

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na  
equipa masculina Sub-19 do Lusitânia de Lourosa  
Futebol Clube, na época desportiva 2023/2024

**Fernando César Matos Maia**

Porto, 2024



## Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-19 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, na 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 José Guilherme Granja de Oliveira

**Tutor** João Alves Teixeira Sousa Tavares

**Fernando César Matos Maia**

Porto, 2024

### **Ficha de Catalogação**

Maia, F. C. M. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, na, na equipa Juniores A Sub19, na época desportiva 2023/24*. Porto: F. Maia. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-Chave:** RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINO, JOGO DE FUTEBOL, RENDIMENTO.

*“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.*

*Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”*

Antoine de Saint-Exupéry



## **Agradecimentos**

Se a palavra agradecer demonstra gratidão por algo, o presente trabalho encontra-se refletido em diversos momentos de agradecimento: a diferentes pessoas, diferentes momentos, diferentes aprendizagens, todos eles marcantes no processo de reflexão, de partilha, de companheirismo e sobretudo de crescimento, quer a nível pessoal como profissional.

- À minha Família, em especial aos meus Pais, pelo apoio incansável e por proporcionarem condições para que possa continuar a lutar pelos meus sonhos e objetivos.

- Ao meu Avô materno, que apesar de já não estar presente fisicamente, sempre foi um dos maiores pilares da minha vida e um adepto incansável no meu percurso futebolístico.

- Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira, por ter assumido a responsabilidade de orientar este estágio e pelos momentos de partilha na conceção deste documento.

- Ao Mister João Alves, pela confiança depositada e por todas as aprendizagens e conselhos dados ao longo do estágio, demonstrando uma elevada exigência que permitiu retirar o melhor de mim.

- À restante Equipa Técnica e Jogadores do escalão Sub-19, por todo o apoio, companheirismo e dedicação demonstrados pelo projeto delineado, bem como pela partilha de conhecimentos ao longo desta experiência. Tornaram-se uma verdadeira família.

- Ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, por terem aceite a realização do estágio e por me terem incorporado no projeto do clube para a presente temporada, estando sempre predispostos a ajudar.

## Índice Geral

<b>Agradecimentos</b> .....	VII
<b>Índice de Figuras</b> .....	XI
<b>Índice de Quadros</b> .....	XIII
<b>Índice de Anexos</b> .....	XV
<b>Resumo</b> .....	XVII
<b>Abstract</b> .....	XIX
<b>Lista de Abreviaturas</b> .....	XXI
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>1.1 Estrutura do Relatório</b> .....	5
<b>2. Contextualização da Prática</b> .....	9
<b>2.1 Macro Contexto</b> .....	9
<b>2.1.1 Criatividade vs Mecanização</b> .....	10
<b>2.1.2 Processo de Treino e Modelo de Jogo</b> .....	13
<b>2.1.3 Liderança</b> .....	19
<b>2.1.4 Preparação Física</b> .....	24
<b>2.2 Contextualização Legal</b> .....	28
<b>2.3 Contexto Institucional</b> .....	29
<b>2.3.1 História</b> .....	29
<b>2.3.2 Caracterização das infraestruturas</b> .....	31
<b>2.3.3 Missão</b> .....	33
<b>2.3.4 Visão</b> .....	34
<b>2.3.5 Objetivos estratégicos</b> .....	34
<b>2.3.6 Recursos Humanos/Organograma LLFC</b> .....	36
<b>2.3.7 Contexto da equipa/campeonato</b> .....	36
<b>2.4 Contexto de Natureza Funcional</b> .....	39
<b>2.4.1 Caracterização Equipa Técnica</b> .....	39
<b>2.4.2 Funções atribuídas ao Estagiário</b> .....	41
<b>3. Desenvolvimento da Prática Profissional</b> .....	43
<b>3.1 Objetivos</b> .....	43
<b>3.1.1 Objetivos de Formação</b> .....	43
<b>3.1.2 Objetivos de Preparação</b> .....	44
<b>3.1.3 Objetivos de Performance</b> .....	45
<b>3.2 Caracterização do Plantel</b> .....	46
<b>3.3 Caracterização Individual</b> .....	48

<b>3.4 Modelo de Jogo</b> .....	49
<b>3.4.1 Organização Ofensiva (OO)</b> .....	51
<b>3.4.2 Transição Defensiva (TD)</b> .....	55
<b>3.4.3 Organização Defensiva (OD)</b> .....	55
<b>3.4.4 Transição Ofensiva (TO)</b> .....	60
<b>3.4.5 Bolas Paradas (Esquemas Táticos) Ofensivas/Defensivas</b> .....	61
<b>3.4.6 Reflexão Crítica – Modelo de Jogo</b> .....	62
<b>3.5. Padrão Semanal de Treino</b> .....	65
<b>3.5.1 Domingo - MD+1</b> .....	67
<b>3.5.2 Segunda-Feira - MD+2</b> .....	68
<b>3.5.3 Terça-Feira - MD-4</b> .....	69
<b>3.5.4 Quarta-Feira - MD-3</b> .....	69
<b>3.5.5 Quinta-Feira – MD-2</b> .....	71
<b>3.5.6 Sexta-Feira – MD-1</b> .....	71
<b>3.5.7 Sábado - MD</b> .....	72
<b>3.5.8 Trabalho Complementar – Ginásio</b> .....	72
<b>4. Reflexões Críticas</b> .....	77
<b>4.1 Período Preparatório</b> .....	77
<b>4.2 1ª Fase</b> .....	82
<b>4.3 Despedimento</b> .....	90
<b>4.4 Ginásio</b> .....	97
<b>4.5 Relações</b> .....	101
<b>5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional</b> .....	105
<b>6. Considerações Finais</b> .....	111
<b>7. Referências Bibliográficas</b> .....	115
<b>8. Anexos</b> .....	i

## Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube .....	30
Figura 2 - Estádio do LLFC .....	31
Figura 3 - Balneário Forte Paixão .....	32
Figura 4 - Academia Forte Paixão.....	32
Figura 5 - Ginásio da Academia Forte Paixão .....	33
Figura 6 - Organograma do LLFC.....	36
Figura 7 - Estrutura 1-4-4-2.....	51
Figura 8 - Estrutura 1-5-3-2.....	51
Figura 9 - Divisão Zonal do Terreno de Jogo .....	52
Figura 10 - Estrutura 1-2-4-2-2 (1ª Fase - Construção) .....	53
Figura 11 - 2ª Fase - Criação .....	54
Figura 12 - 3ª Fase - Finalização .....	55
Figura 13 - Representação Esquemática da 1ª Fase Pressão .....	57
Figura 14 - Representação Esquemática da 2ª Fase Pressão .....	58
Figura 15 - Representação Esquemática da 3ª Fase Pressão .....	59
Figura 16 - Exemplo Canto Ofensivo 2 .....	61
Figura 17 - Exemplo Canto Ofensivo 1 .....	61
Figura 18 - Exemplo Livre Lateral Ofensivo .....	62
Figura 19 - Exemplo Canto Defensivo .....	62
Figura 20 – Exemplo Frontal Defensivo.....	62
Figura 21 - Exemplo Livre Frontal Defensivo.....	62
Figura 22- Microciclo Padrão da Equipa Sub-19 LLFC .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## **Índice de Quadros**

Quadro 1 – Calendário Oficial 1ª. Fase Campeonato Nacional Sub-19 1ª Divisão  
2023/2024

Quadro 2 – Plantel Juniores A do Escalão Sub-19 LLFC

Quadro 3 – Resultados do LLFC: 1ª. Fase – Série Norte



## **Índice de Anexos**

Anexo 1 – Ficha Avaliação Individual de Jogador (Exemplo)

Anexo 2 – Registo da Perceção Subjetiva de Esforço da equipa Sub-19 do LLFC

Anexo 3 – Plano de Treino 26

Anexo 4 – Plano de Treino 27

Anexo 5 – Plano de Treino 28

Anexo 6 – Plano de Treino 29



## Resumo

O futebol atual caracteriza-se pela busca incessante do rendimento desportivo e da potenciação da performance desportiva. Estes objetivos requerem o aumento da profissionalização e a abrangência de competências nas diferentes vertentes inerentes à modalidade. Numa fase em que todos os pormenores possuem relevância, ao papel do treinador é atribuído um enorme destaque. Este deverá apresentar um vasto repertório de capacidades, para além das questões tático-técnicas, incluindo a capacidade de gestão, liderança e comunicação.

O presente documento reporta-se ao estágio profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-19 do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube durante a época 2023/2024, no âmbito do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este tem como finalidade a descrição e reflexão crítica sobre as experiências vividas durante este processo, as competências adquiridas e todos os fatores que influenciaram a minha atividade enquanto treinador.

No que diz respeito à estrutura do relatório, é composto inicialmente por uma vertente mais teórica, introdução e macrocontexto concetual, seguida da contextualização prática, um capítulo detalhando o desenvolvimento da prática, o desenvolvimento profissional e ainda as considerações finais. Por último, encontra-se-ão as referências bibliográficas e os anexos.

Nesta sequência, são descritas as minhas funções enquanto treinador estagiário e preparador físico, refletindo criticamente sobre a minha atuação e aspetos ligados a toda a experiência vivenciada. Desta forma, será possível observar a abordagem a diferentes temas no âmbito da modalidade, desde o modelo de jogo e o respetivo processo de treino, a liderança e comunicação do treinador e ainda uma vertente maioritariamente orientada para a dimensão física.

**Palavras-Chave:** FUTEBOL; LIDERANÇA; MODELO DE JOGO; PROCESSO DE TREINO; PREPARAÇÃO FÍSICA



## **Abstract**

Current football is characterized by the constant search for sporting performance and its enhancement. These goals require an increased professionalization and a higher range of skills in the different aspects related to the sport. At a time when every detail is relevant, the role of the coach is of major importance, who must present a wide repertoire of skills, in addition to technical-tactical issues, including management, leadership and communication skills. This document refers to the professional internship which took place in the U19 men's team of Lusitânia de Lourosa Futebol Clube during the 2023/2024 season, in the context of the 2nd cycle in Sports Training, specialization in High Performance Training, at the Sports Faculty of University of Porto. This aims to describe and critically reflect about the experiences lived during this process, the skills acquired and all the elements that influenced my activity as a coach.

Regarding the structure of the report, it is initially composed of a more theoretical part, introduction and conceptual macro-context, followed by practical contextualization, a chapter describing in detail the development of the practice, professional development and final considerations. Lastly, there will be bibliographic references and attachments.

In this sequence, my functions as an intern coach and physical trainer are described, critically reflecting on my performance and aspects linked to the entire experience. In this way, it will be possible to observe the approach to different topics within the sport, from the game model and its training process, the coach's leadership and communication and also an aspect mainly directed towards the physical dimension.

**Keywords:** FOOTBALL; LEADERSHIP; GAME MODEL; TRAINING PROCESS; PHYSICAL PREPARATION



## **Lista de Abreviaturas**

**FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**LLFC** – Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

**MD** -- *Matchday*

**GR** – Guarda-Redes

**DC** – Defesa Central

**MC** – Médio Centro

**EXT** – Extremo

**PL** – Ponta de Lança

**OO** – Organização Ofensiva

**OD** – Organização Defensiva

**TD** – Transição Defensiva

**TO** – Transição Ofensiva

**FCP** – Futebol Clube do Porto

**PSE** – Perceção Subjetiva de Esforço

**IPDJ** – Instituto Português do Desporto e Juventude



## 1. Introdução

O presente documento enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no ano letivo de 2023/24, e o seu conteúdo remete para o estágio profissionalizante realizado nesse mesmo período. O seu desenvolvimento permitirá que seja efetuada uma avaliação do seu autor pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento, sendo que, posteriormente este grau de mestre permitirá ao estudante ter as equivalências necessárias para ter o curso de treinadores UEFA B. O referido estágio, teve lugar no escalão Juniores A Sub-19, do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube que na época 2023/24 disputou o Campeonato Nacional Sub-19 – 1ª Divisão, e na qual o autor desempenhou a função de Treinador Estagiário.

No início do percurso da maioria dos treinadores, o desporto é vivenciado enquanto jogador e representado pelos jogos com os amigos/vizinhos ao fim da tarde, depois da escola, ou então solitariamente com o bater da bola contra a parede e o portão de casa, replicando por vezes o barulho da maior claque do mundo. Segundo Caillois (1958, 1990), deixaríamos rapidamente de nos divertir, caso não existissem adversários nem espectadores, por mais imaginários que fossem, portanto, a solidão apresentada é meramente física, pois dentro da nossa mente impera a imaginação do jogar com os grandes jogadores, com o marcar do golo ao cair do pano naquele gesto habilidoso que acabará por dar a vitória numa final importantíssima.

Sonho? Perfeição? Irrealismo? Talvez. No entanto, são estes tipos de sonhos, difíceis e improváveis, que norteiam o nosso percurso até este momento, nomeadamente, a realização de um relatório de estágio com o intuito de concretizar o vivenciar de um evento semelhante ao daqueles tempos na rua, mas desta vez fora das quatro linhas e do alcatrão ou terra batida.

Hoje em dia, assistimos a um evoluir constante no que diz respeito ao desporto de alto rendimento, pautado pelo rigor e exigência, onde o pormenor vale ouro. Neste meio, existe toda uma valorização inerente ao processo de treino, contudo é a competição, e mais especificamente, o jogo, que nos fez apaixonar por esta modalidade e que assume um papel de destaque no seio da sociedade. O jogo

é social e tem influência na cultura e na sociedade, não sendo algo individual, pois ao jogarmos, dialogamos direta ou indiretamente com outros atores sociais, mesmo quando estes não se encontram presentes. É através dos jogos que a sociedade exprime a sua interpretação da vida e do mundo, sendo incutida disciplina e perseverança, exigida atenção, lealdade para com o adversário, inteligência e resistência nervosa, onde o jogador consiga encontrar e/ou inventar uma solução dentro das regras definidas (Caillois, 1990).

Desta forma, percebendo a influência do desporto na sociedade atual, importa também salientar o papel de referência que os treinadores representam para inúmeros atletas, especialmente no contexto de formação. Tal como refere Mesquita (2005), o treinador é responsável pela iniciação, orientação e especialização dos atletas, tendo uma intervenção importante na sua formação enquanto praticantes e cidadãos. Neste longo processo o treinador será colocado em situações adversas, desafiando-se constantemente, onde a crítica construtiva e o processo reflexivo deverão ser os seus melhores amigos, não se baseando somente nos problemas e desculpas mas sim nas soluções, pois estas embora andem sempre de mão dada, constituem peças chave no caminho para o sucesso. No decurso do estágio certamente serão várias as más opções e decisões, as falhas, as dúvidas e as incertezas, mas sempre consciente que será ponto de partida para diversas aprendizagens, onde terá de prevalecer o pensamento relativo a onde tudo começou, um “miúdo” com muitos sonhos naquela rua.

Assim, no começo de cada ciclo das nossas vidas o incerto e o desconhecido são fatores propulsores de desconfiança e receio perante as dificuldades e diligências que poderemos estar sujeitos a enfrentar, contudo o modo como nos preparamos, assim como a mentalidade que adotamos define grande parte do nosso desempenho e sucesso futuro. Desta forma, através do estágio que irei realizar espero ter oportunidade de evoluir nos diversos domínios da área desportiva, articulando sempre com aquilo que são os princípios fundamentais da equipa e as esferas envolventes à profissão de treinador.

Desde logo ter plena noção da exigência e responsabilidade que irá acarretar o trabalho da equipa técnica presente no Campeonato Nacional Sub-19 1ª Divisão, sendo um contexto propício para, o desenvolvimento de uma postura de

investigação e reflexão crítica, estímulo da capacidade de processar informações, de tomar decisões e ainda de criar a minha própria filosofia futebolística de forma a influenciar positivamente a minha atividade profissional.

Enquanto estagiário terei como propósito/motivação o adquirir de novos conhecimentos, vivenciar experiências de prática profissional que me possam enriquecer no futuro enquanto treinador, bem como, aplicar e desenvolver todos os meus conhecimentos/capacidades numa equipa de futebol, com reconhecimento a nível nacional e um elevado ritmo de competição, na posse de boas condições para a prática da modalidade e com profissionais experientes na área do futebol. Este estágio irá me permitir também, para além da minha figura enquanto treinador estagiário, o desempenho de funções noutra domínio como é o caso da preparação física, área pela qual desperto interesse e que poderá ser bastante útil na performance da equipa assim como na minha própria disciplina ao longo da época. O assumir deste papel, proporciona o expandir de horizontes naquilo que se designa/"resume" as funções e conhecimentos de um treinador, possibilitando desde logo um trabalho mais individualizado e pormenorizado conforme as debilidades e necessidades dos diferentes atletas, algo que até então não teria sido possível desenvolver. Outro propósito enquanto treinador será melhorar a minha capacidade e qualidade de ensino/aprendizagem dos jovens atletas, facilitando também no processo de transição da última etapa de formação para o futebol sénior, algo que tradicionalmente se afigura como difícil e exigente.

Importa ainda salvaguardar a importância deste estágio curricular conceder a obtenção do título profissional de treinador de grau II/UEFA B, através do reconhecimento do mestrado por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude

Postos estes aspetos, considerarei algo natural a escolha pelo estágio profissionalizante, visto ser o meio condizente aos objetivos que tenho traçados no que diz respeito ao meu futuro profissional, sendo este um momento propício à minha evolução e ao experienciar parte daquilo que é o meu desejo, isto é, ser profissional numa equipa de alto rendimento.

Não obstante, com o intuito de aprofundar e justificar a minha escolha, sinto necessidade em revelar que até ao ano anterior a minha ideia e foco principal seria a realização do estágio profissionalizante num clube de elevado nível e de preferência longe de casa, pois em primeiro lugar iria observar de perto (possivelmente com menor autonomia) profissionais de diversas áreas com larga experiência em diferentes contextos, iria também ter a possibilidade de trabalhar e operar com outro tipo de instrumentos/tecnologias benéficas a todo o processo de treino/jogo, e numa outra perspetiva tornar-me-ia “completamente” independente em relação à vida fora do futebol, algo que na minha opinião me iria fortalecer e criar novos desafios, em prol de um ganho de maturidade e responsabilidade.

De todo o modo, surgiu a hipótese de continuar com a equipa técnica num novo projeto, o qual me desencadeou interesse, não só por ter gostado bastante do trabalho desenvolvido na época transata mas também por considerar um passo em frente na minha carreira. Desta forma, embora seja a 2ª época consecutiva com esta equipa técnica existe a necessidade de estar ciente que o contexto/clube mudou e portanto as suas condições/filosofias também, acarretando de modo natural consequências para o escalão de estágio em questão. De modo realista e honesto, considero que ao passo que na época anterior tudo se revelou novidade para mim, nesta temporada a minha curva de aprendizagem com os elementos da equipa técnica poderá não ser tão exponencial, porém através da nossa convivência e da minha observação espero desenvolver diversas capacidades de liderança e comunicação, sempre predisposto a ouvir os meus colegas e a aprender a cada dia, tanto no seio da equipa técnica (em especial com o treinador principal, que possui uma vasta experiência e pelo qual tenho uma grande admiração) como com outros profissionais do clube e jogadores, uma vez que este se constitui como um ambiente favorável para que eu possa evoluir no que diz respeito a este tipo de questões, apropriando inclusive o meu vocabulário na transmissão de mensagens ao plantel. Importa ainda referir que, neste ano desportivo visto já não ser um elemento “desconhecido”, expecto possuir mais autonomia e independência no que concerne aos processos inerentes às sessões de treino e a todo o trabalho realizado em contexto de ginásio, bem como ser elemento

participante nas restantes tarefas associadas ao treino/jogo, algo que me proporcionará estimular diferentes habilidades/capacidades e vivenciar uma maior variabilidade de experiências compatíveis às minhas funções.

