importância que o treino teve nas melhorias das capacidades físicas, quando comparado com jogadores em que já se encontram totalmente desenvolvidos.

Além disso, devido à distância temporal existente entre a primeira e a segunda avaliação, existiu uma enorme margem para melhorias, pois a primeira avaliação foi realizada no primeiro treino, em que a equipa vinha de uma longa paragem e a segunda avaliação foi já realizada após cinco meses de treino contínuo. Assim sendo, o plano ideal seria realizar um quarto momento de avaliação, logo após o final do período pré-competitivo (um mês de treino) e perceber se de facto, existiu alguma evolução para os diferentes parâmetros avaliados. Desta forma poderíamos compreender de que forma o treino afetou as capacidades físicas dos jogadores, dado a curta distância temporal existente entre as primeiras avaliações.

Infelizmente, o mesmo não foi possível, porque para se realizar a avaliação era necessário tempo de treino e uma montagem antecipada dos testes. Como no final do período pré-competitivo, a maior parte dos jogadores deslocava-se para a academia pelos meios de transporte do clube, estes chegavam em cima do horário do treino não sendo possível realizar os testes no campo antes do treino. Além disso, nesse momento, os campos estariam a ser usados pelos restantes escalões da formação do clube, não sendo possível realizar as avaliações antes do treino. Assim, o treinador optou por realizar a avaliação em três momentos e por garantir que, naquele momento, o tempo útil de treino fosse direcionado para os comportamentos técnicos e táticos.

### **3.6.3. Conjugação do Ginásio com treinos específicos**

Tal como já foi referido anteriormente, o FCF apresenta nas suas instalações um ginásio que foi usado ao longo da época desportiva 2023/2024, pelo escalão de Sub-15. Apesar de ao longo do ano ter sido difícil gerir as idas ao ginásio, devido a problemas com os transportes e chegadas à academia em cima do horário do treino, o mesmo não aconteceu durante o período pré-competitivo. Uma vez que o horário do treino na pré-época foi às 18h30 e os jogadores não se encontravam no período escolar, permitiu que as carrinhas do clube fossem buscar mais cedo, chegando antes do horário programado.

Como o ginásio não tinha capacidade para ter simultaneamente 27 jogadores, existiu necessidade de dividir o grupo em dois (grupo A e grupo B) ao longo do ano. Posto isto, foi definido que o mesmo grupo treinaria duas vezes por semana no ginásio, tanto no período pré-competitivo, como no resto do ano. Além disso, na pré-época, os escalões inferiores da formação não se encontravam a treinar, permitindo aproveitar o tempo, em que uma parte do plantel se encontrava no ginásio, para realizar um trabalho mais específico com a outra metade da equipa. Desta forma, conseguíamos no ginásio, trabalhar de forma específica a dimensão física dos jogadores e, simultaneamente, aproveitar esse tempo com o restante grupo, para treinar no campo, aspetos técnicos fundamentais para o jogo e para a sua posição.

Assim, tal como está representado no exemplo da figura 60, o grupo A (cor azul), tinha ginásio, com o preparador físico às segundas e quartas-feiras, enquanto o grupo B, tinha às terças e quintas-feiras. Enquanto o grupo A estava no ginásio, o grupo B estava no campo, a realizar um trabalho técnico específico para a posição com os restantes elementos da equipa técnica, existindo apenas troca de funções nos grupos ao longo dos dias.

Segunda Feira		Terça Feira		Quarta Feira		Quinta Feira	
Ginásio 18:20	Específico 18:30	Ginásio 18:20	Específico 18:30	Ginásio 18:20	Específico 18:30	Ginásio 18:20	Específico 18:30

Figura 60- exemplo da gestão dos grupos numa semana de treinos (autoria do preparador físico)

Esta solução foi apresentada pelo treinador principal, antes do início da época, e quando me foi explicada, percebi a importância que este tipo de trabalho poderia ter. A verdade é que muitas vezes, não existe oportunidade para esse tipo de treino mais individualizado, pois o número de jogadores presentes no treino é elevado para realizar este tipo de trabalho e existem naturalmente outras prioridades. No entanto, face ao tempo disponível antes do treino e ao número reduzido de jogadores, tínhamos oportunidade para desenvolver, refinar e potenciar os atributos técnicos dos jogadores nesse espaço de tempo.

Assim, planeamos realizar um trabalho específico por posição (centrais, laterais, médios, médios alas e avançados), em que os princípios objetivos foram melhorar as ações técnicas dos jogadores, assim como aumentar a sua compreensão para o tipo de ação a executar, em função dos comportamentos resultantes do contexto em que este se encontrava inserido. Além disso, neste tipo de treino, quisemos voltar o feedback para o movimento de scan, obrigando os jogadores a rodarem a cabeça e compreenderem o que estava a ocorrer à sua volta para tomar a melhor decisão.

Desta forma, os exercícios tinham sempre um jogador a realizar a tarefa e 2 ou 3 jogadores a auxiliarem os treinadores, realizando as ações pedidas pelos mesmos. Através destes exercícios, os jogadores tiveram oportunidade de realizar a mesma ação repetidamente, nas mais diferentes formas, ajustando

constantemente a ação técnica em função dos problemas criados pelos elementos que estavam de fora.

Se, por exemplo, fosse realizado um trabalho específico com os centrais, estes tinham mini-balizas a representar o lateral, o médio e o ala, em que os jogadores que estavam de fora tinham a função de pressionar o central após este receber uma bola do treinador, que podia representar o passe de central para central, guarda-redes para central ou também lateral para central. A partir do momento do primeiro passe, o central deveria movimentar a cabeça para compreender se estava ou não a ser pressionada e se caso tivesse a ser, compreender que tipo de recepção (aberta ou fechada/protegida) deveria realizar para não perder a bola e dessa forma conseguir ligar nas balizas pequenas (figura 61).

O tipo de pressão ia variando ao longo do exercício (de fora para dentro, de forma direta, de dentro para fora), através do feedback visual dado por um dos treinadores aos jogadores auxiliares. Enquanto um dos jogadores auxiliares pressionava o portador da bola, os restantes tinham como função posicionar-se à frente das balizas, para obrigar o jogador que estava a realizar o exercício a ligar na baliza livre. O objetivo principal foi não só conseguir que o atleta contactasse com diferentes tipos de pressão, compreendendo qual a melhor ação técnica a solucionar para os diferentes problemas, como também fazer com que o mesmo realizasse o movimento de *scan*, para realizar o passe na baliza livre.

Estes treinos específicos apenas ocorreram no período pré-competitivo, pois foi o momento em que conseguimos ter o campo livre antes do treino e em que todos os jogadores chegavam cedo à academia. No meu ponto de vista, para garantir uma maior transferência dos comportamentos aprendidos nessas mini sessões para os jogadores, seria necessário um processo contínuo, ou seja, realizada ao longo da época desportiva, porém, existiam problemas logísticos, como a impossibilidade de usar os campos de treino durante o período competitivo e a chegada tardia à academia, que impossibilitava a continuidade do treino específico. Contudo, penso que esta introdução foi importante na fase inicial da época, pois, desde cedo, os jogadores compreenderam que os detalhes abordados neste tipo de treino eram fundamentais para o jogo.

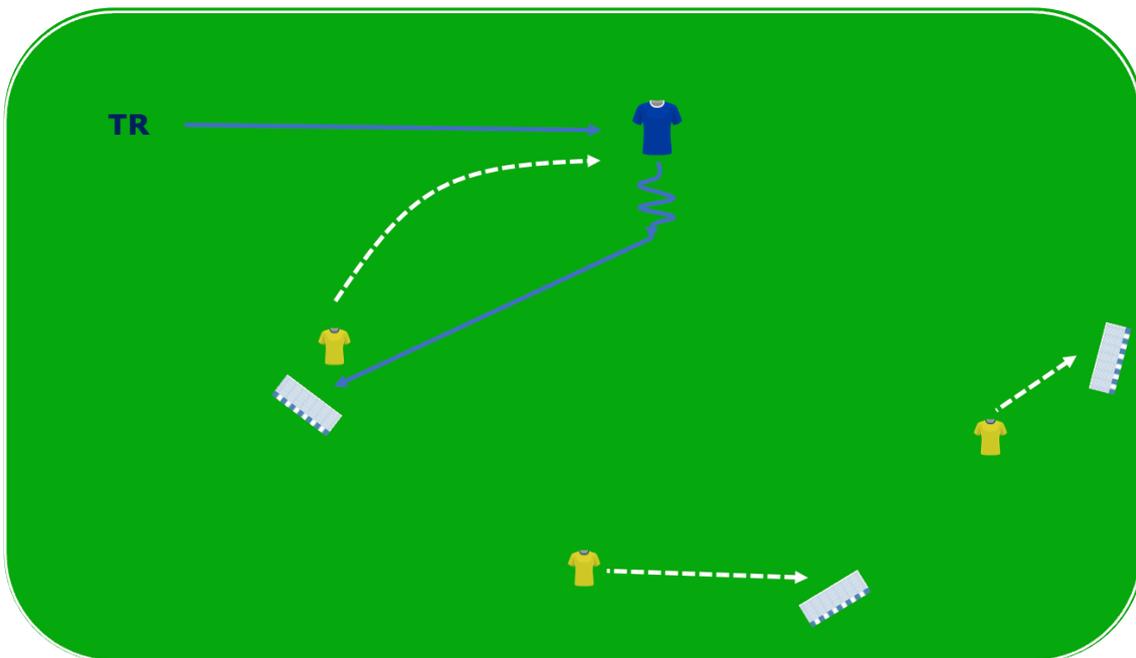


Figura 61- Exemplo de exercício específico realizado com os centrais (autoria treinador-estagiário)

### 3.6.4. Estágio de equipa

Na segunda semana do período pré-competitivo, foi definido a realização de um estágio na Apúlia, com a duração de três dias (sexta-feira, sábado e domingo). Esta iniciativa teve origem na época desportiva 2022/2023, com o objetivo de criar, ainda numa fase inicial, um momento para os jogadores se conhecerem melhor e aumentar, conseqüentemente as suas interações sociais. Além disso, também permite que durante o mesmo período possam ocorrer jogos amigáveis, de forma a dar continuidade ao processo desenvolvido durante esta fase. Fruto do feedback positivo recebido pela coordenação, por parte da equipa e equipa técnica desse ano, foi decidido repetir a experiência para a época desportiva 2023/2024.

Assim, no dia 28 de julho (sexta-feira), ao início da tarde, a equipa dirigiu-se para a Apúlia, mais especificamente, para o centro social João Paulo II, onde ficou hospedado durante os três dias. O centro social, além de garantir todas as

questões de logística, como acomodação e alimentação, apresenta também espaços exteriores com relva e piscina e um salão que permite realizar palestras.

Importa ressaltar que se o estágio fosse percebido como mais um momento de preparação técnica e tática para a época desportiva, poderia ser percebido como algo redutor, pois os dois jogos que foram realizados durante esse fim de semana, na Apúlia, poderiam ser realizados na academia do clube e ter o mesmo impacto e aplicabilidade para o resto da época. Apesar dos jogos terem sido fundamentais para a realização deste estágio, pela fase da época em que nos encontrávamos, estes não foram a principal razão para a realização desta atividade grupal. Assim, o principal foco foi melhorar as relações interpessoais da equipa e aumentar o vínculo entre os jogadores, dando espaço para que de uma forma orgânica, os novos jogadores fossem introduzidos no grupo.

Em condições normais, numa fase inicial da época, os jogadores chegam a academia pouco tempo antes do treino, equipam-se para treinar, e no final da sessão tomam banho para voltar para casa. Nesse espaço de tempo entre a chegada e saída da academia, o momento em que os jogadores estão mais livres para comunicarem sobre aspetos não relacionados ao jogo de futebol, é no balneário. Contudo, quando muitos deles são novos e não se conhecessem tão bem entre si, é normal que possam existir jogadores que não se sintam confortáveis para comunicarem diante muitos jogadores, sobretudo pela vergonha inicial.

Desta forma, com o estágio poderíamos promover mais momentos para os jogadores comunicarem e partilharem momentos, podendo aumentar consequentemente a rede de comunicação da equipa, fruto da maior exposição social. De acordo com (Carron et al., 1985) a tarefa e a componente social são mediadores que contribuem para a coesão de grupo e por isso, nesta estágio, poderíamos promover essa coesão sobretudo através da componente social.

Apesar deste não ter sido um pedido da equipa técnica, o estágio sempre foi visto como uma excelente oportunidade para criarmos o grupo coeso e unido como era desejado pelo treinador principal. Com isto, pensámos, ao longo do estágio, não só em criar momentos formais, como palestras (com o psicólogo e o treinador principal) e análises sobre os jogos anteriores, como também em criar momentos de maior descontração, para promover a criação de laços de amizade

entre os membros da equipa. Na figura 62, está descrito o programa do estágio, enviado para a equipa e encarregados de educação.



Figura 62- Programa do estágio de pré-época (autoria da coordenação do FCF)

No primeiro dia, sexta-feira, os jogadores tiveram uma palestra com o psicólogo do clube, para este se apresentar e explicar o papel da psicologia no desporto. Nesta palestra, o psicólogo não abordou temas específicos como a ansiedade ou o stress competitivo, porém foi mais simplista, tendo em conta a faixa etária, abordando temas como a qualidade do sono e a gestão de emoções. Além disso, ao longo desse fim de semana, a equipa ainda teve: dois jogos amigáveis na parte da manhã; duas palestras com a equipa técnica: uma para definir regras para dias de treino e dias de jogo e a segunda para analisar alguns momentos defensivos e ofensivos ocorridos durante os primeiros dois jogos amigáveis já realizados; e momentos de recreação, dando oportunidade aos jogadores de usufruírem da piscina e da praia.

No meu ponto de vista, esta atividade foi boa para potenciar as relações interpessoais, notando-se uma clara melhoria no ambiente de grupo e observando-se uma mudança nas dinâmicas do mesmo, começado a existir interações mais descontraídas, nas semanas seguintes ao estágio. A existência dos momentos informais, como por exemplo o karaoke que foi realizado, os passeios realizados à beira-mar e as dinâmicas de grupo realizadas pelo *team manager* foram fundamentais para quebrar algumas barreiras e criar um ambiente mais relaxado no ceio do grupo.

Inicialmente, pensei que o tipo de atividades mais informais, realizadas numa fase prematura da época, poderia causar problemas na nossa liderança ou fazer com que os jogadores passassem limites de confiança, no entanto, o mesmo não aconteceu, existindo total respeito. O facto de ter existido uma conjugação constante entre momentos sérios e formais e os momentos mais descontraídos e informais, reforçou o propósito do estágio e fez com que os a equipa entendesse e aproveitasse da melhor forma este momento. Além disso, o facto da equipa ter passado mais tempo junta, permitiu ter mais tempo para desenvolver a coesão.

### **3.6.5. Reflexão final do período pré-competitivo**

No meu ponto de vista, o período pré-competitivo foi, de uma forma geral, bem programado e gerido pela equipa técnica. Apesar de achar que as quatro semanas não foram suficientes para garantir a afinidade total dos jogadores com o modelo de jogo, penso que a forma como os conteúdos foram ensinados e a sequência lógica como foram apresentados à equipa, permitiu que estes se transferissem da melhor forma para os jogos realizados. Além disso, os jogadores, durante este período, mostraram-se empenhados e motivados, com as sessões a terem sempre uma qualidade e uma intensidade ao nível do que era exigido pelos treinadores.

O facto de durante as primeiras quatro semanas termos realizado exercícios específicos por posição permitiu que os conteúdos abordados nessas sessões tivessem transferibilidade para as reuniões individuais, iniciadas ao longo deste período. Como alguns jogadores, em contexto de jogo, continuavam a manifestar

debilidades e erros similares aos abordados durante as sessões específicas, a minha função foi começar a reunir e a apresentar os vídeos com ações individuais. Assim, quando me reunia com eles e apresentava os vídeos, estes conseguiam compreender de forma mais rápida e autónoma o erro cometido, pelo facto de o mesmo já ter sido abordado anteriormente.

Durante as quatro semanas de pré-época, tive a possibilidade de me reunir diariamente com o treinador principal para planear as sessões de treino com ele. Desta forma para além de participar de forma ativa sobre o processo de treino e tomar decisões juntamente com o treinador, também pude compreender de forma minuciosa a ideia do treinador para o modelo de jogo da equipa, partilhando também opiniões.

Para o treinador principal foi imperioso garantir que os jogadores da mesma posição, tivessem praticamente os mesmos minutos de jogo durante este período, pois, desta forma, os jogadores podiam partir com o mesmo equilíbrio no tempo de jogo para o início do campeonato. Importa reforçar que apesar de querer este equilíbrio, o treinador também garantiu que no fim de semana que antecederesse a competição, todos os jogadores jogassem a maior parte do tempo de um jogo, realizando para tal dois jogos no mesmo dia. Assim, durante esse período, os minutos de jogo de cada atleta foram registados num documento Excel, para termos a garantia que cumpríamos com o pedido.

Desta forma, na figura 63, encontra-se registado o número de minutos de cada jogador. Nesta, encontra-se o registo de minutos dos jogadores em cada jogo amigável realizado, assim como a soma total no fim do período pré-competitivo.

Jogos Da Pré época										
Minutos										
Jogadores	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		4ª Semana		Total	
	Vitoria SC	Barroselas	FC Porto	Sub16	Gil Vicente	Paços Ferreira	Varzim	Diogo Cão		Penafiel
	30	0	40	20	40	60	20	80	0	210
	30	40	0	20	20	0	15	0	40	165
	30	0	40	20	20	20	20	0	0	150
	0	40	0	20	0	0	20	0	40	120
	45	40	60	40	60	25	40	80	0	310
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	45	30	60	40	60	80	30	20	0	345
	45	40	50	50	40	65	45	60	80	415
	45	50	10	0	0	0	50	80	0	155
	45	40	30	60	40	15	25	0	80	335
	45	40	40	40	30	25	40	0	80	340
	45	40	40	40	50	55	35	80	0	305
	45	40	20	40	0	0	0	0	0	145
	45	25	40	40	40	25	35	20	80	330
	30	40	20	26	20	15	30	0	40	221
	30	30	20	0	40	55	30	60	0	205
	45	25	50	60	40	25	40	80	0	285
	30	40	30	44	40	40	35	0	80	339
	45	25	20	40	50	55	40	60	0	275
	30	40	15	20	30	25	35	0	80	275
	30	40	30	40	20	15	40	20	40	255
	30	30	45	40	30	25	45	20	80	325
	45	25	50	40	50	55	30	80	0	295
	45	40	40	20	40	55	35	60	40	240
	45	40	40	40	50	40	20	0	0	255
	45	40	40	40	30	40	35	60	40	370
	45	40	40	40	40	55	35	20	80	340
										0
										0
										0
Férias										
Lesão										
Opção										

Figura 63- Minutos de jogo do período pré-competitivo (autoria do treinador principal)

Ao analisar a figura apresentada, notamos que os primeiros quatro jogadores apesar de apresentarem valores mais baixos, revelam um equilíbrio no tempo de jogo. Essa razão prende-se ao facto desses jogadores serem guarda-redes e de ser impossível que os mesmos tivessem mais tempo de jogo, devido ao número de elementos para uma única posição. Além disso, três jogadores apresentaram tempo de jogo inferior aos duzentos minutos, pois dois deles tiveram lesões associadas ao crescimento ósseo, enquanto um apresentou uma lesão macro traumática que o impossibilitou de treinar e jogar.

Apesar de notarmos uma discrepância entre os tempos de jogo de alguns jogadores, importa reforçar que no início da época, a equipa era constituída por 23 elementos e que apenas um não esteve presente durante este período devido a lesão. Desta forma, em alguns momentos tivemos 22 jogadores disponíveis, para dez posições do campo, obrigando a dividir o tempo de jogo de uma única posição por três jogadores. Só assim, foi possível garantir um equilíbrio de tempo entre todos os jogadores da mesma posição, o que inevitavelmente diminuiu o tempo total de jogo de cada atleta, no final do período pré-competitivo.

Para além dos minutos de jogo da equipa, também foram registados, os resultados de todos os jogos realizados, tal como se encontra representado na figura 64. Apesar dos resultados não terem sido o principal foco durante este período, estes nunca foram desvalorizados, pois a partir deles poderíamos compreender qual o ponto de partida da equipa para a competição. Assim, todos os resultados foram apontados com o objetivo de no final do período pré-competitivo sabermos como a equipa respondeu aos diferentes desafios.

		<b>Jogos Da Pré época</b>				
		<i>Resultados</i>				
		Local		Golos		
	Adversário	Casa	Fora	Marcados	Sofridos	Resultado
1ª Semana	Vitória sc		X	3	2	Vitória
2ª Semana	Barroselas			3	1	Vitória
	FC Porto			0	7	Derrota
3ª Semana	Sub 16	X		0	11	Derrota
	Gil Vicente	X		2	1	Vitória
	P. Ferreira		X	0	0	Empate
4ª Semana	Sénior Feminino	X		0	0	Empate
	Diogo Cão	X		7	1	Vitória
	Penafiel		X	4	0	Vitória
				<b>Total</b>		
				19	23	

Figura 64- Resultados dos jogos realizados no período pré-competitivo (autoria do treinador principal)

Analisando de forma mais pormenorizada a figura apresentada, percebemos que no final do período pré-competitivo, a nossa equipa teve em nove jogos amigáveis: cinco vitórias, dois empates e duas derrotas. Apesar dos resultados poderem parecer positivos à primeira vista, observamos que os números de golos sofridos nestes jogos foram superiores ao número de golos marcados, tendo sido este um dos principais problemas e dificuldades observadas pela equipa técnica.

A verdade é que em apenas dois jogos a equipa sofreu um total de dezoito golos, sendo que estes valores representativos de 78% dos golos sofridos

durante a pré-época. Apesar das equipas que enfrentamos serem superiores à nossa (o Futebol clube do Porto candidato a campeão nacional de iniciados e os Sub-16 do FCF), não existiam razões suficientes para explicar os resultados tão volumosos. Em ambos os jogos conseguimos dividir o encontro na maior parte do tempo, conseguindo estar organizados defensivamente. No entanto, chegou um momento em que os jogadores deixaram de querer ser competitivos estando indiferentes com o jogo, tendo sido esta a principal razão para os resultados tornarem-se tão elevados.

Com isto, percebemos que apesar da equipa poder ser muito competitiva em treino e em jogo, não tinha a capacidade para se mostrar resiliente quando a adversidade aumentava. O objetivo ao jogar com os Sub-16 foi para terem um maior desafio e aumentar ainda mais a exigência, porém a resposta dos jogadores não foi de acordo com o pedido. Assim, após o término do jogo, o treinador principal, teve a necessidade de falar com a equipa e manifestar a sua irritação, não pelo resultado, mas pela falta de atitude e competitividade manifestada pelo grupo.

Além disso, em equipa técnica definimos começar a colocar em treino, cenários desafiantes, que obrigassem os jogadores a estarem constantemente em estado de alerta. Para isso, realizamos sessões que obrigassem os jogadores a competirem ao longo de todo o treino, sendo que no fim a equipa vencedora tinha direito a uma fotografia e a equipa que perdia estava responsável pelo material. Claro está que o cenário não era exatamente igual ao que tinha ocorrido nos dois jogos, mas tentámos com isto, fundamentalmente garantir que os jogadores fossem competitivos na maior parte do tempo.

O segundo problema sentido ao longo deste período foi sobretudo o número de golos marcados entre o fim da segunda semana e o início da quarta-semana de pré-época. Principalmente nos jogos contra o Gil Vicente, Paços de Ferreira e a equipa sénior feminina, sentimos que a equipa não estava a ser tão objetiva como era desejado pela equipa técnica, no momento de organização ofensiva, mostrando muitas dificuldades no último terço do campo, contra equipas que se encontravam mais baixas no terreno de jogo.

Este problema, foi uma preocupação para o treinador pois, apesar de dominarmos o jogo e de não sermos pressionados na nossa primeira fase de construção, não estávamos a conseguir ser objetivos porque: os nossos médios,

não estavam a conseguir receber orientados e ligar nos setores seguintes; os nossos laterais estavam constantemente a entrar em situações de condução e de duelos de 1x1, não encontrando os apoios frontais ou os médios de ligação; os extremos, principalmente do corredor direito, quando procuravam ser linhas de passe através do jogo interior, recebiam sempre de costas para o jogo, não conseguindo acelerar quando estes recebiam a bola; e os nossos avançados, principalmente do lado direito, não faziam movimentos de rotura nas costas da linha defensiva adversária, para aumentar o espaço entre a linha média e linha defensiva adversária, tornando-se mais difícil não só ter o jogo interior desejado como também aumentar as escolhas de decisão do jogador com bola.

No meu ponto de vista, este problema pode ter ocorrido devido à quantidade de informação que os jogadores receberam durante aquelas semanas. Os conteúdos abordados nos treinos durante esse período foram sobretudo de cariz ofensivo e, por isso, pode não ter existido o tempo necessário para os jogadores compreenderem e amadurecerem os comportamentos associados ao modelo de jogo, diminuindo conseqüentemente a fluidez do jogo e da equipa. Ainda assim, na última semana da pré-época notou-se melhorias significativas, tendo sido o foco em treino a melhoria desses problemas identificados, permitindo aumentar nos últimos jogos amigáveis, as chegadas a zonas de finalização, o número de oportunidades criadas e por consequência o número de golos marcados.

Assim sendo, o período pré-competitivo de uma forma geral foi positivo, conseguindo atingir as etapas a que nos tínhamos proposto, como a divisão dos minutos de jogo e o aumento gradual do tempo de jogo de cada jogador ao longo desta fase da época. Além disso, a equipa revelou ter potencial para praticar um estilo de jogo ofensivo, pressionante e sobretudo para disputar a maior parte dos jogos da primeira fase do campeonato, mostrando-se ser muito competitiva e coesa, tal como era nosso objetivo. Apesar de terem existido problemas, estes conseguiram ser minimizados, tendo sido para isso fundamental a comunicação dentro da equipa técnica de maneira para encontrar as melhores soluções.

A nível individual, penso que consegui contribuir para a qualidade do trabalho apresentado, estando presente e sendo uma voz ouvida pela equipa técnica. A principal fragilidade por mim sentida, foi sobretudo no início da época, nas explicações dos exercícios aos jogadores. Em alguns momentos senti que

estava a ser confuso na comunicação, ao detalhar as funções de cada equipa no exercício, não conseguindo ser explícito e concreto para os jogadores. Apesar de já ter sentido isso, no primeiro ano como treinador, achei que a principal razão para me sentir assim foi devido aos três meses de paragem que tive sem dar treinar e sem dar feedback. Assim, optei por antes de cada sessão preparar o meu feedback para cada exercício, para garantir que a comunicação era mais fluída e efetiva. Após a aplicação desta solução, senti-me mais preparado para o treino, voltando a restabelecer os bons níveis de comunicação.

### 3.7. Morfociclo-padrão

 <b>Microciclo Semanal</b> <i>Estrutura</i>							
Folga	TREINO 1	TREINO 2	TREINO 3	TREINO 4	Folga	Jogo	
	Pataleca Aquecimento	Aquecimento + Cap. Motoras + Comp. Técnica <small>(Ação individual, 1x1, 2x2)</small>	Meinhos Aquecimento	Aquecimento + <u>vel</u> /reação			Aquecimento
	Meios Posicionais	Meios Transição	Exercício Grande	Exercício Estratégico <small>(objetivo para o jogo)</small> <u>PRINCIPAL</u>		<u>Jogo</u>	
	Jogos Reduzidos <small>(3x3, 4x4)</small> <u>PRINCIPAL</u>	<u>Exercício reduzido</u> <small>(grupo dividido)</small>					Jogo em campo grande <u>(PRINCIPAL)</u>
	Torneio 3 equipas <small>(Competição para material)</small>	Exercício Grande		11x11 + Bolas paradas			

Figura 65- Morfociclo-padrão (autoria do treinador principal)

O morfociclo-padrão pode ser entendido como o espaço temporal entre dois jogos, durante o qual se procura desenvolver a equipa nas diferentes escalas do jogo (individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva) de forma a potenciar consequentemente o jogo coletivo da equipa (Carvalho et al., 2014). Na figura 65, encontra-se caracterizado a estrutura do microciclo definido pelo treinador principal. Neste está englobado a organização de uma

semana constituída por quatros treinos e por dois dias de folga (o primeiro dia após o jogo realizado normalmente ao domingo, e o segundo após o quarto treino da semana e antes do jogo seguinte). Apesar desta ser a estrutura pré-definida pelo treinador principal, os conteúdos inseridos na mesma não foram estanques no decorrer da época desportiva, servindo apenas de guia para a organização de cada semana.

Os exemplos a seguir apresentados têm em conta as semanas padrão, realizadas durante o período competitivo.

### **3.7.1. Dia de jogo e as exigências associadas ao mesmo**

O dia de jogo é o momento mais importante da semana, uma vez que o treinador pode avaliar e compreender se a equipa manifesta a forma de “jogar” pensada e desenvolvida pelo mesmo. Todo o processo de treino é planeado e potenciado tendo em conta este momento competitivo, sendo por isso este o marco principal da semana.

Para o dia de jogo foi definido que a equipa deveria estar sempre no recinto desportivo uma hora e meia antes do início da partida. Com isto, quisemos garantir que os jogadores tinham tempo para conversarem, irem até ao campo, sem termos de os apressar devido à falta de tempo. Além disso, aproveitávamos o momento em que os jogadores iam até ao campo, não só para afixar as bolas paradas para o jogo, como também para decorar o balneário com fotografias, cachecóis e bandeiras do clube. Desta forma queríamos proporcionar à equipa a sensação de se sentirem num espaço único e exclusivo para a equipa, tanto nos jogos em casa, como nos jogos fora.