Invariavelmente, nem tudo serão aspetos positivos e o modo como os irei avaliar bem como as estratégias utilizadas constituem pontos cruciais no sucesso da sua resolução. Na minha perspetiva uma das maiores dificuldades que poderei encontrar será o fator idade, ou seja, devido à diferença entre a minha idade e a dos atletas ser reduzida poderá ocorrer alguma resistência por parte destes últimos no que resume à aceitação e valorização dos conteúdos/informações transmitidas, sendo que algumas das soluções encontradas poderão passar pela acertividade e o timing do discurso, estabelecimento de uma base de confiança mútua através de conversas diárias que nos permita interagir de forma respeitosa, a fim de o atleta entender e acreditar que existe uma dependência mútua, visto que nós enquanto treinadores precisamos sempre dos nossos jogadores.

## **1.1 Estrutura do Relatório**

A estrutura do presente relatório foi baseada no documento “Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio”, concebido pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório concebe a análise e reflexão acerca de todo o processo realizado e vivido durante a época desportiva 2023/2024.

Em termos estruturais o documento encontra-se dividido em 7 capítulos, consoante o tema e tópicos abordados com destaque para a valorização da experiência vivida na primeira pessoa e na sua respetiva atitude reflexiva.

No primeiro capítulo, “Introdução”, é elaborado um enquadramento relativo ao âmbito do estágio profissionalizante e às motivações que levaram à sua escolha, recorrendo sobre as próprias expectativas e possíveis adversidades, bem como uma sucinta descrição da estrutura do documento em questão.

O segundo capítulo, “Contextualização da Prática”, apresenta uma divisão de 3 tópicos distintos: Macro Contexto, o papel do treinador nos dias de hoje, a

capacidade de liderança e a arte de comunicar são temas relevantes abordados neste sub-capítulo, efetuando-se uma breve revisão da literatura, seguida pela contextualização legal do estágio profissionalizante e decorrente relatório; Contexto Institucional, efetua-se a caracterização geral da instituição em que foi realizado o estágio, desde a sua história, infraestruturas/recursos materiais e recursos humanos, acrescentando a minha perspectiva/opinião no que toca à influência que cada um destes tópicos poderá representar no nosso quotidiano/trabalho; Contexto de Natureza Funcional, momento de esclarecimento e apresentação/caracterização dos elementos constituintes da equipa técnica do escalão Sub-19, assim como da descrição das funções que me foram atribuídas para o decorrer do estágio.

No terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática”, são expostos diferentes tópicos referentes ao modo de atuação e respetiva orientação, destacando-se objetivos (formação, preparação e performance) estabelecidos pelo clube e equipa técnica, bem como o modelo de jogo e microciclo padrão criados por esta última. De maneira geral, são demonstradas as atividades implementadas no dia a dia e seus respetivos resultados, existindo uma breve caracterização geral do plantel Sub-19 do LLFC.

O capítulo “Reflexões Críticas”, prende-se essencialmente pelo processo reflexivo em diferentes períodos da temporada considerados por mim relevantes, procurando através de observações críticas retratar o percurso vivenciado e o impacto (positivo ou negativo) que teve no meu “eu” pessoal e profissional.

No quinto capítulo, “Desenvolvimento da Identidade Profissional e Pessoal”, o foco principal recai sobre todo aquele que foi o percurso vivido durante a época de estágio, com destaque para a minha evolução quer a nível pessoal como profissional, abordando a correspondência ou não das expectativas iniciais e consequentes dificuldades encontradas. No fundo, este capítulo representa todo o “sumo” que consegui retirar desta experiência pelas diferentes oportunidades concebidas no decorrer do estágio profissionalizante.

No sexto capítulo, “Considerações Finais”, elaboro de forma sintetizada o processo presenciado no decurso do estágio, o impacto que este teve e a visão que projeto para o meu futuro em diferentes esferas da minha vida.

No penúltimo capítulo, “Anexos”, apresentam-se diversos documentos base de modo a ilustrar de forma mais pormenorizada referências efetuadas em momentos anteriores do relatório.

Por fim, no capítulo “Referências Bibliográficas”, estão designadas todas as referências mencionadas no texto do documento.



## **2. Contextualização da Prática**

O contexto do estágio curricular encontra-se inserido numa equipa de futebol ainda durante o processo de formação, sendo este último (futebol de formação) um tema bastante abrangente e que portanto, merece especial atenção.

Recorrendo a uma antiga afirmação que considero ainda válida, Mesquita (1997) afirma que a formação é a fase de um processo que precede a especialização, para a qual é necessária a criação de bases sólidas, alcançadas durante o período de formação. Desta forma, os jovens deverão ser expostos a inúmeros estímulos a fim de desenvolver as suas capacidades e competências, alargando todos os seus horizontes até mesmo para beneficiar na escolha da sua especialização futura.

Também segundo Pacheco (2001), os maiores ganhos a nível desportivo dão-se em idades mais baixas, principalmente na adolescência, uma vez que é nesta fase que há uma maior predisposição para aprender. As capacidades específicas do futebol (físicas, técnico-táticas, psíquicas, entre outras) são inclusive mais suscetíveis de serem aprendidas nestas idades, sendo as bases para o desenvolvimento e sucesso dos jovens, sabendo de antemão que nem todos poderão ser jogadores de futebol. Todavia, deverá estar associado a todo este processo de formação a liberdade e autonomia concedidas a cada jogador, de modo a poderem aprender com os seus erros e expressarem a totalidade da sua criatividade. Estimular ainda o gosto pelo jogo e a procura da vitória são elementos a ter em conta, visto que tal como refere Naylor (2007), o desejo de alcançar o sucesso/vitória está na natureza humana e a obtenção de resultados positivos é uma das formas que os jogadores têm de validar o seu esforço e de se auto perceberem de uma forma positiva.

### **2.1 Macro Contexto**

Embora todo o presente relatório se concentre numa só palavra, futebol, não irei tentar procurar a sua definição, pois uma modalidade como esta não deve ser diminuída a afirmações tão concretas e objetivas. Estando dependente de diversos fatores, como a criatividade e imprevisibilidade, associa-se o seu jogo a um confronto entre dois sistemas complexos, as equipas e seus respetivos

jogadores, alternando o estado de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001). Desta forma, início este texto ao refletir de forma congruente com o contexto de estágio sobre estas mesmas características, valorizadas na teoria porém descuradas e ignoradas em diversos contextos práticos.

Num panorama geral, o Desporto apresenta-se “como um espelho exato ou deformante das nossas sociedades contemporâneas” (Gritti, 1975, citado por Costa, 2004, p.55), em que o nosso país é assolado pela falta de variabilidade e reprodução constante, caminhando o futebol na mesma direção. Atualmente, embora haja uma maior tentativa de contrariar a mecanização no futebol de formação, observa-se em inúmeros contextos uma preocupação excessiva pelo resultado/rendimento em idades prematuras, ao invés do desenvolvimento do jogador e de lhe garantir melhores competências para o seu futuro. Destaco a necessidade que alguns indivíduos sentem em controlar os seus jogadores e os seus comportamentos, ao influenciar as suas ações e decisões, impossibilitando conseqüentemente a expressão da sua liberdade mesmo durante a sua formação na modalidade.

### **2.1.1 Criatividade vs Mecanização**

Dentro do contexto de estágio, um dos temas que me despertou particular atenção foi a dificuldade que a maioria dos jogadores demonstrava em exprimir e colocar em prática toda a sua criatividade (especialmente durante os jogos), repetindo por diversas vezes ações padronizadas e com pouca espontaneidade. Este tipo de situações poderá se dever, em parte, à falta de existência de jogadores talentosos, onde o grande talento começa a rarear. Sendo o futebol um contexto imprevisível em constante mutação (Rodrigues, 2005) a atividade do jogador não se deve restringir a comportamentos condutivistas. Neste caso particular, penso que a pressão colocada pelos resultados ao treinador principal, fez com que este incutisse uma certa obrigação nos jogadores para realizarem o que era pedido, limitando aquela que seria a liberdade e imprevisibilidade nas ações dos indivíduos.

Com esta afirmação, é possível constatar o reprodutivismo e a mecanização instaladas no futebol moderno. No treino, é como se o treinador fizesse um ditado que no jogo o jogador cumpre à risca, confortado pela voz do treinador a indicar os caminhos (Sousa, 2007c). Tal como refere Fonseca (2006), a menor qualidade do jogo não resulta apenas de um processo de formação mais pobre e conseqüentemente de uma menor qualidade individual dos jogadores, mas também de uma redutora noção do que pode ser a organização funcional de uma equipa, uma vez que se tem verificado uma obsessão inquietante dos treinadores para um jogo ultra ordenado, onde apenas a regularidade é enfatizada. O mesmo autor afirma ainda que este futebol tem sido descrito como sendo estéril, estereotipado, e que recusa a inteligência individual e coletiva, mas o mais preocupante é verificar-se tanto ao nível do futebol sénior como ao nível do futebol de formação.

No que concerne a este último ponto, o treinador deve portanto, refletir e criar oportunidades para libertar os seus jogadores e promover a expressão da capacidade criativa dos mesmos, procurando implementar uma descoberta guiada e não usar os jogadores como simples marionetas. O melhor método para ensinar um miúdo a jogar não é proibir, mas guiar (Cruyff, 2002).

Assim, embora o escalão de estágio se encontrar inserido num patamar elevado no que diz respeito à formação do jogador, estes beneficiariam se dispusessem de um maior grau de autonomia e independência durante momentos de treino como de jogo, sendo o futebol de rua uma boa estratégia para promover este tipo de comportamento. Desta forma, o jogo de futebol livre ou típico futebol de rua afigura-se como um dos métodos mais importantes no percurso de um jogador, onde para além do jogo propriamente dito, triunfa o sentimento presente em cada um, o desejo de vencer e a vontade de dar tudo até à própria exaustão. Infelizmente, este tipo de características enfrentam hoje em dia alguma resistência na transição para os novos clubes de futebol, tornando-se essencial assumir o pensamento de Damásio, em que o “penso logo existo” é alterado para “sinto, logo existo por isso penso”. Transpondo para o futebol, quando se começa a jogar, primeiro joga-se, ou seja, sente-se, e mais tarde é que se pensa. O que convém ensinar aos miúdos é a disfrutar, tocar, criar, inventar e apurar as suas qualidades, retificando os seus defeitos sem decalcar as suas virtudes. Mesmo

que as características genéticas possam conferir vantagem a um indivíduo para a prática de uma dada atividade, a quantidade e qualidade de prática acumulada revelam-se imprescindíveis (Fonseca, 2006), fomentando inclusivamente o referido sentimento e gosto pelo jogo.

Através do convívio com os nossos jogadores, percebi que são poucos os que sentem realmente paixão quando estão dentro do campo, porventura devido à fase da vida que atravessam e às outras atrações que têm, mas também fruto da pressão e reprodutivismo que lhes é imposto. Consequentemente, a alegria característica do futebol desaparece em torno do resultado e das questões táticas, técnicas e físicas, constituindo-se o futebol livre como uma boa forma de recuperar essa mesma alegria e desenvolver outro tipo de vertentes.

Tal como menciona Heddergott (1978, cit. Cardoso, 1995, Fonseca 2006), no jogo de futebol livre as crianças desenvolvem as bases da agilidade, destreza e adaptabilidade motora que codeterminam de forma decisiva a variedade da sua capacidade de movimento e o desenvolvimento futuro. O mesmo autor valoriza este tipo de prática na medida em que ela se traduz numa maior eficácia das ações em condições de 1x1, devido à habilidade para se impor nessa luta, numa maior resistência a fatores de desgaste e pelo crescimento da capacidade de executar jogadas a uma grande velocidade e em condições problemáticas de tempo e espaço. Concorrendo para esta perspetiva, Wein (1999), quando questionado se o jogo livre sem qualquer objetivo ou norma concreta, pode ser válido como instrumento pedagógico e de treino, é perentório ao afirmar que sim, especialmente se for para estimular a criatividade dos jogadores.

Posto isto, o futebol reclama o aparecimento de jogadores criativos, capazes de solucionar os problemas do jogo através de respostas originais, eficazes e imprevisíveis, porque as ações rotineiras ou pouco inovadoras são facilmente contrariadas pelos adversários (Coca, 1985). Reportando-nos mais especificamente à criatividade e às ideias criativas, importa perceber que estas não surgem duma forma mágica na cabeça de um génio, mas que resultam, como refere Sawyer (2006), de trabalho árduo. Dessa forma, se admitimos que a capacidade criativa é treinável (Coca, 1985), ou que pode ser estimulada, é nas etapas de formação mais baixas que se deve intervir, criando condições para que as crianças e jovens possam praticar, jogar, dar azo à liberdade, à

criatividade, ao crescimento, sem telecomando (Sousa, 2007). O estágio curricular, estando inserido num contexto do processo de formação dos jogadores, deverá ser um espaço que conceda oportunidade destes desenvolverem todas as suas qualidades, desde o momento em que entram na academia até ao final do treino.

Como refere Gladwell (2008), à medida que os cientistas examinam as carreiras dos seres humanos mais proficientes, em várias atividades, menor parece ser o papel atribuído ao “talento inato” e mais significativo se afigura o contributo da aprendizagem e do treino. Porém, coloca-se a questão do que é ou representa este talento. A definição apresentada por Hahn (1988, pág. 98) parece ser a mais adequada, afirmando que o talento desportivo “é uma competência acentuada numa direção, superando a medida normal, que ainda não está de todo desenvolvida”, acrescentando ainda que “é a disposição acima do normal, de poder e querer realizar rendimentos elevados no campo do desporto.” Para que todo este processo seja concretizável, o treino assume uma grande importância na evolução dos jogadores e do próprio jogo da equipa, onde para se vir a ser um executante de excelência é imprescindível acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, e, por isso, o jogador só aparece verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009).

Tendo em consideração a renovação efetuada do plantel da época anterior para a atual, torna-se essencial perceber o contexto onde cada jogador esteve inserido nas épocas transatas e a experiências que cada um já vivenciou. Neste parâmetro é possível verificar que a maioria dos jogadores participou em divisões inferiores à que vão competir esta temporada, afigurando-se o treino como momento crucial nesta transição. Este último, surge como uma janela de oportunidade para demonstrar aos jogadores todo o trabalho que irá ser realizado e o que é pretendido nos diferentes níveis.

### **2.1.2 Processo de Treino e Modelo de Jogo**

O treino é um processo que visa libertar o jogador da limitação da mera experiência pessoal, mas que simultaneamente a aproveite para ver

maximizados os seus efeitos. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo (Garganta, 2004).

Refletindo sobre este último tema, na circunstância atual o processo de treino assume papel de charneira no que diz respeito à ligação entre o treinador e os jogadores, entre a parte teórica e prática do modelo de jogo e entre as ideias transportadas do caderno da equipa técnica até ao relvado do clube. *“Treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis, fazendo com que um método se afigure mais pertinente, a sua adequação à personalidade do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve”* (Garganta, 2015). No clube em questão, a união da equipa e o espírito de sacrifício são elementos muito valorizados, contudo, não pode haver desleixos no que concerne à organização, ao rigor e ao trabalho diário, sendo estes traços caracterizadores da nossa identidade enquanto grupo. Neste sentido, segundo o mesmo autor, o treino será sempre, por definição, a recusa do destino, da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral. De maneira inerente, todo o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Trata-se de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que individualidade e unicidade sejam não só compatíveis como complementares (Garganta, 2015).

Enquanto treinador e equipa técnica, existe a vontade de fazer com que se promova uma única linha de pensamento no seio do grupo, com o intuito de seguirmos todos o mesmo rumo, pois como Jackson & Delehanty (2002) defendem, a maneira mais efetiva de forjar uma equipa é apelando às necessidades dos jogadores se conectarem com algo maior do que eles próprios. Desta forma, há que entender o grupo onde estamos inseridos, e certamente as suas condicionantes, visto que essa tal “coisa maior” para uma equipa sénior poderá não ser a mesma para um escalão de formação, e o mesmo se dirá para uma equipa feminina em comparação com uma masculina. No meu entender, é crucial o treinador saber decifrar os seres humanos que tem diante de si, mesmo antes de os conhecer enquanto jogadores, pois neste contexto (Sub-19) existe muita ilusão por parte de alguns indivíduos de já serem

“jogadores”, dando especial atenção ao próprio ego ao invés dos objetivos da equipa, daí a dificuldade/desafio na conexão a um “bem maior”.

Neste ambiente, o treino, ao ser um dos momentos de exposição mais frequentes na vida profissional de um jogador, onde a formação é a base do alto rendimento e o treino o epicentro de todo o processo (Pereira, 1996), concebe um espaço de oportunidade na criação da anteriormente referida ligação, quer entre a equipa técnica e os seus jogadores, bem como entre estes últimos.

Tal como refere Garganta (2004), o treino consiste na modelação de jogadores e equipas, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição (Garganta, 2013). Como refere Castelo (1996), o modelo de jogo concetualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize.

No mundo do Futebol, expressões como modelo de jogo, modelo de jogador e modelo de preparação, fazem já parte do vocabulário quotidiano de treinadores e investigadores (Garganta, 1996), influenciando todos os contornos que o jogo possa ter. Este último poderá ser descrito como a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de futebol (Garganta, 2001). Segundo o mesmo autor, as equipas de Futebol operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação (Garganta, 2008), sendo crucial que cada jogador saiba os princípios e comportamentos que deve seguir, bem como seja capaz de se adaptar aos possíveis cenários decorrentes de cada jogo, daí a importância da existência de um modelo.

Com base neste último ponto, embora grande parte dos jogadores já tenha sido orientada pelo treinador principal, constata-se que as diferentes vivências que tiveram até ao momento influenciam, e muito, as suas ações e reações durante o treino/jogo, sendo importante a ocorrência da mudança no paradigma dos jogadores, pois durante a época anterior estavam habituados a um modelo de

jogo diferente, com ideias e princípios também eles distintos. Deste modo, especialmente durante o período preparatório, a equipa revelou uma boa capacidade adaptativa em torno deste processo de transição para um diferente método de trabalho e modelo de jogo. Contudo, na minha perspetiva, este último deveria ter sido melhor ajustado às características individuais dos nossos jogadores, favorecendo o jogo coletivo e inclusive individual, algo que será alvo de reflexão noutra capítulo do relatório.

De todo modo, ainda neste âmbito, o modelo de jogo surge com o intuito de fazer com que cada um leia, entenda e exprima uma conceção única de uma forma de jogar, orientando especificamente as respetivas decisões e respostas motoras (Castelo, 2008a). Este, parte de uma ideia ou conceção de jogo, que se baseia em construções simbólicas, através das quais e, simultaneamente, se: i) define um projeto de ação (planeamento); ii) promove ferramentas operacionais (processo de treino); e, iii) avalia o processo em função da sua eficácia (análise do jogo) (Castelo, 2008b), sempre orientado por princípios e sub-princípios como valores norteadores do comportamento desportivo dos jogadores.

Estes princípios constituem normas orientadoras de ação, através das quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade (individual e coletiva) ao longo de uma fase de ataque ou de defesa (Queiroz, 1986; Garganta & Pinto, 1998; Teodorescu, 2003; Castelo, 2004a), com o objetivo de resolução das situações que o jogo coloca (Castelo, 2004b). Da adequação da sua aplicação durante o jogo, decorre uma maior ou menor qualidade e eficácia dos mesmos (Garganta & Pinto, 1998). Em função destes princípios, as equipas em confronto irão operar como coletivos, organizados de acordo com um lógica particular (Garganta, 1997; Garganta & Gréhaigne, 1999).

Dentro do tema, surge o processo de perceção e análise das situações de jogo, que decorrem da pauta interpretativa e da leitura da situação, providenciada pelo modelo de jogo da equipa e, concomitantemente, pelas experiências assimiladas, partindo do enquadramento em que o jogador se encontra, em relação ao contexto situacional. Através destas vertentes retém o que é pertinente, organiza-o e confere-lhe um sentido próprio à luz do modelo adotado (Castelo, 2008b). Este mesmo sentido próprio acaba por ir de encontro ao tema retratado no início do texto, criatividade, onde cada jogador diferencia o seu jogo

e a leitura do mesmo com base na manifestação livre do seu futebol. Importa então desenvolver as capacidades que ajudam os indivíduos a mais facilmente se adaptarem a novas circunstâncias e situações (Martins, 2000), oferecendo-lhes um maior leque de opções para o seu respetivo jogo.

Baseado no que foi dito, torna-se fundamental que o treinador, no momento de construção do modelo de jogo da sua equipa, além de ter em consideração as suas ideias de jogo, tenha em consideração as características dos jogadores, respeite as particularidades culturais do clube e socioculturais dos jogadores (Pinto & Garganta, 2006), procedendo a adaptações face às competências dos jogadores (Pinto et al., 1996; Castelo, 1996; Oliveira, 2003; Castelo, 2006), ou seja, o modelo de jogo deverá adaptar-se às reais capacidades dos jogadores e às suas possibilidades de evolução num futuro próximo (Castelo, 2006; Castelo & Matos, 2006).

Como referido, o modelo de jogo é constituído por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Guilherme, 2004). No entanto, um sistema que não contemple organização resulta num conjunto de acontecimentos aleatórios sobre os quais o treinador, jogadores e todos os sujeitos de ação vão ter dificuldades em interagir. Associando ao contexto de estágio, importa salientar que é atribuída especial importância à organização defensiva, momento onde a equipa técnica afirma não querer assumir riscos e onde se pede a prevalência do rigor e clara organização. Portanto, os jogadores acabam por ter a tarefa de organizar o jogo, criando alguma ordem, dentro da imprevisibilidade característica desta modalidade desportiva. Aqui, distanciamos a criatividade e liberdade inerentes ao processo ofensivo, contudo, nos diversos momentos e fases do jogo, o “jogar” que se pretende não é um fenómeno natural, mas sim um fenómeno construído a partir de um processo de treino que se apresenta intimamente ligado ao modelo de jogo idealizado (Frade, 2008), surgindo, posteriormente, toda a liberdade e capacidade criativa dos jogadores.

Neste seguimento, os meios de treino do modelo de jogo devem, por um lado, ser moldados de forma a amplificar as regularidades funcionalmente

significativas da equipa e, por outro, construir situações de jogo dinâmicas, que impliquem e induzam os jogadores a uma constante adequação a um contexto situacional sempre em mudança, quer do ponto de vista da ação de jogo, quer das circunstâncias do seu envolvimento (tempo, resultado, etc.) (Castelo, 2008b). Garganta (1997) afirma mesmo que os comportamentos que os jogadores exteriorizam durante o jogo são resultado direto das adaptações provocadas, anteriormente, pelo processo de treino. O irregular deve então ser condição indispensável na formação (Frade, 2003) e, por isso, para além do desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo, as equipas deverão treinar formas alternativas de jogar, que se constituam como variantes do mesmo modelo, para serem aplicadas em situações e cenários competitivos particulares.

Não é novidade que um mesmo modelo de jogo aplicado a distintas realidades provocará diferentes efeitos. Mesmo quando um determinado modelo de jogo tenha apresentado, no passado, excelentes resultados desportivos, isso não significa que será sempre o melhor, nem tão pouco o único. A operacionalização de um mesmo modelo de jogo por um mesmo treinador, em duas equipas diferentes (isto é, duas realidades distintas), resulta sempre em singularidades próprias, referente à forma de jogar de cada uma das equipas, já que uma equipa de Futebol é um sistema dinâmico que luta para impor uma forma de jogar, contendo uma iniciativa, controlo e gestão do jogo, que se: i) adapta aos obstáculos colocados pelos adversários durante a partida; ii) prepara para a competição em função dos conhecimentos do próximo adversário; e, iii) converte (retransforma) a partir da obtenção ou não dos objetivos estipulados, estarem ou não a serem atingidos (Castelo, 2008b). Por esta razão, o treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites; não a sua onipotência. Todos os métodos encerram prós e contras e, portanto, a opção por uns ou por outros deve obedecer a razões pensadas e ponderadas tendo em conta o contexto onde está inserido. Neste ambiente, o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2015), bem como criar uma verdadeira identidade, que deve ser

encarada como uma qualidade que se distingue das outras equipas e que se mantém intacta e íntegra independentemente das circunstâncias, conjunturas e contingências observadas antes, durante e depois da competição (Castelo, 2008b).

Na mesma linha de raciocínio, surgem fatores preponderantes que um treinador deve ter em consideração, desde a sua forma de liderança, como a forma de comunicar com os seus jogadores e equipa técnica. Eu, enquanto treinador estagiário, observo e retenho inúmeros comportamentos do treinador principal, visto ser alguém que admiro. Do mesmo modo, no ambiente de estágio, os jogadores ao se encontrarem no último patamar de formação (escalão Sub-19), identificam no treinador uma figura de relevante importância na transição para o futebol sénior, pois, tal como eu, reconhecem competência, experiência e capacidade para os ajudar nesta fase das suas vidas, especialmente no que diz respeito ao contexto específico do futebol.

### **2.1.3 Liderança**

Na sequência do que foi dito, a liderança desempenha um papel fundamental no contexto do futebol (Neto, Miragaia, & Ibáñez, 2021; Vella, Oades, & Crowe, 2013), podendo influenciar diretamente a tomada de decisão e as linhas estratégicas das organizações que fazem parte deste sistema desportivo (Arnulf, Mathisen, & Hærem, 2012; Miragaia, Ferreira, & Carreira, 2014). Assim, a liderança pode ser definida como a influência direta ou indireta de outros, através de autoridade formal ou atributos pessoais, para agir em concordância com um objetivo comum (Borra & Kunkel, 2002). Os líderes são, de acordo com esta formulação, considerados indivíduos que afetam ou lideram os comportamentos de outros, com o objetivo de atingirem metas comuns (Szilagyi & Wallace, 1990).

De acordo com a literatura, a liderança pode ter um impacto significativo em diversos aspetos dos clubes desportivos, quer ao nível da sua cultura organizacional de uma forma mais global, quer ao nível da gestão de indivíduos e equipas de um modo mais particular (Svensson, Kang, & Ha, 2019). Deste modo, uma liderança sólida pode proporcionar uma cultura organizacional positiva, promovendo a cooperação, a comunicação e o trabalho em equipa (Calvo & Topa, 2019; de Jong, Gastin, Bruce, & Dwyer, 2022). Este tipo de ambiente, acaba por ser crucial para a união das equipas em torno de um

objetivo comum, trabalhando em conjunto para atingir resultados positivos para a globalidade dos envolvidos (Gomes, Almeida, & Resende, 2020; Zourbanos et al., 2016).

É então relevante, na realidade da equipa de estágio, que o treinador consiga direcionar o comportamento dos seus jogadores e fazer com que estes acreditem na possibilidade de alcançar os objetivos propostos, pois a minha perceção identifica desconfiança e receio em grande parte dos elementos do clube, algo que poderá influenciar o psicológico dos jogadores. É por sua vez neste momento, que o treinador desempenha um papel crucial enquanto líder, visto ser responsável por orientar, motivar e desenvolver os jogadores, além de tomar decisões estratégicas durante os jogos (Nasiruddin, Fauzee, Sin, & Omar, 2020; Neto, Miragaia, & Ibanez, 2021).

Na nossa equipa, o treinador ao traduzir a sua liderança através do compromisso, rigor e paixão que apresenta em todos os momentos de trabalho, seja de treino ou de jogo, incute valores e princípios aos nossos jogadores, contagiando estes últimos relativamente às suas ideias e àquilo em que acredita. É também importante que o treinador, enquanto líder, tenha consciência do facto de que qualquer equipa de futebol é uma entidade coletiva com traços diferentes dos individuais e, como tal, os comportamentos transfiguram-se em função do coletivo (Marsh, et al., 2006). Por vezes, por existirem estas mesmas diferenças, de personalidades e interesses, o coletivo e o individual acabam por colidir, dando origem a conflitos, comuns nestes ambientes desportivos (Fumagal & Louzada, 2009). Dentro do nosso contexto prático, penso que o tipo de liderança autoritária do treinador principal funcionou com estes jogadores em específico, devido em parte à inexperiência e falta de maturidade de alguns indivíduos, necessitando de uma voz de comando. Por outro lado, num contexto sénior, este tipo de liderança poderia não surtir os mesmos efeitos, tendo também de ser o treinador uma pessoa adaptável às suas circunstâncias/constrangimentos.

Todavia, para além dos treinadores, outros stakeholders internos, como os próprios jogadores, podem também exercer a liderança dentro da equipa (Constandt, De Waegeneer, & Willem, 2018; Fanti, Phylactou, & Georgiou, 2019; Fielding-Lloyd & Meân, 2011; Tucker, 2015), destacando-se a importância da liderança distribuída e da influência dos jogadores uns sobre os outros. Na

equipa em que realizei o estágio, era notória a presença e influência de um jogador sobre os restantes companheiros, quer dentro de campo como no próprio balneário. Este elemento acabava por ser uma extensão da equipa técnica no seio do grupo, favorecendo, corrigindo e influenciando o comportamento dos colegas perante diversas situações. Tudo isto, permitia que a imagem do treinador principal não se desvanecesse e fosse banalizada pelos constantes discursos e repreensões, tornando informações relevantes em mero ruído para os jogadores. A resolução destes pequenos problemas ou complicações por este jogador, concedia ainda mais tempo à equipa técnica para se concentrar em outro tipo de questões relativas ao treino ou jogo.

De forma inerente, o próprio desempenho dos jogadores pode ser influenciado pela atuação e determinação do treinador. A forma e o estilo de exercer a sua liderança no relacionamento com estes mesmos, pode exercer efeito decisivo sobre o respetivo rendimento. Treinadores incapazes de comunicar eficazmente com os seus jogadores podem, inadvertidamente, agravar os problemas, devido à falta de compreensão da sua perspetiva. Por essa razão, a liderança é um fator crítico para o sucesso no futebol (Ferkins, Shilbury, & McDonald, 2009), sendo que uma liderança eficaz pode ajudar a equipa a adaptar-se a diferentes situações e a superar desafios, mantendo o foco nos seus objetivos e trabalhando em conjunto para alcançá-los. Por outro lado, a falta de liderança pode levar a problemas como falta de motivação, falta de comunicação e conflitos internos, podendo afetar negativamente o desempenho da mesma (Nasiruddin, Fauzee, Sin, & Omar, 2020; Reynders et al., 2019). As perceções e a interpretação das informações transmitidas pelo treinador podem ter origem na fase formativa do desenvolvimento de um indivíduo/jogador (Seligman, 1991). No caso concreto do estágio, um exemplo esclarecedor foi o comportamento que o treinador principal teve no momento após a primeira derrota pesada, contra o FC Porto. Depois do jogo não foram feitas críticas nem correções, pois os próprios jogadores são inteligentes o suficiente para conhecer os seus erros e as más exibições. Contudo, logo no primeiro treino da semana, a palestra orientada pelo treinador principal, para além de destacar os erros a nível individual e coletivo cometidos, salientou a qualidade e competência de cada jogador, incutindo no grupo o valor da união e do espírito de equipa, pois quando

um erra, todos erram. Paralelamente, motivar os jogadores com momentos positivos já vivenciados fez-los acreditar no seu potencial e na possibilidade de uma grande resposta no jogo seguinte, independentemente do adversário. Momentos duros como este, pedem a presença de um líder forte e que assuma as responsabilidades perante o grupo, staff e direção. Assim, o treinador principal ao ter uma atitude de afirmação perante o grupo, libertou pressão dos seus jogadores, encorajando-os a manter o foco nos nossos objetivos.

Tal como a literatura tem apontado, é necessária a prevalência de uma liderança eficiente, que seja capaz de identificar os pontos fortes e fracos de cada atleta e da equipa no seu conjunto (Feu, Manzano, & Caballero, 2023; Lopez-Gajardo, Pulido, Tapia-Serrano, Ramirez-Bravo, & Leo, 2021), com vista a gerir as mudanças necessárias para potenciar as capacidades de cada um e da equipa como um todo. Líderes eficazes demonstram: carácter e competências pessoais (hábitos, intensidade, confiança, coragem); definem uma visão inspiradora (estabelecem uma direção); mobilizam em prol de resultados sustentados; aumentam a capacidade organizacional (inovam, constroem equipas, gerem a mudança), atraem, retêm e desenvolvem talento/futuros líderes (obtem compromissos); são competentes na atividade da organização (tomam decisões críticas).

De todo o modo, hoje em dia é fundamental que a capacidade de liderança seja sustentada igualmente por uma boa capacidade comunicativa, onde a comunicação se caracterize por ser verdadeira, clara e objetiva (sem rodeios), no tempo certo (adequada ao contexto), “olhos nos olhos” (sempre que possível) e partilhada, disponível para ouvir (escuta ativa é fundamental). Ambos os fatores influenciam direta ou indiretamente aquilo que é o clima motivacional, ou seja, o clima fomentado pelo treinador como principal responsável pela variabilidade do nível e da qualidade motivacional do atleta. Segundo Garganta (2004), o papel do treinador não se limita à instrução e à técnica, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes.

Em suma, tal como afirma Rui Grácio (adap.) o líder é um criador de condições para que os outros queiram mais...”educar (liderar) é promover, provocar e

emancipar...”, sendo que qualquer treinador deve estar consciente da natureza complexa e dinâmica do poder que exerce, no sentido de conhecer as diversas vertentes deste mesmo, e permitir assim que as suas ações sejam ajustadas de modo a contemplar todas elas e, para além disso, para que se perceba que o poder não é um dado adquirido, este é mutável e a balança de poder pode sofrer alterações a qualquer momento (Mesquita & Gomes, 2021). A nível prático, foram várias as estratégias utilizadas no decorrer da época para manter uma relação saudável entre todos os jogadores e a equipa técnica. As conversas maioritariamente individuais, feitas pontualmente, permitiram criar uma maior proximidade e confiança com o jogador, percebendo de uma forma mais minuciosa o que este último estava a sentir em relação a diferentes tópicos. Também o modo como nós, equipa técnica, vivíamos e realizávamos o nosso trabalho, demonstrava ao grupo profissionalismo, rigor e dedicação, algo que inerentemente é transmitido aos jogadores. Tudo isto, a meu ver, acaba por influenciar o sucesso ou insucesso de um grupo e dos próprios treinadores. A demonstração de preocupação com aspetos relacionados com a equipa ou o próprio jogador, bem como o exemplo que passamos para dentro do nosso grupo, beneficia ou prejudica a nossa liderança e as relações que estabelecemos, visto que devemos ser o exemplo que os jogadores pretendem seguir.

Concluindo, a liderança é um aspeto fundamental para o sucesso no futebol e é importante que treinadores e gestores de clubes desenvolvam habilidades de liderança eficazes para maximizar o potencial das suas equipas e respetivas organizações desportivas (Gomes et al., 2020; Zourbanos et al., 2016). Neste contexto, a liderança pode ser entendida como um conjunto de comportamentos, habilidades e características que permitem a uma pessoa influenciar e guiar outras pessoas em direção a um objetivo comum (Chelladurai, 2007; Peachey, Zhou, Damon, & Burton, 2015). Esta é a liderança que possibilita aos líderes e gestores a ferramenta para influenciar as pessoas e o seu comportamento (Naile; Selesho, 2014). Essa capacidade de influenciar o comportamento das pessoas está intimamente ligada às competências e habilidades de quem lidera, bem como aos seus comportamentos (Bunn; Fumagalli, 2016).

Por tudo isto, a liderança é essencial para a otimização das tomadas de decisões estratégicas, para a gestão de conflitos, para a promoção da cooperação e comunicação, bem como para o desenvolvimento da autoeficácia (Hampson & Jowett, 2014; Reynders et al., 2019). O processo de treino no futebol vai muito além do desenvolvimento tático e técnico dos jogadores, sendo crucial que o treinador reúna um conjunto de outras competências que lhe permitam ser capaz de motivar seus jogadores e mantê-los focados nos seus objetivos, mesmo durante momentos difíceis (Kipp & Bolter, 2020; Mertens, Boen, Vande Broek, Vansteenkiste, & Fransen, 2018).

#### **2.1.4 Preparação Física**

Para além das minhas funções enquanto treinador estagiário, desempenhei um papel relevante na vertente da preparação física, tornando pertinente a abordagem deste tema.

O início do estágio curricular marca, também, a entrada em uma nova época e do respetivo período preparatório, onde, por norma, os jogadores apresentam menor capacidade física. Neste sentido, o treinador principal concebeu alguns exercícios para tentarmos perceber o nível em que cada jogador se encontrava

Com o objetivo de estruturar e sistematizar o trabalho realizado, primeiramente, tentei perceber os recursos materiais do clube onde estou inserido e as condicionantes que poderiam originar. Neste seguimento, importava também identificar possíveis estratégias para dar resposta a eventuais constrangimentos relativos à capacidade/condição física dos jogadores.

Embora me encontrasse num clube com menor capacidade financeira, torna-se relevante os profissionais da área de ciências do desporto contarem com um conjunto de ferramentas de monitorização e quantificação para o controlo da quantidade de trabalho que um atleta realizou, as respostas a essa carga e o estado objetivo e subjetivo da boa aptidão física ou do estado de fadiga dos atletas (Gabbett et al., 2017). Desta forma, para limitar possíveis consequências negativas, a monitorização da carga de treino dos jogadores é essencial para o planeamento, bem como a adaptação dos processos de treino e recuperação. A carga de treino consiste no conjunto de estímulos a que o indivíduo é submetido

(Martin et al,2001), e a sua apreciação pode ser feita mediante a avaliação de indicadores externos e/ou internos (Billat, 2002).

No futebol a aplicação de diferentes exercícios e variáveis no treino, isto é, a carga externa, provoca nos jogadores respostas individuais particulares verificadas através da carga interna (Casamichana et al, 2012). Esta última representa por sua vez a resposta fisiológica e psicológica dos atletas ao treino e aos momentos competitivos, ou seja, refere-se às tensões biológicas a que o atleta é sujeito (Dellal et al., 2012). Deste modo, o trabalho mecânico a que os jogadores são submetidos representam a carga externa, que quando aplicada, desperta nestes últimos alterações de várias ordens, constituindo a resposta do organismo, naquele momento, às exigências exteriores que lhe são apresentadas (Martin et al, 2001).