Depois da palestra e de se equiparem, os jogadores titulares reuniam-se comigo para ver os esquemas táticos para posteriormente saírem do balneário para o aquecimento. No início do aquecimento, enquanto os jogadores se encontravam cada um com uma bola, ia aproveitando para dar algumas informações aos jogadores fosse sobre bolas paradas que tinham visto no balneário, fosse também sobre o jogo. A partir do momento em que passavam a estar dois a dois com bola, os jogadores dispunham-se pelo

campo na estrutura que jogávamos realizado duplas os dois centrais, os dois médios, os dois avançados e os laterais com os extremos/médios alas. Nesse momento, os jogadores iam variando nas suas posições e ações com bola (recepção, passe curto, passe longo, condução), sendo que os centrais eram os únicos a manter-se sempre na estrutura desejada.

Aquilo que foi a minha percepção após a realização dos primeiros jogos da época, era que os jogadores realizavam as ações sem nenhum foco e objetivo, e por isso, após conversa com o treinador, decidi direcionar o meu feedback nesse momento, obrigando os jogadores tanto a realizarem recepções protegidas, como orientadas para o outro meio-campo. Com isto, consegui que os mesmos estivessem mais concentrados nesse período de tempo, obrigando-os a aumentar os apoios para realizarem recepções abertas ou a prepararem o corpo para uma receberem protegida.

Na figura seguinte encontram-se representados não só os horários para os jogos realizados às 11 horas, como também a esquematização e os tempos dos exercícios definidos para o aquecimento

## **Dia de Jogo**

Gestão do tempo da concentração até a palestra é feita pelos atletas.

Hora de concentração: 9h30

Hora no Balneario: 9h45

Hora da palestra: 9h50

Hora de Equipar: 10h05

**Material necessário:** Coletes (+4 de cor diferente), 15 bolas, águas, 15 bases, 2 escadas de Coordenação

Saída do Balneário: 10h22: 26' de aquecimento – 10h48 recolher

**26 minutos:**

- 4' Livre (dentro do quadrado da posse )  
2 a 2 com bola de forma livre
- 5' Ativação geral
- 7' Posse Reduzida (4x4+2): 4 períodos de (45''+ 1'+ 1'')  
20mx20m  
Variantes: 2 Apoios dentro (MC)  
2 Apoios largura (EX/L)  
2 Apoios Recuado (DC)
- 1' Beber agua
- 5' Situação de Finalização – 8 x DC  
Variantes: 1º bola – Extremo (combinação com L e AV)  
° Ext contrário e Mc zonas de finalização  
2º bola – Médios (Combinação + remate fora)  
3º bola – Longa (Variação do lado da bola)  
° Ext contrário e Mc zonas de finalização
- 2' Finalização direta – Remates
- 2' Saídas

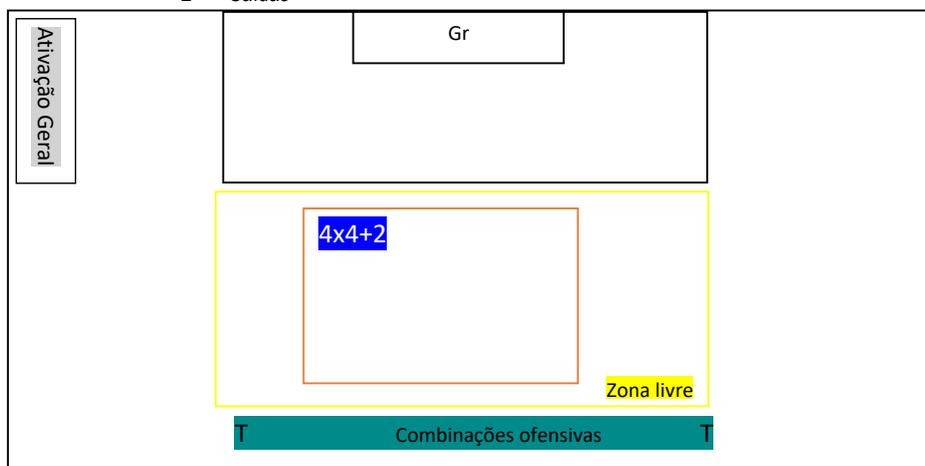


Figura 66- Dia de jogo (autoria do treinador principal)

Tal como refere Pinto (2022), o jogo é o momento mais exigente nos diferentes domínios de desempenho (físico, técnico, tático e mental), uma vez que a competição e a vontade de se superiorizar ao adversário, aumenta a pressão dos jogadores para esse momento competitivo. Assim, é fundamental os jogadores não só terem capacidade técnica e tática para

tomarem boas decisões e executá-las de forma correta, como também apresentarem indicies físicos e mentais elevados, tendo em conta que um declínio nos domínios apresentados, poderá provocar consequências negativas para o sucesso da equipa.

Além disso, para os jogadores serem eficientes nas ações técnicas e táticas ao longo do jogo, é fundamental eles dotarem-se de uma boa capacidade física e mental. No meu ponto de vista, estes quatro domínios apesar de distintos, são indissociáveis, estando fortemente dependentes uns dos outros. Na mesma forma que um atleta com dificuldades técnicas e táticas, mas com boa capacidade física, poderá ter dificuldade em tornar-se jogador, também um atleta bom tecnicamente e taticamente terá dificuldade para atingir elevada performance se não for bom mentalmente e fisicamente.

Posto isto, foi fundamental durante a semana de treinos, estes quatro domínios serem constantemente desenvolvidos e potenciados para que no jogo os mesmos fossem observados nos seus melhores níveis. Apesar de sabermos da dificuldade da missão, o nosso pensamento para além das questões técnicas e táticas, sempre foi conseguir ter em jogo uma equipa forte mentalmente, sendo resiliente na presença de dificuldades e pouco cómoda em contextos facilitados. Além disso, o nosso objetivo também foi ter uma equipa pressionante e agressiva nos jogos, sendo para isso necessário os jogadores manifestarem uma boa condição física para aguentar com as exigências dos mesmos.

Conforme referiram Soares e Rebelo (2013), o jogo de futebol é uma atividade intermitente, caracterizado pela forte componente excêntrica causada pelas constantes acelerações e desacelerações, mudanças de direção e sprint. Assim, é natural que as exigências do jogo pudessem causar um declínio físico no decorrer do mesmo, sendo que fatores inerentes ao jogo como a desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e fadiga mental podiam diminuir a performance desportiva (Bezerra et al., 2016).

De facto, existem estudos que mostraram que a exigência do jogo poderá causar microrroturas no tecido muscular, provocando consequentemente uma resposta inflamatória e DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*) nos dias seguintes ao jogo (Ispirlidis et al., 2008). Além disso, nesses momentos também se observou um aumento nos valores dos leucócitos e da proteína

C reativa, devido à resposta inflamatória, e um aumento dos níveis de cortisol e diminuição da testosterona devido à fadiga.

Tendo em conta o estilo de jogo associado à nossa equipa, o treinador estava ciente que a fadiga poderia ser maior nos dias seguintes ao jogo, porém sempre priorizou esta forma de jogo, procurando ajustar posteriormente as cargas e o tempo das sessões de treino, nos dias seguintes ao jogo. Além disso, por se tratar de uma equipa com uma faixa etária entre os 13 e 14 anos, as respostas metabólicas e a fadiga poderiam ser amenizadas fruto dos diferentes estágios de desenvolvimento em que os jogadores se encontravam. Ainda assim, como a coordenação definiu que a segunda-feira era o dia de folga, todos os jogadores tinham possibilidade para descansar fisicamente e mentalmente, sendo o primeiro treino da semana à terça-feira.

### **3.7.2. Treino 1**

No primeiro treino da semana, existiu sempre uma preocupação em recuperar do jogo anterior, procurando que o treino tivesse uma duração e um volume mais baixo, e uma intensidade mais elevada, sobretudo na fase final do treino. Além disso, como a maior parte dos jogadores da nossa equipa jogavam no fim de semana (fosse pela equipa de Sub-15, fosse pela equipa sombra), não existia necessidade de dividir a equipa no treino, pois praticamente todos os elementos tinham tido minutos de jogo.

Apesar de terem existido semanas em que jogadores da nossa equipa não tiveram minutos de jogo, devido à inexistência de jogos da equipa sombra, o treinador optou por não mudar a estrutura do treino, nem por dividir o grupo em dois. Na opinião do mesmo, o facto dos jogadores não jogarem poderia criar, por si só, uma divisão entre os menos utilizados e os titulares e se além disso, no treino a seguir ao jogo, existisse uma nova divisão destes dois grupos, poderíamos estar a promover involuntariamente ainda mais essa fragmentação.

A meu ver, esta questão não foi problemática, pois com a criação da equipa sombra, tivemos durante todo o ano, praticamente todos os elementos

da equipa a terem minutos de jogo aos fins de semana. No entanto, caso essa equipa não existisse, poderíamos estar a criar uma distância cada vez maior entre os jogadores com mais minutos e os com menos minutos, dado a não quisermos estar a dar cargas diferentes no contexto de treino. Por isso, concordei com o treinador, dado ao nosso contexto, em não mudar a estrutura do treino, mantendo o grupo coeso, porém, se tivéssemos num ambiente em que não existisse oportunidade de jogos para os jogadores com menos minutos, acredito que seria mais benéfico para esses mesmos elementos serem divididos do restante grupo no treino e terem oportunidade de trabalhar numa intensidade e volume mais elevado.

Assim sendo, o treinador no primeiro momento do treino, reunia-se com a equipa, no balneário, ou no auditório, para uma palestra e reflexão sobre o jogo do fim de semana. As idas ao auditório apenas se realizaram quando a equipa técnica sentia necessidade de mostrar determinado comportamento aos jogadores sobre o jogo anterior, optando por não o fazer todas as semanas, de forma a não sobrecarregar a equipa de informação. Desta forma, quando o treinador não tinha palestra no auditório, a mesma era realizada no balneário, existindo apenas um diálogo entre treinador e jogadores. Nesses momentos raramente tive presente, uma vez que durante as palestras encontrava-me no campo a realizar a montagem dos exercícios para treino, em conjunto com o preparador físico e treinador-adjunto.

Após a palestra, os jogadores iam para o campo, realizando após o aquecimento com o preparador físico, um ou dois exercícios (dependendo do planeamento), antes do torneio final. Por norma, os exercícios realizados tinham como foco o momento com bola, realizando como tal, exercícios como meios de 4x2, ou jogos reduzidos com duas ou mais equipas e com ou sem apoios. Com este tipo de exercícios, garantimos que os jogadores com bola não tinham muitas ações excêntricas, com travagens e acelerações e que os períodos não eram suficientemente longos, para os jogadores sem bola não terem um grande recrutamento e contração muscular.

Como último exercício do treino, realizamos um torneio com três equipas que será minuciosamente explicado de seguida.

### **3.7.2.1. Torneio das 3 equipas – importância, vantagens e problemas**

Por norma, no último momento do treino, foi realizado um torneio com três equipas, encontrando-se duas equipas a jogar e uma como apoio, por fora do campo. Assim, durante o período competitivo, existiu uma competição interna, envolvendo jogadores e elementos da equipa técnica. Esta dinâmica foi pensada e aplicada pelo treinador principal, na época transata, no escalão de Sub-14, e o facto de esta ter correspondido positivamente às expectativas criadas, fez com que o mesmo quisesse repetir novamente nesta época desportiva.

O principal objetivo com a criação deste momento do treino, foi a melhoria e manutenção dos níveis competitivos no decorrer do ano, derivado da competição constante entre as três equipas. Além disso, com o torneio quisemos fomentar uma envolvimento maior dos jogadores no treino, proporcionando momentos que permitissem aumentar a direção dos seus objetivos e conseqüente motivação. Paralelamente, quisemos estabelecer um momento singular e contínuo, de forma a que todos conferissem um maior significado àquele momento do treino e melhorar as relações interpessoais entre treinadores e jogadores (principalmente entre os da mesma equipa)

Neste sentido, após o término da pré-época, três elementos da equipa técnica (dois treinadores adjuntos e o preparador físico), fizeram as escolhas dos jogadores para as suas equipas, sendo que o primeiro jogador escolhido para cada equipa foram os capitães. Desta forma, cada treinador e cada capitão estava associado uma cor (equipa) e durante o ano os mesmos defenderiam as suas cores. A razão pela qual os treinadores escolheram os jogadores para as suas equipas, deveu-se ao facto de o treinador principal querer garantir a existência de um equilíbrio entre as três equipas, de forma a tornar o mais competitivo e atrativo possível para a equipa.

A verdade é que nestas faixas etárias, muitos jogadores fazem as suas escolhas em função da afinidade que apresentam com os seus pares, e se o mesmo acontecesse, poderia aumentar o desequilíbrio entre as equipas e fazer com que o torneio perdesse o entusiasmo. Na minha perspectiva, uma desvantagem adicional que poderia surgir se os jogadores fossem responsáveis pelas escolhas das equipas seria a possibilidade dos últimos

jogadores a serem selecionados puderem sentir-se menos competentes em comparação com os restantes. Isso poderia prejudicar a autoestima do atleta e influenciar negativamente a percepção que o atleta tem sobre o grupo, por achar que a equipa o acha menos capaz que os restantes.

Desta forma, penso que o facto de terem sido os treinadores a escolherem as suas equipas assegurou que os jogadores não tivessem conhecimento da ordem de escolha de cada atleta e, simultaneamente garantimos que todos se sentissem como uma peça fundamental da sua equipa, pois entendiam que eram uma escolha do seu treinador. Ainda assim, as equipas não foram estanques do início ao fim, uma vez que foram criados quatro momentos ao longo da época em que cada treinador teve a oportunidade de contratar um jogador de cada equipa.

Assim, a equipa técnica definiu esses momentos como “mercados de transferências” e nessas trocas, apenas os capitães não podiam ser contratados para as outras equipas. A razão de apenas existirem apenas duas contratações por cada treinador, prendeu-se ao facto de não querermos alterar drasticamente as equipas, não perdendo dessa forma a sua essência. Além disso, ao alterarmos apenas dois jogadores em cada equipa, garantíamos que a percentagem de jogadores não escolhidos fosse superior à percentagem de jogadores escolhidos, sendo isso essencial para não diminuir a autoestima de nenhum jogador.

Nas dinâmicas de uma equipa ao longo da época desportiva, é comum observarmos a cada semana, um grupo responsável pelo material no fim de cada treino. Por norma, os grupos do material são definidos pelos treinadores, e as tarefas são rotativas, com cada grupo a ter a responsabilidade de arrumar todo o material usado nas sessões. Contudo, com a realização do torneio, durante o período competitivo, foi possível definir o grupo responsável pelo material em função dos resultados obtidos nesse momento do treino. Assim, com a dinâmica introduzida, tínhamos três equipas que poderiam ser responsáveis pelo material ao longo das semanas, tendo todos os jogadores controlo sobre o resultado alcançado por cada equipa.

Desta forma, foi definido que o vencedor do torneio arrecadava três pontos para a tabela de pontos final e tinham oportunidade de tirar uma fotografia em equipa no fim do treino, o segundo classificado somava um ponto e, por fim, o último classificado não somava nenhum ponto, sendo esta equipa a responsável pelo material durante o resto da semana de treinos. Além disso, o treinador de forma aos jogadores entenderem a importância do torneio, explicou que o treinador que ficasse em último lugar com a sua equipa, teria de num dia da semana, trazer um lanche para os restantes elementos da equipa técnica.

Desta forma, o treinador quis garantir que os jogadores vissem o envolvimento dos treinadores no torneio e compreendessem as consequências advindas do mesmo, de forma a que aumentassem o significado atribuído àquele último momento do treino. A meu ver, o facto de os treinadores estarem tão envolvidos e associados a uma equipa, tendo os mesmos privilégios e contrariedade que os jogadores, fez com que aumentasse a direção e o interesse da equipa para o torneio, aumentando, conseqüentemente os seus esforços e intensidades depositados.

Apesar das regras do torneio serem semelhantes ao longo das semanas, estas podiam sofrer alterações, em função do objetivo para o treino. Por exemplo, existiram semanas em que se uma equipa conseguisse fazer um golo nos primeiros trinta segundos do jogo, vencia automaticamente aquela partida, sendo o nosso principal objetivo com esta regra promover as entradas fortes nos jogos, com a vontade de se superiorizar e de se encontrar a ganhar desde o início. Por outro lado, existiram treinos em que o golo valeu por dois, caso uma equipa conseguisse chegar aos dois apoios nas duas larguras do campo, promovendo desta forma a variação da bola e a passagem pelos três corredores antes do golo. Desta forma, o torneio também foi muitas vezes enquadrado com os conteúdos e objetivos abordados no treino.

De uma forma geral, os jogos tinham uma duração de um minuto e meio, sendo que se uma equipa marcasse dois golos durante esse mesmo período, o jogo terminava automaticamente, ficando sempre em campo a equipa vencedora ou a equipa à menos tempo (em caso de empate). Enquanto as duas equipas se encontravam a jogar, a terceira equipa estava distribuída

pelo terreno do jogo, tanto pela largura, como por trás das balizas, funcionando como apoio e jogando a dois toques. Após o término do treino, eram colocados num grupo de *WhatsApp*, as pontuações e classificações do torneio, o grupo responsável pelo material, o treinador responsável pelo lanche e a fotografia da equipa vencedora.

Um dos principais receios que tive, nas primeiras semanas do torneio, era que a competitividade pudesse ultrapassar os limites e que o resultado tivesse um efeito reverso ao esperado. O que mais temia era que os jogadores comesçassem a ganhar mais afinidade com os elementos da sua equipa e ganhassem repulsa com das restantes equipas fruto da exposição e competitividade semanal. Estas consequências poderiam ter um efeito catastrófico na liderança e na gestão de grupo, fugindo completamente aos objetivos propostos.

Contudo, após as primeiras semanas do torneio, os meus receios iniciais diminuíram e após as semanas seguintes à realização do mercado de transferências, os mesmos desapareceram totalmente. A verdade, é que o torneio deve ter sido a meu ver, o momento de maior importância na promoção da coesão da equipa. Foi através dele, que conseguimos ter uma maior aproximação com os jogadores, criando uma maior afinidade e confiança. O facto de os treinadores estarem tão envolvidos, fez com que os jogadores compreendessem a seriedade do momento, não existindo assim nenhum conflito entre jogadores, nem nenhum aumento de tensão e chamada de atenção por parte do treinador principal.

Para além disso, também não senti que as equipas fossem um problema na criação de pequenos grupos ou na diminuição da coesão grupal, uma vez no início do terceiro treino da semana, existia um momento mais lúdico entre jogadores e treinadores, em que cada treinador tinha um grupo de jogadores completamente diferente do que existia no torneio. Assim, não só todos os jogadores tinham um grupo com um treinador para o torneio, que ia sofrendo modificações ao longo da época, como também tinha noutra dia da semana, um segundo momento com um treinador e jogadores diferentes.

Desta forma, penso que conseguimos criar momentos e ambientes favoráveis que potenciaram e estimularam a coesão da equipa e o facto de não existir durante toda a época nenhum conflito na equipa, pode ser a

melhor prova da forma como foi gerido e liderado o grupo, por parte do treinador.

Ainda assim, existiram pequenos problemas, que não eram fáceis de evitar e que nos deixaram com um dilema. Tal como já foi referido, a nossa equipa tinha inicialmente três jogadores que necessitavam de sair mais cedo do treino, uma vez que tinham de apanhar o comboio para voltar para casa. Como o torneio era o último momento do treino e muitas vezes começava mais tarde que o previsto, pelo facto do treinador demorar mais tempo no auditório ou na palestra, muitas vezes esses jogadores chegavam apenas a fazer dois jogos, não tendo oportunidade de acabar o torneio.

Isso implicou que estes elementos não aparecessem nas fotografias da equipa, quando venciam o torneio e que não ajudassem no arrumo do material, no final do treino. Apesar destes problemas, sabíamos que mais importante que os jogadores ajudarem no material ou aparecerem na fotografia da equipa, era que estes tivessem a oportunidade de realizar mais jogos para poderem sentir-se incluídos e conseguirem desfrutar igualmente do torneio como os seus colegas. Desta forma, foi importante para a equipa técnica garantir que o torneio começava a horas, pois assim sabíamos que conseguíamos ter toda a equipa mais motivada.

Além disso, quando na parte final do torneio existiam, por exemplo, jogos decisivos para escolher o grupo do material, tendia a existir problemas com as equipas que eram apoios, pois tinham tendência a prejudicar a equipa que estava a jogar, de forma a garantir que não perdiam o torneio. Assim, existiu necessidade de modificar um pouco a parte final do torneio, de forma a não comprometer a credibilidade do mesmo. Imaginemos que a equipa A tinha ganho à equipa B, ficando a primeira com 10 pontos e a segunda com 5 pontos. Caso a equipa C tivesse 4 pontos, o último jogo não seria com a equipa A, tal como era realizado inicialmente, mas sim com a equipa B. Desta forma, a equipa A teria menos tendência para manipular e prejudicar o jogo de qualquer uma das duas equipas como apoio, sendo assim mais fácil e justo a escolha do grupo do material.

Posto isto, o torneio foi um dos momentos mais marcantes da época desportiva, principalmente para mim como treinador, provando contra os meus receios iniciais, que é possível criar uma dinâmica altamente

competitiva e associativa, tendo um efeito positivo na liderança e na gestão do grupo.

### **3.7.3. Treino 2**

No segundo treino da semana (quarta-feira), a nossa equipa dividia o campo com o escalão de sub-14 e, por isso, apenas tínhamos meio-campo disponível para o treino. Nestas sessões de treino, optamos por realizar exercícios de menor dimensão e duração, privilegiando um maior número de ações de travagens, de acelerações e desacelerações, ou seja, num maior regime de tensão.

Após a ativação, a equipa técnica foi alternando como primeiro exercício do treino, entre um trabalho mais específico e analítico com o preparador físico e exercícios reduzidos com pequenas relações numéricas. O estímulo que procurávamos dar com ambas as estratégias era similar, garantindo que cada jogador tivesse muitas ações com mudança de direção e mudanças de velocidade, no entanto, optámos por alternar entre estes dois modelos de forma a não tornar repetitivo e monótono para a equipa aquele primeiro momento do treino.

Por exemplo, durante o ano foram realizados exercícios de 1x1, 1x1+4 apoios ou 2x2+2 apoios, tendo como objetivo aumentar as ações de contração e de tensão muscular, durante o período de tempo do exercício (45 segundos). Aquilo que foi sentido pela equipa técnica, era que se realizássemos constantemente este tipo de trabalho, poderíamos ter jogadores a não serem tão intensos e a facilitarem com o passar do tempo. Por essa razão, é que existiam unidades de treino em que o preparador físico realizava um circuito analítico, em que os jogadores eram condicionados para realizar uma repetição sistemática das ações potenciadas no circuito.

A meu ver, a realização dos circuitos com o preparador físico, permitiu que o ambiente fosse mais controlado, garantindo que todos os jogadores tivessem estímulos semelhantes. Além disso, a nível psicológico, este tipo de trabalho revelou-se mais exigente, intensificando a carga mental devido à ausência da bola no circuito. No entanto, acho que foi proveitoso realizarmos os exercícios

mencionados anteriormente com bola, pois para além de estimularmos aspetos similares, conseguimos simultaneamente abordar princípios específicos do jogo, como por exemplo a contenção, as coberturas ofensivas e defensivas, o ajuste de posição e a mobilidade e procura do espaço livre.

No resto da sessão, em função dos conteúdos que o treinador queria abordar e em função do número de jogadores, dividíamos ou não, o grupo em dois, realizando exercícios iguais ou com pequenas diferenças na estrutura do mesmo. Por fim, terminávamos a sessão, na maioria das vezes, num exercício de dimensão superior e com um maior número de jogadores.

A seleção, os objetivos e as escalas da equipa presentes nos exercícios nunca foram realizados, olhando especificamente para o dia da semana. Para cada semana e sessão de treino, o treinador definiu os conteúdos e objetivos a serem abordados e, por isso, tanto foram realizados exercícios com relações e escalas mais curtas, abordando aspetos nucleares no nosso jogo e subprincípios do nosso modelo de jogo, como também realizamos exercícios em maior escala e dimensão e objetivos centrados nos princípios assentes no modelo de jogo.

#### **3.7.4. Treino 3**

No treino de quinta-feira (treino 3), como não dividíamos o campo com nenhuma equipa, treinando em campo inteiro, aproveitávamos para aumentar as dimensões dos exercícios realizados no treino, aumentando também a duração dos mesmos. Desta forma, nestas sessões queríamos aproximar os jogadores às condições e estímulos que ocorrem normalmente em jogo, desenvolvendo através de situações de jogo, os macro-princípios e os sub-princípios do nosso modelo de jogo.

Inicialmente, de forma à equipa poder ter um momento mais livre e lúdico antes dos exercícios principais, os jogadores distribuíam-se normalmente por quatro grupos, sendo que cada treinador também estava inserido nessas dinâmicas durante o decorrer do ano. Tal como já foi referido, os grupos e os treinadores eram diferentes das equipas presentes no torneio, tendo sido isso fundamental para manter e potenciar boas relações na equipa.

Na minha opinião este momento em que os jogadores e os treinadores jogavam ao “meio” ou à “pataleca” foram fundamentais ao longo da época desportiva, pois permitiram que os jogadores tivessem mais um momento de relaxe, para melhorar as relações sociais, aumentando a empatia entre estes e os treinadores. Durante o ano, foram várias as vezes em que senti que após a realização destas dinâmicas, a disposição da equipa aumentava, de uma forma geral para o treino, melhorando conseqüentemente o ambiente no mesmo. Claro está que o facto de ter resultado com a nossa equipa, não significa obrigatoriamente que resultará, no futuro, com outro grupo de jogadores, porém, senti verdadeiramente que estes momentos eram importantes para os jogadores, dando-lhes espaço para estarem mais livres, mais relaxados e sem ouvirem *feedback* dos treinadores.

Após esse primeiro momento, o treino tinha por norma, um exercício de maior dimensão, em que dependendo do número de jogadores e dos objetivos planeados, podia existir uma divisão do grupo em dois ou a realização com a equipa toda. De seguida, de forma a aproveitar o campo inteiro, realizávamos normalmente situação de 11x11, sendo que em função do treino e dos conteúdos abordados, a situação de jogo podia ser mais fechada e controlada pelos treinadores. Assim, pela imposição de regras no exercício, o jogo poderia seguir uma lógica que potenciasses constantemente uma equipa para um determinado momento do jogo, permitindo conseqüentemente melhorar aspetos técnicos e táticos dos jogadores envolvidos.

Por exemplo, existiram treinos em que o nosso objetivo foi trabalhar a terceira fase de construção (fase de criação), melhorando a identificação dos espaços interiores livres e o aparecimento dos médios alas nessas zonas, assim como o ataque à profundidade constante de um dos avançados, de forma a poder ser um jogador livre nas costas da defesa adversária ou aumentando a distância entre a linha média e defensiva. Em função desse objetivo, na situação de 11x11, a bola sempre que saía fora do campo, iniciava na mesma equipa, sendo que esta estava posicionada no meio campo adversário.

Desta forma, o treinador condicionava o exercício de forma a garantir que os jogadores que se encontravam na equipa ofensiva, tinham muitos mais

momentos na fase de criação, existindo espaço corrigir e verificar melhorias nas dinâmicas potenciadas. Ainda no exercício, podiam existir espaços estratégicos ou divisões no campo, em três corredores de forma a condicionar a passagem por esses espaços, valorizando o golo por dois ou três caso conseguissem cumprir com os requisitos e marcar golo.

No meu ponto de vista, o condicionamento do exercício foi fundamental para garantirmos ao longo da época que os jogadores compreendiam especificamente o que estava a ser pedido, dando-lhes espaço no treino para repetirem muitas vezes os aspetos que estavam a ser desenvolvidos. De facto, existiram momentos que decidimos optar por não colocar qualquer tipo de regra, existindo apenas uma explicação verbal dos comportamentos esperados, e nesses momentos as sensações sentidas não foram as melhores.

Aquilo que a equipa técnica sentiu ao deixar o jogo mais aberto, em treino, foi que o jogo rapidamente se tornava propício a constantes rasgos individuais, sucessivas perdas de bola e consequentes transições, tornando o jogo mais “partido”. Devido à identificação desses problemas, decidimos optar quase sempre pelo uso de regras em situação de jogo, dando espaço apenas nos últimos momentos do treino para jogarem de forma livre. Desta forma, tínhamos a garantia que conseguíamos trabalhar de forma mais específica os objetivos e conteúdos propostos.

No entanto, durante todo este processo, tive questões que não consegui responder e que muito provavelmente, depende da crença de cada treinador e naquilo que ele acredita e acha melhor para a sua equipa. E as questões foram as seguintes: O facto de a equipa não conseguir responder de forma positiva quando lhes era dado espaço para jogarem sem limitações e regras, foi um problema de maturidade? O facto de os jogadores ainda não terem um entendimento e um amadurecimento do jogo fez com que tivéssemos de colocar o jogo, com determinada direção? Ou será que os jogadores tiveram essas respostas, devido ao reduzido número de estímulos nessas condições? Será que se existisse uma repetição sistemática desses estímulos, ao fim de algum período de tempo, os jogadores conseguiriam respeitar os *feedbacks* dos treinadores e realizar em treino, uma situação real de jogo, cumprindo com os requisitos pedidos?

De facto, todas estas questões levantadas não tem uma única verdade, nem uma única direção. Apesar de acreditar que seja possível realizar em treino uma situação de jogo sem perder a qualidade exigida pela equipa técnica, parece-me difícil que jogadores de 13/14 anos consigam ter a mesma capacidade de manter um jogo apoiado e associativo, do que jogadores mais velhos e maduros. Com isto, não digo que os jogadores sejam proibidos de fintar e de resolverem os problemas do jogo sozinhos, porém aquilo que acontecia em treino era que muitos jogadores tinham comportamentos que iam contra aos princípios pedidos e que para a equipa técnica eram inegociáveis (como respeitarem as coberturas ofensivas quando se encontravam sob pressão direta e de costas para a baliza adversária).

Por isso, acredito que a maturidade dos jogadores, pode ter sido um fator que dificultou e limitou as nossas escolhas nos planeamentos dos últimos exercícios do treino, tendo sido também essa a crença do treinador. O facto de termos usado as estratégias apresentadas, permitiu que os jogadores tivessem uma direção mais objetiva e clara do que estava a ser pedido, facilitando as suas decisões e potenciando os seus comportamentos futuros. Ainda assim, também acredito que poderia existir uma mudança de comportamento em alguns jogadores, ao longo do tempo, se estes tivessem mais momentos sem limitações, porém compreendo a decisão do treinador, pois era mais importante assegurar a qualidade do treino.

#### **3.7.5. Treino 4**

No último treino da semana (sexta-feira), existia uma diminuição do volume do treino, sendo uma sessão com o objetivo de treinar aspetos mais estratégicos para o jogo do fim de semana (como a pressão, as bolas paradas, a primeira fase de construção), com períodos de exercícios mais curtos e maiores períodos de recuperação. Assim, o aquecimento da equipa era realizado com o preparador físico, que privilegiava neste dia, a velocidade de reação, através de exercícios competitivos e simultaneamente lúdicos.

Nos primeiros três treinos do microciclo, os exercícios seguiram ao longo das sessões, uma lógica de progressão, aumentando em cada exercício o número

de jogadores envolvidos e a complexidade. No entanto, no último treino da semana o treinador optou desde o início da época, por não seguir o mesmo padrão, privilegiando o exercício principal logo no início da sessão. Assim, logo após os jogadores terminarem o primeiro momento com o preparador físico, realizavam como primeiro exercício, aspetos específicos e estratégicos para o jogo seguinte.

Normalmente, os exercícios eram centrados em aspetos como a primeira pressão, ou a nossa primeira fase de construção em função da pressão adversária e era envolvida toda a equipa nesse momento do treino. Dependendo do exercício e dos objetivos estabelecidos, todos os jogadores podiam ser envolvidos no exercício (como por exemplo um GR+10 x 10), ou as equipas poderiam ser compostas por um menor número de jogadores, alternando a cada duas repetições. Os períodos dos exercícios neste dia, eram mais curtos, não existindo uma extensão do tempo nas repetições. Além disso, existia períodos maiores de recuperação, quer fosse pelas correções do treinador ou pela realização do exercício por vagas.

Após a realização do exercício fundamental, era realizado um exercício de finalização simples, com situações de 1 x Gr ou de transição + finalização, como por exemplo (2x1 + 1 ou 5 x 2), em que existia uma diminuição da complexidade e dos jogadores envolvidos em comparação com o primeiro exercício. Nestes exercícios, o objetivo principal era dar o estímulo de baliza, criando uma competitividade entre as equipas e os jogadores, nesse momento do treino e recriar situações de transição similares às que ocorrem em jogo, potenciando a melhoria das tomadas de decisão dos jogadores nesses momentos.

A razão pela qual o treinador priorizou o exercício estratégico do jogo em função dos exercícios de finalização/transição para primeiro exercício do treino, deveu-se ao facto de este acreditar que os jogadores estariam com maiores índices de concentração e mais recetivos às informações transmitidas no início do treino. Para ele, era fundamental os jogadores compreenderem e absorverem os conteúdos abordados nesse momento para o jogo e por isso, preferia que o início do treino tivesse uma maior carga cognitiva para a equipa e que depois essa diminuísse no resto do treino, do que realizar o exercício fundamental com a equipa menos concentrada e com menor prontidão para receber as informações da equipa técnica.

Como último exercício do treino, era realizado uma situação de jogo de 11x11, em que o tempo de exercício era mais reduzido, fruto das constantes paragens para esquemas táticos, como cantos ofensivos/defensivos, livres ofensivos/ defensivos, como também pontapés de saída e lançamentos. Este momento do treino era dedicado sobretudo aos esquemas táticos, porém nunca optamos por realizar de forma isolada, por sentirmos que os jogadores tendiam a perder a concentração e diminuir o foco para a tarefa. Assim, ao dar a sensação que se encontravam numa situação real de jogo, os jogadores conseguiam manter bons níveis de concentração, fruto da competição entre as duas equipas, tendo sido esta a melhor estratégia encontrada pela equipa técnica para terminar a semana de treinos.

Importa mensurar que o traço geral apresentado na figura 65 não foi estanque no decorrer da época desportiva, tendo existido algumas exceções devido ao calendário de jogos. Em semanas em que não existiu competição, devido às pausas causadas pelas convocatórias às seleções nacionais ou em que os jogos se realizavam ao sábado, os treinos sofreram algumas alterações, sobretudo nas sessões de terça e de sexta-feira. Por exemplo, o facto de não existir jogos no fim de semana, não só possibilitava aumentar a intensidade e volume da sessão no último treino da semana (sexta-feira), como também permitia que no primeiro treino da semana seguinte, pudessemos aumentar a carga e intensidade da sessão.

Por outro lado, apesar de nunca ter existido jogos ao sábado à tarde, existiram jogos nesse dia de manhã (jogos fora de casa), tendo existido necessidade da equipa técnica reunir e definir se treinava ou não à sexta-feira. O resultado de não treinarmos nesse dia, faria com que os jogadores treinassem apenas três vezes nessa semana, tornando mais difícil a gestão da semana e dos conteúdos a apresentar. Além disso, uma quarta sessão, permitiria não só ter mais um dia para treinar, como também ter mais tempo para abordar as questões estratégicas, sobretudo para o último dia.

Apesar de todos concordarmos com as vantagens de realizarmos o morfociclo-padrão normalmente, tínhamos consciência também das desvantagens assentes nessa decisão. A meu ver, o facto de os jogadores saírem da academia às 21h30 e a maioria chegar a casa às 22h45, devido aos transportes, podia pôr em risco o descanso e a recuperação para o dia seguinte,

pois os jogadores teriam que se deitar tarde devido ao treino e acordar cedo, para se deslocarem novamente para a academia devido ao jogo. Além dos horários do sono, outros elementos da equipa técnica também mostraram a sua preocupação com o facto do treino poder criar uma fadiga indesejada para o dia seguinte.

Assim, se iríamos realizar uma sessão, com uma carga muito baixa e praticamente analítica, achamos preferível cancelar esse treino e garantir que o descanso e horas de sono eram assegurados. Além disso, se realizássemos uma sessão com essas características, poderíamos não ter a eficácia e os resultados pretendidos, pelo facto de os jogadores tenderem a perder o foco e direção para este tipo de treino e simultaneamente não garantir o descanso e as horas de sono a todos os jogadores, sendo uma decisão totalmente prejudicial para o grupo.

### **3.7.6. Aplicação de exercícios como complemento durante as sessões de treino**

Tal como foi já referido, durante a primeira metade da época a nossa equipa teve mais de quatro jogadores ausentes do treino (dois jogadores com lesões decorrentes do crescimento ósseo, um atleta com suspeita de um problema cardíaco após os resultados inconclusivos dos exames médicos realizados no período pré-competitivo, e um último jogador com uma lesão muscular no adutor), nunca tendo por isso existido problemas na gestão dos exercícios e dos jogadores nos mesmos.

A partir do momento que todos foram ficando aptos, o número de elementos no treino aumentou, passando a existir cerca de vinte e três jogadores de campo disponíveis. Assim, tornou-se mais difícil a gestão dos jogadores nos exercícios. Por exemplo, no treino de quarta e quinta-feira, em que por vezes, realizávamos situações similares ao jogo, com uma redução das dimensões e condicionantes, necessitávamos de ter os jogadores a alternarem nas suas posições, tendo estes menos tempo de execução em treino que os restantes. Além disso, o problema tornava-se ainda mais evidente, às quartas-feiras, uma vez que apenas tínhamos meio-campo para o mesmo número de jogadores.

Assim, após reflexões e conversas com o treinador principal, acerca das desvantagens decorrentes desses problemas, (como os jogadores terem menos volume de treino, fruto do menor tempo de cada jogador no exercício, podendo-se agravar mais em dias de chuva), apercebi-me que poderíamos aproveitar esse tempo para potenciar alguns aspetos técnicos com os jogadores fora do exercício principal. Desta forma, além de desenvolver competências técnicas dos jogadores, através da variabilidade de estímulos, garantíamos também que estes não perdiam tempo útil de treino com as constantes trocas realizadas com os outros jogadores e que não existia uma diminuição da intensidade e do volume durante essa fase do treino.

Além disso, através desta estratégia, garantíamos que todos os jogadores realizavam o exercício principal de forma contínua e por um período determinado, existindo simultaneamente um exercício complementar promovendo aspetos técnicos essenciais para o jogo de futebol, com os jogadores restantes. Para além disso, como a nossa equipa técnica era constituída por seis elementos, era possível direccionar um ou dois elementos para realizarem este tipo de trabalho, para desta forma a equipa encarar esse momento com seriedade.

Após a conversa com o treinador principal e troca de ideias, ele concordou que poderiam existir muitos momentos para adotar esta estratégia, no entanto o único problema prendia-se pela falta de espaço que tínhamos em dias como as sessões de quarta-feira para realizar este tipo de trabalho. O facto de apenas termos meio-campo e de este já ser insuficiente muitas vezes para o nosso treino, dificultaria a montagem e a aplicação destes exercícios complementares. No entanto, como ao lado do campo N°1 da academia existe um campo de futebol de 7, que em dias como a de quarta-feira, apenas tinha uma equipa a treinar, permitia que pudéssemos usar esse espaço para realizar os exercícios complementares.

Após conversa com o treinador dos Sub12b, percebemos que os treinos destes terminavam trinta minutos mais cedo que os nossos e que nesses dias, apenas usavam meio-campo de futebol de 7. Assim, o treinador não se importou de nos dar a outra metade do campo, sempre que necessitássemos, tendo sido uma solução fácil de resolver. Desta forma, sempre que fosse necessário, enquanto era realizado um exercício maior com o treinador principal no meio-

campo disponível para a nossa equipa, os jogadores restantes realizavam o exercício complementar.

Como já tinha tido uma pequena experiência em treinos de técnica individual, o treinador deu-me oportunidade para criar este trabalho complementar. Normalmente, os exercícios realizados tinham como objetivo, potenciar a receção, a condução e o passe com ambos os pés (pé esquerdo e pé direito), assim como melhorar as receções com diferentes direções (receção aberta, receção fechada. Além disso, como sobretudo nos treinos de quarta-feira queríamos garantir que existia mecanismos de tensão com travagens, acelerações e mudanças de velocidade, optei por promover muitas vezes ações de 1x1 durante as execuções dos jogadores.

Na figura seguinte encontra-se representado um exemplo de exercício realizado durante uma sessão de treinos, com os extremos e laterais.

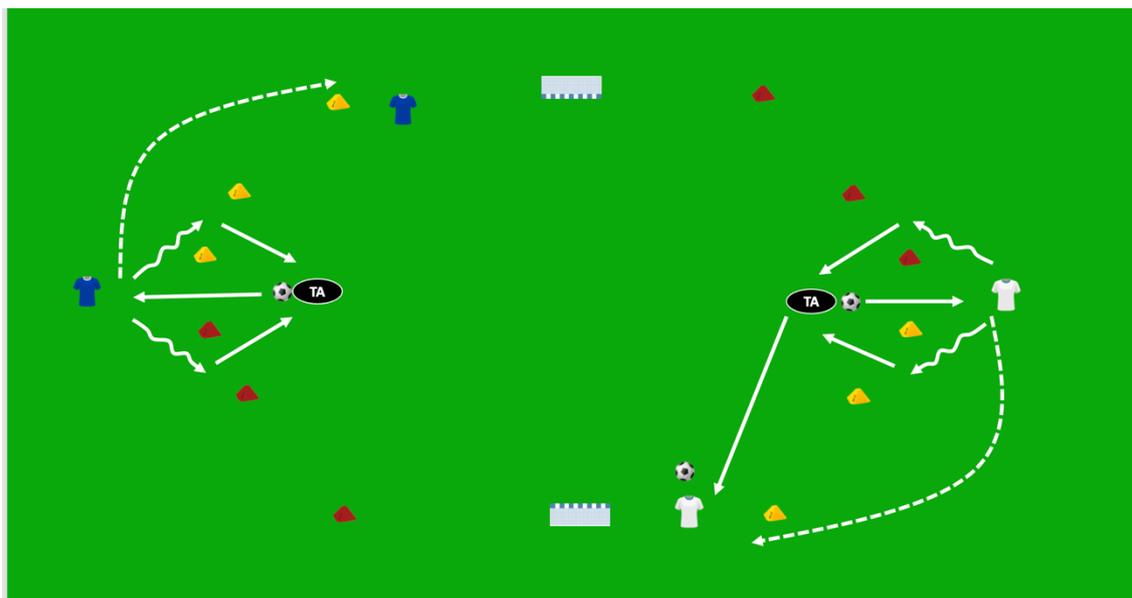


Figura 67- Exemplo de exercício complementar desenvolvido pelo treinador estagiário (autoria treinador-estagiário)

O objetivo do exercício era que os jogadores realizassem as receções e os passes para o treinador pelas duas portas (porta amarela e porta vermelha), sendo que numa primeira fase do exercício os jogadores tinham três toques para realizarem as suas ações (receção + condução + passe) e num segundo momento apenas dois toques na bola (receção + passe). Assim, era pedido que

os jogadores durante as execuções usassem os dois pés durante as ações, obrigando a que por exemplo estes recebessem com o pé direito quando tinham o objetivo de se direcionar para a porta do lado esquerdo e que após a receção, conduzissem e realizassem o passe com o pé esquerdo para ligar novamente com o treinador.

Por outro lado, quando tinham apenas dois toques pedia que para se direcionarem para a porta do lado direito, recebessem e acelerassem a receção para o seu objetivo com o pé esquerdo e que posteriormente realizassem o passe com o pé contrário. O meu objetivo ao limitar as ações dos jogadores em função da direção escolhida era garantir que estes usavam muitas vezes os dois pés, realizando com os dois membros a receção, a condução e o passe. Normalmente, os jogadores tendem apenas a usar o seu pé preferido nas suas ações pelas limitações mecânicas e técnicas do membro não preferido, sendo muitas vezes uma enorme desvantagem para o jogador de futebol. Desta forma, com este tipo de exercícios, procurava potenciar um maior uso e uma maior adaptação do jogador ao uso dos dois membros, obrigando a que de uma forma mais analítica este usassem os dois pés nas suas ações.

Durante a execução, os dois jogadores (branco e azul) encontravam-se a fazer as mesmas ações, sendo que após o treinador dizer uma cor, o jogador branco dirigia-se para a cor correspondente para receber a bola e o jogador azul dirigia-se sem bola também para o lado contrário (cor sinalizada). Após o treinador realizar o passe para o jogador branco, era uma situação de 1x1, encontrando-se o jogador branco a atacar com o objetivo de fazer golo na baliza e o jogador azul a defender, com o objetivo de recuperar a bola e fazer golo na baliza contrária.

A meu ver, esta foi a melhor solução encontrada face aos problemas apresentados, tendo sido para mim uma excelente oportunidade para criar exercícios com objetivos diferentes do que normalmente eram realizados em treino. Um receio inicial que eu tive, era que os jogadores não levassem o exercício complementar com a máxima seriedade, pelo facto de estarem à parte, porém aquilo que eu percecionei era que estes conseguiam perceber a importância do que estava a ser trabalhado, e que tinham consciência da transferência que a mesma tinha para as suas posições e para o jogo.

### 3.8. 1ª Fase do CN – primeira volta

A primeira fase do campeonato nacional teve início no dia 20 de agosto de 2023, em nossa casa, contra o Boavista Futebol Clube (BFC), e terminou no dia 14 de janeiro de 2024, também em nossa casa, contra o Sporting Clube de Braga (SCB). Na figura seguinte encontra-se representado a classificação final da primeira fase do campeonato.

#### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	51	18	17	0	1	79	6	+73	+
2	 SC Braga	44	18	14	2	2	60	18	+42	+
3	 Boavista	33	18	10	3	5	36	18	+18	+
4	 SC Salgueiros	31	18	9	4	5	33	23	+10	+
5	 Vitória SC	30	18	8	6	4	45	26	+19	+
6	 FC Famalicão	25	18	8	1	9	36	35	+1	+
7	 Paços de Ferreira	20	18	5	5	8	29	40	-11	+
8	 Gil Vicente	14	18	4	2	12	25	51	-26	+
9	 AD Barrocelas	7	18	2	1	15	10	66	-56	+
10	 FC Vizela	2	18	0	2	16	7	77	-70	+

[Ver classificação detalhada](#)

	Qualificação - Apuramento de Campeão
	Possível Qualificação Ap. Campeão
	Qualificação - Apuramento Manutenção/Despromoção

Figura 68- Classificação final da 1ª fase do CN, fonte: <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031>

No entanto, durante a primeira volta a nossa equipa encontrou-se sempre posicionada nos primeiros quatro classificados, tendo conseguido somar quatro vitórias consecutivas, contra adversários diretos como o Vitória Sport Clube e o Paços de Ferreira. Contudo, nos últimos três jogos da primeira volta, fruto dos

adversários enfrentados e face a uma queda no desempenho da equipa, sofremos uma sequência de três derrotas consecutivas. Posto isto, a classificação da primeira volta encontra-se ilustrada na figura 69.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	27	9	9	0	0	42	4	+38	+
2	 SC Braga	22	9	7	1	1	35	11	+24	+
3	 Boavista	18	9	6	0	3	19	11	+8	+
4	 FC Famalicão	15	9	5	0	4	20	16	+4	+
5	 SC Salgueiros	14	9	4	2	3	15	17	-2	+
6	 Vitória SC	13	9	3	4	2	23	17	+6	+
7	 Paços de Ferreira	10	9	3	1	5	17	23	-6	+
8	 Gil Vicente	4	9	1	1	7	11	25	-14	+
9	 AD Barrocelas	4	9	1	1	7	4	35	-31	+
10	 FC Vizela	2	9	0	2	7	5	32	-27	+

[Ver classificação detalhada](#)

- Qualificação - Apuramento de Campeão
- Possível Qualificação Ap. Campeão
- Qualificação - Apuramento Manutenção/Despromoção

Figura 69- Classificação final da 1ª volta da primeira fase do campeonato, fonte: [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada\\_in=9&fase=179376](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada_in=9&fase=179376)

### 3.8.1. Definição de Objetivos e reflexão da segunda volta

Embora o momento negativo observado no fim da primeira volta nos tivesse deixado cétricos acerca do que poderia ser o resto do campeonato, a nossa equipa técnica teve sempre a crença de que o nosso grupo se poderia voltar a elevar a nível exibicional. Como sentimos a falta de confiança perante os últimos resultados, decidimos exibir aos jogadores, os dados estatísticos sobre os primeiros nove jogos. Esta apresentação serviu de mote para definir os objetivos coletivos no decorrer da segunda volta do campeonato e para a equipa compreender tudo aquilo que tinha sido feito nos primeiros nove jogos.

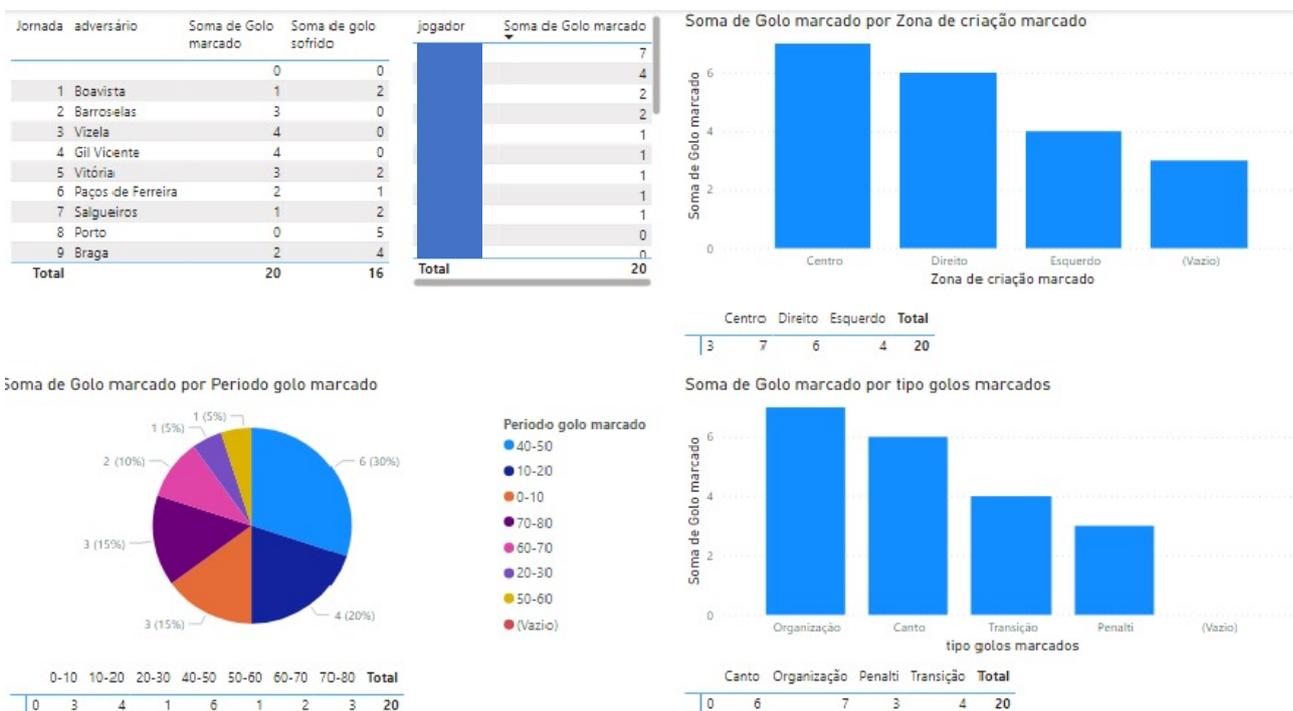


Figura 70- Dados estatísticos referentes à primeira volta (autoria do treinador principal)

Na figura acima encontra-se representado um exemplo dos aspetos abordados na apresentação à equipa. Além de apresentarmos o número de golos marcados e o número de golos sofridos no decorrer da primeira volta, os jogadores também puderam observar a forma e a zona do campo em que os golos ocorreram, assim como os períodos de tempo em que existiram golos. Apesar de os registos apresentados não nos oferecem mais informações acerca da performance, como uma descrição geral do jogo, número de oportunidades criadas e sofridas, remates à baliza, entre outros, decidimos apresentar este documento à equipa pois tinha informações adjacentes que nos auxiliavam na comunicação transmitida ao longo da primeira volta. Com isto, o nosso objetivo era aumentar a envolvimento da equipa no processo gerado e procurar direcionar a mesma para futuros objetivos.

Quando o treinador partilhou comigo a intenção de definir os objetivos com a equipa para a segunda volta, não hesitei a concordar, pois sentia que a equipa necessitava de voltar a aumentar o foco e a motivação para o que ainda restava

do campeonato. Desta forma, a definição de objetivos focados no processo, poderia ser mais eficaz para aumentar a autoeficácia de cada atleta (Williamson et al., 2022). Assim, optamos por deixar que a equipa definissem os objetivos conjuntamente com a equipa técnica, de modo a sentirem um maior controlo sobre as decisões tomadas.

O nosso objetivo não era colocar pressão nos jogadores e na equipa através de um foco para objetivos de resultado e processo a longo prazo, mas sim, definir objetivos possíveis de atingir ao longo da segunda volta. Além disso, tínhamos consciência que os objetivos poderiam ser potenciadores para atingirmos a fase de campeão. Contudo, mesmo que ficássemos fora dos quatro primeiros classificados, tínhamos consciência que os objetivos poderiam ser benéficos para continuar a estimular a equipa nas jornadas que ainda restavam. Assim, em conjunto com a equipa foram definidos os seguintes objetivos para a segunda volta.



Figura 71- Objetivos para a segunda volta (autoria do treinador principal)

Como tínhamos consciência que os jogadores poderiam não ser capazes de definir objetivos claros e tangíveis, decidimos na apresentação questionar os jogadores para certos objetivos que já tinham sido antecipadamente discutidos entre equipa técnica. Além disso, queríamos garantir a formulação de objetivos

desafiantes, juntando objetivos de maior e menor dificuldade. Desta forma, através do questionamento por parte do treinador principal, os jogadores puderam exprimir a sua opinião e chegar a um consenso para os objetivos acima mencionados.

Assim, foi definido como primeiro objetivo não ter qualquer derrota em casa, no decorrer da segunda volta, tendo em conta que na primeira volta tínhamos sofrido duas derrotas (frente ao FCP e BFC). Além disso, os jogadores também concordaram com o atingimento de onze vitórias totais em todo o campeonato. Apesar de se tratarem de objetivos com um maior foco no resultado, a nossa real intenção foi garantir que o grupo compreendesse a necessidade de nos mantermos competitivos, conseguindo melhores resultados do que tinham sido atingidos na primeira volta.

Apesar de não ter sido definido como objetivo da época desportiva, a chegada à fase de campeão, sabíamos que se a equipa tivesse um desempenho ao nível da primeira volta, poderia atingir esse momento competitivo. Contudo, como nunca foi imposto ao grupo, o objetivo de atingir a fase de campeão, não fazia sentido para a equipa técnica, apresentar esse objetivo após nove jogos do campeonato. Assim sendo, optámos por partilhar objetivos mais centrados no rendimento da equipa e no jogo de modo a expressar a nossa vontade em sermos melhores ao longo dos nove jogos seguintes.

Tendo em conta o número de golos sofridos na primeira volta, através de situações de bola parada, a equipa foi desafiada pela equipa técnica a diminuir o número de golos através desse momento do jogo. Ao desafiar os jogadores para este objetivo, esperávamos que a equipa percebesse a importância deste momento do jogo e conseguisse melhorar a agressividade nos duelos aéreos, assim como o ataque da bola. Como também tinha existido um elevado número de golos sofridos na primeira volta, optamos por desafiar a equipa a atingir os sete jogos sem sofrer golo

Na primeira volta a equipa tinha conseguido vencer três jogos sem sofrer golos e por isso, o que pedíamos para a segunda volta era que conseguíssemos vencer quatro jogos, sem qualquer golo sofrido. Além disso, tendo em conta o número de golos marcados nos primeiros vinte minutos do jogo (figura 70), foi pedido à equipa que a mesma mantivesse o mesmo registo ao longo da segunda volta. Ou seja, a equipa teria de nos primeiros vinte minutos de jogo marcar golo

de modo a conseguir atingir os sete ou mais golos durante esse período de tempo. Com esse propósito, tentamos que os jogadores compreendessem a importância de iniciar o jogo com intensidade, de modo a obter uma vantagem numérica no placar o mais cedo possível na partida.

O treinador terminou expressando a sua crença e confiança no grupo e no processo desenvolvido, demonstrando acreditar que todos os objetivos poderiam ser atingíveis. Além disto, afirmou que por cada objetivo cumprido, a equipa teria como prémio, uma sessão de treino de terça-feira, apenas com a realização do torneio, motivando ainda mais o grupo para a missão criada.

A meu ver, a estratégia usada foi positiva para voltar a motivar a equipa, tendo sido um momento em que os jogadores claramente demonstraram e verbalizaram a sua motivação e autoeficácia para o que restava da primeira fase. Contudo, reconheço que existiram alguns erros e melhorias que poderiam ter sido realizadas. Apesar da equipa ter respondido positivamente e de ter demonstrado um aumento do foco para a tarefa nas semanas seguintes, penso que existiram algumas falhas nos objetivos estabelecidos, não tendo sido tão benéfico como esperado.

Se olharmos para os objetivos definidos, deparamo-nos unicamente com objetivos de médio e longo prazo e sem nenhum de curto prazo. Ou seja, para a nossa equipa concretizar o objetivo de não perder em casa na segunda volta ou para diminuir o número de golos sofridos, tanto de bola parada, como em jogo, teria de esperar pelo término do campeonato. A meu ver, a distância temporal entre os objetivos formulados e a possibilidade de os atingir, tornou-se excessivamente longa, tendo existido uma perda de direção e de foco para os objetivos formulados, durante esse período de tempo.

Desta forma, penso que teria sido importante definir objetivos de curto prazo e de os ajustar tendo em consideração o momento da equipa. Com isto, o grupo poderia não só beneficiar com o atingimento dos objetivos de curto prazo, como também poderia aumentar a sua motivação face aos objetivos que ainda estavam por atingir. Além disso, os resultados alcançados poderiam ser benéficos para a manutenção do foco e da direção, contribuindo também para uma maior clareza em relação aos objetivos de longo prazo.

Tendo em conta os acontecimentos decorridos ao longo da segunda volta, ficou claro para mim e para os elementos da equipa técnica que os objetivos

formulados não foram potenciadores para a equipa. Apesar da causa para o mau rendimento desportiva não ter sido essa, a nossa sensação é que os objetivos formulados se tornaram desajustados ao momento coletivo. Por isso mesmo, considero que teria sido mais vantajoso a aplicação de objetivos semanais tendo em conta o momento do grupo. Dessa forma, optaria por ir estabelecendo novos objetivos em função da semana de treinos e do jogo, de modo aos estímulos serem potenciadores para o rendimento da equipa.

Com base nos objetivos estabelecidos para a segunda volta, apenas um dos cinco o foi alcançado. Durante os nove jogos disputados nesse período, a equipa não conseguiu atingir as onze vitórias no campeonato, nem conseguiu manter a nossa baliza sem golos. De facto, sofremos golos em todos os jogos da segunda volta e atingimos no total do campeonato, apenas oito vitórias. Além disso, apenas conseguimos marcar três golos nos primeiros vinte minutos de jogo, tendo ficado a quatro golos do objetivo delineado. Apesar de termos conseguido sofrer menos de quatro golos de bola parada, atingindo esse mesmo objetivo, a nossa equipa sofreu duas derrotas em casa: a primeira contra o SCS (derrota administrativa, 0-3) e a segunda na última jornada (com um placar de 1-4 para o SCB).

Se compararmos a classificação da primeira com a segunda volta, verificamos que nos restantes nove jogos da primeira fase, apenas foram conquistados dez pontos. As razões para a mudança verificada entre a primeira e segunda volta são multifatoriais, sendo difícil considerar qual a principal causa para a quebra existente. Primeiramente, considero que a nossa equipa não conseguiu ser tão consistente a nível exibicional, como na primeira volta. As causas para essa inconsistência também foram culpa da equipa técnica, tendo existido más abordagens em jogos da segunda volta, porém senti também que o grupo foi-se desleixando ao longo deste ciclo. Além disso, a nossa equipa também foi castigada pela FPF, devido à utilização irregular de um jogador que se encontrava castigado, no jogo contra o SCS, tendo essa infração resultado numa perda de mais três pontos.