Posto isto, o conhecimento mais detalhado da carga interna de um jogador no jogo de futebol é de extrema importância já que se apresenta como referência para o aperfeiçoamento das sessões de treino (Coelho et al, 2008). Embora não dispusesse de ferramentas para efetuar este tipo de monitorização/controlo, nem de grande autonomia na conceção do plano de treino, a parte inicial estava ao meu encargo. Desta forma, tentava sempre realizar exercícios baseados no regime do treino em questão, aliados ao desenvolvimento da parte técnica ou do aperfeiçoamento de comportamentos. Por exemplo, na sessão de treino onde o regime em foco seria o de tensão, promovia exercícios que estimulavam ações dos jogadores a fim de os preparar fisicamente mas também psicologicamente para o restante treino. Proporcionava exercícios com diversas travagens/acelerações, mudanças de direção e também eventuais confrontos/choques físicos. Com isto, procurava, ainda, promover a aproximação a situações de jogo ou de exercícios que iriam ser realizados na respetiva sessão de treino. Um dos exemplos seria a criação de situações de jogo reduzido 2x2 num campo de pequenas dimensões, sem prejudicar as ideias do treinador principal para este tipo de exercício.

Tal como defende Bezerra (2001), deve existir a maior identificação possível entre os aspetos tático-técnicos com o modelo de jogo pretendido pelo treinador. Devem ser ainda contempladas as capacidades físicas a ele subjacentes, e permitir que os aspetos táticos e técnicos sejam treinados em condições físicas

semelhantes às da competição (Rohde e Espersen, 1988). Do mesmo modo, Nunes e Gomes-Pereira (2001) afirmam que inclusive o próprio desenvolvimento das capacidades físicas deverá ser feito através de formas jogadas e num ambiente o mais próximo possível do da competição, defendendo que a maior parte do treino deverá ser realizada com bola (em habilidades ou jogos) (Bangsbo, 1996).

Tanto o treino como a própria competição, com exceção das características e particularidades anteriormente mencionadas, têm em si associado um stress fisiológico considerável que pode levar à fadiga, estando a presença desta última relacionada a um risco aumentado de contrair lesões. Consequentemente, revela-se de enorme interesse descortinar o impacto fisiológico que o jogo acarreta e as ações que este implica ao organismo. Ainda que dependa de diversos fatores como a posição específica do jogador ou a própria forma de jogar da equipa, um jogador de futebol percorre, em média, entre 8 e 12 km por jogo (Di Salvo et al., 2007), sendo que os deslocamentos de baixa intensidade ocupam cerca de 4/5 de todas as restantes formas de locomoção, no que se refere ao tempo, e de 70%, relativamente ao espaço. Hoje em dia, ao se verificar o aumento da intensidade do jogo e das suas respetivas ações, importa salientar o papel da recuperação. Num estudo realizado, Bradley et al. (2009) analisaram as necessidades de recuperação dos esforços de alta intensidade, verificando um aumento progressivo do tempo médio de recuperação, o que parece ser um forte indicador de que à medida que o jogo se desenrola a dificuldade em manter o trabalho de alta intensidade vai aumentando.

Tendo em consideração estas afirmações, a recuperação surge então como um dos pontos fulcrais no rendimento desportivo dos jogadores. Neste capítulo, a resistência aeróbia representa um fator importante durante as ações competitivas dos jogadores, sendo o tipo de via energética predominantemente utilizado na modalidade (Castagna et al, 2006; Bloomfield et al, 2007; Di Salvo et al, 2007). Bangsbo (1994, 1996, 1999) considera como objetivos gerais do treino aeróbio, o aumento da capacidade do jogador manter um ritmo de trabalho elevado durante o jogo e a minimização do decréscimo no rendimento técnico e das falhas de concentração provocadas pela fadiga na parte final do jogo.

Sendo este último um fator que teve influência em alguns dos nossos jogos, tal como refere Rebelo (2016), a avaliação e gestão de cargas de treino, de forma a evitar excessivos níveis de fadiga, assume-se como um objetivo central do controlo do treino. Não obstante, para que a otimização de rendimento seja conseguida, é necessária uma prescrição adequada das cargas de treino e uma apropriada recuperação, provocando assim as adaptações esperadas (Coutts, 2001). Neste sentido, tendo em conta que para além do treino de campo também era realizado trabalho de ginásio, era crucial haver uma gestão adequada de cargas e um desenvolvimento/evolução progressiva entre os diferentes microciclos, visto que cargas de treino diferentes de semana para semana, parecem alterar o estado de homeostasia do organismo, podendo aumentar assim a probabilidade de lesão (Gabbett, 2016).

Derivado da nossa forma de jogar, com diversas transições ofensivas, outra componente fundamental na condição física dos nossos jogadores é a capacidade para realizar e recuperar de períodos de exercício intenso, pelo que a contribuição dos sistemas de produção de energia anaeróbia é também necessária (Gregson & Drust, 2000). Desta maneira, embora o metabolismo aeróbio seja predominante no fornecimento de energia durante um jogo de futebol, ações mais decisivas, tais como: sprints, saltos, cabeceamentos e disputas pela posse de bola, entre outras, são sustentadas por meio do metabolismo anaeróbio, sendo cruciais para o resultado do jogo (Stolen et al, 2005).

Contextualizando o que foi dito anteriormente, no que diz respeito à realidade do estágio, o clube em questão não possui qualquer instrumento para se efetuar a avaliação e controlo/monitorização da carga externa dos jogadores. Porém, no que concerne à carga interna, a equipa técnica (eu especificamente) registava a PSE (perceção subjetiva de esforço) de todos os jogadores.

A perceção subjetiva de esforço é um indicador utilizado no controlo da carga interna que permite monitorizar a carga declarada pelos atletas sobre o que foi percebido nas sessões de treino ou nos momentos competitivos (Casamichana et al., 2013), isto é, como o próprio nome indica, são subjetivos pois dependem da perceção do jogador. Com base numa escala numérica (neste caso foi utilizada a variante CR-10 da escala de Borg (figura Y)), pergunta-se ao jogador,

trinta minutos após o final do treino (Uchida et al., 2014), qual a intensidade da atividade, apresentando a valoração numérica (1 a 10).

Com base na PSE, é nos possível ter uma noção da sensação de esforço que os jogadores sentiam em cada sessão de treino, permitindo ajustar exercícios e respetivas condicionantes em função dos valores registados. Neste ponto reconhece-se a subjetividade e por vezes, pouca viabilidade inerente ao processo da PSE, onde em alguns momentos tivemos de alertar os jogadores para a importância da responsabilidade e fidelidade na resposta à mesma.

## **2.2 Contextualização Legal**

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo – Alto Rendimento, da FADEUP. Decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa. O estágio profissionalizante na modalidade de futebol, para além do grau académico que permite obter com a conclusão do ciclo de estudos, possibilita simultaneamente, a obtenção do título Profissional de Treinador de Desporto por via de formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (IPDJ, 2020). A conclusão do estágio profissionalizante permite ainda a obtenção da certificação de Treinador de Grau II na respetiva modalidade desportiva. De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), o treinador de Grau II deve possuir competências diversas, nomeadamente: condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores, conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva e, por último, coadjuvação de titulares de grau superior. No que diz respeito aos cursos de treinadores estão organizados em três componentes de formação: a Formação Geral, a Formação Específica e a Formação Prática

(IPDJ, 2020). A Formação Geral compreende o desenvolvimento de competências de âmbito transdisciplinar e transversal, na área das ciências do desporto, as quais são comuns a todos os cursos de treinadores de desporto. A Formação Específica tem como objetivo a associação dos conhecimentos obtidos através da Formação Geral e a sua adaptabilidade à modalidade específica, dotando os treinadores das competências necessárias para potenciar a sua intervenção prática. Por último, a Formação Prática ou estágio, visa o desenvolvimento em contexto prático, de forma supervisionada, com o objetivo de aplicar o conhecimento teórico a um contexto real de treino. O presente estágio foi realizado no Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, na equipa do escalão de Juniores A (Sub-19) que disputou o Campeonato Nacional de Juniores – 1ª Divisão.

## **2.3 Contexto Institucional**

### **2.3.1 História**

A 24 de abril de 1924, nasceu o “Lusitânia Football Club”, numa freguesia situada a norte do concelho de Santa Maria da Feira, a cerca de 50 km’s da sede do distrito de Aveiro, inserindo-se no maior centro industrial corticeiro do mundo. O emblema (Figura 1) dispõe de um leão sobre uma taça e uma bola, devido à imagem criada pelos atletas (lourosenses) nos vários torneios disputados, ganhos na maioria pelo Lusitânia Football Club. Os atletas eram então vistos como verdadeiros leões, dada a garra que emprestavam a todos os jogos rumo às taças que ambicionavam conquistar. Esta atitude valeu-lhes a admiração por parte dos adversários e a alcunha de “Os Leões das Taças”, tal como se pode constatar em documentos internos do clube.

Deste modo, a mística criada pelos atletas tem a sua extensão na globalidade dos seus adeptos, caracterizados por uma paixão enorme ao clube, garra e ambição, sedentos de novas conquistas. Assim, encontrarei sempre neste clube uma pressão positiva no que diz respeito ao nível de exigência, foco e determinação, o que promove a necessidade constante de superação e trabalho

diário, importantes na busca dos nossos objetivos enquanto equipa e equipa técnica, mas também de afetos ao Lusitânia de Lourosa Futebol Clube.



*Figura 1 - Emblema do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube*

No seu palmarés o clube conta ainda com 1 título da III Divisão Nacional (1972/73), 6 títulos da Associação de Futebol de Aveiro Campeonato de Elite (1961/62, 1963/64, 1964/65, 2004/05 2012/13 e 2017/18), 1 título da Associação de Futebol de Aveiro 1.ª Divisão (1965/66) e 2 Supertaças da Associação de Futebol de Aveiro (2012/13 e 2017/18) (Dados LLFC).

Em ano de centenário, o Lusitânia de Lourosa Futebol Clube afigura-se como um dos clubes mais representativos do concelho de Santa Maria da Feira e um dos grandes do distrito de Aveiro. Projeta-se a nível nacional de forma sustentada, com a equipa principal sénior (a militar na Liga 3) e os escalões de juniores (a disputar o Campeonato Nacional Sub19 – 1.ª Divisão) e juvenis (a disputar o Campeonato Nacional Sub17 – 2.ª Divisão), contando ainda com 14 escalões inscritos na Associação de Futebol de Aveiro (de Petizes a Seniores B), para além de uma equipa de futebol feminino. Com base na afirmação anterior, é possível constatar a forte aposta do clube ao nível do futebol de formação e a sua continuidade na respetiva transição para o mundo sénior, sendo esta uma mais valia para o meu trabalho no seio do clube, visto existir uma boa ligação e um só meio de comunicação nos diversos escalões, especialmente no que concerne ao futebol de 11, que ao nível do treino poderá ajudar na partilha de experiências e no desenvolvimento sustentado dos jogadores, desde uma fase mais prematura até ao último escalão de formação (onde me encontro inserido).

### **2.3.2 Caracterização das infraestruturas**

O atual estádio denomina-se Estádio do Lusitânia de Lourosa FC, tem cerca de 50 anos de existência e capacidade para albergar mais de 5.000 espetadores, como é possível observar na Figura 2. De então para cá, sucessivas obras ajudaram a beneficiar este estádio, desde iluminação, arrelvamento, bancadas e restantes infraestruturas.



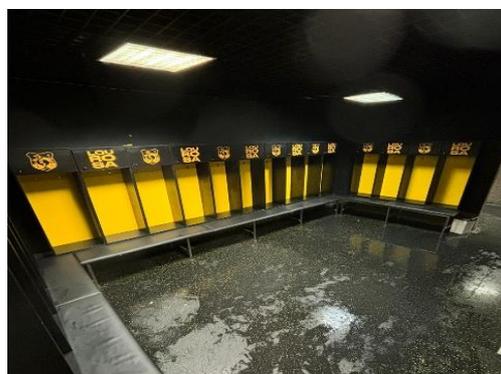
*Figura 2 - Estádio do LLFC*

Inaugurada no dia 28 de maio de 2016, a Academia Forte Paixão (atual Complexo Desportivo José Manuel Oliveira – Figuras 3 e 4) é um marco para o Lusitânia de Lourosa FC, para a formação de novos talentos e para o respetivo crescimento das suas equipas. Este complexo encontra-se equipado com um campo de futebol de 11 com relva sintética; excelente iluminação; um parque de estacionamento; 8 balneários para acolher as equipas da casa e visitantes; 2 balneários para as equipas de arbitragem nos dias de jogos e 1 balneário para os treinadores. Além disso, possui uma secretaria; uma sala de reuniões; um auditório; um departamento médico; uma rouparia com duas arrecadações de material; um ginásio; casas de banho para o público; bar e bancada coberta para os espectadores. Todas estas infraestruturas possibilitam a nós, treinadores, condições de excelência para desenvolver o trabalho de modo eficiente e proveitoso, proporcionando rotinas de trabalho idênticas aos patamares profissionais. Contudo, apesar das condições serem bastante satisfatórias ao nível do escalão Sub-19, destaco a importância para o crescimento e melhoria do clube, da construção de mais um campo de relva sintética (visto que diversos escalões da formação apenas possuem metade ou um quarto do terreno que têm em jogo para as sessões de treino, provocando consequências negativas no

processo formativo dos jogadores, como por exemplo: em determinados exercícios, a relação entre o número de jogadores e o espaço concebido é desproporcional, provocando congestionamento de jogadores e dificuldades na ocupação do espaço, algo que influenciará no próprio jogo; dificulta a possibilidade de trabalhar comportamentos dos jogadores num contexto macro, limitando na maioria das vezes à realização de exercícios mais reduzidos) e um campo de relva natural, pois no que concerne ao contexto do escalão Sub-19 ocorrem vários jogos em campos desta natureza, o que difere na preparação dos respetivos jogos e na própria adaptação ao tipo de piso em questão.



*Figura 4 - Academia Forte Paixão*

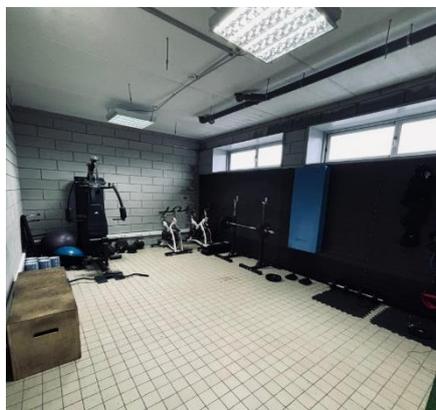


*Figura 3 - Balneário Forte Paixão*

O clube também divulga a informação que acha necessária, através das seguintes opções: Facebook (quer pela página oficial, quer pela página da formação), Instagram, e nos quadros do complexo que se encontram para o efeito. A informação divulgada diverge entre calendários, resultados de jogos, torneios e avisos.

De modo singular, no início desta época foi proposto pela nossa equipa técnica a criação do respetivo ginásio para a formação do clube (figura 5), o qual foi aceite de bom grado e implementado posteriormente. Embora não esteja munido dos melhores aparelhos, em termos quantitativos e qualitativos, permite a todos os escalões de futebol de 11 desenvolver, criar e consolidar bases no que diz respeito ao tipo de treino neste ambiente, potenciando capacidades físicas, coordenativas e até mesmo psicológicas, benéficas para o processo de treino e posterior jogo. De forma descritiva, o ginásio é composto por: 2 bolas medicinais

(5kg); 1 haltere (10kg); 3 barras (não olímpicas); 4 discos 10kg; 4 discos 5kg; 4 discos 2.5kg; 2 steps; 1 máquina multifunções; 1 rack.



*Figura 5 - Ginásio da Academia Forte Paixão*

Relativamente ao escalão Sub-19, o clube fornece diversos materiais em específico, nomeadamente: 20 bolas próprias para o escalão; kit de sinalizadores e cones (diferentes cores); estacas; escadas de agilidade; balizas amovíveis de futebol 7/5; barreiras; arcos; mini-balizas; kits de coletes (diferentes cores).

Por fim, o clube possui ainda duas carrinhas de 9 lugares, fornecendo transporte aos jogadores de longe e sem possibilidade de se descolarem para os treinos/jogos, e dois autocarros para as deslocações das equipas nos jogos fora de casa. Este tipo de procedimento do clube, permite a aquisição de um maior número de jogadores ao nível do futebol de 11 e o aumentar da sua capacidade de recrutamento. Neste seguimento, a vertente da formação beneficia bastante da utilização destas carrinhas, pois a maioria dos jogadores ao dependerem dos seus pais para efetuarem as deslocações até à academia, veêm o processo de transporte em si facilitado e cómodo, possibilitando ainda no caso do escalão Sub-19 a realização dos treinos a meio da tarde, tendo todo o campo de futebol de 11 disponível.

### **2.3.3 Missão**

O departamento de futebol de formação do Lusitânia de Lourosa FC, enquadrado nos princípios e valores de todo o clube, tem vigente a missão de promover a

prática desportiva junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade e da região. Não obstante, a forma como determinado clube projeta a sua missão/visão perante os seus jogadores, determina em grande parte aquilo que será a sua formação dentro deste ambiente, norteando a sua atuação com base em determinados valores, como o respeito pelo outro, a responsabilidade e a união. Num tom reflexivo, a missão do clube embora suporte este tipo de princípios, não deverá (como muito acontece atualmente) restringir a liberdade e a criatividade inerentes ao ser humano e aos jovens em específico, pois estas são características em extinção no futebol e que eu espero sempre observar nos meus jogadores.

#### **2.3.4 Visão**

O Lusitânia de Lourosa FC tem como objetivo a médio e longo prazo, atingir um patamar de excelência na formação nacional, através da especialização dos seus recursos físicos e humanos que o constitui, e dos vários departamentos, refletindo-se na projeção das suas equipas e essencialmente dos seus praticantes na modalidade e ao nível da sua formação pessoal.

Neste ponto em específico, devo assumir que depositava grandes expectativas, pois poderia ter oportunidade de aprender e experienciar vivências com diferentes profissionais de outros domínios da modalidade, certamente com mais experiência que a que detenho atualmente. Contudo, o clube ainda carece de evoluções a este nível, estando a crescer de forma sustentada, visto, na minha opinião, ser necessária a criação de departamentos específicos de cada área, relacionando-se como um todo numa perfeita sinergia, sempre em prol dos objetivos propostos pelo clube e pelas equipas técnicas.

#### **2.3.5 Objetivos estratégicos**

O atual departamento de futebol formação do clube tem como objetivos atingir uma formação de mestria, a nível pessoal e desportivo e, por consequência,

atingir um prestígio ao nível competitivo de forma a poder formar os seus jogadores ao mais alto nível nacional. Tem também como objetivo, proporcionar aprendizagem aos praticantes menos desenvolvidos na modalidade, proporcionando um contexto de aprendizagem favorável para tal. Procura, a médio prazo, melhorar a qualidade da sua formação de forma a proporcionar melhores condições aos seus praticantes, bem como, formar jogadores que integrem o escalão principal.