A segunda volta acabou assim por ser caótica, pois o grupo tanto apresentou jogos de elevado nível contra equipas como o ADB e FCV, como também não conseguiu manter o nível exibicional contra equipas como o Gil Vicente Futebol Clube (GVFC), o SCS ou o PF. Logo após a derrota com o BFC, o treinador

principal pediu-me para expor os meus pensamentos, percepções e reflexões acerca do momento da equipa. Apesar do treinador ser recetivo ao feedback dos elementos da equipa técnico, dando voz a todos os elementos pertencentes, senti que naquele momento ele queria não só uma reflexão mais profunda acerca do rendimento da equipa, como também estratégias e soluções para mudar o rumo dos acontecimentos.

Assim sendo, comecei a conversa afirmando que os princípios e ideias de jogo não deviam ser alterados baseando-se apenas nos resultados. A meu ver, a equipa continuava a mostrar-se recetiva à ideia de jogo, aplicando as dinâmicas trabalhadas em treino, em jogo. Contudo, considerava que os nossos laterais poderiam ter um maior contributo no momento ofensivo da equipa, desequilibrando a partir dos corredores e que deveria existir uma maior incidência em treino para o trabalho de ligação entre setores e de chegada aos três corredores. Para isso, sugeri a aplicação de uma nova dinâmica no meio-campo ofensivo, com a formação de uma linha de 3 (formada pelos dois centrais e o médio-defensivo), de modo aos laterais se posicionarem estar mais subidos no terreno para desequilibrar perto do último terço do campo.

Como nas semanas seguintes a nossa equipa tinha jogos contra adversários que defendiam muitas vezes em bloco baixo, o treinador concordou em potenciar essa dinâmica em treino de modo a ser realizada em jogo nos fins de semana seguintes. Com esta alteração, a largura da equipa era dada pelos laterais, sendo que os dois médios alas se posicionavam no espaço interior. Dessa forma, a nossa equipa muitas vezes encontrava-se posicionada numa estrutura de 1-3-5-2.

A verdade é que a resposta em treino foi muito positiva, tendo nos dois jogos seguintes, frente ao ADB e FCV, observado uma equipa mais confortável, atrevida e perigosa no último terço do campo, chegando e criando um maior número de oportunidades na área adversária, quer através dos corredores laterais, quer através do espaço interior. Nesses dois jogos, a equipa venceu a ADB, por 4-1 e o VFC, por 7-1, tendo sido estes resultados demonstrativos do rendimento apresentado. No entanto, tínhamos consciência que poderíamos enfrentar outro tipo de problemas contra adversários mais pressionantes.

Apesar destes dois adversários apresentarem algumas debilidades coletivas, sentimos que a nossa equipa precisava de ser estimulada para o momento após

a perda da bola, pois o médio defensivo muitas vezes saía da linha dos dois centrais para diminuir o espaço para a linha média, expondo em demasia a nossa linha defensiva, face ao posicionamento subido dos nossos dois laterais. Apesar de não termos sofrido golos contra o ADB e FCV através de momentos de transição, tínhamos consciência que uma equipa com outro tipo de jogadores nos poderia fragilizar mais, dificultando muito mais a transição defensiva.

Como vínhamos de dois resultados expressivos e como os jogadores tinham respondido positivamente para a nova dinâmica, optamos por continuar a potenciar a mesma para o jogo contra o GVFC. Daquilo que tínhamos observado do Gil Vicente, sabíamos que estes podiam ser mais pressionantes em momentos como o nosso pontapé de baliza, contudo, quando a primeira pressão era ultrapassada, estes tendiam a se posicionar de forma mais organizada no seu meio-campo, dando espaço para explorar a dinâmica em 1-3-5-2.

No entanto, tudo aquilo que tinha sido a nossa preparação para o jogo, alterou-se desde o apito inicial. Primeiramente, o GVFC alterou a sua estrutura para uma linha de 5 defesas, alterando todas as dinâmicas ofensivas e defensivas. Sem bola, a nossa equipa não conseguiu ser tão pressionante como gostaria pela falta de referências defensivas e, por outro lado, ofensivamente, foi pressionada em todo o campo, dificultando muito a nossa organização ofensiva, no meio-campo adversário. Além disso, a nossa equipa entrou praticamente a perder, com um autogolo do nosso médio no início da nossa primeira fase de construção, e sofrendo mais dois golos nos dez minutos seguintes (o primeiro de transição e o segundo através de mais um erro na primeira fase de construção)

Tudo isso fez com que a nossa equipa ficasse desconfortável no jogo perante os sucessivos erros existentes, quer na pressão, quer na primeira fase de construção, deixando a nossa equipa de ter a mobilidade que lhe era característica e tornando-se anárquica nos momentos com bola. Apesar das mudanças efetuadas ao intervalo terem melhorado o desempenho da equipa, estas não foram suficientes para chegarmos ao golo. Desta forma, perdemos o jogo contra o GVFC por 3-0, tendo sido este jogo uma demonstração dos problemas de consistência e de maturidade da nossa equipa.

Apesar de atribuir uma grande culpa a nós, equipa técnica por não termos sido capazes de responder mais rápidos às mudanças realizadas pelo adversário, penso que os nossos jogadores não foram suficientemente maduros

para compreender o jogo, pensando mais com a componente emocional e menos com a racional. A equipa adversária pressionando alto, libertava imenso espaço entre a linha defensiva e linha média, assim, como nos corredores laterais (nas costas da pressão), não tendo sido capazes de encontrar os jogadores livres nesses espaços, mesmo após feedback do treinador.

Embora tenhamos trabalhado maioritariamente ao longo da época para sairmos de forma curta através do guarda-redes, tínhamos já explicado que era necessário fazer uma leitura do jogo e compreender os espaços livres existentes. Face à pressão realizada pelo adversário e face ao autogolo sofrido no primeiro minuto de jogo, era importante retirar a bola da nossa área devido à perda de confiança momentânea. No entanto, aquilo que verificamos foi uma contínua insistência no jogo curto e constantes perdas de bola nessas zonas do campo, tendo sido num desses erros que o adversário fechou o resultado final.

Com os erros cometidos, os jogadores começaram a mostrar-se menos disponíveis, escondendo-se mais do jogo, com medo do erro, tendo isso também dificultado a nossa reação no decorrer da segunda parte. Como a equipa adversária se encontrava em vantagem, posicionou-se num bloco mais baixo, e mesmo com mais espaço a nossa equipa continuou a tomar más decisões e a ser precipitada. Para mim, os erros cometidos tiveram um impacto grande na confiança individual e coletiva da equipa, tendo isso causado maior ansiedade e maior precipitação nas tomadas de decisão.

Embora tenhamos estimulado em treino para aspetos como mobilidade, identificação do espaço livre, perceção do espaço e de manutenção da posse de bola, de modo a elevar novamente a confiança dos jogadores, continuamos a assistir nas jornadas seguintes aos mesmos problemas ofensivos. Em jogo, os jogadores sem bola não se demonstravam disponíveis, tornando difícil a manutenção da posse e a chegada a diferentes zonas do campo, e portador da bola não conseguia ter a clareza nem a confiança para manter a bola em nossa posse. Como consequência, o nosso jogo foi-se tornando cada vez mais anárquico e vertical, mesmo em situações onde não se justificava, como por exemplo, equipas menos pressionantes e posicionadas num bloco mais baixo.

Posto isto, nas jornadas seguintes a nossa equipa continuou sem elevar o seu nível de jogo, quer por fatores internos e externos. Por exemplo, no jogo contra o VSC, devido às condições climatéricas, o campo encontrava-se em

péssimas condições, sendo impossível para ambas as equipas praticar o tipo de jogo que queriam. Embora tenhamos ganho ao VSC por 2-1, nesse jogo não conseguimos ter o domínio e o controlo do jogo que tínhamos tido na primeira volta, ganhando fruto de uma infelicidade do guarda-redes da equipa adversária.

Por outro lado, nos jogos contra o PF e SCS (empate por 2-2 e derrota administrativa, consequentemente), continuamos a assistir a uma equipa ansiosa, precipitada e intranquila nos períodos com bola, tendo sido as nossas oportunidades de golo criadas nesses dois jogos através de transições ofensivas (fruto da pressão efetuada) e dos esquemas táticos ofensivos. Se contra o PF, a nossa equipa enfrentou períodos de maior pressão pelo adversário, tendo isso dificultado a manutenção da posse e o controlo do jogo, contra o SCS existiu mais espaço para circular a bola e mais tempo para tomar melhores decisões.

A meu ver, contra uma equipa como o SCS, que defendia num bloco mais baixo e com uma linha defensiva constituída por cinco defesas, era exigido que a nossa equipa tivesse não só maior paciência com bola, como também conseguisse realizar uma circulação mais rápida, de modo a aumentar os espaços livres dentro do bloco defensivo adversário. Apesar de termos elucidado os jogadores para os espaços que o adversário libertava (sobretudo nos corredores laterais) e de termos destacado a importância da variação para a criação de vantagens numéricas nessas zonas do campo, através dos nossos médios-alas e laterais, não conseguimos, em momento algum do jogo, ter a clareza para criar situações de perigo na baliza adversária.

Assim sendo, os jogadores continuavam pouco recetivos à informação transmitida, cometendo sucessivamente os mesmos erros ao longo do tempo. No jogo contra o Salgueiros, apesar do resultado final ter sido 0-0, vimos confirmada uma derrota na secretaria e uma perda de três pontos na classificação final, devido à utilização irregular do jogador castigo pela FPF, devido ao incidente ocorrido na primeira volta contra o PF. Com isto, a restar dois jogos contra os primeiros dois classificados do campeonato, para o término da primeira fase, vimos praticamente confirmada a nossa presença na 2ª fase – manutenção e descida.

Tendo em conta os últimos dois jogos, contra adversários de um nível e dificuldade superior, e a insatisfação do treinador principal perante as últimas exibições, foi discutida a hipótese de mudarmos a estrutura para a segunda fase

da época. A sensação do treinador principal era que por mais que os jogadores cumprissem com as dinâmicas potenciadas, estes não estavam a conseguir em jogo, aplicar, nem executar aquilo que era pedido e realizado em treino. Além disso, a nível defensivo, a nossa equipa não estava a demonstrar a mesma coesão defensiva, sobretudo em zona 3, tendo sofrido golos em todos os jogos. Por isso mesmo, o treinador considerou que uma mudança de estrutura e de dinâmicas poderiam ser vantajosas para o rendimento da equipa na nova fase que se avizinhava.

Na verdade, senti que a equipa não estava confortável para praticar o tipo de jogo associativo que era desejado e que algumas das dinâmicas ofensivas não estavam a ser benéficas para o momento da equipa. Por exemplo, a dinâmica do corredor direito, com o médio ala posicionado no espaço interior e nas costas da pressão, não estava a ter o efeito desejado, pois além deste jogador ser poucas vezes solicitado, não estava a tomar boas decisões quando recebia a bola dentro do bloco defensivo adversário. Além disso, com os nossos laterais abertos e os médios-alas posicionados perto da linha defensiva adversária, muitas vezes sentia que faltavam coberturas ofensivas que servissem de ligação segura para o corredor contrário.

Assim sendo, a ideia do treinador para a 2ª fase, era alterar a estrutura, passando a jogar num 1-4-3-3, com três médios, dois extremos e um avançado. Além disso, algumas das dinâmicas que o mesmo queria introduzir passava por introduzir os laterais contrários mais recuados e próximos dos centrais/médio defensivo, nos momentos de variação; ter os extremos bem abertos, garantindo a largura da equipa, e por ter dois médios interiores capazes, quer para se manterem no espaço interior para receber nas costas da pressão, quer para atacar a profundidade nas costas da linha defensiva adversária.

Embora tenha gostado da ideia inicial, tinha alguns receios face a tudo o que tinha sido trabalhado desde o início da época. Primeiramente, apenas tínhamos jogado uma vez em 1-4-3-3 (contra o FCP), tendo sido nesse momento usada com propósitos bem diferentes. Além do mais, desde o início da época que a nossa equipa tinha sido potenciada para jogar com dois avançados, estando por isso adaptada para ter duas referências na área adversária. No meu ponto de vista, o facto de termos dois avançados não só dificultava as ações defensivas dos centrais adversários, como também nos deixava em muitos momentos em

situações de igualdade numérica nessas zonas do campo. Dessa forma, a equipa poderia continuar a jogar na estrutura de 1-4-4-2 clássico, potenciando apenas de diferentes formas os jogadores nos corredores laterais.

Contudo, o treinador quis garantir que a equipa não ficava exposta nos momentos de transição e que estaria mais equilibrada, sobretudo no corredor central, com a introdução de mais um médio, tendo por isso mantido a posição de jogar numa estrutura de 1-4-3-3. De facto, a nossa equipa evidenciava alguns problemas defensivos, no entanto, penso que os maiores problemas existiam devido a limitações técnicas e táticas da nossa linha defensiva. Os nossos centrais, por exemplo, revelavam dificuldades tanto no ataque da bola aérea, como na bola rasteira, resultando muitas vezes em interseções defeituosas e os nossos laterais não realizavam coberturas defensivas a esses jogadores, expondo a equipa nesses momentos. No entanto, a colocação de mais um médio no corredor central poderia ajudar no ganho das segundas bolas, tornando a equipa mais coesa no momento defensivo.

Dessa forma, nas últimas duas semanas e nos últimos dois jogos, contra o FCP e SCB, começamos a explorar e a potenciar as dinâmicas defensivas e ofensivas nesta nova estrutura. Embora os dois jogos fossem de elevado grau de dificuldade, em que muito provavelmente não íamos conseguir ter muitos momentos com bola, tínhamos consciência que era necessário começar a potenciar a nova estrutura, pois apenas ia existir uma semana de pausa entre a 1ª e a 2ª fase e esse período era insuficiente para explorar novas alternativas ao 1-4-4-2.

Assim, tendo em conta os dois jogos, decidimos ao longo dessas duas semanas, potenciar tanto o momento defensivo, como o ofensivo da equipa, de modo a compreender a resposta do grupo às mudanças efetuadas. Apesar de termos perdido os dois jogos (o primeiro por 2-0 frente ao FCP e o segundo por 4-1, frente ao SCB), sentimos algumas melhorias e uma resposta positiva do grupo. No jogo contra o FCP, embora não tenhamos conseguido circular a bola fruto da pressão da equipa adversária, conseguimos explorar o espaço livre, nas costas da linha defensiva, através dos nossos extremos, tendo sido através destes que conseguimos criar mais oportunidades de perigo na baliza do FCF. Além disso, fomos mais organizados defensivamente, estando mais coesos em

zona 3 e conseguindo sair em contra-ataque através dos extremos, após o ganho da bola.

Na última jornada, contra o SCB, a nossa equipa não conseguiu manter a coesão defensiva demonstrada no jogo contra o FCP, tendo sofrido quatro golos em toda a partida. Acredito que a principal razão para a nossa fragilidade defensiva foi a estratégia adotada para o jogo. Como se tratava do último jogo, optamos por ser pressionantes, procurando condicionar o adversário desde a primeira fase de construção. Apesar de termos sofrido o primeiro golo, logo aos cinco minutos, através de uma grande penalidade, durante o resto da primeira parte conseguimos não só recuperar bolas na primeira fase de construção adversária e criando oportunidades de golo, como também conseguimos ter bons períodos com bola, chegando às zonas de finalização através das dinâmicas potenciadas na estrutura em 1-4-3-3.

Na segunda parte, embora tenhamos conseguido manter o nível exibicional da primeira parte, tivemos três erros individuais (dois do nosso guarda-redes e um do nosso central) que tiveram um impacto elevado no resultado final. Apesar da derrota, a equipa parecia se mostrar recetiva para explorar estas novas dinâmicas e os jogadores continuaram a responder positivamente durante o jogo, mostrando-se mais adaptados ao novo estímulo.

Como o jogo contra o SCB representava o fim da primeira fase optámos também por dar oportunidade a três jogadores (guarda-redes, médio interior e avançado) que sentíamos necessitarem de mais tempo de jogo. Estes jogadores ao longo da primeira fase foram somando menos minutos devido a lesões e momentos de forma, porém o treinador acreditava que estes podiam ter outro tipo de protagonismo ao longo da segunda fase. Embora a resposta do médio interior e do avançado tenha sido positiva, o guarda-redes não teve uma boa exibição, tendo tido culpa direta em dois dos quatro golos sofridos ao longo da segunda parte.

No entanto, acho que o facto de termos dado a oportunidade a esses três jogadores foi vantajoso para o grupo, pois não apenas demonstramos confiança nesses jogadores, como também transmitimos ao grupo a importância que todos tinham no plantel. Mesmo que os jogadores achassem que só demos essa oportunidade por se tratar do último jogo, ninguém se iria sentir desmotivado,

uma vez que se tratava de um jogo contra o SCB e ainda restava toda uma segunda fase, com mais dezoito jornadas.

Com este último jogo, demos por encerrado a primeira fase do campeonato, tendo a nossa equipa terminado na sexta posição, com 25 pontos. Apesar do atingimento da fase de campeão, não ter sido um objetivo da coordenação, senti verdadeiramente que a nossa equipa tinha potencial para estar entre os dez melhores do seu escalão. Contudo, aquilo que verificamos ao longo da primeira fase, foi uma inconsistência no rendimento da equipa, tendo existido uma alternância entre momentos muito positivos, com jogos muito abaixo do rendimento esperado. Para mim tornou-se difícil identificar uma única explicação para a falta de consistência da nossa equipa, já que diversos aspetos tiveram influência nesse sentido. Porém, pretendo aprofundar ainda mais este tema na reflexão final da época, de modo a procurar possíveis soluções para os resultados alcançados.

### **3.9. 2ª fase do CN – fase de manutenção**

A segunda fase da época, teve início no dia 27 de janeiro em nossa casa, contra o GVFC e teve o seu término no dia 16 de junho, num jogo realizado fora de casa, contra o VSC. De modo a oferecer perspectiva diferente do trabalho realizado durante a época, neste capítulo irei um resumo e uma reflexão mais sucinta sobre a segunda metade da época. Nesta análise, abordarei não só os principais problemas enfrentados ao longo desse período, como também apresentarei as soluções implementadas pela equipa técnica para superar essas dificuldades, destacando as estratégias que se mostraram mais eficazes.

Além disso, irei apresentar um exemplo de morfociclo realizados durante esta fase da época. Deste modo, tendo em conta o grau de dificuldade do jogo, irei expor e refletir sobre os conteúdos e objetivos de cada sessão de treino.

#### **3.9.1. Reflexão da 2ª fase**

A segunda fase do campeonato mostrou a clara homogeneidade e competitividade existente entre todas as equipas. Embora a nossa equipa tivesse disputado durante a primeira fase, a ida à fase de campeão, não conseguindo, no final, estar presente entre as dez melhores equipas do país, o formato da competição, onde apenas quatro das dez equipas se mantinham na primeira divisão, aumentou naturalmente a dificuldade para as equipas que se encontravam enquadradas nessa fase. Apesar da nossa equipa ter mais que condições para garantir a manutenção, sabíamos que a tarefa seria árdua, uma vez que não tínhamos conhecimento sobre nenhuma das quatro equipas advindas da série B e que todas as equipas começavam no mesmo patamar, independentemente dos resultados conseguidos na fase anterior.

Tendo em conta a nossa expectativa para a evolução da equipa, do seu rendimento individual e grupal e para os resultados obtidos, podemos considerar que existiu um claro contraste entre esses elementos naquilo que foi ocorrendo ao longo da primeira e da segunda volta. Enquanto que na primeira volta, apenas conseguimos conquistar quinze pontos, tendo ganho unicamente três jogos, na segunda volta, a nossa equipa conseguiu duplicar as vitórias, conquistando no final seis vitórias e somando mais dezanove pontos aos já quinze conquistados. A meu ver, os resultados obtidos tornaram-se um retrato do rendimento coletivo, pois durante a primeira volta, a nossa equipa foi exposta a novos problemas que obrigaram a um olhar redobrado por parte da nossa equipa técnica.

Além disso, também senti que o foco e competitividade do grupo foi diferente entre a primeira e segunda volta. Embora tenha sido apenas uma percepção sentida pela equipa técnica, acredito que possa ter existido uma diminuição da motivação e o foco dos jogadores pela não ida à fase de campeão. Mesmo em treino, existiu uma clara oposição na atitude e no rendimento durante esses dois períodos, tendo tido influência nos resultados obtidos. Face aquilo que os jogadores vivenciaram na primeira volta e face aos resultados obtidos, estes conseguiram perceber e consciencializar-se acerca das dificuldades existentes nessa fase, tendo sido isso fundamental para aumentar a motivação, disposição e rendimento na segunda volta do campeonato.

Face aos últimos jogos da primeira fase e as sensações e reflexões realizadas pelo treinador na pausa do campeonato, foi decidido explorarmos a estrutura e as dinâmicas do 1-4-3-3 para esta novo momento competitivo. Apesar

de ter algumas incertezas com a aposta neste sistema, por sentir que as características dos jogadores se centravam mais no sistema usado no 1-4-4-2, na primeira jornada, algumas dessas dúvidas ficaram desfeitas, pois, a nossa equipa foi claramente superior ao GVFC, demonstrando um controlo grande do jogo e vencido o jogo por 6-3. Enquanto que na estrutura em 1-4-4-2, sentia que a nossa equipa conseguia ser mais perigosa, ferindo muitas vezes o adversário em momentos de transição e conseguindo criar imprevisibilidade face às dinâmicas introduzidas, em 1-4-3-3, a reposta foi diferente, estando a nossa equipa estava mais coesa, organizada e menos precipitada nos períodos com bola.

Contudo, durante as jornadas seguintes, em que enfrentamos equipas como o Clube Desportivo Feirense (CDF), Associação Académica de Coimbra (AAC) e a Associação Desportiva da Taboeira (ADT) a equipa teve imensas dificuldades face ao tipo de jogo privilegiado por essas equipas. Estes adversários além de defenderem num bloco baixo e coeso, também potenciavam muito o passe longo e o ataque à profundidade, sendo uma constante ameaça para a nossa linha defensiva. Com processos simples, criavam oportunidades de golo através de transições ofensivas, do ataque à profundidade e do ganho dos duelos físicos e aéreos advindos dessas ações.

Na primeira fase do campeonato, nenhuma das dez equipas adotava os princípios de jogo que encontramos na segunda fase. Por isso, a nossa linha defensiva não estava preparada para enfrentar esse tipo de jogo. Durante esses encontros, percebemos que os nossos centrais tinham dificuldades em atacar a bola, tanto pelo chão quanto pelo ar. Além disso, os nossos laterais não ofereciam a coberturas defensivas necessárias quando os centrais avançavam para atacar a bola, resultando frequentemente em situações perigosas próximas da nossa baliza quando o adversário projetava o seu jogo. Como resultado, nesses três jogos, a nossa equipa conquistou apenas dois pontos, não conseguindo assumir o controlo do jogo, nem tendo capacidade para desequilibrar através dos momentos de organização ofensiva.

Assim, foi necessário em treino, dar estímulos e criar condições para que a nossa linha defensiva fosse capaz de melhorar esses aspetos defensivos. Com vista a essas melhorias, o treinador pediu-me para criar um exercício que promovesse o ataque à bola dos centrais e laterais, assim como as coberturas

defensivas aos respetivos jogadores. Desse modo, criei um exercício apenas com os jogadores pertencentes à linha defensiva, para todos esses jogadores tivessem um grande número de ações defensivas.

Para garantir que os jogadores tivessem um grande número de repetições e diferentes abordagens diante de variados estímulos externos, desenvolvi um exercício mais analítico e fechado/controlado. Embora o exercício se tenha tornado previsível devido à sua estrutura, considerei mais importante que os jogadores aperfeiçoassem as suas ações técnicas defensivas de forma praticamente isolada, sem ter grandes constrangimentos anteriores à ação. Dado as dificuldades que demonstraram, era essencial que o exercício se concentrasse mais na ação defensiva, evitando adicionar complexidade, que poderia diminuir a fluidez e o foco do objetivo principal.

Na figura seguinte encontra-se representado um exemplo do exercício por mim criado e realizado.

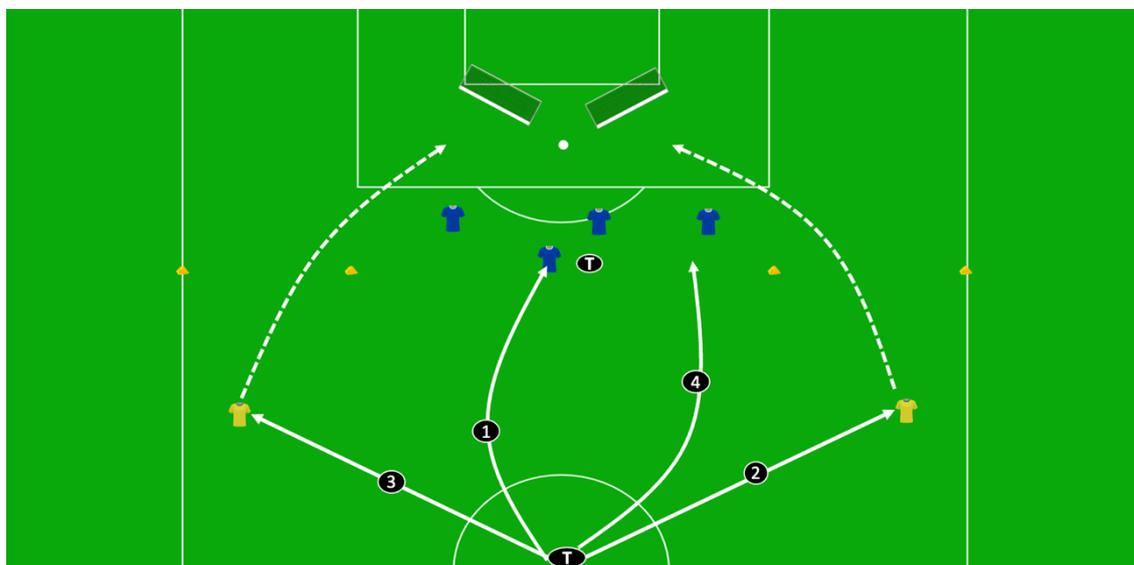


Figura 72- Exercício de ataque à bola e de coberturas defensivas (autoria do treinador-estagiário)

### Descrição do Exercício

Objetivo: a equipa defensiva (azul) deve proteger as duas balizas localizadas atrás deles, tentando intercetar ou desviar as bolas projetadas pelo treinador e jogadores. Além disso, nos momentos de ataque à bola, é necessário que os

jogadores realizem coberturas defensivas. Caso o jogador que atacasse a bola não tivesse sucesso na intercepção, os jogadores nas suas costas poderiam garantir o equilíbrio não deixando a bola entrar na baliza.

### **Sequência de Bolas:**

Início: a bola começava sempre com o treinador (T), que poderia alterar o seu posicionamento e o posicionamento da bola, de modo a obrigar ao ajuste constante da linha defensiva, perante a momentos de bola coberta e bola descoberta.

Primeira Bola: O treinador realizava um passe longo da zona do meio-campo (indicado pela seta branca) para a frente dos defensores azuis.

Segunda Bola: O treinador realizava um passe para o jogador colocado no corredor lateral para este realizar um cruzamento a partir do corredor lateral direito (indicado pela linha pontilhada à direita).

Terceira Bola: igual à segunda bola, mas no corredor contrário (indicado pela linha pontilhada à esquerda).

Quarta Bola: O treinador realiza outro passe longo da zona do meio-campo, semelhante ao primeiro passe.

### **Função dos Jogadores:**

Jogadores Azuis (Defensores): Deviam proteger as duas balizas atrás deles, interceptando ou desviando as bolas projetadas para a área. Deviam focar na ação defensiva, com pé dominante, pé não dominante ou de cabeça, sem muitos constrangimentos adicionais.

Treinador T (Próximo aos Defensores): Atuava como um jogador passivo, com o objetivo de obstruir ou complicar levemente as ações defensivas dos jogadores azuis.

Este exercício foi estruturado para oferecer um grande número de repetições e diferentes abordagens, ajudando os defensores a aprimorar as suas habilidades técnicas de maneira isolada e focada. Quando o criei, decidi posicionar duas balizas, de modo a garantir que os jogadores percebam as consequências de uma má intercepção ou ataque à bola. Além disso, optei por colocar duas portas (uma em cada corredor lateral), para aumentar ligeiramente

a complexidade e aproximar ainda mais das condições do jogo. Assim, numa segunda parte do exercício, após a sequência de quatro bolas, eram realizadas duas bolas extras no corredor lateral. Após a bola entrar no corredor, o lateral defensor deveria retirar espaço a esse jogador, pois o atacante poderia fazer golo de duas formas (através do cruzamento para as duas balizas ou através de condução pela porta).

O objetivo das portas era obrigar os laterais a pressionarem os atacantes e simultaneamente, forçar os restantes elementos da linha defensiva a ajustarem o seu posicionamento de modo a protegerem as balizas. Por cada golo sofrido, quer através do golo na baliza ou posteriormente através da passagem pela porta lateral, a equipa defensiva (azul) teria de realizar cinco *push-ups*. Embora o exercício tenha corrido bem e os jogadores tenham dado uma resposta positiva, acredito que este poderia ter sido melhorado com a colocação de um objetivo mais específico para a zona de interseção dos jogadores.

Por exemplo, muitas vezes os jogadores intersetavam a bola, mas não tinham uma zona-alvo clara para realizar o corte. Apesar de ter pedido a procura do treinador posicionado perto do meio-campo, acredito que poderíamos ter sido mais específicos para a zona de interseção dos jogadores. Se tivéssemos colocado balizas nos corredores laterais ou estipulado que a bola passasse pelo meio-campo, isso teria promovido a procura dos extremos e garantido que a bola saísse do raio de ação defensivo nesses momentos do jogo.

Tendo em conta ainda o empate com o PF e a derrota contra o VSC, a nossa equipa terminou a primeira volta na quarta posição, com apenas quinze pontos, estando assim numa posição frágil para garantir o objetivo do clube. Como na primeira fase, os objetivos definidos em equipa entre a primeira e a segunda volta, não tiveram efeitos positivos nos resultados alcançados, o treinador não quis definir objetivos de longo prazo nem colocar pressão na equipa. Assim, optou por em cada semana definir objetivos, de modo a orientar o foco dos jogadores para cada jogo.

## CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Vitória SC	24	9	8	0	1	22	6	+16	+
2	 Feirense	17	9	5	2	2	19	2	+17	+
3	 Paços de Ferreira	17	9	5	2	2	18	8	+10	+
4	 FC Famalicão	15	9	4	3	2	19	10	+9	+
5	 Académica OAF	15	9	4	3	2	18	9	+9	+
6	 Taboeira	15	9	4	3	2	8	6	+2	+
7	 Gil Vicente	8	9	2	2	5	11	24	-13	+
8	 AD Barroelas	7	9	2	1	6	5	24	-19	+
9	 Marialvas	6	9	2	0	7	7	20	-13	+
10	 FC Vizela	2	9	0	2	7	4	22	-18	+

Figura 73- Classificação da primeira volta da 2ª fase do campeonato, fonte: [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=9&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=9&fase=189105)

Na segunda volta, os resultados foram bem diferentes. Embora o começo não tenha corrido como esperado, com uma derrota com o GVFC por 2-0, este jogo deu-nos claros indicadores do que a equipa estava nos níveis que numa fase inicial da época tinha apresentado. Nesse jogo, sofremos uma expulsão nos primeiros cinco minutos, tendo a nossa equipa jogado os restantes setenta e cinco minutos com apenas dez elementos. Mesmo com a inferioridade numérica e com os golos sofridos na primeira parte, a nossa equipa conseguiu ter muitas vezes o controlo do jogo, jogando no meio campo adversário e criando inúmeras oportunidades de perigo. Embora o resultado não tenha sido o ideal, sabíamos que os jogadores estavam comprometidos e que as dinâmicas na estrutura em 1-4-3-3, estavam cada vez mais interiorizados e orgânicos.

Aquilo que aconteceu nas oito jornadas seguintes explicaram exatamente as sensações e reflexões retiradas desse jogo. Dos restantes oito jogos, a nossa equipa apenas perdeu quatro pontos (derrota contra o ADT e o empate contra o VSC), tendo ganho seis jogos. Foi exatamente nesta fase que melhor nos conseguimos superiorizar sobre os adversários, criando muitas dificuldades através das dinâmicas introduzidas na estrutura em 1-4-3-3. Com a nossa equipa

e os nossos jogadores a jogarem cada vez mais de forma fluída, conseguimos ser uma equipa muito mais controladora e perigosa, criando um maior número de oportunidades de golo nas balizas adversária. Foi dessa forma que a nossa equipa conseguiu atingir o objetivo principal da época desportiva, mantendo-se na primeira divisão do campeonato nacional de iniciados, terminando na terceira posição do campeonato.

#### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Vitória SC	47	18	15	2	1	55	14	+41	+
2	 Taboeira	34	18	10	4	4	24	12	+12	+
3	 FC Famalicão	34	18	10	4	4	37	15	+22	+
4	 Feirense	30	18	9	3	6	33	14	+19	+
5	 Paços de Ferreira	29	18	8	5	5	34	23	+11	+
6	 Académica OAF	28	18	8	4	6	34	24	+10	+
7	 Gil Vicente	18	18	5	3	10	30	49	-19	+
8	 Marialvas	18	18	6	0	12	20	31	-11	+
9	 AD Barrocelas	13	18	4	1	13	11	56	-45	+
10	 FC Vizela	4	18	0	4	14	14	54	-40	+

Figura 74- Classificação final da 2ª fase do campeonato, fonte: [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=18&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=18&fase=189105)

### 3.9.2. Morfociclo (22/05/24 a 25/05/24)

Na entrada para a 15ª jornada da segunda fase do CN, a nossa equipa encontrava-se posicionada no quarto lugar com vinte e quatro pontos. Tendo em conta a derrota sofrida contra um dos adversários diretos, o Taboeira, na 14ª jornada, a nossa equipa ainda se encontrava numa posição indelicada e insegura para garantir a permanência no campeonato. Restando apenas quatro jornadas para o término da competição e dependendo unicamente dos nossos resultados, era fundamental conseguir vencer o Paços de Ferreira. Uma vitória contra este adversário direto permitiria ultrapassá-los na tabela classificativa e aumentar a distância para as equipas posicionadas imediatamente abaixo.

## CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Vitória SC	37	14	12	1	1	39	10	+29	+
2	 Taboeira	25	14	7	4	3	19	10	+9	+
3	 Paços de Ferreira	25	14	7	4	3	28	14	+14	+
4	 FC Famalicão	24	14	7	3	4	24	14	+10	+
5	 Académica OAF	24	14	7	3	4	30	15	+15	+
6	 Feirense	21	14	6	3	5	23	11	+12	+
7	 Marialvas	15	14	5	0	9	16	25	-9	+
8	 Gil Vicente	14	14	4	2	8	19	39	-20	+
9	 AD Barrocelas	10	14	3	1	10	9	40	-31	+
10	 FC Vizela	3	14	0	3	11	8	37	-29	+

Figura 75- Classificação na 14ª jornada da 2ª fase do CN, fonte: [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=14&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=14&fase=189105)

Tendo em conta as dificuldades vivenciadas durante a primeira volta, sobretudo contra as equipas com uma linha defensiva formada com cinco defesas, as dinâmicas ofensivas da nossa equipa sofreram pequenas alterações durante esse período. Tal como já foi referido, na segunda fase da época, além de jogarmos numa estrutura em 1-4-3-3, também era pedido aos nossos extremos para estarem abertos, garantindo a largura em todo o campo, e aos nossos laterais (sobretudo nos momentos de variação), para estarem mais posicionados por dentro, de modo a serem o jogador livre nesses momentos do jogo.

Dessa forma, tendo em conta o posicionamento das equipas adversárias e os espaços libertados pelas mesmas, o nosso objetivo era conseguir ter superioridade nos corredores laterais, através da criação de situações de 2x1 com o lateral e extremo. Como os nossos laterais foram demonstrando conforto e capacidade para receber nessas zonas do campo e desequilibrar a partir desses momentos, tanto de dentro para fora, como de fora para dentro, demos espaço para que estes tivessem outro papel e tipo de protagonismo no nosso

jogo. Na figura seguinte encontra-se esquematizado um exemplo do posicionamento do nosso lateral contrário nos momentos de variação.



*Figura 76- Dinâmicas no momento da variação (autoria do treinador-estagiário)*

Na preparação do jogo e da semana contra o PF, tanto eu como o treinador principal, reunimo-nos e visualizamos o relatório referente à equipa adversária. Este seria o quinto entre estas equipas, sendo que nos jogos anteriores, não existiu nenhuma supremacia de uma equipa sobre a outra. Dos quatro jogos realizados, existiram três empates e uma vitória para a nossa equipa na reta final do jogo. Em todos os jogos, não existiu nenhum domínio ou controlo absoluto sobre o adversário, sendo que a nossa equipa teve muitas dificuldades nos momentos com bola, não conseguindo jogar no meio-campo ofensivo nem criando oportunidades de golo através de momentos de organização ofensiva.

O PF embora fosse uma equipa muito pressionante na primeira fase de construção adversária, pressionando em 1-4-1-3-2, no meio-campo defensivo, não era tão intensa na pressão, dando mais espaço para circular a bola através da variação pelos nossos centrais ou médio defensivo. Assim, a semana foi planeada com o objetivo de criar soluções e recursos para a nossa equipa conseguir ter mais períodos de posse no meio-campo ofensivo e criando mais oportunidades de golo através dos momentos de organização ofensiva. Para

isso, sugeri ao treinador mantermos as dinâmicas da nossa equipa nos momentos de organização ofensiva, mas alterarmos o posicionamento do nosso lateral e extremo contrário no momento de variação, de modo a confundir as referências defensivas adversárias e conseguirmos ter mais superioridade nos corredores laterais.

Tendo em conta que o PF se posicionava numa estrutura em 1-4-4-2 (clássico), em que os dois avançados se preocupavam com os dois centrais e médio defensivo, a ideia era o nosso médio defensivo fixar um dos dois jogadores e o nosso lateral contrário estar mais perto dos centrais de modo a ser o jogador livre. Desta forma, ou o nosso lateral receberia a bola livre, com tempo e espaço para definir e tomar uma decisão, ou começaria a ter pressão do extremo adversário, que iria permitir conseqüentemente ter o nosso médio interior livre no corredor central.

Além disso, decidimos ter o nosso extremo contrário mais baixo de modo ao lateral contrário não ter a sua referência no momento da variação. Caso o lateral não acompanhasse o nosso extremo, teríamos esse jogador completamente livre para criar desequilíbrios a partir dessas zonas, através de ações individuais, dos movimentos de rotura do médio interior e da envolvência do lateral para a criação de superioridades numéricas. Por outro lado, se o lateral acompanhasse o movimento do nosso extremo, teríamos mais espaço nas costas desse homem para atacar a profundidade, através do movimento de rotura do médio interior ou avançado.

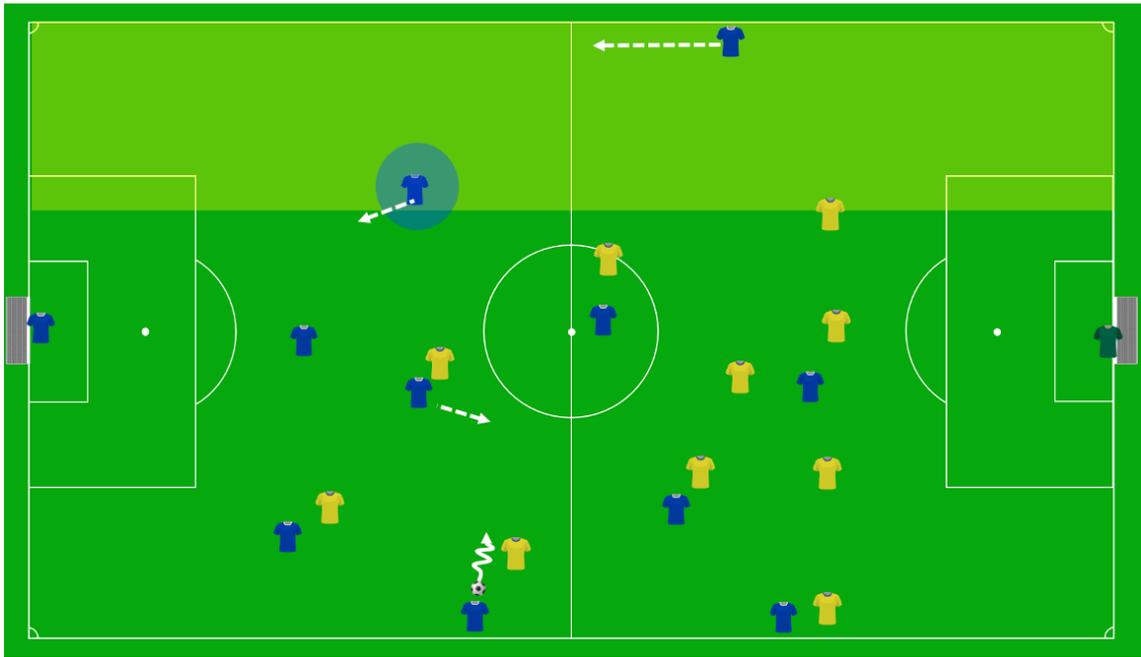


Figura 77- Liberação do lateral contrário no momento de variação (autoria do treinador-estagiário)

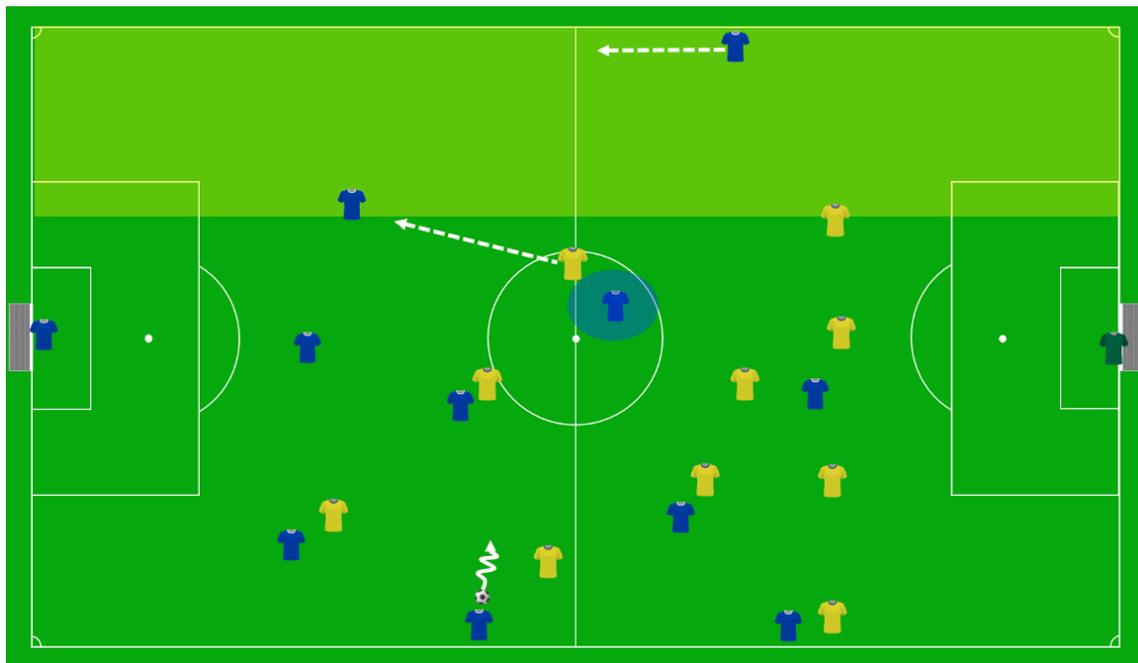


Figura 78- Liberação do médio interior contrário no momento de variação (autoria do treinador-estagiário)

Como no jogo antecedente ao PF, a nossa equipa se tinha mostrado amorfa e pouco reativa no jogo, decidimos que o primeiro treino da semana teria como foco a reação imediata à perda da bola. Reconhecendo a importância desse

aspecto para o nosso desempenho, optámos por iniciar a semana enfatizando esses comportamentos, para que os jogadores entendessem a importância que estes tinham tido no jogo anterior e que teria no jogo seguinte. Além disso, como já tínhamos jogado contra o PF e tínhamos sido capazes de dificultar a sua primeira fase de construção, decidimos não alterar a primeira pressão, optando por dar mais ênfase em treino à organização defensiva em zona 2 e zona 3 e às dinâmicas e comportamentos ofensivos já descritos anteriormente.

### 3.9.2.1. Treino 1 (21/05/24)



F.C. FAMILICÃO

<b>MICROCICLO</b>	<b>45</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>163</b>	<b>DATA</b>	21/05/2024	<b>DIA</b>	<b>Terça-feira</b>
<b>Duração: 75'</b>	<b>Nº de jogadores: 22</b>		<b>Material:</b> Bolas, coletes, sinalizadores, mini-balizas				
<b>OBJETIVOS</b>	Transição defensiva: reação à perda da bola e mudança de comportamentos após a perda						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b> Palestra Ativação geral	20'		
<b>Parte Fundamental:</b> <b>1º exercício: 4x1</b> <b>Obj:</b> reação à perda; Aceleração até à bola; Desarme/ interseção; Velocidade de deslocamento. <b>Regra:</b> após a perda da bola jogador deverá reagir e defender noutro meio. <b>1º momento:</b> 2 toques <b>2º momento:</b> 1 toque  <b>2º exercício: 4x3 + 1</b> <b>Obj:</b> Manutenção da posse; Apoios frontais; Procura do 3º homem; Orientação dos apoios; Reação à perda; Deslocamento rápido e encurtar. <b>Regra:</b> 6 passes + golo Recuperação da bola + golo = 2 Jogo a dois toques.	10'  6x1'	 	
<b>Parte Final: Torneio 3 equipas</b> <b>Obj:</b> Competitividade e espírito de equipa <b>Regra:</b> se a equipa recuperar a bola e marcar nos primeiros 5 segundos = 2	25'	6x 2'30''	
			<b>NOTAS</b>

PLANO DE TREINO

ÉPOCA 2023/2024

Figura 79- Unidade de treino 163 (autoria do treinador-estagiário)

No primeiro treino da semana, não tive grande envolvimento sobre o planejamento do treino, uma vez que o treinador nesse dia não teve disponibilidade para reunir comigo. Embora tivesse dado o meu parecer sobre o tipo de exercícios a realizar na sessão, não tive oportunidade de construir ou planejar os exercícios, tendo sido estas funções da total responsabilidade do treinador. Os objetivos para a sessão eram focados nos comportamentos que tinham falhado no jogo anterior, tendo como principal premissa os comportamentos associados à transição ofensiva, como por exemplo: a mudança de comportamentos após a perda da bola, a rápida reação à perda e a retirada de espaço e tempo ao portador da bola.

Tendo em conta que este era o primeiro treino da semana e que no fim da sessão existiria a habitual realização do torneio das três equipas, optamos em todos os exercícios incidir na reação à perda e nas mudanças de comportamentos associados à perda da bola. Assim, como primeiro exercício realizamos meios de 4x1 em que o jogador que perdia a bola num dos meios, tinha como objetivo reagir rapidamente à perda da bola, procurando o meio livre para passar a defender. Embora este tipo de trabalho não fosse de cariz tático, apresentava aspetos fundamentais para melhorar os comportamentos associados à perda da bola. Com isto garantíamos que todos os jogadores que perdessem a bola, tivessem que rapidamente mudar de velocidade, retirando espaço e tempo aos jogadores de outro meio.

O segundo exercício foi a primeira vez que realizamos, tendo sido um desenhado pelo treinador com o objetivo de os jogadores serem mais rápidos a reagir à perda. O exercício ocorria em formato de competição sendo que se a equipa em posse, realizasse seis passes poderia finalizar numa das mini-balizas, sendo atribuído um ponto. Por outro lado, se a equipa que tivesse a defender conseguisse recuperar a bola, jogando no colega de equipa livre e este rapidamente conseguisse fazer golo, eram atribuídos dois pontos a essa equipa. Com isto, quisemos valorizar o momento de transição, atribuindo dois golos à equipa que conseguisse ser rápida na variação, de modo a demonstrar as consequências existentes para uma pobre reação à perda, tanto no seu campo, como no campo adversário.

Embora este exercício tenha correspondido positivamente, cumprindo exatamente com o seu propósito, foi efetuada uma pequena alteração ao longo do exercício, de modo a garantir um maior número de ações de transição. Como o exercício era composto com situações de superioridade de 5x3 num espaço reduzido, nas primeiras séries a equipa em posse conseguiu realizar os seis passes, tendo existido um menor número de perdas de bola. Assim, o treinador alterou para um toque por jogador de modo a dificultar as ações da equipa em posse. De facto, essa pequena alteração permitiu aumentar o número de recuperação e por consequência aumentou o número de ações de transição defensiva, colocando o exercício na dimensão desejada.

A meu ver, a principal dificuldade associada a este exercício foi o caos muitas vezes causado pelos momentos de transição. Se equipa que recuperava a bola não conseguisse ligar na baliza e não fosse rápida a deslocar-se para o seu espaço, facilmente ocorriam igualdades numéricas que levavam a novas perdas de bola e novas transições para o outro espaço. Tudo isso causava maior desordem, levando a uma perda do controlo do exercício. Contudo, sendo este um exercício com principal foco na transição, é normal que momentos desses possam ocorrer e que seja necessário repor a ordem ou o posicionamento dos jogadores através da paragem e reposicionamento de uma nova bola em jogo.

Por fim o torneio das três equipas foi realizado tendo em conta o objetivo do treino, sendo que cada equipa teve o mesmo número de jogos e de tempo de jogo e se uma equipa recuperasse a bola e marcasse imediatamente a seguir ao ganho da bola, o golo valia por dois. Tendo em conta os dois últimos exercícios do treino e as regras associadas, parece ter existido uma maior valorização da equipa que ganhava a bola para ser rápida a transitar, do que propriamente da equipa que perdeu a bola e necessitava de ser rápida a defender. No entanto, sendo o nosso objetivo melhor a reação à perda dos jogadores e melhorar a velocidade com que os mesmos reajam à perda da bola, foi necessário criar pontos e regras objetivas para a mensagem transmitida.

Assim a ideia era que a pontuação ficasse mais representativa com o jogo, em vez de valorizar quem cumprisse de forma exímia com os objetivos do exercício. Na minha opinião é preferível um atleta compreender que a consequência de não reagir rápido à perda seja dois golos sofridos, do que por cada vez que seja rápido retirar espaço e tempo ao adversário ganhe um ponto.

Num jogo oficial, se a equipa for rápida a reagir à perda da bola, conseguindo recuperar rapidamente a posse da mesma, não lhe vai ser dado uma vantagem numérica. No entanto, se a reação for má e se a equipa libertar muito espaço no momento da transição, as consequências podem ser catastróficas, com a grande probabilidade de sofrer um golo. Assim, a mensagem passada foi exatamente a mesma, sendo mostrado aos jogadores que se estes cumprissem com os objetivos, não concederiam golos à equipa adversária.

#### 3.9.2.2. Treino 2 (22/05/24)

No segundo treino da semana (quarta-feira), tal como habitual, dividíamos o campo com o escalão de Sub-14, sendo necessário adaptar o treino em função dos objetivos e do espaço disponível. Assim, aproveitamos esta sessão para introduzir as dinâmicas planeadas para o jogo do fim de semana, dando maior ênfase aos momentos de variação e à procura do extremo contrário livre nos corredores contrários. Desta forma, poderíamos ao longo do treino criar condições para os nossos extremos serem os jogadores livres, obrigando-os a ter maior preponderância no ataque e a desequilibrar nos momentos com bola.

Nesta sessão de treino tínhamos por hábito criar exercícios com grande componente de mobilidade e finalização, e por isso, em reunião com o treinador, sugeri realizarmos um exercício com as mesmas características, mas que proporcionasse as dinâmicas de corredor e a mobilidade dos jogadores do corredor central, tal como queríamos potenciar. Dessa forma, poderíamos ter os extremos a serem as superioridades no primeiro exercício, oferecendo-lhes condições para definirem e tomarem decisões e posteriormente realizar um exercício em que os mesmos continuassem a ser os jogadores melhores posicionados para facilitar a chegada à área adversária.

Na figura seguinte encontra-se representado e caracterizado cada exercício da sessão de treino.



<b>MICROCICLO</b>	<b>45</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>164</b>	<b>DATA</b>	<b>22/05/2024</b>	<b>DIA</b>	<b>Quarta-feira</b>
<b>Duração: 75'</b>	<b>Nº de jogadores: 22</b>		<b>Material: Bolas, coletes, sinalizadores, balizas de 7</b>				
<b>OBJETIVOS</b>	Organização ofensiva: mobilidade e dinâmicas de corredor						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b>			
Ativação geral	10'		
<b>Parte Fundamental:</b>			
<b>1º exercício: 6x6+2</b>			
<b>Obj:</b> Mobilidade ofensiva; Movimento de arraste; Tabelas e apoios frontais; Variação do lado da bola; Dinâmicas do corredor: extremo a receber aberto e com possibilidade de entrar dentro do exercício, de modo a dar superioridade.	30'		
<b>Regra:</b> passagem pelos dois apoios, o golo vale por 2	3x10'		
<b>2º exercício: 10x9</b>			
<b>Obj:</b> Organização ofensiva; Variação com lateral contrário a formar linha de 3; Movimentos de rotura (médios interiores)	30'		
<b>Dinâmicas:</b> Lateral a "central" na variação; Extremo aberto e baixo; MC subido + rotura.			
<b>Regras:</b> passagem pelos dois corredores (golo vale 2); Recuperação + golo nas 2 balizas de 7.			
<b>Parte Final:</b>			
			<b>NOTAS</b>

Figura 80- Unidade de treino 164 (autoria do treinador-estagiário)

No primeiro exercício (6x6 + 2), as equipas foram pensadas, tendo na sua formação três jogadores mais defensivos (laterais e centrais) e três jogadores

ofensivos (médios e avançados). Assim, era desejado que os jogadores conseguissem criar muitas vezes a variação quer pelos três jogadores mais recuados, quer pelos médios, de modo a encontrarem o extremo contrário livre no corredor contrário. A partir do momento em que os extremos eram envolvidos na posse, estes tinham total liberdade para entrar no exercício e para se deslocar para as zonas que entendesse. Dessa forma, se a equipa que tivesse a atacar conseguisse ligar nos dois extremos, facilmente conseguia ter duas superioridades perto da baliza adversária para criar oportunidades claras de golo.

A minha função neste exercício era auxiliar os dois extremos no ajuste das suas posições, de acordo com os espaços libertados pela equipa adversária. Além disso, fornecia orientações sobre como realizar as receções, os primeiros toques e identificar os espaços a serem explorados ou os jogadores a serem fixados para criar superioridades e desequilíbrios pelos corredores. Era crucial que os nossos extremos entendessem que, muitas vezes, a receção deveria ser direcionada para o corredor central, face ao espaço existente no momento da receção. Além disso, sendo os jogadores livres, estes deveriam conduzir a bola de forma objetiva enquanto lhes fosse dado espaço, para gerar situações de superioridade numérica tanto no seu próprio corredor quanto nos outros.

No último exercício do treino, aumentamos a transferência para o jogo, realizando uma situação de 10x9 com o uso de dois guarda-redes. Neste exercício a bola começava sempre com a equipa de dez elementos, com o objetivo de fazer golo na baliza de onze. Tal como no primeiro exercício, caso a equipa em posse passasse pelos dois corredores, chegando aos dois extremos, o golo valeria por dois. Por outro lado, a equipa de nove elementos conseguiria marcar caso recuperasse a bola e fizesse golo numa das duas balizas de sete.

Assim, os principais objetivos nestes exercícios era continuar a focar no momento da variação, no meio campo ofensivo e os movimentos de aproximação tanto do lateral contrário, como do extremo, de modo a existir maior superioridade e segurança no momento da circulação. Além disso, a partir do momento em que a equipa perdia a bola, era pedido que os mesmos reagissem rapidamente à perda (tal como tinha sido pedido no dia anterior), de forma a não deixar a equipa contrária marcar golo nas balizas.

Tendo em conta o sucesso que queríamos garantir no exercício, optamos por inicialmente posicionar a equipa de nove numa estrutura de 1-4-3-2, retirando um médio defensivo ao meio-campo. Desta forma, nos momentos de variação, a equipa em posse teria mais facilidade para encontrar o jogador livre, face ao número de jogadores no setor intermédio na equipa de nove. Posteriormente, foi adicionado ao exercício mais um atleta de modo a criar dificuldades similares à que seriam enfrentadas em jogo. Em função daquilo que eram os nossos objetivos, toda a equipa reagiu positivamente a esta sessão de treinos. Na verdade, existiram muitos momentos de desequilíbrio causado pelos movimentos dos nossos laterais e extremos, criando dificuldades na equipa que estava a defender.

No fim do treino, quando refletimos sobre o mesmo, todos os elementos ficaram com a clara sensação que os jogadores tinham entendido a mensagem e que conseguiriam replicar os mesmos comportamentos no jogo. Tendo este treino sido planeado por mim e pelo treinador e tendo eu tido envolvimento na criação dos exercícios, naquele momento senti-me feliz por perceber que o nosso trabalho tinha tido um efeito positivo no desenvolvimento da equipa. Tendo em conta as dificuldades enfrentadas pela equipa que se encontrava no momento defensivo, acreditei ainda mais naquele momento, que poderíamos criar as mesmas dificuldades no adversário, ferindo-o através desses momentos.

### **3.9.2.3. Treino 3 (23/05/24)**

De modo a dar continuidade aos conteúdos abordados ao longo das primeiras duas sessões, aproveitamos a unidade de treino de quinta-feira (dia -3 para o jogo do fim de semana) para simular e recriar o jogo formal, proporcionando diferentes estímulos aos jogadores ao longo da sessão. Assim, o objetivo da sessão foi preparar a equipa para as dinâmicas em 1-4-3-3, associando os princípios dos diferentes momentos do jogo nessa estrutura, e simultaneamente preparar uma alternativa na estrutura em 1-4-4-2 para usar na eventualidade do plano principal não estar a resultar em jogo.