De um modo geral, este tipo de objetivos suscita em mim um processo reflexivo, no sentido de aferir se a realidade é condizente às palavras, pois hoje em dia o valor atribuído ao sucesso e às “vitórias” na formação é exacerbado e traiçoeiro, caracterizando-se como uma “cortina” dos reais problemas e das verdadeiras conquistas, nomeadamente o desenvolvimento do jogador e aquilo que é o seu futebol. De forma conseqüente, ao estar no último escalão de formação do clube, acredito que seria proveitoso tanto para mim, enquanto treinador estagiário, como até para os jogadores que existisse uma relação de maior proximidade com a equipa sénior e respetivo staff técnico, promovendo partilhas de ideias e conhecimentos, de modo a ser possível estabelecer contacto direto entre o escalão Sub-19 e os Seniores, facilitando de forma pertinente esta última transição.

### 2.3.6 Recursos Humanos/Organograma LLFC

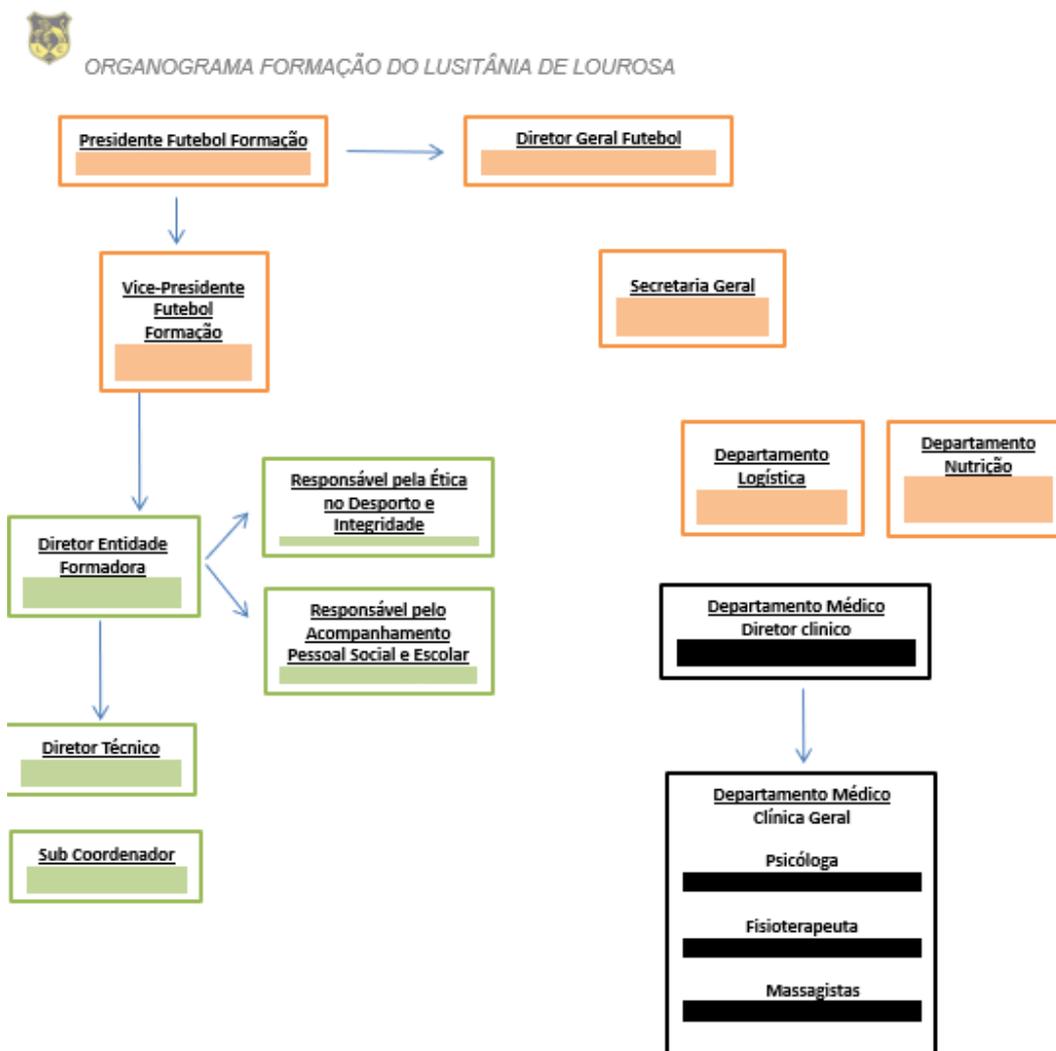


Figura 6 - Organograma do LLFC

### 2.3.7 Contexto da equipa/campeonato

Este será o primeiro momento do clube em que o escalão Sub19 irá participar no Campeonato Nacional Sub19 – 1ª Divisão, após na época transata ter conquistado o título de campeão nacional da 2ª Divisão do Campeonato Nacional.

Na temporada 2023/24, o Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão é disputado por 24 clubes: os 18 clubes que asseguraram a manutenção na Prova e os seis clubes que subiram do Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-19 da época

anterior. A Prova é composta por duas fases: a 1.<sup>a</sup> Fase e a 2.<sup>a</sup> Fase – Apuramento de Campeão e 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida.

Com base no objetivo proposto, tanto pelo clube como pela equipa técnica, nomeadamente a manutenção, a época foi delineada com foco no desenvolvimento da organização defensiva e posterior resposta em transição ofensiva, pois sabíamos de antemão as diferenças a nível individual que iríamos encontrar contra clubes de maiores dimensões e com outro tipo de experiência, motivando a nossa equipa a passar grande parte do tempo em missões defensivas, especialmente durante a 1.<sup>a</sup> Fase do campeonato. Esta última é disputada por 24 clubes, que são divididos em duas séries (Norte e Sul) de 12 clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de oito clubes, apuram-se para a 2.<sup>a</sup> Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 16 clubes apuram-se para a 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.<sup>a</sup> Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.<sup>a</sup> Fase.

Tendo em conta o nosso contexto, a equipa técnica assumiu como ideia primordial, a valorização do desenvolvimento de jogo coletivo, considerando promover a evolução individual do jogador ao muni-lo de uma maior adaptabilidade em função do momento e das características do jogo, bem como do próprio adversário, oferecendo durante os exercícios da sessão de treino condições para estimularem aspetos técnico-táticos essenciais a nível defensivo (desde coberturas defensivas, equilíbrios ao próprio controlo da profundidade) e alguns comportamentos padrão (que o treinador principal queria implementar) em termos ofensivos. Visto que no caso de não garantirmos o acesso à fase de Apuramento de Campeão os pontos se iriam manter para a 2.<sup>a</sup> Fase, tornou-se crucial garantir o maior número de pontos na 1.<sup>o</sup> Fase, algo que retiraria alguma liberdade e margem de erro aos jogadores, podendo ter impacto nas decisões dos mesmos durante o jogo.

Ainda no que concerne ao planeamento de trabalho, um dos fatores tidos em consideração foram os jogos na qualidade de visitado, pois teríamos de retirar partido das características do nosso campo, dando ênfase à largura de jogo e à

exploração dos corredores laterais, algo que influenciou a planificação dos diferentes treinos e condicionantes dos mesmos.

Relativamente à 2.<sup>a</sup> Fase – Manutenção e Descida esta é disputada por 16 clubes, que são divididos em duas séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os cinco clubes últimos classificados de cada uma das séries (Norte e Sul), num total de 10 clubes, descem automaticamente ao Campeonato Nacional Sub-19 II Divisão. Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova. Por sua vez, a 2.<sup>a</sup> Fase – Apuramento de Campeão é disputada por oito clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão. Os oito clubes asseguram a manutenção na Prova, sendo elegido o campeão nacional (1.<sup>o</sup> classificado).

No Quadro 1 podemos constatar o calendário de jogos completo da nossa equipa relativamente à 1.<sup>a</sup> fase do campeonato.

Quadro 1 – Calendário Oficial 1.<sup>a</sup> Fase Campeonato Nacional Sub-19 1.<sup>a</sup> Divisão 2023/2024

<b>Calendário Oficial – 1.<sup>a</sup> Fase</b>					
<b>Jornada</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>	<b>Jornada</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>
J1	<b>FC Famalicão</b>	<b>Casa</b>	J12	FC Famalicão	Fora
J2	FC P. Ferreira	Fora	<b>J13</b>	<b>FC P. Ferreira</b>	<b>Casa</b>
<b>J3</b>	<b>Vizela FC</b>	<b>Casa</b>	J14	Vizela FC	Fora
J4	Boavista FC	Fora	<b>J15</b>	<b>Boavista FC</b>	<b>Casa</b>
<b>J5</b>	<b>CS Marítimo</b>	<b>Casa</b>	J16	CS Marítimo	Fora
J6	FC Porto	Fora	<b>J17</b>	<b>FC Porto</b>	<b>Casa</b>
<b>J7</b>	<b>SC Braga</b>	<b>Casa</b>	J18	SC Braga	Fora
J8	Vitória SC	Fora	<b>J19</b>	<b>Vitória SC</b>	<b>Casa</b>
<b>J9</b>	<b>Rio Ave FC</b>	<b>Casa</b>	J20	Rio Ave FC	Fora
<b>J10</b>	<b>Gil Vicente FC</b>	<b>Casa</b>	J21	Gil Vicente FC	Fora
J11	GD Chaves	Fora	<b>J22</b>	<b>GD Chaves</b>	<b>Casa</b>

## **2.4 Contexto de Natureza Funcional**

### **2.4.1 Caracterização Equipa Técnica**

A equipa técnica do escalão Sub-19 do LLFC é constituída por cinco elementos: treinador principal, treinador-adjunto, treinador de guarda-redes, analista e treinador estagiário/preparador físico, sendo que a maioria transitou da temporada passada. É de realçar que, para além dos elementos indicados, existem outros intervenientes de extrema importância no apoio/auxílio à equipa técnica e aos jogadores, nomeadamente os dois team managers, a fisioterapeuta e as duas técnicas de equipamentos.

Treinador Principal: Profissional de quarenta e cinco anos, detentor de inúmeras experiências nos mais diversos níveis competitivos a nível nacional, contando, inclusive, com diferentes passagens em solo estrangeiro. Para além de ser licenciado em Educação Física e Desporto, possui ainda o Grau A da UEFA – Grau III. Caracteriza-se por uma personalidade vincada e com ideias bem definidas. A sua atuação pauta-se pelo profissionalismo, rigor, organização e simplicidade.

Com base na atual e última época, permite-me afirmar com certeza que este foi o elemento mais preponderante no meu crescimento enquanto treinador, quer pela forma como encara o jogo e o treino, quer pelo modo como vive, sente e respira o futebol, sendo um líder por natureza, expresso no seu modo de comunicar e lidar tanto com os seus jogadores como com a sua equipa técnica. É responsável pela criação, transmissão e operacionalização do modelo de jogo e pela conceção de treino, planeando a grande maioria dos treinos/exercícios, operacionalizando e gerindo-os durante a sessão de treino. Em dias de jogo orienta todas as palestras (antes do começo, ao intervalo e no final dos mesmos), sendo a última palavra sempre sua no que diz respeito a todas as decisões relacionadas com a equipa, desde convocatórias, decisão do 11 inicial, aprovação/reprovação de possíveis reforços, entre outras.

Treinador-adjunto: Elemento de vinte e dois anos que partilha um percurso académico bastante semelhante ao meu, licenciado em Ciências do Desporto pela FADEUP e a frequentar o mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento na mesma instituição. Visto que também se encontra a realizar o

seu estágio profissionalizante, a troca de ideias/reflexões entre ambos torna-se constante e diária, algo que nos beneficia quer a nível profissional como académico.

No que concerne ao momento de treino, é responsável pela planificação, controlo e operacionalização de alguns exercícios, sendo da sua autoria as bolas paradas e respetivos esquemas táticos, quer defensivos como ofensivos. Transmite ainda a informação do adversário aos jogadores no último treino antes do jogo, e orienta grande parte do aquecimento no dia do jogo.

Em suma, destaca-se como o indivíduo mais próximo do treinador principal, cooperando nas suas tomadas de decisão, sempre com uma personalidade vincada e um espírito vencedor.

Treinador de Guarda-redes: Profissional de trinta e três anos com vasta passagem por diferentes clubes do distrito de Aveiro, desde a formação até ao futebol sénior. Embora seja o único elemento que a nível profissional não está ligado ao desporto, possui o Grau C da UEFA – Grau I.

É responsável por todo o trabalho inerente à posição de Guarda-redes, desde o planeamento, controlo e operacionalização dos exercícios na parte inicial do treino, bem como a monitorização do desempenho dos guarda-redes no decorrer da restante sessão, corrigindo e dando feedbacks consoante diferentes comportamentos e ações/decisões. Nos dias de jogo, orienta e realiza o aquecimento dos Guarda-redes e ajuda-os na vertente da correção de possíveis decisões menos favoráveis ao jogo da nossa equipa.

Analista: É o único elemento da equipa técnica que não transitou da época passada, sendo, também, o seu primeiro ano no clube. Para além de ser Licenciado em Ciências do Desporto, possui o Grau C da UEFA – Grau I, destacando-se como um dos elementos com quem partilho mais opiniões/reflexões visto já termos uma ligação criada anteriormente.

No que concerne ao seu trabalho diário, realiza ao longo da semana a análise do próximo adversário que a equipa vai defrontar, elaborando um relatório escrito onde descreve comportamentos da equipa adversária nos diferentes momentos e fases do jogo, bem como algumas informações adicionais relativas à mesma. Realiza, também, uma vídeo-análise onde estão presentes diferentes cortes de

jogos do adversário que demonstram a informação que está presente no relatório escrito e ajuda os jogadores a perceberem melhor como se comporta o adversário em jogo.

Durante o jogo é responsável por filmar o mesmo, estando em contacto constante e direto com o banco/elementos da equipa técnica, alertando para comportamentos quer do adversário, quer da própria equipa. É também o responsável por efetuar o resumo e as estatísticas dos jogos, transmitindo depois essa informação à restante equipa técnica.

#### **2.4.2 Funções atribuídas ao Estagiário**

Na presente época integrei, enquanto treinador estagiário, a equipa técnica de Juniores A, escalão Sub-19. As principais funções/tarefas que me foram incumbidas:

- Acompanhamento do planeamento geral da época;
- Planeamento de treino em conjunto com o Treinador Principal e treinador-adjunto-(s);
- Avaliação, controlo e monitorização da componente física dos jogadores;
- Planeamento e controlo de treino realizado em contexto de ginásio;
- Elaboração de relatórios.

Tendo em consideração que já conhecia a equipa técnica em questão, tinha plena noção que não iria possuir uma grande margem de manobra e autonomia no que diz respeito ao planeamento e implementação do treino, contudo, sempre me foi concedido espaço para realizar sugestões e opiniões de acordo com o trabalho e ideias do treinador principal. Este último, solicitou-me que, para além das funções de treinador estagiário, englobando o contributo no planeamento, organização e avaliação do processo de treino, bem como a sua operacionalização, e de jogo, implementasse os exercícios da parte inicial das respetivas sessões de treino, correspondentes à mobilização articular e fase de aquecimento, momento onde tentei sempre coordenar e adaptar ao tipo de esforços requeridos no restante treino.

Por sua vez, relativamente à avaliação, controlo e monitorização da componente física podemos considerar que esta foi uma função secundária onde detive maior autonomia e, conseqüentemente, responsabilidade. Inicialmente, desempenhei o trabalho realizado no ginásio (antes do treino) que me proporcionou o adquirir de novas competências e novos desafios, tais como questões ligadas à gestão de tempo e de espaço, à falta de material, à própria inexperiência dos jogadores, entre outras. De forma inerente, ao longo de toda a temporada tive um papel ativo no controlo e monitorização de cargas associadas a cada jogador a fim de garantir um acompanhamento próximo e individualizado, o que originou o desenvolver de relações mais próximas entre mim e os diferentes jogadores.

No que concerne à elaboração de relatórios, esta vertente permitiu o enriquecimento do relatório de estágio assim como estimular o meu sentido crítico e reflexivo, podendo discorrer sobre as diversas dificuldades observadas em jogo ou até mesmo treino/ginásio e possíveis estratégias encontradas para solucionar as mesmas. Embora não seja algo propriamente inerente à equipa técnica, as reflexões possibilitaram a minha evolução em diversas temáticas relacionadas com a modalidade, facilitando no momento posterior do aplicar das minhas funções, auxiliando inclusivamente outros elementos da equipa técnica com diferentes tipos de tarefas.

Em suma, de um modo geral, possuí diversas oportunidades no decorrer de todas as sessões de treino de observar os exercícios e intervir para fornecer determinados feedbacks aos jogadores (quando considerasse oportuno), assim como expor dúvidas ou ideias com o intuito de melhorar as dinâmicas do treino e maximizar/otimizar a performance/rendimento da equipa e dos próprios jogadores. Embora não tenha vivenciado processos/metodologias novas (visto ter trabalhado com a equipa técnica como referi anteriormente), este foi um ano que estimulou a minha atenção ao nível de pormenores que cada elemento da equipa técnica e de outras áreas do clube (como por exemplo a fisioterapia), apresentavam no seu quotidiano profissional, permitindo enriquecer toda esta minha experiência. Por fim, a observação diária de cada elemento do plantel proporcionou-me também, por diversas vezes, a reflexão mental acerca de reações, comportamentos e atitudes dos respetivos jogadores em resultado de decisões tomadas por diferentes elementos da equipa técnica.

### **3. Desenvolvimento da Prática Profissional**

Neste capítulo pretende-se transmitir de forma crítica e reflexiva a realização da prática profissional da época 2023/2024, nos Juniores A do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, que participaram na 1.<sup>a</sup> Divisão do Campeonato Nacional Sub-19.

Assim sendo, a informação estará organizada de acordo com a componente prática do próprio estágio, possibilitando a reflexão sobre diversos conceitos relacionados com o contexto do mesmo. Neste ponto serão expressas dificuldades sentidas no decurso do trabalho desenvolvido, assim como estratégias adotadas para alcançar os objetivos pretendidos, sempre com base no contexto em que me encontrava.

Neste sentido, inicialmente irei descrever de forma reflexiva os objetivos definidos para a equipa e jogadores, constituindo-se como a linha orientadora de todo o trabalho desenvolvido, tornando mais perceptível a concretização, ou não, das metas estabelecidas.

De seguida, irá ser realizada uma caracterização do plantel de modo a perceber as diligências que influenciaram na construção do mesmo e a influência/constrangimentos que possa causar na planificação do treino e do jogo. Por fim, apresentarei ainda o modelo de jogo idealizado, que serviu de referência para a modelação do processo de treino, seguido da apresentação do microciclo padrão.

Em jeito de conclusão, torna-se imprescindível clarificar a linha norteadora de todo o trabalho realizado, no entanto, sem descurar aquele que é o contexto vivido e a parte reflexiva/crítica inerente.

#### **3.1 Objetivos**

##### **3.1.1 Objetivos de Formação**

O principal objetivo da formação, enquanto clube, remete para o desenvolvimento dos jogadores nos diferentes níveis, quer a nível desportivo como pessoal. Contudo, nós, enquanto equipa técnica, assumimos os objetivos como pressupostos orientadores de todo o processo, considerando essencial o

privilegiamento, por parte dos jogadores, daqueles que são os propósitos coletivos. Por consequência, para que os jogadores possam, individual e coletivamente, potenciar ao máximo as suas competências, deverá existir a preocupação de alinhar os objetivos pessoais, que cada um tem definidos para si próprio, com os objetivos perspetivados pelo treinador para cada jogador e, ainda, em relação aos objetivos definidos para a equipa, potenciando, assim, condições para que se criem os melhores contextos de trabalho possíveis (Castelo, 1994).