<b>MICROCICLO</b>	<b>45</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>165</b>	<b>DATA</b>	<b>23/05/2024</b>	<b>DIA</b>	<b>Quinta-feira</b>
<b>Duração:</b>	<b>75'</b>	<b>Nº de jogadores:</b>	<b>24</b>	<b>Material:</b> Bolas, coletes			
<b>OBJETIVOS</b>	Jogo – estratégia para o jogo do fim de semana						

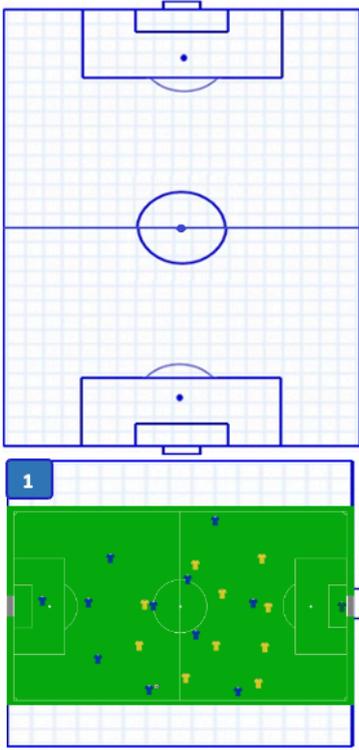
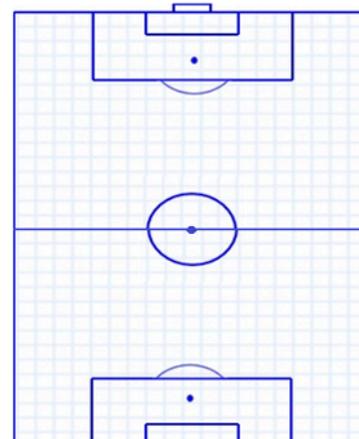
DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b>			
Meios lúdicos Ativação geral	15'		
<b>Parte Fundamental: 11x11</b>			
<b>Objetivos em 1x4x3x3:</b> <b>1ª pressão (defensivo):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pressão para fora;</li><li>Laterais subidos.</li></ul> <b>Zona 2 e 3 (defensivo):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1x4x1x4x1;</li><li>Extremos acompanham;</li><li>Avançado só condiciona.</li></ul> <b>Ofensivamente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Na primeira fase de construção, sob pressão alta, procurar referências do Av e Ex's e ter coberturas dos médios e laterais;</li><li>No momento da variação ter o lateral contrário perto do central (construção a 3);</li><li>Central do meio mais baixo;</li><li>Extremo baixo e aberto;</li><li>Mc e Av rotura;</li></ul>	60'		
<b>Objetivos em 1x4x4x2:</b> <b>1ª pressão (defensivo):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pressão para fora;</li><li>Extremos e laterais mais dentro.</li></ul> <b>Zona 2 e 3 (defensivo):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1x4x4x2;</li><li>Extremos acompanham;</li><li>Avançado pressiona central de dentro para fora.</li></ul> <b>Ofensivamente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Na primeira fase de construção, sob pressão alta, procurar referências do Av e Ex's e ter coberturas dos médios e laterais;</li><li>No momento da variação ter o lateral contrário perto do central</li><li>Av's com movimentos de rotura</li><li>Mc com movimentos de apoio</li></ul>	3x20'		<b>NOTAS</b>
<b>Parte Final:</b>			

Figura 81- Unidade de treino 165 (autoria do treinador-estagiário)

Tendo em conta a estrutura normal do treino de quinta-feira, em que habitualmente, antes do exercício principal realizávamos um exercício mais

específico a determinado conteúdo, o treinador optou por nesta sessão realizar apenas situação de jogo (11x11) em campo inteiro, dado à quantidade de informação que este queria transmitir aos jogadores. Embora as informações não fossem desconhecidas para a maior parte dos jogadores nesta fase da época, acredito que muitos deles necessitavam de ter tempo em treino para replicar o que era pedido de modo a compreender eficazmente as funções pedidas a cada um. Dessa forma, fizemos ao longo do treino, três períodos de vinte minutos em que cada período foi dado diferentes estímulos às duas equipas (uma a replicar os nossos princípios e outra a tentando se aproximar o mais possível das dinâmicas do PF).

Olhando de uma forma mais estratégica para o jogo, o treinador optou por no primeiro e no segundo período dividir as equipas, estando mais próximo da equipa e dos jogadores possíveis de sere titulares. Por outro lado, a minha função era liderar a outra equipa, tentando assemelhar-se o mais possível à equipa que iríamos defrontar. No terceiro e último período o treinador alterou as equipas e a estrutura para 1-4-4-2, de modo a preparar alternativas que podiam ocorrer em jogo.

Na verdade, o treinador ao longo do ano foi optando por esta estratégia nos treinos de quinta-feira, pois queria ter a garantia que sentia a equipa preparada para as dificuldades do jogo e que tinha sucesso em jogo. Contudo, esta solução criou alguns problemas, sobretudo para os jogadores menos utilizados, pois os mesmos tinham capacidade para compreenderem a divisão e tendiam a ficar desmotivados e pouco recetivos às informações que ia transmitindo. Em função dessas dificuldades, eu mesmo fui transmitindo as minhas sensações ao treinador, explicando-lhe que muitas vezes sentia que o treino perdia qualidade pelo facto de aplicarmos esse estímulo.

Embora verificássemos sucesso nas ações da equipa que estava com o treinador principal, muitas vezes esse sucesso era fortemente conseguido face à diferença de seriedade e vontade posta no próprio treino. A minha sensação era que muitos jogadores que se encontravam comigo ficavam apáticos e desmotivados, abrindo espaço para o sucesso dos seus colegas de equipa. No entanto, essa falsa perceção de sucesso, podia a ser mais prejudicial do que positivo. Além disso, não tínhamos nenhuma vantagem em ter apenas 13/15

jogadores motivados, quando na verdade, todos foram tendo a sua importância e o seu espaço ao longo da época.

Posto isto, durante muito tempo voltamos a treinar com o grupo homogéneo, de modo a criar dúvidas relativamente às escolhas iniciais do fim de semana. Porém, face à importância, à dificuldade e à quantidade de informação a transmitir, o treinador preferiu especificar a informação para determinados jogadores, para, desta forma, não densificar a equipa toda com demasiados pormenores. Na minha opinião, esta estratégia resultou bem, pois o treino acabou por ter uma boa intensidade de todos os jogadores, não tendo existido nenhuma sensação de “azia” por parte de nenhum jogador.

O facto deste jogo ter sido tão importante para a equipa e de termos demonstrado o mesmo à equipa, acredito que possa ter ajudado na disposição da mesma para o treino. Assim, conseguimos voltar a perceber com esta sessão, que as dinâmicas da equipa em 1-4-3-3 continuavam a demonstrar-se boas soluções para ultrapassar a pressão adversária e também perceber que deveríamos enfatizar a nossa organização defensiva, no nosso meio defensivo, face a momentos de algum sucesso da equipa que se encontrava comigo. Face a esses bons indicadores, tivemos mais confiança para começar o jogo em 1-4-3-3 e definimos no último treino, mas ainda quisemos criar soluções tanto para a primeira fase de construção, como para a organização defensiva em zona 2 e 3, deixando esses conteúdos para o último treino da semana.

#### **3.9.2.4. Treino 4 (24/05/24)**

No último treino da semana, tendo em conta o plano estratégico para o jogo, decidimos em reunião com a equipa técnica, realizar um primeiro exercício que privilegiasse o pontapé de baliza e o ataque rápido. Tendo em conta as dificuldades sentidas em todos os jogos com o PF, sobretudo nos momentos do pontapé de baliza, decidimos abdicar da saída curta através do guarda-redes, na tentativa de não criar pressão nos jogadores mais recuados na nossa primeira fase de construção. Assim, optamos por explorar a bola longa, quer através do

guarda-redes, quer através dos centrais, nessas zonas do campo, posicionando o nosso avançado perto dos três médios.

Desta forma, poderíamos criar mais superioridade no corredor central através do losango formado com os médios e avançado, de modo a conseguirmos ganhar a primeira ou segunda bola numa zona mais subida do terreno. Além disso, de modo a fixarmos os laterais adversários nos corredores laterais e termos a contínua ameaça à profundidade, posicionamos os nossos extremos abertos na linha do meio campo. Assim, caso os centrais adversários tivessem tendência para acompanhar os movimentos do nosso avançado, teríamos mais espaço nas costas da linha defensiva adversária, para os nossos extremos aparecerem.

Assim, simplificamos a primeira fase de construção tendo em conta o posicionamento e as características dos nossos jogadores de forma a termos sucesso nesse momento do jogo. Por isso mesmo é que procuramos bater o pontapé de baliza com a equipa aberta, obrigando o adversário a estar perto das suas referências. Com a agressividade existente nos duelos, tanto do avançado, como dos médios, acreditávamos que teríamos maior probabilidade de ganhar rapidamente a bola, ultrapassando eficazmente a pressão adversária. Na verdade, olhei sempre para esta solução como uma boa alternativa para quando enfrentássemos blocos mais altos. Em muitos momentos da época, senti que a nossa equipa tinha dificuldades quando pressionada no seu meio campo, não conseguindo simplificar os processos e insistindo constantemente nas mesmas ideias.

Além disso, o próprio treinador comentava que não entendia a razão para estes não explorarem o espaço existente nas costas da equipa adversária, mesmo quando era dado feedback para o fazerem. A meu ver, o facto de não termos dado tanta importância a esses aspetos em treino durante o ano, teve uma influência direta nos problemas enfrentados em jogo. Como nesse treino fomos mais explícitos na mensagem transmitida, penso que a equipa conseguiram assimilar melhor a estratégia e perceberem os jogadores usados como referência e os espaços livres para serem atacados.



<b>MICROCICLO</b>	<b>45</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>166</b>	<b>DATA</b>	<b>24/05/2024</b>	<b>DIA</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Duração: 60'</b>	<b>Nº de jogadores: 22</b>		<b>Material: Bolas, coletes</b>				
<b>OBJETIVOS</b>	Organização defensiva em zona 2/3 + transição ofensiva						

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
<b>Parte inicial:</b>			
Ativação geral	10'		
<b>Parte Fundamental:</b>			
<b>1º exercício: 7x6 + 2x2</b>			
<b>Objetivos:</b> Pontapé de baliza – bola longa (aberto) <ul style="list-style-type: none"><li>• Mc e Av (bola)</li><li>• Ex movimento de rotura nas costas da linha defensiva adversária</li></ul>			
Pontapé de baliza – bola longa (fechado) <ul style="list-style-type: none"><li>• Mc e Av (bola)</li><li>• Ex direito rotura</li><li>• Ex esquerdo bem aberto</li></ul>	20'		
Ganho da segunda bola <ul style="list-style-type: none"><li>• Procura da profundidade</li></ul>			
<b>2º exercício: 10x10 + bolas paradas</b>			
<b>Objetivos:</b> Organização defensiva <ul style="list-style-type: none"><li>• Fecho do espaço interior</li><li>• Condicionar para fora</li><li>• Retirar profundidade</li></ul>			
Transição ofensiva: <ul style="list-style-type: none"><li>• Passe vertical: apoio frontal + profundidade</li><li>• Passe largura: profundidade</li><li>• Timing para passe nas costas</li></ul>	30'		
<b>Dinâmicas:</b> Organização <ul style="list-style-type: none"><li>• Extremo dentro e lateral na linha defensiva</li><li>• Médio centro não deixa encerrar</li></ul>			
Transição <ul style="list-style-type: none"><li>• Avançado em apoio</li><li>• Extremo em rotura</li><li>• Lateral apoio por fora</li><li>• Médio centro apoios frontais</li></ul>			
<b>Regra:</b> só defendem 3 defesas na transição			
<b>Parte Final:</b>			<b>NOTAS</b>

Figura 82- Unidade de treino 168 (autoria do treinador-estagiário)

Por último realizamos uma situação de 11x11, com maior foco no momento defensivo da equipa. O exercício começava no meio campo, com a equipa próxima dos princípios do PF a começar em posse, sendo que a equipa contrária encontrava-se a defender com o objetivo de recuperar rápido a posse e sair em

transição para a baliza adversária. A ideia deste exercício era preparar a nossa equipa para os períodos sem bola no nosso meio campo defensivo numa estrutura em 1-4-1-4-1. Como sabíamos que o PF posicionava muitos jogadores no corredor central, apresentando apenas uma largura no campo, posicionamos os nossos extremos por dentro, procurando afunilar o adversário para o corredor para posteriormente ganhar a bola nessas zonas.

Como este era o último treino antes do jogo e como no dia anterior os jogadores tinham tido um grande volume e intensidade em treino, o treinador procurou parar muitas vezes o jogo para corrigir posicionamentos, optando também por contínuas paragens para a realização de esquemas táticos. Como apenas este queria momentos de transição após o ganho da bola da equipa que se encontrava a defender (que atacava apenas contra três defesas após a passagem pelo meio campo), sempre que o jogo adquiria uma dimensão indesejada, com ambas as equipas a terem longos períodos de posse, o treinador interrompia o exercício para a marcação de livres, cantos e penáltis.

De uma forma geral, penso que a equipa teve uma resposta positiva face a todos os conteúdos abordados durante a semana. Após o último treino, a equipa técnica fez um balanço positivo da semana, continuando a acreditar nas dinâmicas exploradas no 1-4-3-3. Pessoalmente, fiquei feliz por ter conseguido ajudado e acrescentado aspetos diferenciadores na semana e pelas minhas ideias terem sido bem recebidas pela equipa técnica. Embora todos tenham todos concordado com as pequenas alterações posicionais do lateral e extremo contrário, senti sempre uma maior responsabilidade face ao facto desta ideia ter sido sugerido por mim. Com a resposta dada durante a semana pelos jogadores e pelas sensações tidas em treino, acreditei verdadeiramente que esta alteração poderia fruir efeito no jogo, permitindo ter um maior controlo sobre o adversário.

Posto isto, restava apenas o jogo para termos mais respostas e mais certezas sobre a forma como a semana foi programada. Contudo, sem nunca esquecermos possíveis alternativas ao plano inicial, caso o rendimento não correspondesse às expectativas colocadas.

### 3.9.2.5. Resumo do jogo

O jogo contra o PF ficou marcado pela nossa vitória por 3-0, tendo sido este o jogo em que demonstramos maior superioridade sobre o adversário. Desde o início do jogo, que assumimos o controlo do jogo, tendo passado grande parte do primeiro tempo no meio campo adversário, sem lhe conceder espaço para a criação de oportunidades de golo. Tal como previsto, o PF tentou construir a com três jogadores mais recuados desde o pontapé de baliza, posicionando quatro/cinco jogadores no corredor central. No entanto, a nossa pressão foi extremamente bem conseguida, obrigando o adversário a cometer muitos erros em zonas baixas do campo. Além disso, como a bola foi ganha muitas vezes no meio campo adversário, facilmente a nossa equipa conseguiu estar organizada e preparada para variar e chegar ao corredor contrário.

Assim como era esperado, o nosso lateral contrário foi muitas vezes o jogador contrário livre pra ser a ligação entre os corredores, tendo tido muito espaço para desequilibrar a partir do momento que recebia a bola. O facto de termos o nosso extremo em posições mais baixas, também criou dúvidas aos laterais adversário, sendo que ao ficarem perto da sua linha defensivo, libertavam imenso espaço para que o nosso lateral encontrasse o nosso extremo e que a partir desse momento, conseguíssemos chegar no último terço do campo ainda com superioridade. Na verdade, o primeiro golo ocorre através de uma situação de desequilíbrio do corredor direito, através do nosso lateral, em que através de uma ação individual, consegue envolver-se pelo corredor central encontrando o extremo contrário, sendo que posteriormente nesse mesmo lance, esse atleta aparece a finalizar à entrada da área para marcar o 1-0.

O facto dos nossos médios terem ameaçado tantas vezes a rotura, permitiu que os laterais não só se conseguissem envolver com o extremo do seu corredor nos momentos de variação, como também tivessem espaço no corredor central para conduzir e criar superioridades. Desta forma considero que esta estratégia foi fundamental para desequilibrar a defesa adversária e criar oportunidades de golo.

No entanto, sobretudo no decorrer da segunda parte, tivemos aspetos menos positivos, particularmente nas transições defensivas. Em certos momentos, tivemos dificuldade em anular as transições rápidas do adversário, ficando a

nossa equipa desequilibrada. A meu ver, isso se deveu ao cansaço e ao desgaste criado pelo próprio jogo, sobretudo para os elementos do meio-campo. O facto de termos pressionado sempre em zonas altas e dos médios serem muitas vezes responsáveis por pressões nos corredores laterais nessas zonas do campo, obrigou-os a um maior desgaste físico que posteriormente se refletiu na segunda parte. Contudo, com as substituições realizadas, conseguimos ter novamente o controlo do jogo, tendo ainda criado ainda mais oportunidades para ampliar a vantagem.

Em conclusão, a vitória por 3-0 foi resultado de uma performance sólida e bem coordenada da nossa equipa. A semana de treinos focada na variação e na alteração do posicionamento dos laterais e extremos teve um impacto positivo significativo, refletido na superioridade existente sobre o adversário. A vitória acabou por nos aproximar dos lugares cimeiros, permitindo ultrapassar o PF na tabela classificativa, dando ainda mais confiança para o atingimento do nosso objetivo, nos três jogos que restavam.

### **3.10. A inconsistência no rendimento da equipa**

Durante esta época desportiva, senti que a nossa equipa foi atravessou altos e baixos ao nível do rendimento, o que teve um grande impacto nos resultados alcançados. Tal como já referi, é muito difícil filtrar e encontrar um único fator para essa inconsistência. Por isso mesmo, considero que os problemas enfrentados se deveram a múltiplos fatores.

Primeiramente sendo o CN uma competição que reúne as melhores equipas nacionais, é natural que exista homogeneidade entre a maior parte das equipas. Tendo como objetivo a manutenção na primeira divisão nacional, sabíamos que muitas equipas seriam do mesmo nível da nossa e que muitos jogos seriam equilibrados e resolvidos em detalhes. Assim, considero que os jogos e os resultados da equipa tinham uma influência grande na motivação da equipa, e que, por haver jogos de grau de dificuldade superior, isso aumentou muitas vezes a pressão e a ansiedade nos jogadores.

Além disso, considero que o tipo de jogo potenciado pelo treinador requer jogadores que se sintam confortáveis sob momentos de pressão e que sejam maduros para diferenciar os diferentes momentos do jogo. Enquanto outras equipas, que possuíam a mesma qualidade coletiva que a nossa, demonstravam maturidade ao compreender os momentos cruciais do jogo, abdicando de certos princípios para evitar complicações, nós, por outro lado, falhávamos em reconhecer esses momentos, insistindo em ações que comprometiam o equilíbrio da equipa. Embora considerasse a equipa madura na sua globalidade, esta apresentava algumas fragilidades, sobretudo nos centrais do lado esquerdo, uma vez que, por serem destros, tinham dificuldades em simplificar as suas ações, causando perdas de bola na primeira fase de construção e intranquilidade no nosso jogo.

Por outro lado, acredito que o rendimento da equipa ficou afetado pelas mudanças realizadas ao longo do ano entre as estruturas e dinâmicas do 1-4-3-3 e do 1-4-4-2. O facto de termos alternando entre uma estrutura e outra durante a primeira e a segunda fase, diminuiu, a meu ver, a fluidez do nosso jogo, tendo prejudicado o rendimento na fase inicial da manutenção. Na verdade, as mudanças e as dúvidas surgiram devido às respostas que os jogadores nos deram em treino e em jogo. No entanto, no meu ponto de vista, acredito que o facto da nossa equipa ter vivenciado com diferentes dinâmicas e estruturas permitiu que estes se tornassem mais flexíveis taticamente, estando no futuro mais preparados para jogar em diferentes posições e funções.

Posto isto, torna-se difícil encontrar um único fator para as inconsistências da nossa equipa. Muitas dos fatores mencionados podem ser considerados responsabilidade da equipa técnica, enquanto outros podem atribuir ao momento individual e coletivo ou à aleatoriedade do calendário. Contudo, acredito que tivemos um papel ativo e fundamental no crescimento e desenvolvimento de cada atleta, e que todas as decisões foram tomadas olhando para o bem da equipa e dos jogadores.

## **4. Desenvolvimento profissional**

### **4.1. Expectativas e motivações iniciais vs. Reflexão final**

As expectativas e motivações iniciais deram o ponto de partida para esta longa jornada como estagiário. A principal premissa para a realização deste estágio, foi encontrar um lugar, onde me recebessem abertamente, fazendo-me sentir parte do processo de modo a reter aprendizagens de pessoas com outro tipo de conhecimento. Além disso, esperava também que me fosse dado espaço para transmitir e partilhar as minhas ideias e evoluir profissionalmente. Posto isto, não tinha dúvidas que o escalão de Sub-15 do FCF, seria o espaço ideal para cumprir com esses objetivos.

Apesar de todos esses pré-requisitos terem sido cumpridos na sua plenitude, durante toda a época desportiva, nem todas as motivações iniciais tiveram a magnitude esperada. Primeiramente, acreditava que pelas minhas características e pelo contexto inserido, poderia criar relações próximas com os jogadores de equipa. Essas relações a meu ver, iam permitir ganhar a confiança dos mesmos, sendo um grande auxílio na gestão do grupo ao longo do ano. Contudo, essa aproximação veio a mostrar-se bem mais complicada daquela que era imaginada por mim.

Embora tivesse uma boa relação com todos os jogadores, senti que não tive o impacto que gostaria de ter tido ou que já senti em contextos anteriores. No entanto, cada grupo é um grupo e esta equipa mostrou-se ligeiramente diferente das equipas que até aí tinha tido. Enquanto num escalão de Sub-14, em que já tive inserido, tinha jogadores mais abertos à comunicação, maduros e capazes de conversar com o treinador e de serem recetivos à informação, este ano encontrei uma equipa que de uma forma geral era mais imatura, com personalidades mais centradas nos seus egos e com dificuldades em aceitar a crítica.

Por isso mesmo, penso que as suas formas de estar e de ser, dificultaram um relacionamento mais próximo. Contudo, não considero que essas diferenças tiveram um impacto negativo no rendimento da equipa, pois, de uma forma geral, o ambiente e as relações sempre foram boas, nunca tendo existido conflitos ou problemas entre jogadores.

Por outro lado, a realização das reuniões individuais e a visualização dos vídeos, mostrou-se uma excelente estratégia que no futuro pretendo continuar a usar. Embora em alguns momentos tenha existido dificuldades no tipo de vídeos a ser mostrados nas palestras e nas reuniões individuais, pois muitas vezes incidiam sobre o mesmo espectro, acredito que a reunião terá sempre a vantagem de ser mais intimista, de ser direcionada para um menor número de elementos e pelo facto do jogador se sentir mais confortável para expressar as suas ideias.

A minha perceção durante as reuniões era que o facto de a sessão ser com um número reduzido de jogadores e destes verem os seus exemplos em vídeo, criava uma melhor dinâmica, deixando de ser um monólogo e passando a ser uma conversa entre treinadores e jogadores, como naturalmente acontece numa palestra nestas faixas etárias. Além disso, sentia que esta estratégia aumentava o foco atencional, permitindo que os mesmos expressassem as suas ideias e sensações, ao mesmo tempos que compreendiam e interpretavam as informações transmitidas.

Ainda assim, tornou-se mais fácil a marcação de reuniões no período pré-competitivo do que durante o período competitivo. O facto de os jogadores durante o período escolar chegarem à academia em cima da hora do treino, dificultava a marcação das sessões. Contudo, tive como solução pedir autorização ao treinador e coordenador, para enviar os vídeos aos jogadores através da via móvel. Dessa forma, os jogadores poderiam visualizar calmamente o que lhes estava a ser enviado, sem a pressa de ir para o treino ou para a carrinha. Além disso, era também enviado posteriormente um áudio de voz com as ações a melhorar em cada exemplo apresentado. Esta interação deu continuidade a esta dinâmica no decorrer da época desportiva, tendo apenas como desvantagem, o facto da conversa se tornar menos fluída e não ser presencial.

Desta forma considero que as motivações e as expectativas iniciais foram cumpridas durante o ano e que isso também me permitiu continuar motivados e focado nas tarefas desempenhadas. O facto de sentir que tinha uma voz ativa dentro da equipa técnica e espaço para partilhar, criar e desenvolver as minhas ideias (estando sempre consciente da ideia central), fizeram com que me

sentisse valorizado, confiante e capaz de cumprir com o meu papel dentro da equipa técnica.

## **4.2. Desafios e dilemas**

Embora a época desportiva tenha sido muito positiva a nível coletivo e pessoal, sobretudo pelas experiências e vivências com a equipa técnica e no CN, existiram desafios e dilemas que me obrigaram a refletir e a procurar soluções durante a época. Além de ter encontrado dilemas ao longo do ano, relacionado diretamente com o treino, também existiram aspetos externos que me obrigaram a aumentar o meu controlo emocional e a minha resiliência. Apesar desses problemas não terem tido uma relação direta com o desempenho da equipa quer em treino, quer em jogo, acredito que as falhas constantes de logísticas e as discussões derivadas desses problemas, diminuíram a fluidez nas dinâmicas, desviando conseqüentemente a nossa atenção de questões relacionadas à nossa tarefa como treinador.

O primeiro aspeto a destacar não se encontrava diretamente relacionado ao treino ou aos jogadores/equipa. Contudo, a postura e a comunicação de uma das pessoas responsáveis pela gestão de equipamentos e material, criava turbulências desnecessárias nas dinâmicas da equipa e nas relações pessoais. Este elemento em questão era uma pessoa muitas vezes intragável, tanto para os jogadores, como para os treinadores, criando conflitos desnecessários fora do registo do treino. Assim, desde o início tive dificuldades em me relacionar com essa pessoa, pois sentia que este não era amigável nem compreensivo com as pessoas e que gostava de mandar em tudo e em todos, mesmo quando não era responsabilidade do mesmo.

Inicialmente, tudo isso me criou alguma indignação e frustração, pois sentia que a pessoa não estava disposta a nos ajudar, gostando apenas de atenção. No entanto, sentia que esses conflitos desgastaram cada vez mais o relacionamento da equipa técnica com esse elemento, diminuindo conseqüentemente a receptividade e a compreensão face a questões que eram responsabilidade do mesmo, como por exemplo o material, os equipamentos dos

jogadores e treinadores quer em dia de treino ou de jogo. Como tinha consciência que esta pessoa pertencia ao clube e que não tinha ninguém a delegar funções ou a controlar o que era feito, sabia que teria de me desinteressar sobre essas questões, procurando relacionar-me com pessoas que cumpriam as mesmas tarefas.

Apesar de ter lidado diretamente com este elemento até ao fim da época, senti que as mudanças de atitude da equipa técnica, alteraram as atitudes dessa pessoa, diminuindo assim os problemas existentes até então. Além disso, o facto de termos uma boa relação com o coordenador e deste ter maior controlo sobre a pessoa também foi fundamental para conseguirmos ter um maior controlo nas decisões relacionadas com o treino e o jogo. Desta forma, fomos alterando os nossos comportamentos de modo a garantirmos que diminuíamos o contacto com esse elemento.

Tendo em conta os aspetos relacionados diretamente com o treino, existiram também dilemas que me obrigaram a profundas reflexões e conversas com o treinador principal. Apesar de me identificar com o estilo de liderança, a comunicação, os princípios e a ideia de jogo do treinador principal, existiram momentos e decisões ao longo do ano que me obrigaram a profundas reflexões, pois tinham um impacto direto no rendimento da equipa em treino e em jogo.

Um dos aspetos mais difíceis de controlar muitas vezes em treino, estava relacionada com a velocidade do jogo. Algumas vezes, em treino, os jogadores tendiam a dar muitos toques na bola, entrando em ações individuais, diminuindo a velocidade do jogo e aumentando o número de perdas de bola, mesmo existindo espaço e tempo para tomarem boas decisões. De forma a contrariar esses comportamentos, o treinador optava muitas vezes por diminuir drasticamente o número de toques por cada jogador, obrigando a jogar a dois toques ou até mesmo a um.

Embora compreendesse a insatisfação do treinador ao ver os erros cometidos pela equipa, sentia que a decisão não tinha assim tantas vantagens como o mesmo desejava. Ainda antes de refletir profundamente acerca deste tema, decidi questionar o treinador sobre as suas intenções ao colocar o treino nessas dimensões. Assim, consegui ter maior consciência sobre os seus objetivos e refletir ainda mais sobre esse tema.

Através da conversa, consegui compreender que o treinador acreditava que o facto de o jogo ser a dois toques, obrigaria os jogadores a antecipar e a preparar os seus apoios, assim como as suas decisões, fazendo com que os mesmos tomassem decisões mais rápido. Mesmo sabendo que esse tipo de regras limitariam as ações de cada jogador, aumentando também o número de perdas de bola, o foco principal era que os jogadores compreendessem e diferenciassem os momentos para jogar a um ou dois toques e os momentos para criar desequilíbrios através de ações de condução ou finta.

Apesar de se observar melhorias na dinâmica do jogo, pelo aumento das associações entre os jogadores, face à limitação dos toques, a minha sensação era que os jogadores muitas vezes ficavam limitados pelas ações de receção e passe, não sendo tão objetivos nos momentos com bola. Além disso, em muitos momentos, os jogadores não conseguiam ter um bom primeiro toque na bola, alterando o seu posicionamento natural em torno da bola de modo a conseguir ter sucesso com o segundo toque, chegando a demorar mais tempo nas suas decisões do que em situações normais de jogo.

As minhas sensações eram que o facto de os jogadores terem a obrigatoriedade de jogar a um ou dois toques, não significava que decidissem mais rápido. Na verdade, em muitos momentos, parecia que, se os jogadores pudessem usar mais de dois toques, conseguiriam realizar as suas ações de forma mais eficaz e em menos tempo do que jogando com apenas dois toques. Assim, mais do que limitar o número de toques de cada jogador para melhorar a velocidade das ações, poderia ser mais vantajoso limitar unicamente o tempo de cada jogador com bola. O facto de o atleta ter, por exemplo, três segundos com bola, poderia permitir que este desse mais toques, assim como realizasse passes longos ou ações individuais, não alterando os seus comportamentos face à limitação de toques.

Embora este tipo de estratégia fosse mais difícil de medir objetivamente, dado à dificuldade de medir o tempo em cada ação, acredito que este estímulo obrigaria também os jogadores a pensarem mais rápido, antecipando e preparando os seus apoios para as suas ações, além de os obrigar a decidirem rapidamente face ao tempo que cada um tinha com bola. Apesar do treinador ter concordado com a minha reflexão, esta apenas foi partilhada na fase final da época, não tendo existido oportunidade de aplicar em treino.

Mesmo tendo consciência das dificuldades inerentes à aplicação desta estratégia, face à subjetividade inerente, acredito que o estímulo e o *feedback* do treinador seriam suficientes para que os jogadores compreendessem as vantagens de se associarem e decidirem rapidamente. Assim, gostaria num futuro aplicar esta alternativa em momentos específicos do treino de modo a compreender a eficácia desta estratégia. Dessa forma, poderei ter consciência se os objetivos iniciais são cumpridos e se simultaneamente os jogadores não ficam limitados nas suas ações pelo número de toques.

Além deste dilema, durante a época desportiva existirão momentos de profunda dificuldade para manter o grupo totalmente motivado em treino. Na verdade, de modo a prepararmos as estratégias para os jogos oficiais, muitas vezes o treinador decidia realizar exercícios com comportamentos completamente antagónicos entre as duas equipas. Com isto, muitas vezes era minha responsabilidade transmitir informações acerca do adversário aos jogadores de uma equipa de modo a garantir que os principais comportamentos eram replicados em treino.

Contudo, dado à limitação de tempo em treino e às opções do treinador, muitas vezes era opcional o treinador ficar com os jogadores que se encontravam mais perto de serem titulares, ficando eu com os restantes elementos da equipa. Enquanto que numa fase inicial da época, todos os jogadores se encontravam motivados para jogarem, estando recetivos e focados nas suas tarefas em treino, numa fase final o mesmo já não acontecia. Como os jogadores não tinham somado tantos minutos como o desejado no CN, muitas vezes percecionavam que não seriam titulares para o jogo, estando completamente desligados e amorfos face às informações transmitidas por mim.

Assim, comecei a sentir cada vez mais dificuldades em ser ouvido, notando uma indiferença face às chamadas de atenção tidas por mim. Tendo em conta esses problemas, decidi partilhar com o treinador a minha opinião e sensações tidas nesses treinos. A meu ver, a estratégias que estávamos a usar não estavam a ser benéficas para o grupo, pois ao dividirmos o grupo dessa forma, estávamos a desmotivar os jogadores menos utilizados para o treino e simultaneamente a preparar a equipa titular para cenários que não iam ocorrer em jogo, devido às diferenças de rendimento evidentes nos exercícios.

Embora compreendesse as dificuldades de gestão nas dinâmicas de treino, acreditava que seria mais vantajoso para o rendimento coletivo, tornar as equipas homogêneas, numa fase inicial do treino e posteriormente realizar alterações de modo a terminar com a equipa mais próxima do jogo do fim de semana. Desta forma, teríamos toda a equipa mais ativa em treino e mais recetiva às informações quer por mim transmitidas, quer pelo treinador.

Além disso, decidi mudar a minha abordagem nesses cenários. Como muitas vezes eram muitas informações para serem transmitidas, sentia que muitas vezes era rápido e precipitado no *feedback*, dando muita informação em muito pouco tempo. Assim, decidi alterar a minha postura e comunicação, começando a ser mais calmo e relaxado nesses momentos. Além disso, optava por apresentar apenas dois/três aspetos básicos importantes, sem procurar desenvolver minuciosamente cada um dos temas. Dessa forma, garantia que o grupo entendia os comportamentos essenciais numa fase inicial do exercício e posteriormente ia acrescentando informações em cada atleta, tendo uma intervenção mais direta e individual.

A meu ver, essas mudanças tiveram um efeito positivo não só nas minhas funções, como também na equipa. Apesar de alguns jogadores terem se mantido pouco recetivos às informações transmitidas por mim, senti que, de uma forma geral, o rendimento coletivo melhorou, dada às mudanças efetuadas. Além disso, durante o ano senti-me cada vez mais confortável nesse tipo de funções, tendo sido capaz de filtrar e priorizar o meu *feedback* de modo a garantir que os jogadores compreendiam e cumpriam com o que era desejado pela equipa técnica.

### **4.3. Surpresas e constrangimentos**

Face às características da equipa e dos jogadores, este ano também me vi surpreendido com algumas estratégias usadas com o grupo. Para mim, uma das maiores surpresas foi o sucesso conseguido com o torneio das 3 equipas. O torneio foi sempre realizado nos treinos de terça-feira e durante toda a época conseguimos ter uma competitividade saudável entre as três equipas, sem nunca ter vivenciado discussões ou desavenças entre colegas de equipa. Na

verdade, um dos meus maiores receios prendia-se à competitividade existente no exercício, que poderia dimensionar numa escala prejudicial para a coesão do grupo. Além disso, o facto de dividirmos o grupo em equipas, poderia diminuir os laços entre os jogadores, criando indiretamente divisões dentro da equipa.

Contudo, tudo isso não se verificou durante o ano, tendo o torneio alcançado uma dimensão surpreendente. A dinâmica estabelecida entre os jogadores mostrou-se extremamente positiva, tendo os jogadores atribuído um grande significado ao torneio de terça. O facto de cada equipa ter um treinador associado e de terem existido transferências durante o ano, dimensionaram o torneio, aumentando a competitividade, a intensidade e harmonia em treino. Além disso, as características dos jogadores, que gostavam de competição e que mantinham a seriedade no torneio, garantiram a continuidade do exercício até ao fim do ano.

No entanto, é importante destacar que o sucesso desta estratégia foi fortemente influenciado pelas características dos nossos jogadores. Com outro perfil de jogador, com diferentes personalidades e formas de estar, esta estratégia poderia não ter os efeitos desejados pela equipa técnica, podendo ser prejudicial para a coesão e para as sinergias entre os elementos da equipa. Desta forma, acredito que este formato, em treino, poderá não ser benéfico em todos os contextos, sendo necessário avaliar e compreender as personalidades da equipa para assegurar a eficácia na aplicação desta estratégia.

Este ano foi também importante para mim, como treinador, para compreender o impacto que as características da equipa e jogadores têm no rendimento individual e coletivo, quer em treino, ou em jogo. Embora eu acreditasse que o modelo de jogo deveria ser ajustado às características dos jogadores, de modo a extrair o melhor rendimento de cada elemento, não tinha consciência que o mesmo se aplicava ao treino. Contudo, aquilo que a equipa técnica observava em treino, era que os jogadores muitas vezes iam diminuindo a atenção, o foco e a intensidade ao longo dos exercícios, pois, ao longo do treino as equipas iam-se alterando, assim como os exercícios.

Por exemplo, nos treinos de quarta, em que privilegiávamos jogos reduzidos, o treinador acreditava que a sessão poderia atingir outra dimensão, aumentando a competitividade e dando uma sensação de continuidade no próprio treino. Assim, as equipas eram criadas pela equipa técnica no planeamento do treino e

ao longo deste, as equipas mantinham-se inalteráveis. Dessa forma, as equipas jogavam em cada exercício jogavam contra todas, sendo no fim somadas as pontuações finais. Como consequência, antes de começarmos o exercício final do treino, a equipa vencedora tinha direito a bater um penalti, sendo que dependendo da estrutura do último exercício, poderia partir em vantagem em relação à outra equipa.

Após a primeira experiência em treino, verificámos que essa estratégia tinha conseguido aumentar o foco e o comprometimento dos jogadores nas tarefas, face ao envolvimento que a competição tinha em treino. Embora a recompensa fosse a oportunidade de bater um penalti, os jogadores atribuíam um grande significado, sendo muito mais determinados, focados, competitivos e intensos na procura de se superiorizar aos seus colegas. Com outra equipa, provavelmente esta estratégia não seria necessária, pois poderíamos ter outro tipo de sensações em treino. No entanto, para isso deverá existir uma interpretação e uma reflexão das respostas da equipa em treino e em jogo de modo a conseguirmos solucionar as melhores soluções para os problemas enfrentados.

Em suma, acredito que para se aproximar a idealização do treino a uma utopia, seja necessário compreender as dinâmicas interpessoais e as características de cada jogador. Dessa forma, mesmo sem alterar os conteúdos e objetivos, podemos adaptar o treino de forma a extrair o melhor rendimento de cada elemento, garantindo uma melhor preparação para o momento competitivo.

#### **4.4. Impactos e melhorias pessoais**

Este ano além de ter tido oportunidade de estar presente no CN, tive também espaço e abertura para liderar, comunicar e evoluir como treinador. O facto de o treinador confiar em mim e nas minhas competências, permitiu-me liderar as reuniões individuais, algo que nunca tinha feito e do qual muito me orgulho. Além disso, com ele foi-me dado espaço para criar e desenvolver exercícios, planos de treino, estratégias para o jogo, tendo uma intervenção direta dentro do grupo de trabalho. Contudo, foi com ele que mais aprendi, pois foi dele que partiu a ideia de realizar o torneio das 3 equipas, de realizarmos as reuniões individuais

e de mostrarmos os vídeos do jogo, de alterarmos as dinâmicas dos treinos de quarta-feira, realizando num formato mais competitivo, de alterarmos a estrutura de 1-4-4-2 para 1-4-3-3 e entre muitas outras coisas que ocorreram ao longo da época desportiva.

Além disso, este ano consegui perceber que me destaco mais pela minha capacidade de operacionalizar do que pela habilidade de definir uma direção clara. Fora do estágio, muitas vezes eu tentava simular e tentar identificar que tipos de conteúdos e objetivos deveríamos priorizar num morfociclo. No entanto, nesses momentos, enfrentava dificuldades em tomar decisões definitivas, pois dificuldade em ser objetivo nas minhas escolhas. Ao conversar com o treinador principal, percebia exatamente o oposto, pois este era capaz de definir uma direção e gerar ideias para aplicação prática.

Apesar de, às vezes, me ter sentido vulnerável por não ser tão bom nesses momentos, também compreendia que talvez por nunca ter cumprido funções como treinador principal, podia não estar tão adaptado a essas funções. No entanto, em várias ocasiões, o treinador solicitou que eu planeasse exercícios alinhados com seus objetivos, e nesses momentos eu sentia-me confiante e capaz de cumprir com as minhas responsabilidades, encontrando conforto nessas tarefas operacionais.

Em dias de jogo, também tive oportunidade de vivenciar novas desafios e dificuldades, sobretudo devido à minha comunicação contínua com o analista. Como me encontrava de auricular em chamada no banco de suplentes, muitas vezes tinha dificuldades em filtrar os *feedbacks* vindos simultaneamente do analista e do nosso banco, tendo ainda a obrigação de preencher a ficha do jogo. Embora tenha sido fundamental a comunicação criada entre mim e esse elemento para corrigirmos erros ocorridos no momento do jogo, muitas vezes sentia que não conseguia oferecer um maior contributo ao treinador a partir do banco devido às múltiplas condicionantes mencionadas. Como tinha de preencher a ficha de jogo e falar com o analista e treinador, a minha observação era condicionada pelas sensações desses elementos, sentindo mais dificuldades em refletir autonomamente sobre o jogo e os jogadores.

Além disso, acredito que muitas vezes a minha compreensão e leitura do jogo são condicionadas em alguns momentos pelas minhas emoções, existindo uma grande dificuldade em direcionar o foco e a concentração pela forma intensa

e emocional com que vivo o jogo. A meu ver, necessito de ser mais calmo e focado nas minhas tarefas, tendo capacidade de observar e interpretar o jogo de modo a poder oferecer melhores estratégias, soluções e auxílios ao treinador principal.

Ainda assim, senti que esta época conseguir melhorar a minha comunicação e liderança em exercícios, sendo capaz de filtrar e priorizar os aspetos fundamentais a melhor em cada ação. Pelas sensações ao longo do ano e pelas reflexões realizadas, acredito que me tornei mais maduro e equilibrado no meu *feedback*. Com isso, desenvolvi uma sensibilidade que me tornou mais capaz de diferenciar os momentos em que necessitava de ser mais rigoroso e energético, daqueles em que era necessário ser mais sereno e paciente.

## 5. Considerações finais

Para mim torna-se impossível quantificar todo o percurso ao longo deste ano de estágio com a equipa de Sub-15 do Futebol Clube Famalicão. Apesar de não ser o meu primeiro ano no clube, senti que esta experiência no CN e com esta equipa técnica me proporcionou um grande vasto de conhecimento relacionado ao treino e às relações interpessoais. Assim, considero que este período foi, sem dúvida, um marco significativo no meu desenvolvimento profissional e pessoal, pois encontrei desafios, dilemas, estratégias e soluções que nunca tinha pensado ou contactado.

Desde o início, fui inserido num ambiente que, embora não fosse profissional pelas exigências e tarefas fora do espaço do FCF, proporcionava as condições ideais para o meu crescimento e evolução como treinador adjunto. Trabalhar com jovens talentos em faixas etárias tão peculiares, permitiu-me compreender o poder e o impacto que uma liderança focada na honestidade, transparência e tranquilidade, podem ter no desenvolvimento e formação destes homens “quase adultos”. A responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento destes jogadores, não só como futebolistas, mas também como indivíduos, exigiu de mim um compromisso constante e uma dedicação total.

Um dos aspetos mais marcantes desta jornada foi a minha evolução na comunicação e liderança. Aprendi a filtrar e priorizar os aspetos fundamentais a melhorar em cada treino e jogo. Ao longo do ano, compreendi e valorizei ainda mais a importância das reflexões diárias, tornando-me mais maduro e equilibrado e desenvolvendo a capacidade de discernir os momentos em que precisava ser mais severo e enérgico, daqueles em que era necessário ser mais calmo e paciente.

A colaboração com a equipa técnica foi igualmente enriquecedora. Além de ter tido a oportunidade de trabalhar com treinadores experientes, com quem tive oportunidade de aprender durante ano, foi-me dado também a abertura e o espaço para partilhar ideias, estratégias e soluções. Além disso, as funções recebidas pelo treinador no planeamento e na operacionalização dos treinos permitiu-me perceber onde realmente me destaco. A capacidade de transformar

ideias em ações concretas no campo foi algo que considero uma das minhas maiores conquistas durante este estágio.

Além de termos conseguido atingir o objetivo principal, conseguindo a manutenção na primeira divisão do campeonato nacional de iniciados, eu e outros elementos da nossa equipa de trabalho desejávamos alcançar outro tipo de trunfos. Primeiro, gostaríamos de potenciar o maior número de jogadores para a SAD de modo a existir uma maior continuidade entre o escalão de Sub-15 e o escalão de Sub-16. Embora esse objetivo não tenha sido conseguido na sua integridade, acredito que conseguimos potenciar muitos jogadores para enquadrarem contextos semelhantes ao FCF.

Além disso, tivemos oportunidade de promover o desenvolvimento de alguns jogadores do escalão inferior, proporcionando-lhes um ambiente de treino mais desafiador e estimulante. Essas experiências tornaram-se enriquecedoras para os jovens jogadores, permitindo-lhes enquadrar num contexto semelhante ao que iriam vivenciar nos anos seguintes. Por último, era nossa intenção deixar um impacto positivo nos jogadores, criando experiências, lembranças e memórias diferenciadoras. Estratégias usadas como as reuniões individuais, os treinos por posição realizado na pré-época e o torneio das 3 equipas são exemplos que ilustrativos das diferenças que criamos criar.

Pela forma positiva como se desenrolou o torneio durante o ano e pelo significado que os jogadores atribuíram ao mesmo, decidimos presentear cada jogador com um postal contendo todas as fotografias tiradas das equipas vencedoras. No envelope, também destacamos a classificação final do torneio com os nomes dos jogadores presentes em cada equipa. Para encerrar a época desportiva, decidimos oferecer esses postais a toda a equipa no último momento juntos, marcando dessa forma o término da época desportiva.

Finalmente, gostaria de destacar a importância do ambiente de aprendizagem que encontrei no Futebol Clube Famalicão. A abertura para a implementação de novas ideias, o espaço para errar e aprender com os erros, e o excelente ambiente da equipa técnica foram fundamentais para o meu crescimento. Em resumo, este ano de estágio foi uma experiência enriquecedora. Saio desta etapa com a certeza de que estou no caminho certo e com a convicção de que quero continuar a trabalhar, aprender e crescer neste desporto que tanto amo. O meu objetivo a curto prazo passa por continuar a

contribuir para o desenvolvimento de jovens talentos e simultaneamente preparar-me e desenvolver-me para desafios e contextos de maior exigência e profissionalismo a médio e longo prazo.



## 6. Referências

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “Flow” Experience: Key Conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00158
- Aksum, K. M., Pokolm, M., Bjørndal, C. T., Rein, R., Memmert, D., & Jordet, G. (2021). Scanning activity in elite youth football players. *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 2401-2410.
- Américo, H. B. (2018). *Futebol como sistema dinâmico: identificação de padrões emergentes de interações que condicionam o resultado das oportunidades de golo* Viçosa: Henrique Bueno Américo. Dissertação de Mestrado apresentada a Universidade federal de Viçosa.
- Aune, T. K., Ingvaldsen, R. P., Vestheim, O. P., Bjerkeset, O., & Dalen, T. (2018). Relative Age Effects and Gender Differences in the National Test of Numeracy: A Population Study of Norwegian Children. *Front Psychol*, 9, 1091.
- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: José Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de desporto da universidade do Porto.
- Barreira, D., & Garganta, J. (2007). *Padrão sequencial da transição defesa-ataque em jogos de Futebol do Campeonato Português 2004/2005*. Comunicação apresentada em Atas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Olhares e Contextos da Performance. Da iniciação ao rendimento. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto [em CD-ROM].
- Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M. (2014). From early to adult sport success: analysing athletes' progression in national squads. *Eur J Sport Sci*, 14 Suppl 1, S178-182.
- Bezerra, J. D. A., Farias, N. D. O., Melo, S. V. A., Silva, R. P. M., Castro, A. C. M. D., Martins, F. S. B., & Santos, J. A. R. D. (2016). RESPOSTAS DE INDICADORES FISIOLÓGICOS A UM JOGO DE FUTEBOL. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(3), 200-205.

- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2023). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-23.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training* (5 ed.): Human Kinetics
- Brito, J., Rebelo, A., Soares, J. M., Seabra, A., Krustup, P., & Malina, R. M. (2011). Injuries in youth soccer during the preseason. *Clin J Sport Med*, 21(3), 259-260.
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Effects of age, maturity and body dimensions on match running performance in highly trained under-15 soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1271-1278.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis* (Vol. 1). London: Routledge.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *The Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol-Um saber sobre o saber fazer. *Estoril, PrimeBooks*.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.
- Clear, J. (2019). *Hábitos Atômicos: Um método fácil e comprovado para criar bons hábitos (e acabar com os maus)*: Lua de Papel.
- Coelho, J. N. (2004). Futebol: Desporto e emoção. *Revista Con (m) textos de Sociologia*, 3, 21-24.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.
- Cumming, S. P. (2018). A game plan for growth: how football is leading the way in the consideration of biological maturation in young male athletes. *Ann Hum Biol*, 45(5), 373-375.
- Di Mascio, M., Ade, J., Musham, C., Girard, O., & Bradley, P. S. (2020). Soccer-Specific Reactive Repeated-Sprint Ability in Elite Youth Soccer Players:

- Maturation Trends and Association With Various Physical Performance Tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(12), 3538-3545.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms. *Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Edwards, T., Weakley, J., Banyard, H. G., Cripps, A., Piggott, B., Haff, G. G., & Joyce, C. (2021). Influence of age and maturation status on sprint acceleration characteristics in junior Australian football. *J Sports Sci*, 39(14), 1585-1593.
- Eldridge, D., Pulling, C., & Robins, M. T. (2013). Visual exploratory activity and resultant behavioural analysis of youth midfield soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 560-577.
- Festa, F. (2009). Importância, comportamentos e operacionalização da transição ataque-defesa no futebol inserida num contexto de jogo colectivo: a perspectiva de treinadores da primeira liga.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho, E. S. M. J., & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *J Sports Sci*, 27(9), 883-891.
- Franks, I. M., & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *J Sports Sci*, 9(3), 285-297.
- Freitas, L. (2016). *Idealização, planificação e realização de uma época desportiva de nadadores juvenis do Leixões Sport Club – O ponto de partida da conquista*. Porto: Laura Freitas. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de desporto da universidade do Porto.
- Gano-Overway, L., & Sackett, S. C. (2022). Let's Get Smart and Set Goals to ASPIRE. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(4), 230-244.
- Garcia, R. P. (2004). Antropologia do desporto: o reencontro com Hermes. *Povos e culturas*(9), 205-224.
- Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de ciências do desporto e de educação física da universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001.

- Garganta, J. (2001b). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 15(1), 16-24.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um futebol com pés... e cabeça. *O contexto da decisão—A acção táctica no desporto*, 179-190.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. Comunicação apresentada em Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gisladottir, T., Petrović, M., Sinković, F., & Novak, D. (2024). The relationship between agility, linear sprinting, and vertical jumping performance in U-14 and professional senior team sports players. *Front Sports Act Living*, 6, 1385721. doi:10.3389/fspor.2024.1385721
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: A história do sucesso*. Dom Quixote: Lisboa, Portugal.
- Gomes, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Táctica*: Moreno y Conde.
- Gréhaigne, J., & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. *Revue de l'éducation physique*, 32(2), 51-67.
- Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" : um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *Am J Hum Biol*, 10(6), 791-798.
- Ispirlidis, I., Fatouros, I. G., Jamurtas, A. Z., Nikolaidis, M. G., Michailidis, I., Douroudos, I., Margonis, K., Chatzinikolaou, A., Kalistratos, E., Katrabasas, I., Alexiou, V., & Taxildaris, K. (2008). Time-course of changes in inflammatory and performance responses following a soccer game. *Clin J Sport Med*, 18(5), 423-431.
- James, N., Mellalieu, S., & Hollely, C. (2002). Analysis of strategies in soccer as a function of European and domestic competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2, 85-103.
- Jeong, T.-S., Reilly, T., Morton, J., Bae, S.-W., & Drust, B. (2011). Quantification of the physiological loading of one week of “pre-season” and one week of “in-season” training in professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1161-1166.
- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. N., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., Ivarsson, A., & Priestley, D. (2020). Scanning, Contextual Factors, and Association With Performance in English Premier League Footballers: An Investigation Across a Season. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Kitching, G. (2015). *The origins of football: History, ideology and the making of ‘The People’s Game’*. Comunicação apresentada em History Workshop Journal.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117-137.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1463-1469.

- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164-173.
- Lovell, R., Fransen, J., Ryan, R., Massard, T., Cross, R., Eggers, T., & Duffield, R. (2019). Biological maturation and match running performance: A national football (soccer) federation perspective. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(10), 1139-1145.
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *J Sports Sci*, 23(5), 515-522.
- Mann, D. L., Causer, J., Nakamoto, H., & Runswick, O. R. (2019). Visual search behaviours in expert perceptual judgements. In *Anticipation and decision making in sport*. (pp. 59-78). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- McGuckian, T. B., Beavan, A., Mayer, J., Chalkley, D., & Pepping, G.-J. (2020a). The association between visual exploration and passing performance in high-level U13 and U23 football players. *Science and Medicine in Football*, 4(4), 278-284.
- McGuckian, T. B., Cole, M. H., Chalkley, D., Jordet, G., & Pepping, G. J. (2020b). Constraints on visual exploration of youth football players during 11v11 match-play: The influence of playing role, pitch position and phase of play. *J Sports Sci*, 38(6), 658-668.
- Phatak, A., & Gruber, M. (2019). Keep Your Head Up—Correlation between Visual Exploration Frequency, Passing Percentage and Turnover Rate in Elite Football Midfielders. *Sports*, 7(6), 139.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 83-94.
- Pinto, T. (2022). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol Sub16 masculino do Sporting Clube de Braga*. Porto: Tomás Pinto. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de desporto da Universidade do Porto
- Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019). Exploiting bi-directional self-organizing tendencies in team sports: the role

- of the game model and tactical principles of play. *Frontiers in psychology*, 10, 2213.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD*. Porto: Pedro Ribeiro. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de desporto da universidade do Porto.
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *Plos One*, 13(7).
- Sacchi, A. (2015). *Calcio Totale*: Mondadori
- Santos, B. d. S. (1997). Uma concepção multicultural de direitos humanos. *Lua Nova: revista de cultura e política*, 105-124.
- Seabra, A., Maia, J., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Vol. 1*, 22-35.
- Simonton, D. K. (2001). Talent Development as a Multidimensional, Multiplicative, and Dynamic Process. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 39-43. doi:10.1111/1467-8721.00110
- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista Usp(99)*, 91-106.
- Tzu, S. (2022). *A Arte da Guerra: Ideias de Ler*.
- Votteler, A., & Höner, O. (2014). The relative age effect in the German Football TID Programme: biases in motor performance diagnostics and effects on single motor abilities and skills in groups of selected players. *Eur J Sport Sci*, 14(5), 433-442.
- Wilczyński, B., Radzimiński, Ł., Sobierajska-Rek, A., de Tillier, K., Bracha, J., & Zorena, K. (2022). Biological Maturation Predicts Dynamic Balance and Lower Limb Power in Young Football Players. *Biology*, 11(8), 1167.
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and

meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-29.

ZeroZero. (2024a). Classificação da primeira volta da 2ª fase do campeonato. disponível em [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=9&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=9&fase=189105)

ZeroZero. (2024b). Classificação final da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C, Série A (2023/24). disponível em <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031>

ZeroZero. (2024c). Classificação final da 1ª volta da primeira fase do campeonato. disponível em [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada\\_in=9&fase=179376](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-serie-a-2023-24/176031?jornada_in=9&fase=179376)

ZeroZero. (2024d). Classificação final da 2ª fase do campeonato. disponível em [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=18&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=18&fase=189105)

ZeroZero. (2024e). Classificação na 14ª jornada da 2ª fase do Campeonato Nacional. disponível em [https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada\\_in=14&fase=189105](https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-c-2-f-serie-a-2023-24/183103?jornada_in=14&fase=189105)

## 7. Anexos

Anexo 1- Modelo do documento da unidade de treino (autoria da coordenação do FCF)



F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	UNIDADE DE TREINO	DATA	DIA
Duração:	Nº de jogadores:	Material:	
OBJETIVOS			

DESCRIÇÃO	TEMPO		PLANTEL
Parte inicial:		1	
Parte Fundamental:		2	
		3	
		4	
Parte Final:			NOTAS

PLANO DE TREINO

ÉPOCA 2023/2024

Anexo 2- Modelo da folha de presenças (autoria da coordenação do FCF)



Futebol Clube de Famalicão  
Sub 15 (masculino)

Mapa de presenças  
ABRIL 2024

Atletas	02	03	04	05	09	10	11	12	14	16	17	18	19	21	23	24	25	26	28	30
Afonso Almeida							P													
Afonso Rodrigues	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	AJ	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P		P	P	AJ	P	AJ	AJ	J	AJ	AJ	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	P	P	P	AJ	AJ	AJ	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	C
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	AJ
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	AJ	P	AJ	J	P	AJ	P		J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	P	P	P	AJ	AJ	AJ	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
							P										P			
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P		P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P		J	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P

Anexo 3- Modelo das estatísticas do jogo (autoria da coordenação do FCF)



Futebol Clube de Famalicão  
Sub 15 (masculino)

Estatísticas de jogo  
Época 2023/24

**36**  
jogos

**18**  
vitórias

**6**  
empates

**12**  
derrotas

**55**  
Cartão amarelo

**2**  
Cartão vermelho

Total por competição

COMPETIÇÃO	J	V	E	D	DG	GM	A	SUB	ISUB	OU	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
CAMPEONATO NACIONAL SUB 15 - 1ª DIVISÃO	36	18	6	12	73-47	73	44	170	170	55	0	2	0	0	0	0	0	0	44

Legenda: J - Jogos | V - Vitórias | E - Empates | D - Derrotas | DG - Diferença de golos | GM - Golo | A - Assistência para golo | SUB\_IN - Substituição (entra) | SUB\_OUT - Substituição (sai) | CA - Cartão amarelo | CAA - Segundo cartão amarelo | CV - Cartão vermelho | AG - Auto golo | FS - Falta sofrida | FC - Falta cometida | ReB - Recuperação de Bola | PB - Perda de Bola | GS - Golo sofrido

Todos os jogos

Anexo 4- Modelo das estatísticas dos jogadores (autoria da coordenação do FCF)



Futebol Clube de Famalicão  
Sub 15 (masculino)

Estatísticas de atletas  
Época 2023/24

ATELTA	TREINOS		JOGOS				EVENTOS													
	TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB	SUB	OU	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
Afonso Rodrigues	161	14490	33	2529	31	2	4	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	168	15120	36	2531	32	3	2	3	3	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	168	15120	32	2059	28	2	1	4	3	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	145	13050	25	1284	15	10	6	3	10	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	149	13410	32	1264	18	8	1	2	8	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	171	15390	34	1761	23	9	14	4	9	16	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	175	15750	34	2648	34	0	2	3	0	3	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0
	161	14490	34	2100	29	4	5	2	4	16	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	172	15480	36	1840	25	10	10	3	10	21	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	175	15750	36	2760	35	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	26
	75	6750	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	162	14580	7	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	162	14580	18	74	0	5	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	810	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	167	15030	25	704	9	1	0	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	143	12870	29	938	9	16	4	0	16	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	140	12600	28	522	5	14	6	1	14	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	167	15030	36	2176	29	5	4	6	5	18	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0



### REGISTO DE CONVOCATÓRIA PARA JOGOS OFICIAIS

COMPETIÇÃO:	<input type="text"/>	JORNADA Nº	<input type="text"/>
DATA:	<input type="text"/>	HORA DO JOGO:	<input type="text"/>
		LOCAL:	<input type="text"/>
JOGO:	<input type="text"/> VS <input type="text"/>		
HORA DE CONCENTRAÇÃO:	<input type="text"/>	LOCAL DE CONCENTRAÇÃO:	<input type="text"/>
OBSERVAÇÕES IMPORTANTES			
<input type="text"/>			

### JOGADORES CONVOCADOS

Nº	NOME	ASSINATURA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

TREINADOR:	<input type="text"/>
------------	----------------------

### **7.1.1. Reflexão sobre a primeira jornada da 1ª fase do CN**

Tal como já foi referido, a nossa equipa iniciou o campeonato defrontando em nossa casa o BFC. Apesar de sentirmos que o grupo de trabalho se encontrava confiante e recetivo às informações transmitidas, acreditando e demonstrando já alguma familiaridade no processo desenvolvido ao longo do período pré-competitivo, tínhamos consciência que a primeira jornada do campeonato seria um enorme desafio para a nossa equipa, uma vez que o Boavista era visto como um dos candidatos para a chegada à fase de apuramento de campeão e que poderia nos criar muitas dificuldades.

Como se tratava do início do campeonato e não existia informações sobre os jogos amigáveis das equipas que iríamos defrontar, tivemos uma maior dificuldade para aceder às informações sobre a equipa adversária. Desta forma, não conseguimos analisar nem compreender, quer as principais debilidades, quer os principais pontos fortes do Boavista, tendo unicamente informações sobre a estrutura usada e sobre a capacidade física do adversário.