Ainda neste sentido, pretendemos inculcar princípios como a responsabilidade, o compromisso e o espírito de grupo, promovendo para tal, regras (como a definição de horários para começo de atividades) e dinâmicas em situações de treino, para implementar esse tipo de características no seio do grupo.

Desde o início foi privilegiada a exigência e competitividade entre todos, a fim de cada jogador alcançar a sua melhor versão, havendo espaço e abertura para os jogadores cobrarem falta de entrega/esforço por parte de algum colega, promovendo um envolvimento de todos no desenvolvimento individual e de grupo.

Além disso, proporcionámos aos jogadores momentos, dentro e fora do campo, para desenvolverem/estimulem o seu conhecimento do jogo e as respetivas fases do mesmo, quer através de exercícios mais analíticos e específicos, como em exercícios abertos, onde o jogador tem a necessidade de se adaptar aos diferentes contextos e gerar ordem no meio do “caos” como é característico do próprio jogo.

Em suma, a evolução dos jogadores nos diferentes níveis foi notória, destacando uma maior responsabilidade (dentro e fora de campo) e intensidade/competitividade durante as sessões de treino, no entanto, sinto ainda bastante falta de empatia e entreajuda nas relações estabelecidas por diversos jogadores, motivadora possivelmente de desconfiança nos objetivos coletivos estipulados.

### **3.1.2 Objetivos de Preparação**

Ao nível da preparação, foram definidos diversos objetivos, que visaram as diferentes dimensões presentes no futebol: técnico, tática, física e psicológica.

No que engloba a componente física, o foco incidiu no aumento dos índices físicos dos diferentes jogadores, desenvolvendo trabalho direcionado para as diversas capacidades motoras, condicionais (força, resistência e velocidade) e coordenativas, privilegiando a execução técnica do movimento, a sua cadência e respetivas progressões, tentando sempre realizar um trabalho individualizado com as devidas limitações (tempo, espaço e material).

Em relação à condição psicológica, tivemos o propósito de estimular a criatividade e a capacidade de perceção e posterior adaptação aos diferentes contextos/acontecimentos. Neste campo, um dos objetivos prendia-se em tentar que todos os jogadores tivessem o mesmo fio condutor no seu pensamento, algo que iria beneficiar no processo de treino, como no próprio jogo. Para isso, seria necessário que todos os jogadores sentissem uma sensação de pertença e mais-valia para a equipa, sendo um desafio para nós, equipa técnica, criar condições para que existisse maiores níveis motivacionais. Neste seguimento, em diversas alturas eram utilizados exercícios de cariz mais lúdico, com o intuito de fomentar a união e coesão do plantel, e até mesmo o gosto pelo treino.

Por fim, em relação às vertentes técnica e tática, procuramos desenvolver os diferentes elementos técnicos existentes, bem como as diversas ações, individuais e coletivas dos jogadores de uma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente (Teodorescu, 2003). Devido ao tempo de treino que tínhamos, não nos permitiu dedicar o tempo que gostaríamos para realizar exercícios focados na técnica individual. Todavia, proporcionámos exercícios o mais ricos possíveis, com diferentes estímulos, de modo aos jogadores estarem preparados para a competição. Aplicar exercícios com um cariz semelhante ao do jogo, possibilitava aos jogadores a criação de imagens mentais e o estabelecimento de comportamentos padrão. Deste modo, facilitávamos posteriormente o modo de ação e intervenção de cada jogador em jogo, sendo mais rápida e espontânea a sua atuação.

### **3.1.3 Objetivos de Performance**

Tal como já foi referido anteriormente, esta é a primeira vez que o clube se encontra na 1.<sup>a</sup> Divisão Nacional no escalão Sub-19. Posto isto, foi definido, tanto pelo clube como pela equipa técnica, que o objetivo principal seria assegurar a

manutenção na divisão em questão. Contudo, embora este seja o nosso foco principal, existe espaço e ambição para alcançar um possível lugar na 2.<sup>a</sup> fase – Apuramento Campeão, tendo para isso de ocupar um dos quatro lugares cimeiros.

### **3.2 Caracterização do Plantel**

O plantel do escalão Sub-19 foi composto por 28 jogadores, como é possível verificar na Quadro 2, na qual também se pode constatar a posição de cada jogador e o respetivo clube anterior. A constituição do plantel teve uma grande influência do treinador principal e do treinador-adjunto, visto estes últimos já terem treinado a maioria dos jogadores num clube diferente, algo que considero vantajoso, pois ao conhecerem a sua forma de treinar e liderar, bem como a sua conceção de jogo, percecionam mais facilmente as exigências a que serão expostos. Contudo, ocorreram contratações externas à equipa técnica num momento anterior ao período preparatório efetuadas pela direção e scout do próprio clube, provocando a necessidade de nós, equipa técnica, conhecêssemos de forma rápida os jogadores que teríamos à nossa disposição, bem como a assimilação de conceitos por parte dos últimos. Em comum, surge ainda a desvantagem de grande parte dos jogadores ter estado envolvida, na época anterior, num contexto competitivo mais baixo (2.<sup>a</sup> divisão nacional), submetidos a uma metodologia de treino completamente distinta.

Fundamentado no projeto do clube e da própria equipa técnica para a temporada atual e possíveis futuras, foi decidido ter um número alargado de jogadores, maioritariamente juniores de segundo ano, ou seja, nascidos em 2005, contando, no entanto, com a presença assídua de jogadores Sub-18 nos treinos dos Sub-19 (e sempre que oportuno nos jogos). Tudo isto, possuía um impacto significativo na minha planificação das partes iniciais de cada sessão de treino (ao meu encargo), devido à falta de informação relativa ao número de jogadores que estariam presentes. De qualquer modo, promoveu em mim o estímulo da minha capacidade de adaptação e inclusive improviso. Ainda sobre o número de jogadores, este foi também motivado tanto pela existência de algumas lesões transatas da época anterior e pela projeção futura da época seguinte, no entanto,

o número de jogadores condicionou a forma como os restantes treinadores (principal e adjunto) planificavam a sessão de treino, optando maioritariamente pela separação em grupos ao realizar o mesmo exercício, ou trabalhando diferentes componentes (e depois ocorria a troca dos grupos). A estratégia adotada era maioritariamente interpretada de modo positivo tanto pela equipa técnica como pelos jogadores. Primeiramente pelo facto de possibilitar, de um modo mais eficiente, trabalhar diferentes conteúdos em simultâneo, algo que oferecia uma maior variabilidade de experiências à equipa. E depois, pela dinâmica e intensidade que imprimia ao treino, não havendo espaço para tempos mortos ou monótonos. Complementarmente, a divisão dos jogadores, promovia também a divisão de tarefas no seio dos treinadores, permitindo-me um maior grau de autonomia e conseqüentemente responsabilidade, fatores essenciais no meu desenvolvimento.

Por fim, embora o objetivo primordial para os jogadores de primeiro ano fosse a aquisição de uma maior intensidade e competitividade, a verdade é que estes acabaram por assumir um papel de destaque na equipa Sub-19, sendo refletido em diversos jogos a qualidade apresentada pelos mesmos, porém, atraçoada por uma certa inexperiência. Este foi um fator preponderante para que outros elementos da equipa técnica, como o treinador-adjunto e o analista, tivessem de intervir individualmente com os jogadores, no sentido de lhes mostrar erros cometidos durante o jogo pela referida inexperiência.

Em termos globais, a equipa exibia um onze titular sólido, com capacidade individual e coletiva para desempenhar na plenitude o que era pretendido pela equipa técnica. Todavia, estas competências não eram extensíveis a todo o plantel, algo que era identificável quer em treino mas especialmente em jogo. De forma adicional, surgiram lesões no decorrer da época de jogadores cruciais na nossa forma de jogar, onde a meu ver teriam de ter sido feitos alguns ajustes ao nível do modelo de jogo e porventura da estrutura utilizada.

Embora no início da época estes dois últimos estivessem de acordo com as características individuais dos jogadores, todos os constrangimentos ocorridos obrigavam, em certos momentos, a alterações consoante as capacidades dos jogadores em campo.

Quadro 2 – Plantel Juniores A do Escalão Sub-19 LLFC

<b>Plantel Juniores A – Sub-19</b>			
<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Clube Anterior</b>
Jogador 1	Guarda-Redes	Portuguesa	Boavista FC
Jogador 2	Guarda-Redes	Portuguesa	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 3	Guarda-Redes	Portuguesa	Padroense FC
Jogador 4	Defesa Direito	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 5	Defesa Direito	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 6	Defesa Central	Portuguesa	Boavista FC
Jogador 7	Defesa Central	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 8	Defesa Central	Portuguesa	FC Famalicão
Jogador 9	Defesa Central	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 10	Defesa Central	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 11	Defesa Central	Portuguesa	Boavista FC
Jogador 12	Defesa Esquerdo	Portuguesa	Leixões SC
Jogador 13	Defesa Esquerdo	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 14	Médio Defensivo	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 15	Médio Defensivo	Portuguesa	CD Trofense
Jogador 16	Médio Centro	Portuguesa	Lusitânia Lourosa
Jogador 17	Médio Centro	Portuguesa	Rio Ave FC
Jogador 18	Médio/Ala Direito	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 19	Médio/Ala Direito	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 20	Médio/Ala Esquerdo	Portuguesa	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 21	Médio/Ala Esquerdo	Portuguesa	Gondomar SC
Jogador 22	Médio/Ala Esquerdo	Portuguesa	Lusitano GC
Jogador 23	Avançado	Portuguesa	CD Feirense
Jogador 24	Avançado	Portuguesa	Lusitânia Lourosa FC
Jogador 25	Avançado	Brasileira	
Jogador 26	Avançado	Francesa	
Jogador 27	Avançado	Portuguesa	Vitória SC

### 3.3 Caracterização Individual

Na mesma linha de raciocínio do ponto anterior, surge de modo relevante a avaliação individual dos nossos jogadores. Isto, porque permite-nos, a nós equipa técnica, perceber de forma minuciosa as características dos jogadores, bem como os seus pontos fortes e fracos. Estes últimos, poderão servir ainda como ponto de partida na elaboração de determinados exercícios, onde o foco recai precisamente sobre o desenvolvimento e consolidação desses mesmos pontos. Perspetivando o futuro, os dados apresentados poderão servir também

como uma lista de jogadores referenciados e possíveis reforços em novos projetos, tornando-se um meio facilitador e que ajuda na seleção de jogadores e nas diferentes soluções/opções para uma equipa.

Para se entender a base da avaliação individual realizada, recorreremos aos diferentes Indicadores de Desempenho Posicional, permitindo inferir, no que diz respeito aos diversos jogadores, sobre a sua capacidade em desempenhar funções específicas de forma eficaz, abordando competências que os jogadores devem ter para exercerem com eficácia e eficiência as respetivas funções posicionais (Cauan & Guilherme, 2016), mediante a posição que ocupam no terreno de jogo, sendo este meio de avaliação efetuado tanto em jogo como treino. De qualquer modo, teve-se sempre em consideração aquilo que é a visão sobre o jogo e o jogador, influenciada e suportada pelo conhecimento teórico que adquirimos ao longo destes anos, quer através de anos anteriores ligados à modalidade, partilha de ideias entre diferentes intervenientes do mundo do desporto e das aulas que dispusemos ao longo das diferentes formações académicas.

Posto isto, poderá ser observado no “Anexo x” a avaliação individual de um determinado jogador como modelo/exemplo. Esta última tinha como objetivos perceber e avaliar a atuação de determinado jogador nos diferentes momentos do jogo, bem como descortinar o seu comportamento dentro e fora de campo, a fim de compreender melhor a personalidade de cada um. Tudo isto seriam aspetos favoráveis à gestão e liderança do treinador perante o seu grupo de jogadores.

### **3.4 Modelo de Jogo**

Para que seja possível atingir os objetivos que foram propostos, é crucial existir uma linha de pensamento única e transversal à equipa técnica e restantes jogadores, sendo o ponto de partida de determinada representação prática. Cada treinador deverá possuir a sua conceção de jogo, ou seja, o modo como quer que a sua equipa se organize em campo e as respetivas interações entre os diferentes jogadores. Tal como refere Salgado (2009), a conceção de jogo consiste numa idealização do treinador, que assenta na sua visão do jogo. Desta

forma, o treinador irá estabelecer princípios e regras de ação para guiar o comportamento dos seus jogadores. A implementação da visão de jogo de um treinador, concretizar-se-á através da operacionalização do seu modelo de jogo (Guilherme, 2004). Tendo em consideração a ocupação racional e equilibrada do terreno de jogo, assim como a resposta eficaz às exigências e problemas impostos pelo jogo, o treinador principal decidiu optar por duas estruturas diferentes, a principal 1-4-4-2 (Figura 7) e uma alternativa 1-5-3-2 (Figura 8). Visto já ter utilizado estas estruturas na época anterior, diversos dos atuais jogadores já detinham noção e consciência das ideias do treinador e o que este último pretendia na sua forma de jogar. Contudo, o modelo de jogo não se caracteriza por ser algo imutável, mas sim pelas dinâmicas e alterações que poderá sofrer durante o processo. Segundo Guilherme (2003), no que concerne à organização do jogo de uma equipa é importante ter em conta alguns fatores: a ideia de jogo do treinador; os respetivos princípios de jogo; a organização funcional; a organização estrutural e os jogadores disponíveis. Relativamente a estes últimos o treinador deverá procurar decifrar as suas características, competências e a própria personalidade a fim de adaptar a sua forma de trabalho e as ideias que pretende aplicar. Assim, como refere Guilherme (2003, pág.3), *“Este leque de conhecimento relativo aos seus jogadores é muito importante não para alterar as suas ideias de jogo e de equipa, mas sim para proceder a algumas adaptações, com o objetivo de tirar o maior proveito possível dos jogadores que tem e da interação que pode haver entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor”*.

Para que tudo se torne concretizável, o modelo de jogo norteia a atuação de todos os elementos, sendo crucial a existência de um objetivo ou meta, pois nenhum vento sopra a favor de quem não sabe para onde quer ir. Desde início, perceber o contexto cultural onde estamos inseridos e proporcionar as melhores condições para os jogadores potenciarem a sua aprendizagem e performance. Para isto acontecer, é importante que estes últimos tragam consigo aprendizagens de experiências anteriores, trabalhem sobre elas e moldem-nas em função do novo ambiente. De forma complementar, a implementação prévia de regras, rotinas e valores no seio do grupo torna-se crucial para o sucesso coletivo e inclusive, individual.

Posto isto, o mesmo autor (Guilherme, 2003) define a necessidade de se estruturar a conceção e operacionalização do modelo de jogo com base em quatro ciclos de jogo, duas fases (Organização Ofensiva e Organização Defensiva) e dois momentos (Transição Defensiva e Transição Ofensiva), contemplando, também, os diferentes tipos de “bolas paradas”, tanto ofensiva como defensiva.



Figura 7 - Estrutura 1-4-4-2



Figura 8 - Estrutura 1-5-3-2

### 3.4.1 Organização Ofensiva (OO)

A fase 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.147).

Esta fase encontra-se dividido em três subfases distintas, porém interligadas em função do objetivo principal comum, o golo. Estas são então: fase de construção, fase de criação e fase de finalização. De forma geral, para o treinador principal, elemento que concebeu o modelo de jogo, a fase de organização ofensiva da nossa equipa centra-se na criação de superioridade numérica e na exploração de espaços frágeis deixados pelo adversário, por exemplo no momento de pressão. Para isso, é necessário haver variabilidade de movimentos dos jogadores e harmonia no que diz respeito à largura e profundidade do jogo, ou seja, campo grande. Existir uma gestão eficaz da posse de bola e identificar espaços relevantes em função do adversário são pontos essenciais para o sucesso da nossa equipa nesta fase do jogo.

Em ações com bola, o treinador defende que o espaço do campo de jogo não possui todo o mesmo valor, havendo zonas em que o risco associado é completamente diferente. Desta forma, o campo divide-se em quatro zonas (Figura 9): zona A – segurança máxima de comportamentos; zona B – segurança de comportamentos; zona C – Controlo do Jogo – ligação e criação para entrada nos espaços frágeis do adversário; zona D – Definição e criatividade do jogador – objetivo é o golo.



*Figura 9 - Divisão Zonal do Terreno de Jogo*

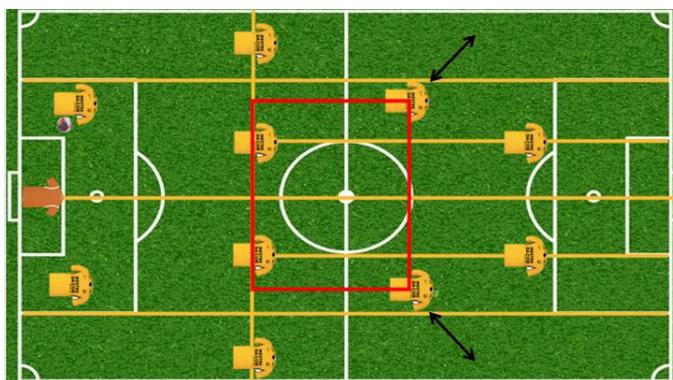
Perante este cenário, a equipa organizava-se numa estrutura 1-4-4-2, contudo, eram apresentadas dinâmicas que evoluíam para a estrutura 1-2-4-2-2, como podemos observar na Figura 10. Pretendíamos deste modo implementar os seguintes princípios e sub-princípios de jogo:

### **1.ª Fase – Construção**

Princípios: Ocupação racional dos espaços; Equilíbrio posicional;

- Equilíbrio posicional: defesas centrais baixos e abertos para criar espaço para o guarda-redes atuar como uma opção adicional de passe, o que ajuda a aliviar a pressão do adversário;

- Dois médios centros (duplo pivô) recuados, de forma ao posicionamento estar alinhado com os laterais. Conseqüentemente, é formada uma linha de quatro jogadores que ajuda a manter a superioridade numérica, oferecendo múltiplas opções de passe contra a investida adversária;
- Dois defesas laterais alinhados com os MC, proporcionando largura e alongando a pressão adversária. A sua presença garante que os adversários devem comprometer mais jogadores no momento de pressão, o que pode deixar espaços frágeis mais adiantados no campo;
- Pontas de lança assumem posições centrais, procurando explorar lacunas na defesa adversária e fornecer opções de passes diretos;
- Dois extremos oferecem tanto largura como profundidade à equipa, aumentando o raio de ação que a defesa adversária terá de cobrir e proporcionando opções de passe adiantadas, caso a fase de construção tivesse sucesso.



*Figura 10 - Estrutura 1-2-4-2-2 (1ª Fase - Construção)*

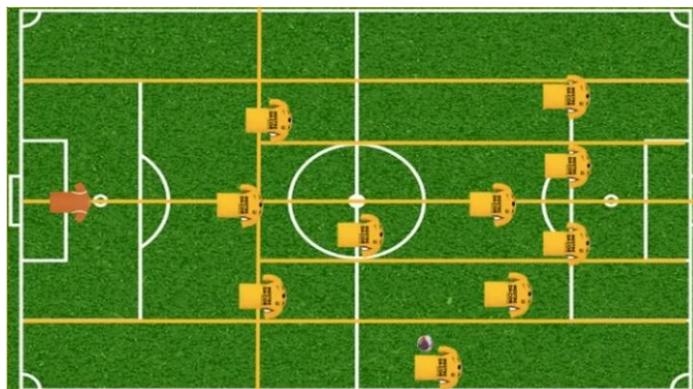
## **2.ª Fase – Criação**

Princípios: Alternância entre circulação exterior e interior; Variação do centro de jogo; Velocidade na circulação de bola;

- Campo grande de modo a oferecer largura e profundidade ao jogo;
- Subida da linha defensiva em bloco junto e coeso;

- Procura constante da criação de situações de superioridade numérica nos diferentes corredores;
- Desenvolver o momento de aceleração, quando a bola entra em espaços entre setores com vantagem posicional;
- Criar dinâmicas para jogadores ficarem 1x1 nos corredores laterais;
- Alternância de desmarcações, em apoio ou rutura/profundidade;
- Variação rápida do centro de jogo, procurando o corredor contrário (extremo ou lateral do lado contrário);

Na Figura 11 podemos ver a estrutura da equipa num momento da 2ª fase de criação.

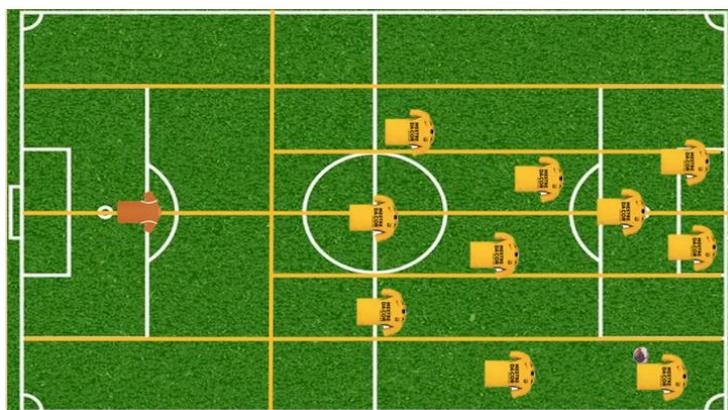


*Figura 11 - 2ª Fase - Criação*

### **3ª. Fase – Finalização**

- Ocupação racional das diferentes zonas de finalização (1.º poste, 2.º poste, zona de penalti e entrada da área);
- Linha intermédia pronta para dar resposta a segundas bolas e ser opção para eventuais passes atrasados;
- Linha defensiva posicionada adequadamente para garantir o equilíbrio defensivo.

Na figura 12 é possível encontrar a estrutura da equipa num momento da 3ª fase de finalização.



*Figura 12 - 3ª Fase - Finalização*

### **3.4.2 Transição Defensiva (TD)**

O momento de Transição Defensiva (ataque/defesa) é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após se perder a posse de bola. Estes segundos revelam-se de particular importância uma vez que ambas as equipas podem estar momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm que assumir, como tal ambas tentam aproveitar as possíveis desorganizações adversárias (Guilherme, 2004). Desta forma, o nosso modelo de jogo assume os seguintes princípios e sub-princípios:

- Mudança rápida de atitude após a perda da bola;
- Reação rápida e agressiva à perda da posse, onde o jogador mais próximo deverá pressionar o portador da bola, enquanto os restantes realizam cobertura defensiva nos espaços envolventes;
- Não havendo recuperação de bola, a equipa deverá entrar o mais rápido possível em organização defensiva;
- Impedir a progressão do adversário, se necessário, com recurso à falta.

### **3.4.3 Organização Defensiva (OD)**

A fase de Organização Defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a 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 (Guilherme, 2004). Segundo Brito e Correia (2015) a Organização Defensiva apresenta uma grande complexidade, exigindo ao treinador toda uma preparação ajustada em função dos seus objetivos. Deste modo, este deve ser capaz de, por um lado, definir com clareza o que pretende para a equipa e, por outro, de operacionalizar através do treino e da qualidade da sua intervenção os conceitos e as dinâmicas que pensou como sendo as mais adequadas e que se traduzem na sua própria ideia de jogo.

Posto isto, a nossa equipa na fase de OD realizava uma defesa à zona pressionante, utilizando um bloco médio-alto. Tal como Gouveia (2019) afirma, numa defesa zonal, o posicionamento da equipa ajusta-se e adapta-se em função da posição da bola, onde os jogadores se irão posicionar a fim de conseguir realizar coberturas sucessivas entre a bola e a própria baliza. Para além disso, o posicionamento dos adversários, bem como dos próprios colegas de equipa, constituem-se como outras referências de posicionamento.

Desta forma, o nosso modelo de jogo assume nesta fase três subfases distintas, nomeadamente: 1.<sup>a</sup> Fase Pressão (Condicionar a Construção do Adversário); 2.<sup>a</sup> Fase Pressão (Evitar Criação de Situações de Finalização do Adversário); 3.<sup>a</sup> Fase Pressão (Impedir Finalização do Adversário). Transversalmente a estas três subfases, podemos encontrar alguns princípios de jogo, tais como bloco coeso com linhas juntas (evitando espaço entre setores), agressividade na disputa dos duelos (primeira e segunda bola), recusar a inferioridade numérica em todos os momentos e, ainda, proteção da zona central do terreno.

Adicionalmente, existem sub-princípios a cumprir em cada uma das três sub-fases:

### **1.<sup>a</sup> Fase Pressão**

- Pressão ao portador da bola, equipa ajusta posicionamento em função da pressão (pressão coletiva);
- Linhas próximas de modo a formar um bloco compacto, retirando espaço intersetorial;

- Linha defensiva pronta para recuar caso o adversário consiga ultrapassar a nossa pressão com sucesso, procurando a profundidade.

Na Figura 13 é possível constatar a representação esquemática do momento da 1ª Fase de Pressão.



*Figura 13 - Representação Esquemática da 1ª Fase Pressão*

## **2.ª Fase Pressão**

- Pressão ao portador da bola, havendo coberturas defensivas ao jogador que realiza esta pressão;
- Proteger a zona central, pressão realizada de modo a direcionar o jogo da equipa adversária para os corredores laterais;
- Impedir progressão do adversário com bola na zona central;
- Movimentação defensiva dos jogadores em bloco (“basculações” defensivas);
- Controlo da profundidade.

Na Figura 14 verifica-se a representação esquemática do momento da 2ª Fase de Pressão.



Figura 14 - Representação Esquemática da 2ª Fase Pressão

### 3.ª Fase Pressão

- Marcação de referências adversárias;
- Ocupação racional do espaço, consoante a posição dos diferentes elementos do jogo (bola, baliza, colegas, adversários);
- Linha defensiva junta a fim de haver pouco espaços entre os defesas;
- Em situação de cruzamento, marcação individual para facilitar uma possível saída ou intervenção do GR;
- Em zonas baixas do terreno, evitar que o DC saia da zona central, de forma a não criar espaços na linha defensiva e por ser mais forte no próprio jogo aéreo;
- Limitar a atuação do adversário (tempo e espaço) de frente para a nossa baliza;
- Equipa preparada para sair em transição ofensiva.

Deste modo, a Figura 15 ilustra o momento da 3ª Fase de Pressão.

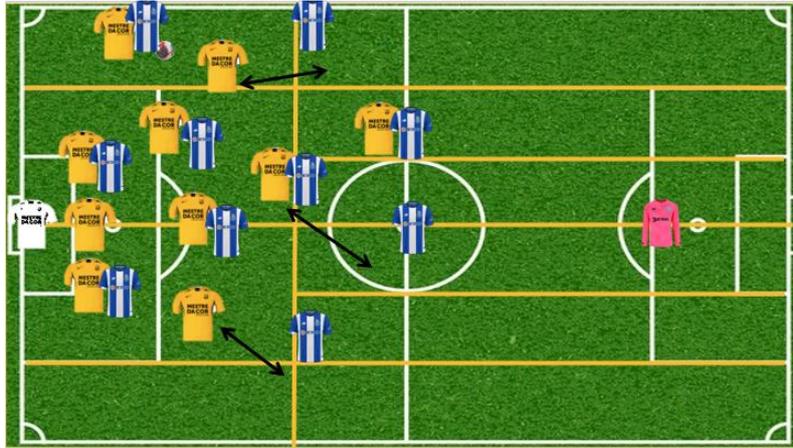


Figura 15 - Representação Esquemática da 3ª Fase Pressão

## Indicadores

Para que as sinergias da equipa funcionem como um todo, organizado e de forma coerente, existem indicadores de pressão e de subida ou não do bloco, que conferem uma linha orientadora de ação para os jogadores durante o processo defensivo. Os indicadores assumem uma enorme relevância para o sucesso da equipa na fase defensiva, sendo crucial que os jogadores compreendam os mesmos e ajam em conformidade. Por conseguinte, o nosso modelo de jogo contempla os seguintes indicadores:

### Indicadores de pressão:

- Bola no corredor lateral para o qual direcionámos o adversário;
- Bola de difícil receção para o recetor;
- Adversário progride na zona central do campo;

### Indicadores de Subida do Bloco Defensivo:

- Portador da bola (adversário) de costas para a nossa baliza;
- Adversário efetua passes atrasados;
- Bola coberta;
- Adversário recebe bola aérea;

#### Indicadores de Não Subida do Bloco Defensivo:

- Adversário com boas condições (tempo e espaço) para progredir com bola;
- Adversário com boas condições (espaço) para explorar o passe na procura da profundidade.

#### **3.4.4 Transição Ofensiva (TO)**

O momento de Transição Ofensiva (defesa/ataque) é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola. Estes segundos são importantes porque, tal como na transição defensiva, as equipas podem encontrar-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar as eventuais desorganizações adversárias para proveito próprio (Guilherme, 2004). Valdano (2001: 52) refere ainda que “as equipas devem saber atacar e defender. Algumas sabem algo mais: fazer transições”. Com isto, importa referir que este é um dos momentos em que a nossa equipa demonstra maior preponderância e capacidade para criar perigo à baliza adversária. Para tal, são considerados os referidos sub-princípios:

- Retirar, o mais rápido possível e de forma limpa, a bola da zona de pressão;
- Privilegiar um jogo objetivo, arriscando com passes verticais;
- Procurar as referências ofensivas (PL ou EXT);
- Após recuperação, evitar perda da bola. Caso necessário entrar em organização ofensiva.

### 3.4.5 Bolas Paradas (Esquemas Táticos) Ofensivas/Defensivas

Os Esquemas Táticos caracterizam-se como lances determinantes para criar desequilíbrios na equipa adversária e na resolução/decisão de um jogo. Assim, torna-se imprescindível o lado estratégico e o efeito surpresa, para criar imprevisibilidade no adversário e aproveitar as suas debilidades (Bessa, 2009). Dentro do nosso modelo de jogo, as bolas paradas desempenham um lugar com bastante relevância, onde o treino serve como ensaio geral daquilo que se pode suceder posteriormente em jogo. Para isso, são realizados diferentes tipos de esquemas táticos consoante os nossos princípios, havendo alguns ajustes em função do jogo e das características do adversário em questão. No seguimento, será possível observar os esquemas táticos das bolas paradas, ofensivas (Figura 16, 17 e 18) e defensivas (Figura 19, 20 e 21) referentes ao jogo contra o FCP.

Os nossos princípios nos esquemas táticos ofensivos, são:

- Atacar a primeira e a segunda bola de forma agressiva;
- Manter sempre a equipa equilibrada, para o caso de o adversário tentar sair rapidamente em contra-ataque;
- Ocupar sempre as zonas definidas (1º poste, 2º poste, zona do penalti e entrada da área);



Figura 16 - Exemplo Canto Ofensivo 1



Figura 17 - Exemplo Canto Ofensivo 2



Figura 18 - Exemplo Livre Lateral Ofensivo

Os nossos princípios nos esquemas táticos defensivos, são:

- Organização em defesa mista;
- Agressivos sobre a bola;
- Jogadores ativos;
- Apoios bem posicionados;
- Entrada da área bem protegida.



Figura 19 - Exemplo Canto Defensivo



Figura 21 – Exemplo Frontal Defensivo



Figura 20 - Exemplo Livre Frontal Defensivo

### 3.4.6 Reflexão Crítica – Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo e as suas respetivas ideias, assumem um cariz especial relativamente ao treinador principal. Este defende a sua preferência por estruturas que utilizem dois PL, tal como é o caso do 1-4-4-2 e do 1-5-3-2. Em anos anteriores, ambas as estruturas proporcionaram dinâmicas e

comportamentos diferentes aos jogadores, oferecendo-lhes uma maior variabilidade de soluções, surtindo um efeito positivo a nível individual, mas também a nível coletivo. Contudo, embora o sucesso passado possa ser motivo de inspiração, há que observar e avaliar as características do ambiente e dos jogadores que temos à nossa disposição, e adaptarmo-nos em função de todos os momentos/constrangimentos.

No meu entender, como já referi no relatório, o escalão de estágio dispunha de uma base sólida de jogadores no que diz respeito ao onze inicial, porém, sem grandes alternativas em termos qualitativos para a maioria das posições, agravada, posteriormente, pela elevada quantidade de lesões que se sucederam. Apesar de grande parte destes jogadores já tenha trabalhado com elementos da equipa técnica, incluindo o treinador principal, importava olhar ao contexto e às diferenças que existiam entre as respetivas épocas. Atendendo às experiências passadas e às próprias características dos jogadores, seria expectável que a equipa não praticasse um futebol dominante a nível ofensivo, mais especificamente em posse, mas um jogo caracterizado pela organização, coesão e solidariedade defensiva, aliada sempre com um pragmatismo e objetividade em termos ofensivos, através de transições rápidas e verticais. Partindo desta minha visão, penso que a estrutura principal, 1-4-4-2, não era a que mais se coadunava com o que foi dito anteriormente. Primeiro (e tendo em conta as dinâmicas pretendidas), porque é uma estrutura que pela disposição natural dos jogadores não privilegia a ocupação da zona central do terreno (setor intermédio), obrigando à utilização de médios completos no sentido tático e com uma excelente condição física, a fim de cobrir uma vasta área de jogo. E depois, a falta de um terceiro médio dificultava as ações defensivas dos dois pontas de lança no que concerne ao momento de pressão, submetendo, conseqüentemente, estes quatro elementos a um maior desgaste físico. Ambos os fatores eram compensados durante a primeira parte, contudo, ocorria um deterioramento físico no segundo tempo devido à fadiga acumulada, algo que facilitava a primeira fase de construção da equipa adversária (ultrapassando a nossa primeira linha de pressão) e a exploração de espaços interiores.

Relativamente ao processo de treino, as dinâmicas implementadas com esta estrutura exigiam um constante feedback e correções posicionais por parte dos

treinadores. No meu ponto de vista, esta necessidade de correções e ajustes constantes limitava alguma da liberdade concedida aos jogadores, algo que não considero positivo para o próprio sucesso do grupo. Desta forma, tornava-se evidente o desconforto de alguns elementos perante esta estrutura devido às suas capacidades e características, o que se refletiu também no resultado de determinados jogos.

Posto isto, em prol dos jogadores à nossa disposição e do contexto em que nos encontrávamos inseridos, penso que a estrutura alternativa (1-5-3-2) teria sido a melhor solução para a grande maioria do campeonato. Esta oferecia uma maior solidez e ocupação de zonas centrais do campo (algo que os adversários tentavam explorar), não retirando largura (através dos dois alas) nem profundidade (através dos dois pontas de lança) ao nosso jogo. Para além disso, a inclusão de um terceiro médio possibilitava maior facilidade nas coberturas defensivas e na ligação do jogo entre os diferentes setores em momento ofensivo.

Quanto a aspetos individuais, a utilização de três médios permitia um menor desgaste físico e um menor raio de atuação de cada um, o que beneficiava as características dos nossos jogadores. Por sua vez, a inclusão de apenas dois jogadores nos corredores laterais não era um fator limitativo, pelo contrário, pois esta era uma das poucas posições em que as alternativas estavam em patamares semelhantes aos titulares. Adicionalmente, os jogadores escalados para estas posições, destacavam-se pela sua velocidade e verticalidade, sendo, desta forma, opções vantajosas para as saídas em transição ofensiva, um dos pontos fortes da nossa equipa. Por fim, a linha defensiva constituída por cinco elementos proporcionava uma maior segurança no momento de organização defensiva (momento no qual a equipa passava mais tempo durante o jogo), facilitando a realização de coberturas defensivas e o equilíbrio da equipa. Os dois pontas de lança estariam sempre prontos para possíveis transições, funcionando como referências do ataque.

Concluindo, importa ainda abordar o tema das bolas paradas defensivas, pois foi um dos momentos de jogo em que demonstrámos algumas debilidades. Como estratégia, deixaria um ou dois jogadores da nossa equipa perto da linha do meio-campo, ao invés de colocar todos dentro da área. Desta forma, fixava

jogadores adversários na marcação de modo a diminuir a presença de elementos contrários perto da nossa baliza e oferecer um maior espaço de atuação ao nosso guarda-redes. Com isto, pretendia, também, estimular neste último, uma maior sensação de segurança/confiança na realização das suas ações.

### **3.5. Padrão Semanal de Treino**

A definição do Modelo de Jogo de uma equipa, dos respetivos princípios e sub-princípios configuram comportamentos e padrões de jogo que devem ser assumidos em cada um destes momentos e na sua interrelação. Esses comportamentos e padrões de jogo requisitam dos jogadores conhecimentos específicos/imagens mentais para o seu reconhecimento e para a respetiva intervenção (Guilherme, 2004).

Segundo o mesmo autor, as imagens mentais são criadas através do experienciar da dinâmica dos exercícios propostos pelo treinador. Desta forma, os exercícios propostos devem evidenciar os diferentes momentos e as suas interrelações a fim de criar conhecimentos específicos adequados ao pretendido. Em consequência, os exercícios devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos diferentes momentos do jogo e em função das respetivas escalas (Guilherme, 2004).

Nesta linha de raciocínio, o processo de treino (ensino-aprendizagem) pretende criar conhecimentos específicos/imagens mentais, que permita ao jogador e à equipa agir nos diferentes momentos do jogo, perante os problemas criados, em função de uma ideia coletiva de jogo, o Modelo de Jogo da equipa (Guilherme, 2004). Através do que foi mencionado anteriormente, o padrão semanal da equipa, criado pelo treinador principal, tem como objetivo organizar os conteúdos de uma forma sequencial, tendo em conta diferentes variáveis, como por exemplo: o tipo de esforço, o calendário de jogos, o adversário a enfrentar e os comportamentos que deseja serem aplicados em jogo.

Assim, todo este processo promove a existência de uma decomposição do jogo em princípios e sub-princípios que interagem entre si, isto é, padrões de

comportamento que se interrelacionam e, seguindo uma lógica fractal, independentemente da complexidade de manifestação são representativos da singularidade do todo (Guilherme, 2004). Neste seguimento, o principal propósito reside na preparação do jogador, no fornecimento de todas as condições para que este possa explorar o seu potencial e maximizar o sucesso do seu rendimento, quer em treino, mas especialmente no jogo, a nível coletivo e individual.

Em suma, o padrão semanal de treino é fundamental para a organização a curto, médio e longo prazo, ou seja, para que os comportamentos inerentes à nossa forma de jogar surjam através da repetição sistemática dos princípios e subprincípios do nosso Modelo de Jogo (Frade, 2007).

Através da Figura 22, é possível observar o Padrão Semanal de Treino da equipa Sub-19 do LLFC. Este era constituído por quatro treinos distribuídos ao longo da semana e realizados a meio da tarde (16h30). Este horário embora possibilitasse termos à nossa disposição todo o campo de futebol de 11, acarretava algumas dificuldades para os jogadores, como o cumprimento dos horários, devido à escola/faculdade. Por sua vez, as folgas dadas ao plantel eram no dia seguinte ao jogo (MD+1) e na terça-feira (MD-4), sendo o jogo, por norma, realizado ao sábado.