Assim, optámos por preparar a semana que antecedeu o jogo, reforçando comportamentos como a reação à perda após a perda da bola e trabalhando as dinâmicas para a fase de criação no último terço do campo e para a nossa transição ofensiva. A preferência por estes objetivos deveu-se ao facto do BFC ser uma equipa muito agressiva e organizada, que nos poderia criar dificuldades nesses momentos do jogo, em que era essencial sermos rápidos na circulação e pressionantes logo após a perda da bola, de modo a condicionar as transições ofensivas adversárias.

Infelizmente, pelos problemas mencionados anteriormente, não conseguimos ser mais fortes que o adversário, perdendo o jogo por 2-1. A entrada pressionante que era desejada pela nossa equipa, não foi bem conseguida, devido não só a comportamentos defensivos, como também ofensivos. Sobretudo nos primeiros vinte cinco minutos do jogo, notou-se uma maior precipitação nos jogadores da nossa equipa, não existindo paciência nos momentos com bola, nem capacidade para encontrar os jogadores livres através do jogo associativo.

Acredito verdadeiramente que a principal causa para estes problemas foram os nervos e ansiedade demonstrados pelos jogadores na fase inicial do jogo,

pois o BFC encontrava-se num bloco médio-baixo, dando espaço e tempo para os jogadores mais recuados tomarem boas decisões, e ainda assim, estes não conseguiam identificar o espaço livre, privilegiando o jogo interior, quando os corredores laterais se encontravam mais livres para as relações entre médios-alas e laterais. Além disso, defensivamente, não conseguimos pressionar nem entender os timings de pressão no início do jogo, tendo sido essa a causa para o primeiro golo sofrido, logo nos primeiros dez minutos, nem ganhar as segundas no corredor central devido ao posicionamento dos nossos médios.

Tudo o que foi mencionado acabou por condicionar a nossa primeira parte, que se tornou ainda mais cinzenta com o 2-0 do BFC, num erro individual do nosso guarda-redes, momentos antes do intervalo. O intervalo foi fundamental para corrigirmos não só o posicionamento dos nossos médios, como também dos nossos médios-alas que passaram a estar mais abertos nos corredores laterais, face ao espaço libertado. Em conversa com o treinador ao intervalo, optamos por substituir e colocar um médio-ala e lateral mais fortes nas ações de 1x1, acreditando que os desequilíbrios podiam ocorrer a partir desses espaços e desses jogadores.

Além disso, o treinador principal passou a mensagem à equipa sobre o quanto acreditava nos jogadores para reverter o resultado. Para isso referiu a necessidade de a equipa entrar agressiva e pressionante de modo a conseguir diminuir a desvantagem o mais cedo possível na segunda parte. A equipa reagiu positivamente ao *feedback* e às alterações realizadas, tendo conseguido chegar ao 2-1 logo nos primeiros dez minutos da segunda parte e tendo também criado muitas mais oportunidades e chegadas a zonas de finalização, através dos desequilíbrios ocorridos nos corredores laterais.

No entanto, o BFC também conseguiu criar duas oportunidades de golo, sobretudo através das transições ofensivas e contra-ataques. Como os nossos centrais não estavam perto das suas vigilâncias, não conseguiam retirar espaço, nem condicionar o portador da bola quando este era solicitado pela equipa adversária, dando tempo para este orientar e iniciar a transição ofensiva. Apesar disso, a da segunda parte foi extremamente positiva, em que os jogadores deram uma excelente resposta face ao que tinha ocorrido na primeira parte e face às correções realizadas.

Em suma, a primeira jornada não correu como esperado, tendo sido uma derrota que deixou os jogadores tristes sobretudo por sentirem que o empate ou a vitória podia ter sido alcançada. Ainda assim, a mensagem transmitida no final da partida não foi totalmente de desagrado com os jogadores. O treinador optou por mostrar a sua insatisfação face ao que tinha ocorrido na primeira parte, no entanto não deixou de parabenizar a equipa pela atitude competitiva e resiliência demonstrada até ao final do jogo, explicando que era preciso continuar a treinar no máximo para conseguirmos ter a consistência não apenas numa parte, mas sim no jogo todo.

A meu ver, a mensagem transmitida foi claramente acertada face ao que tinha ocorrido no jogo. Claro que existiram muitos erros que deixaram a equipa técnica insatisfeita, como por exemplo os erros cometidos na primeira parte com e sem bola, as perdas de segundas bolas devido ao posicionamento dos médios e a distância dos centrais face as suas vigilâncias defensivas, que comprometeram a equipa para os momentos de transição. Porém, tínhamos consciência que se tratava da primeira jornada do campeonato e que ainda era apenas uma batalha das muitas que iríamos travar ao longo dos cinco meses.

Não fazia sentido estar a dar demasiado foco ao que tinha ocorrido na primeira parte, quando na segunda, os jogadores tiveram comprometidos e com uma ótima atitude competitiva. Desta forma, era mais importante que os jogadores entendessem que o caminho a seguir era o que tinha sido realizado na segunda parte e que os erros cometidos nos primeiros quarenta minutos iriam ser trabalhados ao longo das semanas seguintes de modo a não voltarem a repetir-se.

### **7.1.2. O caminho das vitórias**

Apesar de não termos ganho na primeira jornada do campeonato e de não termos conseguido somar qualquer ponto, tínhamos consciência que as jornadas seguintes eram fundamentais para consolidarmos o nosso modelo de jogo e para aumentar a confiança dos jogadores da nossa equipa. Acreditávamos que se conseguíssemos somar vitórias, os jogadores não só iam ter mais confiança,

como também iriam aproximar o seu rendimento em jogo, com aquilo que ser era potenciado em treino e idealizado pela equipa técnica.

Após a primeira jornada do campeonato, tivemos confrontos contra o Barroselas, Vizela, Gil Vicente, Vitória sport clube (VSC) e Paços de Ferreira (PF). Nestes jogos sabíamos que podíamos somar vitórias que nos permitiria posicionar nos quatro primeiros lugares do campeonato. Para isso, era necessário que nos jogos seguintes, a nossa equipa conseguisse ser mais dominadora, jogando no meio-campo ofensivo através de uma circulação rápida e de relações constantes entre os médios-alas e laterais ou entre avançados e médios-alas, de modo a não só conseguir criar mais oportunidades de golo, como também diminuir as chances de golo contra essas mesmas equipas.

Como tínhamos acesso a todos os jogos do nosso campeonato, realizávamos a análise a cada equipa, conseguimos preparar antecipadamente cada jogo e definir os conteúdos mais importantes para cada semana de treinos. Desta forma, avaliando os adversários seguintes, decidimos em cada semana de treinos aprimorar a mobilidade da nossa equipa com bola, na segunda e na terceira fase de construção, potenciando as dinâmicas na estrutura de 1-4-4-2 e melhorar as vigilâncias/referências defensivas dos jogadores após o momento da perda da bola. Estes conteúdos foram sempre definidos ao longo de cada semana, sofrendo sempre pequenas alterações em função de cada jogo e de cada adversário.

Por exemplo, contra o Vizela além de potenciarmos os momentos com bola, optamos também por treinar a pressão (de fora para dentro), por se tratar de uma equipa que não tinha qualquer intenção de explorar o passe longo ou espaço na profundidade, privilegiando unicamente o jogo curto e apoiado. Por isso mesmo, decidimos pressionar de fora para dentro para condicionar o adversário desde a sua primeira fase de construção e desta forma, não os deixar confortáveis para o seu tipo de jogo. Desta forma, ao longo das três semanas seguintes ao jogo com BFC, privilegiamos muitos mais os momentos com bola, assim como os momentos após a perda da mesma, tendo existido posteriormente, mudanças em alguns conteúdos, em função da estratégia para cada jogo.

A meu ver, este foi sem dúvida o melhor período de toda a época desportiva, em que a nossa equipa conseguiu dar uma resposta positiva face ao

resultado da primeira jornada, conseguindo vencer consecutivamente cinco jogos. Nesta fase da época, foi o período em que a nossa equipa melhor conseguiu aplicar em jogo, as dinâmicas potenciadas em treino, tendo sido os resultados alcançados um reflexo disso mesmo. Além de termos ganho os jogos contra o Barroelas, o Vizela e o Gil Vicente, não sofremos golo em nenhum deles, tendo sido jogos com maior domínio da nossa parte.

Estou convicto de que as performances apresentadas e as vitórias alcançadas nessas três jornadas foram fundamentais para demonstrar ao grupo as consequências positivas de sermos uma equipa agressiva e pressionante desde a primeira fase de construção adversária, tal como tinham sido outrora apresentadas no primeiro dia de treinos. Além disso, a confiança dos jogadores e da equipa acabou por aumentar, face não só aos resultados, como também ao amadurecimento natural do modelo de jogo e à compreensão dos comportamentos associados ao mesmo.

Para o jogo do VSC, a equipa técnica decidiu realizar a pressão de dentro para fora, optando com bola, por explorar mais o ataque à profundidade pelos avançados e médios-alas em função do jogo interior. Essa razão prendeu-se pelo facto de o VSC colocar muita gente no espaço interior, defendendo numa estrutura de 1-4-1-4-1 e por ter uma linha defensiva com muitas dificuldades no ataque da bola aérea. Dessa forma, acreditávamos que podíamos agredir um pouco mais o adversário, estando posicionados mais vezes no seu meio-campo e criando mais perigo perto da sua baliza.

Contudo, durante a semana de treinos optamos por também treinar a pressão de fora para dentro, pois queríamos ter a certeza que caso a primeira pressão não resultasse, teríamos uma alternativa válida para causar problemas ao adversário. Além disso, se a pressão resultasse e conseguíssemos recuperar a bola no meio-campo adversário, necessitávamos de conseguir ser rápidos a transitar e a encontrar o homem livre, de modo a explorar o espaço livre para a baliza adversária.

A nível psicológico, apesar de se tratar de um jogo contra um “rival” e pelos próprios jogadores terem elevada motivação para esses jogos, tínhamos consciência de que uma vitória em casa do VSC nos iria permitir atingir a quarta vitória consecutiva e de aproximar ainda mais dos lugares cimeiros da tabela. Deste modo, o treinador decidiu na palestra final, antes do jogo, prometer aos

jogadores um jantar de equipa na semana seguinte, caso a vitória fosse conseguida em jogo. Como até esse momento, ainda não tinha existido um jantar, deu para perceber pelas reações dos jogadores que aquele estímulo, momentos antes de entrar em campo, foi positivo para direcionar ainda mais o grupo, para o objetivo proposto.

A entrada em jogo apesar de não ter sido tão forte como nós ansiávamos, devido a problemas na nossa pressão, conseguimos chegar à vantagem através de uma recuperação no meio-campo e de um remate exterior do nosso médio. Ainda assim, como sentimos que a pressão não estava a resultar, mudamos para o plano B, pressionando de fora para dentro a meio da primeira parte. Apesar do VSC ter estando em vantagem, por 2-1, através de duas situações de grande penalidade, estava a ter muitas dificuldades na sua construção, devido à nossa mudança na pressão. Isso fez com que a nossa equipa criasse mais oportunidades de perigo, tendo sido através de recuperações no meio-campo ofensivo que criámos os dois golos que nos deram a vitória final por 3-2.

Na semana seguinte apesar de ter existido o jantar de equipa, o treinador sentiu a necessidade de explicar o simbolismo daquele momento e de alertar para a importância dos jogos seguintes. Apesar de termos ganho contra o VSC e da equipa estar motivada devido aos resultados e da classificação, o treinador não quis que a consequência do jantar fosse uma diminuição do foco e da concentração durante as semanas seguintes. Daí a necessidade de falar com o grupo e de explicar a importância de continuarem com a atitude que até àquele momento demonstravam.

Apesar de estarmos a ganhar, tínhamos consciência que o calendário que se seguia era muito complicado e que facilmente estes momentos de glória, podiam esmorecer em momentos de tragédia, diminuindo a confiança e a energia no grupo de trabalho. Desta forma, considero que o treinador sempre teve a capacidade de gerir bem as expectativas da equipa, reforçando constantemente a ideia de que os jogadores não deveriam desperdiçar oportunidades ou desleixarem-se pelo facto de a equipa estar num momento positivo, lembrando da importância de treinar cada um no seu limite para se prepararem da melhor forma para o seu futuro.

No jogo contra o PF tivemos mais uma vez a felicidade do jogo, marcando o golo da vitória, no último minuto do jogo. Este foi talvez o jogo menos conseguido

dessa série de vitórias, onde com bola, não conseguimos ter paciência nem chegar a baliza adversária quer através do jogo mais associativo, quer através do ataque à profundidade. Além disso, defensivamente não fomos tão organizados e coesos tanto em zona 1 como em zona 2, tendo existido muitos problemas defensivos, que permitiu ao PF explorar da melhor forma, criando inúmeras oportunidades de golo.

Quando planeamos a semana de treinos, tínhamos conhecimento da forma como o PF jogava e da forma como tentava condicionar o adversário, porém no dia de jogo, os nossos centrais estiveram muito desconfortáveis face à pressão alta realizada pelo adversário, não conseguindo ter capacidade para encontrar os jogadores e o espaço livre. Por outro lado, a pressão que a equipa técnica planeou para o jogo era a mesma frente ao VSC (de fora para dentro), porém, como o PF construía com três centrais e como o central do meio tinha capacidade técnica para sair da pressão através de ações de condução, dificultou muito a nossa pressão tendo sido necessário alterar ao intervalo, não sendo o nosso momento defensivo tão agressivo como era habitual.

Contudo, na minha opinião a vitória acontece, não por algum aspeto tático, mas sim, pela atmosfera existente naquele momento dentro da nossa equipa. O momento positivo de vitórias em que nos encontrávamos, contrastado com a série de derrotas consecutivas do adversário, criou as condições para que os nossos jogadores acreditassem na vitória. Essa mentalidade e atitude competitiva permitiu ganhar o jogo, mesmo jogando a um nível muito abaixo do normal.

Apesar de Abuhamdeh (2020), ter concluído do seu estudo sobre o estado de *flow*, que existem algumas inconsistências para se conseguir designar esse termo, acredito que a nossa equipa experienciou este conceito durante este período de tempo. O facto de termos tido uma boa sequência de jogos e de termos conseguido ganhar espelhando a nossa identidade, fez com que os jogadores aumentassem o seu envolvimento e o seu comprometimento com a tarefa, aumentando consequentemente a motivação e resposta para os desafios enfrentados.

No entanto, a felicidade sentida pela vitória no último minuto do jogo, contrastou com o meu sentimento de culpa pela estratégia escolhida para o jogo. Tal como era hábito, o analista realizava a análise ao adversário, enviando para

a equipa técnica o relatório realizado. Além disso, também me enviava um jogo para eu próprio poder analisar e compreender a equipa que iríamos defrontar. A partir daquilo que observei, concluí que a pressão de fora para dentro poderia condicionar mais a saída adversária, face às dinâmicas que apresentavam, com o posicionamento de muitos jogadores no corredor central e do início da construção com três centrais. Além disso, como nos jogos anteriores a pressão de fora para dentro tinha resultado, condicionando muitos os centrais adversários, acreditei que esta poderia ser a melhor solução para o jogo com o PF, sugerindo por isso a mesma pressão para esse jogo.

Contudo, naquilo que observei, não consegui reconhecer tanta qualidade técnica ao central do meio, o que veio posteriormente a verificar-se no nosso jogo, face à pressão escolhida. Como esse jogador tinha recursos técnicos para sair em condução ou drible, facilmente conseguiu ultrapassar a nossa pressão, quer através da penetração, quer através do passe, comprometendo bastante os momentos defensivos da nossa equipa na primeira parte. Apesar de termos alterado a pressão na segunda parte de modo a estarmos mais confortáveis defensivamente, não conseguimos ser tão agressivos tal como era usual e, por isso mesmo, é que senti que a estratégia sugerida foi um erro para o jogo, prejudicando o rendimento da equipa. A partir da reflexão realizada pós-jogo, surgiram várias dúvidas e questões: De que forma condicionar a saída do PF de modo a sermos tão pressionantes como nos outros jogos? Será que foi um problema dos nossos jogadores ou a qualidade do central do adversário? Será que contra equipas que saíam com três jogadores teríamos de alterar a nossa pressão? Ou será que a pressão de fora para dentro poderia continuar a resultar contra equipas com saída a três?

Apesar de não ter existido uma resposta imediata, uma certeza eu tinha: na segunda volta, a pressão teria de ser diferente, de modo a conseguirmos ser tão pressionantes e agressivos no momento defensivo, como contra os adversários diretos.

Este jogo por outro lado, deu início a um dos momentos mais difíceis da época. No final da partida, a equipa adversária apresentou queixa à FPF perante um alegado comentário racista por parte de um jogador da nossa equipa. Como o suposto acontecimento decorreu em pleno jogo, próximo do banco de suplentes adversário, tanto os elementos do nosso banco, como os elementos

da equipa da arbitragem não se aperceberam de qualquer atitude protagonizada pelo nosso atleta. No entanto, como o jogo terminou de forma caótica, com a vitória nos últimos minutos, a equipa adversária preferiu apresentar queixa sem procurar resolver de forma mais pedagógica aquilo que tinha ocorrido naquele momento.

Desta forma, a queixa acabou por entrar na FPF o que tornou este caso mais complexo, problemático e penalizador para a nossa equipa, tal como se veio a concluir mais tarde. Apesar de compreender a decisão do PF, penso que poderia ter existido um maior diálogo entre as duas equipas e resolvido através de uma forma mais intimista e pedagógica, sem ser necessário escalar para patamares tão drásticos. Contudo, o treinador e o coordenador reuniram-se com o atleta em questão, procurando explicar-lhe de uma forma pedagógica, as consequências futuras perante a queixa apresentada e a postura e comportamento que o mesmo deveria ter daí em diante.

A meu ver, a partir do momento que a queixa foi apresentada, não fazia sentido nenhum tomar alguma atitude interna com o atleta. Primeiramente, porque ninguém da nossa equipa ouviu o que foi dirigido ao jogador do PF e o nosso atleta negou ter dito o que foi apresentado na queixa. Segundo, porque a FPF podia decidir castigar o jogador perante a queixa apresentada, sendo essa a pior penalização que o mesmo podia enfrentar. Desse modo, penso que a decisão do coordenador e do treinador conversar com o atleta foi a mais acertada, tendo sido a melhor forma de resolver o problema internamente.

### **7.1.3. Em queda livre**

Apesar do bom momento que a nossa equipa atravessou, sabíamos que a qualquer momento a sequência de vitórias poderia ser quebrada e que os jogos que se avizinhava poderia mudar drasticamente o rumo dos acontecimentos. No entanto, nunca ninguém imaginou que a mudança se pudesse tornar tão radical, como se tornou, tendo sido este o momento mais difícil da primeira fase. As razões que a tornaram tão difícil, foi o facto de toda a equipa ter passado por uma mudança tão drástica, passando de cinco vitórias consecutivas para quatro derrotas consecutivas.

A primeira derrota ocorreu em casa do Sport Comércio e Salgueiros (SCS), jogo que sabíamos que seria de elevado grau de dificuldade face aos resultados apresentados pelo SCS nas primeiras seis jornadas. Apesar da nossa equipa ter dominado e controlado o jogo na primeira parte, tendo chegado nesse período à vantagem, esta não conseguiu manter o mesmo nível na segunda parte. Uma má entrada na segunda parte alterou drasticamente o curso dos acontecimentos, tendo a nossa equipa sofrido dois golos nos primeiros quinze minutos.

A partir do momento que nos encontramos a perder, a nossa equipa ficou ansiosa e precipitada nos momentos com bola, tendo sido isso prejudicial para o rendimento coletivo. Embora o SCS tenha entrado no segundo tempo, com uma pressão alta, intensa e agressiva, condicionando muito as decisões dos nossos jogadores, a mesma, optou por baixar o bloco, diminuindo a pressão no nosso meio-campo, a partir do momento que passaram para a frente do resultado. No tempo restante até ao fim do jogo, os nossos jogadores não conseguiram ter o discernimento nem para infiltrar-se no bloco adversário, nem para definir no último terço do campo, tendo existido um elevado número de perdas de bola.

A meu ver, as mudanças repentinas no resultado, nos primeiros minutos da segunda parte, tiveram um impacto notório na equipa. Apesar de num outro jogo do campeonato, termos recuperado de uma desvantagem, este em nada se assemelhava com o primeiro. Enquanto contra o VSC, conseguimos chegar ao empate no último minuto da primeira parte, aumentando a confiança para o que ainda restava do jogo, neste jogo para além de sofrermos dois golos, deixamos de ter o domínio do jogo, tendo sido um contraste grande com o que tinha ocorrido na primeira parte.

A partir desse momento, os jogadores começaram a tomar decisões mais emocionais e menos racionais, notando-se uma tendência crescentes nos confrontos de um contra um e uma diminuição das dinâmicas coletivas. Tudo isso fez com que a nossa equipa não conseguisse desorganizar o bloco mais recuado da equipa adversária, perdendo mais vezes a bola face à impaciência demonstrada.

Como não criamos mais oportunidades de golo, o jogo terminou com o resultado de 2-1, tendo sido uma derrota difícil de digerir. Primeiro, porque não sentimos que os jogadores tivessem tão competitivos como noutros jogos e

segundo, porque sentíamos que éramos melhores do que aquilo que tínhamos demonstrado na segunda parte. Apesar de muitos jogadores estarem desolados com a derrota, senti que alguns se encontravam indiferentes face ao que tinha acontecido, tendo sido algo que não tinha visto na derrota com o BFC.

Sabendo que nos jogos seguintes, tínhamos jogo contra os primeiros três classificados do campeonato, por parte da equipa técnica existia a apreensão de que podia ser um mês difícil tanto para nós, como para os jogadores e por isso, o treinador optou por retirar qualquer tipo de pressão aos jogadores, para os jogos contra o Futebol Clube do Porto (FCF) e SCB.

No jogo contra o FCF e contra o SCB, tínhamos consciência que teríamos de ser uma equipa mais coesa e menos pressionante, de modo a estarmos mais organizados e equilibrados durante todo o jogo. Desta forma, preparamos o primeiro jogo para defender num bloco mais baixo e jogar na estrutura 1-4-3-3. Como na pré-época tínhamos jogado contra o FCF e não tínhamos tido sucesso com a estrutura 1-4-4-2, quer para os momentos ofensivos, como defensivos, preferimos ser mais conservadores no momento defensivo e tentar ferir o adversário através da transição ofensiva.

Para isso, era necessário que após o ganho da bola a nossa equipa conseguisse ser rápido a lateralizar e a sair da zona do ganho da bola, em busca de um ataque rápido através dos corredores livres. Assim, o nosso foco não era ser totalmente vertical, usando apenas o avançado como referência para o contra-ataque, mas sim usando o avançado ou o médio interior contrário, como alvos para lateralizar e para dar início ao contra-ataque.

Apesar de na primeira parte termos conseguido equilibrar o jogo, tendo conseguido chegar mais vezes à área adversária, sofremos dois golos (um através de uma organização defensiva e o segundo através de um livre lateral), que nos dificultaram ainda mais a tarefa. Na segunda parte acabamos por sofrer mais três golos, dois deles através de bolas paradas, que resultou num resultado demasiado dilatado face ao que tinha decorrido no jogo. Com isto, não quero dizer que o FCP não merecia a vitória, pois foi sem dúvida foram a melhor equipa em campo. No entanto, neste jogo não conseguiram ser tão perigosos como no jogo da pré-época, criando um menor número de oportunidades de golo face à organização defensiva da nossa equipa.

A meu ver, apesar de sem bola termos sido capazes de condicionar a equipa adversária, face ao nosso posicionamento defensivo, não conseguimos igualar o nível de agressividade nos momentos de bola parada, o que traduziu num resultado mais avultado face ao que tinha ocorrido em jogo. Apesar de termos treinado esse momento específico na última sessão de treinos, o adversário teve maior capacidade nos duelos aéreos que lhes permitiu criar oportunidades claras de golo. Com esta derrota, a nossa equipa sofria o segundo desaire consecutivo, sendo que no jogo seguinte estaríamos frente a frente com uma equipa cuja a dificuldade se assemelhava à da última partida. Contudo, apesar do SCB se encontrar em segundo lugar naquela fase da época, com pouca diferença pontual em relação ao FCP, sabíamos que poderíamos ser mais competitivos contra estes, criando mais dificuldades.

Daquilo que tinha sido a nossa observação ao adversário, tínhamos conhecimento que o SCB era uma equipa intensa e com jogadores capazes de desequilibrar a partida face aos rasgos individuais. No entanto, enquanto o FCP era uma equipa com velocidade na circulação de bola e com muita mobilidade, dificultando a existência de referências individuais para os defensores, o SCB não conseguia ter a mesma velocidade e mobilidade, tornando o seu jogo mais pragmático e possível de contrariar. Além disso, o adversário tendia a cometer mais erros perante estruturas melhor organizadas, possibilitando o aproveitamento do espaço livre para o ataque rápido ou o contra-ataque.

Desta forma, durante a semana de treinos, decidimos ter como o principal foco a organização defensiva e a transição ofensiva, por entendermos que estes dois momentos podiam ser fundamentais para o nosso jogo. Por outro lado, optámos por não valorizar tanto a primeira fase de construção, uma vez que nessa semana de treinos, choveu todos os dias, tendo o campo ficado incapacitado para uma circulação normal da bola.

Além disso, face ao momento da época e ao posicionamento do SCB nos cantos defensivos, sugeri ao treinador realizarmos um canto estudado, de modo a tentarmos surpreender o adversário. Como nunca tínhamos realizado um canto curto e como o adversário defendia com toda a equipa posicionada dentro da área, esta jogada estudada poderia retirar um ou dois jogadores dessa zona, desorganizando momentaneamente o posicionamento dentro da área. Como tínhamos consciência que o SCB era agressivo nas bolas paradas, poderíamos

surpreender e desorganizar a defesa zonal, tornando possível a criação de uma oportunidade de perigo na baliza adversária.

Nessa altura da época, apesar das derrotas, toda a equipa continuava motivada e confiante no processo, demonstrando isso diariamente no processo de treino. Mesmo os jogadores que não se encontravam com tantos minutos de jogo, notava-se que se encontravam recetivos às informações e motivados no processo de treino. Contudo, apesar de não termos valorizado os últimos resultados na comunicação efetuada com a equipa, sabíamos que era importante pontuar nesse último jogo da primeira volta, de modo a manter a equipa determinada para o que restava na segunda volta.

O jogo foi extremamente difícil, face as condições climatéricas enfrentadas, com muita chuva e vento, tendo tornando ainda mais difícil os momentos de ambas as equipas com bola. Se por um lado, na primeira parte a nossa equipa não conseguiu ter bons períodos com bola, face à pressão realizada pelo adversário e ao vento que dificultava qualquer solicitação através de uma bola longa, o SCB, mesmo estando a jogar a favor do vento, não conseguiu ser rápida na circulação, tendo muitas dificuldades no jogo interior e na procura da profundidade, face ao posicionamento recuado da nossa equipa. Como esperado, o adversário ficou condicionado, começando a cometer mais erros e ficando exposta para a transição, tendo sido através de uma recuperação no nosso meio-campo defensivo que a nossa equipa chegou à vantagem.

Apesar de termos chegado ao intervalo em vantagem e de no início da segunda parte termos conseguido ampliar o resultado para 2-0, através do canto estudado, vimo-nos forçados a retirar dois jogadores devido a lesão. Além disso vários jogadores começaram a sentir quebras físicas perante a intensidade do jogo, tendo sido algo que o nosso adversário não sentiu. Enquanto que a nossa equipa mesmo com as substituições foi diminuindo a intensidade ao longo da segunda parte, o SCB conseguiu manter ou até mesmo elevar a intensidade na parte final do jogo, tendo feito o 2-1 logo após a nossa equipa ter feito o 2-0 e tendo marcado três golos nos últimos cinco minutos do jogo.

Em discussão com o treinador após o fim do jogo, concordamos que conseguimos condicionar o adversário durante sessenta minutos, no entanto a nossa quebra física sentida pelas substituições forçadas e antecipadas e a atitude competitiva demonstrada pelo adversário tornou muito difícil segurar o

resultado nos últimos minutos do jogo. Apesar de termos sido muito competitivos e de termos conseguido estar a ganhar 2-0 em casa do adversário, notava-se a frustração nos nossos jogadores, por terem sentido que o resultado era pouco representativo do que tinha acontecido em jogo.

Embora tenhamos perdido com o BFC na jornada seguinte, tendo sido essa a quarta derrota consecutiva, penso que o facto de termos perdido o jogo com o SCB naquela forma abalou a confiança da equipa naquele momento. Quando jogamos novamente contra o BFC, fomos claramente superiores em todo o jogo, tendo criado algumas oportunidades de golo, porém a pressão e ansiedade para mudar o momento da equipa faziam com que os jogadores tomassem decisões precipitadas e não conseguissem ser tão esclarecidos em momentos fundamentais. Além disso, o BFC conseguiu ganhar o jogo através de uma transição ofensiva e de um erro individual na nossa primeira fase de construção, o que condicionou ainda mais a nossa equipa para o momento que estava a ser vivido.

Sem dúvida que este momento da época foi o mais difícil, pois os jogadores passaram de uma sequência de cinco jogos sem saber o que era perder, para uma sequência de quatro jogos a perder de forma consecutiva, tendo sido uma mudança drástica no decorrer de um mês. Embora existisse a frustração da equipa técnica perante os últimos resultados, não existia a meu ver razão para esgotarmos um discurso punitivo que poderia ser necessário numa fase mais importante da época. Além disso, havia uma clara falta de confiança no grupo que levantava dúvidas acerca da exposição ou não de erros cometidos nos jogos anteriores.

Esta abordagem poderia ser mais prejudicial do que benéfica para os jogadores, sendo por isso que o treinador optou por expor apenas aspetos positivos. Com isso conseguiu transmitir à equipa que o processo e o caminho a seguir era o mesmo, mas que deveria existir uma maior consistência desses lances no decorrer do jogo, de modo a revertermos a fase menos positiva que nos encontrávamos.