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	MD+1
Futebol de Rua + Micro comportamentos (subprincípios dos subprincípios)  G1 – Recuperação + Desenvolvimento individual  G3 – Alta intensidade, aproximar a exigências de jogo  ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DA PERFORMANCE EM JOGO  Banhos de Gelo Desgaste Emocional – Descontínuo +	INTERRUPÇÃO DOS TRABALHOS  Período Competitivo	Subprincípios, subprincípios dos subprincípios...  Treino para treinar (Ginásio + Prevenção)  Tensão +++ Duração – Velocidade +	Grandes Princípios  Tensão + Duração ++ Velocidade +	Subprincípios, subprincípios dos subprincípios... + Abordagem tática estratégica  Tensão – Duração – Velocidade ++  DESCODIFICAÇÃO DO ADVERSÁRIO	<b>JOGO</b>	<b>FOLGA</b>
Período - manhã <b>DESCANSO</b>  Sessão Uni diária	<b>DESCANSO SEMANAL</b>	Período - manhã <b>DESCANSO</b>  Sessão Uni diária	Período - manhã <b>DESCANSO</b>  Sessão Uni diária	Período - manhã <b>DESCANSO</b>  Sessão Uni diária		

Observações: O planeamento poderá sofrer retificações, sempre que a equipa técnica assim o entenda.

Figura 22 - Padrão Semanal de Treino

### 3.5.1 Domingo - MD+1

No dia após o jogo (MD+1) era dada folga a todo o grupo de trabalho, em parte devido à logística interna do clube mas, também, pela vertente psicológica e pessoal dos jogadores. Mesmo que, a nível fisiológico, o treino a seguir ao jogo possa ser benéfico na aceleração do processo de recuperação, a folga no dia a seguir ao jogo, neste caso ao domingo, permitia que alguns jogadores regressassem a casa, com o intuito de conviver e passar tempo de qualidade com os seus familiares e amigos. Tal como Santos e Pinheiro (2020, p.114) afirmam “Os treinadores que preferem atribuir folga no dia seguinte ao jogo, consideram que após o momento competitivo os atletas deverão ter um espaço para realizarem as suas atividades de cariz pessoal (...) Ao que parece folgar no dia seguinte ao jogo permitirá, sobretudo, uma melhor recuperação da fadiga mental”.

Tendo em conta estes fatores, atualmente, é essencial olhar para além da recuperação física, pois cada vez mais existem diferentes métodos facilitadores

deste tipo de recuperação. Todavia, o jogo é um acontecimento que desponta diversas reações e sentimentos nos jogadores, provocando mesmo uma enorme fadiga e cansaço mental, sendo desta forma crucial uma boa recuperação a este nível.

### **3.5.2 Segunda-Feira - MD+2**

Nesta sessão de treino existiam dois objetivos completamente distintos para os jogadores. Primeiramente, a equipa era dividida em dois grupos, consoante o tempo de jogo de cada jogador, onde os que tivessem jogado no mínimo 45 minutos iriam realizar um trabalho com vista à recuperação física e, inclusive, mental. Para isso, os exercícios escolhidos caracterizavam-se por uma baixa complexidade com preocupações essencialmente individuais, gestuais e com uma reduzida possibilidade de escolha em relação à tomada de decisão. Estes eram exercícios promotores de comportamentos padrão focados nos subprincípios do modelo de jogo, incluindo poucas regras e, geralmente, sem oposição, sendo, portanto, pouco desgastantes fisiologicamente (ações curtas). Aqui a equipa técnica procurou, também, desenvolver algumas lacunas individuais com um trabalho realizado de uma forma mais analítica e em vaga.

A certo momento da época foi incutida a presença do típico futebol de rua, de modo a garantir liberdade, variabilidade e prazer nas ações dos jogadores. Minimizar a formalização da prática ajuda a contrariar toda a estruturação e mecanização que tem sido associada a esta modalidade por vários treinadores, sendo um dos pontos retratados também no início deste documento. Adicionalmente, era realizada corrida contínua de baixa intensidade, para acelerar o processo de recuperação, e um jogo de cariz lúdico, como é o exemplo do futevólei.

Por sua vez, o outro grupo realizava um trabalho mais exigente nas diversas vertentes, com o objetivo de submeter estes jogadores a cargas (internas e externas) aproximadas às do jogo. Para tal acontecer, numa fase inicial eram realizados exercícios sem bola com uma elevada intensidade e baixo tempo de recuperação, expondo os jogadores a mudanças de direção, saltos, travagens e acelerações constantes. Posteriormente, efetuava-se um exercício com bola

destinado à técnica individual e, por fim, um jogo reduzido que contemplasse e promovesse muitas tomadas de decisão num curto espaço de tempo, aproximando à realidade e exigência que era o jogo.

Após alguma reflexão conjunta, o exercício do futebol de rua passou a ser transversal aos dois grupos, estimulando uma boa disposição nos jogadores e uma maior ligação entre os mesmos, sendo feita a separação dos grupos só após este momento. No início este era um dos pontos com o qual não concordava, pois esta divisão fomentava por vezes algum mau estar no seio dos jogadores que não costumavam ser titulares, devido ao treino que lhes era submetido em comparação com o treino do grupo contrário.

Por fim, importa ainda referir que antes da sessão de campo, este era um dos dias em que se realizava trabalho no ginásio. Este último tinha como objetivo o reforço muscular dos jogadores e a diminuição do risco de lesão.

### **3.5.3 Terça-Feira - MD-4**

O MD-4 era o dia reservado à folga do grupo de trabalho, sendo visto como uma forma de quebrar a semana de treinos e atender às necessidades de recuperação fisiológica e essencialmente mental, tendo em conta as exigências intensas dos dias seguintes. Este dia era aproveitado, por norma, para serem enviados alguns vídeos individuais aos jogadores que seriam, posteriormente, analisados e discutidos com um treinador. O conteúdo era destinado a erros cometidos no jogo anterior, ou aspetos que poderiam ser melhorados pelo jogador(es) em questão.

### **3.5.4 Quarta-Feira - MD-3**

O treino realizado três dias antes do jogo incidia num treino aquisitivo no que diz respeito a princípios e subprincípios do nosso modelo de jogo, tendo como objetivo solicitar contrações musculares com um elevado grau de tensão. Esta seria a unidade de treino mais desgastante fisicamente, onde os jogadores seriam expostos a inúmeras mudanças de direção, acelerações, travagens, saltos e rápidas tomadas de decisão. Deste modo, neste treino os princípios

eram vistos com base nas escalas setoriais e intersetoriais, gerando, essencialmente preocupações com os mecanismos de cada setor, ofensivamente e defensivamente. Os feedbacks e correções dadas centravam-se essencialmente em questões individuais, sendo que esta sessão de treino destinava-se ainda ao trabalho da zona pressionante e a saída da zona de pressão.

Para tal, optávamos por exercícios realizados em espaços com menores dimensões, provocando um maior número de duelos e ações com elevada intensidade. Procurávamos, também, que se enquadrassem com as subdinâmicas de tensão, privilegiando atividades que tendessem a gerar um maior número de contrações excêntricas. Por sua vez, a relação numérica, raramente excedia o 5x5, de forma a promover essa mesma intensidade e número de ações de cada jogador.

No MD-3 era dado um valor significativo aos tempos de recuperação a fim de ser possível manter a intensidade do exercício elevada e a qualidade do mesmo ser constante. Para isso eram, a meu ver de forma positiva, utilizadas estratégias para provocar os diferentes tempos de recuperação (2 a 3 vezes o tempo de exercitação). A gestão do tempo nestes dias não era algo puramente objetivo e quantificável, mas sim algo traduzido pela experiência e pela sensibilidade do treinador em questão, ou seja, dependia muito dos feedbacks inconscientes que os jogadores transmitiam durante a realização dos exercícios.

Assim, os exercícios eram interrompidos no momento de dar feedback ou pela falta de bolas no espaço (executada de forma intencional), isto é, quando o tempo de exercitação era alcançado, ou seja, os objetivos atingidos ou se verificava a ocorrência de um decréscimo significativo na qualidade do exercício, utilizávamos como estratégia não ter bolas de forma a promover uma pausa diferenciada no mesmo. Contudo, sabendo de antemão que os momentos de maior fadiga estão também associados à manifestação de erros, prolongávamos o exercício com o intuito de expor os jogadores a este tipo de situação, especialmente em fases de vitórias.

Por fim, importa referir que neste treino da semana por vezes existia a diferenciação entre quem havia jogado e quem não havia jogado, seja na gestão

das cargas e dos ritmos do grupo ou do jogador, seja com a inclusão de determinado jogador como apoio no exercício e até mesmo, na definição das equipas. Da mesma forma que segunda-feira, neste dia os jogadores também realizavam trabalho de ginásio antes da sessão de campo.

### **3.5.5 Quinta-Feira – MD-2**

O treino realizado dois dias antes do jogo era caracterizado como a unidade de treino mais aquisitiva. Consequentemente, era a sessão mais exigente do ponto de vista cognitivo, orientada para o desenvolvimento coletivo e com uma elevada complexidade informacional para os jogadores. Neste dia, privilegiavam-se exercícios em espaços com maiores dimensões e com um elevado número de jogadores envolvidos. O foco recaía, essencialmente, nos princípios da equipa em diferentes momentos de jogo, onde, usualmente, se utilizavam variáveis como a superioridade e inferioridade numérica (ao longo da época a equipa demonstrou capacidade nos momentos com bola, em inferioridade numérica, para causar constrangimentos ao adversário numa relação de 4x8). Normalmente, os exercícios tinham um tempo de exercitação superior (ao contrário do respetivo tempo de recuperação) face às restantes sessões de treino do microciclo, procurando-se elevar os índices de concentração e de complexidade, tendo em conta que o objetivo refletia a junção de todos os princípios fundamentais e o seu transfere para o jogo coletivo da equipa.

### **3.5.6 Sexta-Feira – MD-1**

No dia anterior ao jogo (MD -1), era realizada uma palestra com todo o grupo de trabalho antes da sessão de campo, de modo a analisar e interpretar o adversário. Para isso, recorria-se a imagens e pequenos cortes de lances a demonstrar comportamentos e ações desse mesmo adversário, alertando para pontos fortes, fracos e dinâmicas padrão que pudessem acontecer durante o nosso jogo, consoante a confrontação de ambas as formas de jogar (nossa e do adversário), bem como de ambas as estruturas. Além disso, eram, também, utilizadas imagens da nossa semana de treinos de forma a reforçar esses mesmos comportamentos.

Como esta seria a última sessão de treino do padrão semanal, era importante ter em atenção a proximidade com o jogo e também o desgaste acumulado pelas duas sessões de treino anteriores. Por esta razão, no que diz respeito aos exercícios, estes continham uma vertente lúdico-competitiva com um carácter mais individual e setorial, com baixa ou nenhuma oposição. Numa fase inicial da unidade de treino era efetuado um trabalho mais analítico direccionado à componente da velocidade.

Por fim, para além do que foi mencionado, este treino destinava-se também à consolidação de estratégias para o jogo e ao treino dos esquemas táticos, sempre acautelados para não causar um elevado nível de fadiga nos jogadores.

### **3.5.7 Sábado - MD**

O dia de jogo (MD), para além de ser o dia onde a “magia” acontece, é também o espelho de todos os dias antecedentes, onde esperamos e desejamos que o trabalho realizado durante a semana seja refletido no decorrer do jogo. Este último concebe aos jogadores um contexto informacional único, rodeado de imprevisibilidade e variabilidade de estímulos, elevando o jogador a um patamar de superação própria e do respetivo adversário, sendo um momento de confrontos constantes (de ideias, dinâmicas, espaços, entre outros).

Adicionalmente, este dia constitui-se, também, como um dos momentos cruciais na recolha de informação para a construção dos treinos da semana seguinte, seja para reforçar comportamentos positivos como para melhorar e retificar ações erradas ou negativas por parte da equipa/jogadores.

### **3.5.8 Trabalho Complementar – Ginásio**

No futebol atual, temas como a nutrição, o sono, o treino de força no ginásio, entre outros, despertam um maior interesse e são cada vez mais valorizados como um complemento a todo o trabalho realizado dentro de campo. A nutrição e alimentação influencia aspetos preciosos na performance de um jogador, como o atraso da sensação de fadiga, evitando a perda de qualidades técnicas e

físicas durante treinos e jogos; aproveitamento máximo das adaptações ao treino; prevenção de lesões e doenças; obtenção de uma boa composição corporal (Dias, 2008).

Para tudo isto ser aplicável, é importante estabelecer uma ligação em conjunto com outros fatores, como o caso do treino de força, permitindo melhorar o desempenho desportivo de um jogador de futebol.

Por sua vez, ao contrário de outras modalidades desportivas, como o halterofilismo ou o lançamento do peso, o sucesso do jogador de futebol não depende exclusivamente da sua capacidade de produzir força, não sendo possível encontrar uma relação direta com a performance (Soares, 2005). Contudo, segundo Cometti (1999), a força é o elemento central da estrutura mecânica do movimento humano, sendo o treino de força o mais relevante na preparação física do jogador de futebol moderno. Desta forma, tanto eu como a restante equipa técnica, achámos relevante a realização do treino de força em contexto de ginásio. Cabia-me a mim a responsabilidade pela realização deste trabalho, contando na maioria das vezes com a ajuda do treinador adjunto.

Tal como afirma Silva et al. (2013), no futebol, a capacidade de gerar força e potência são fundamentais na velocidade, impulsão vertical e mudança de direção. Posto isto, importa referir que o caso prático do estágio tem como linhas orientadoras alguns dos principais pontos defendidos por Bangsbo (2002), onde o treino de força para futebolistas tem diferentes objetivos, nomeadamente: (1) melhoria da qualidade do gesto técnico; (2) aumento da resistência à fadiga muscular; (3) diminuição dos fatores de risco de lesão associados à fadiga muscular; (4) prevenção de lesões através do aumento da estabilidade articular. Segundo o mesmo autor adaptado por Soares (2005), o treino de força direcionado para futebolistas pode ainda ser dividido em dois tipos, treino de força básica e treino de força específica.

Conforme é possível observar no Quadro/Tabela X eram realizadas duas sessões de ginásio antes do treino de campo. Este trabalho era realizado no ginásio da academia, o que acarretava diversas condicionantes como foi referido anteriormente. Derivado aos constrangimentos espaciais e materiais, assim como ao número elevado de jogadores, a equipa era dividida em dois grupos de

forma a facilitar todo o trabalho. No contexto do estágio, cada sessão de treino de ginásio tinha a duração de trinta minutos, realizadas no primeiro treino após o jogo (geralmente, segunda-feira) e no treino após a folga (geralmente, quarta-feira). Ambas eram direcionadas para o treino de força básica.

De forma mais pormenorizada, podemos referir que o foco do primeiro treino após o jogo incidia nos membros inferiores. Para tal, escolhi um conjunto de exercícios que promovessem o recrutamento de diferentes grupos solicitando músculos dos membros inferiores, tais como:

- Squat;
- Bulgarian Split Squat;
- Hip Thrust;
- Nordic Hamstring Curl;
- Copenhagen Plank;
- Calf Raises;

Por sua vez, no que diz respeito ao segundo treino da semana, o foco recaía sobre os membros superiores e o reforço da musculatura do core. Para este objetivo, eram contemplados os seguintes exercícios:

- Bench Press;
- Bicep Curl;
- Shoulder Press;
- Pull-ups;
- Tricep Extension;
- Pallof Press;

Posto isto, tanto quanto foi mencionado, o tempo de duração era reduzido, sendo que por vezes derivado ao atraso das carrinhas que transportavam alguns jogadores, este ainda era menor, pelo que obrigava da minha parte o desenvolvimento da capacidade de adaptação e agilidade em função das condicionantes impostas. Consequentemente, de modo a não prejudicar a restante sessão de treino (campo), os jogadores apenas realizavam uma série de cada exercício, alcançando um esforço perto da falha muscular. No seguimento do relatório, mais precisamente na reflexão referente ao “Trabalho

de Ginásio”, enunciarei aspetos que gostaria de ter realizado de forma diferente, o rumo que deveria seguir este tipo de treino e ainda, que estratégias foram utilizadas durante o decorrer da época.



## **4. Reflexões Críticas**

### **4.1 Período Preparatório**

O início de uma nova aventura, de um novo clube e de uma nova família é sempre marcado por um determinado momento, nomeadamente a primeira impressão, a qual vai ser moldada consoante o desenrolar do tempo e do trabalho realizado, correspondendo ou não às expectativas criadas. Desde logo, a apresentação destacou os objetivos delineados pela direção do clube em conjunto com a equipa técnica do escalão, que pela primeira vez na história irá disputar a 1.<sup>a</sup> Divisão Nacional do Campeonato de Juniores A, motivo de orgulho, mas também de exigência para todos os associados a este projeto. Desta forma, importa referir que a presente reflexão divide-se em dois grandes sub-temas, primeiramente uma parte relativa à evolução e ao processo da equipa no decorrer do período preparatório, e, uma segunda parte, onde é maioritariamente contemplado o meu desenvolvimento pessoal.

Na fase inicial da época, definida por Dantas (2003) como o período preparatório, um dos objetivos fundamentais é que os jogadores e a equipa tenham a possibilidade de desenvolverem os seus níveis de proficiência tática, técnica, física e psicológica, permitindo a realização de performances máximas nas competições programadas. Este período tem como propósito o restabelecimento do nível de treino e melhoria da condição básica de cada jogador, bem como aspetos de natureza mais técnica e tática, como os princípios e subprincípios que estarão presentes no modelo de jogo de uma determinada equipa. Sendo este um plantel repleto de novos jogadores, esta fase possibilitou que nós, equipa técnica, fôssemos conhecendo de forma mais próxima quem eram todas aquelas personalidades que tínhamos diante de nós diariamente, decifrando comportamentos, gestos e expressões caracterizadores do modo de estar e ser de cada um, algo extremamente importante para o sucesso de um grupo de trabalho.

Segundo informações que a equipa técnica obteve e relatos dos próprios jogadores, estes últimos possuíam pouca variabilidade de comportamentos/ideias nos respetivos clubes anteriores, sendo este um fator

desfavorável na aquisição e adaptação daquelas que foram as ideias e dinâmicas apresentadas pela equipa técnica consoante a forma/estilo de jogo que pretendemos adotar. Neste aspeto, desde o primeiro dia que se procurou apresentar as principais ideias de como se pretendia jogar, todavia, com o desenvolvimento dos treinos, foi-se constatando as inseguranças e as dificuldades de cada jogador, quer no momento ofensivo (colocação de apoios na receção da bola e momentos antes da mesma; pouca clareza/objetividade; ocupação de espaços incorreta consoante o que era pretendido/pedido pelo treinador), quer no momento defensivo (linhas muito afastadas/bloco demasiado extenso neste momento do jogo; colocação de apoios incorreta; falta de agressividade).

Efetuando uma analogia, o período preparatório foi semelhante ao percurso de uma montanha russa, com vários altos e baixos, fruto essencialmente da fadiga acumulada, devido à necessidade de elevar os índices físicos dos jogadores, que embora se tenham apresentado inicialmente bastante predispostos a nível físico e emocional, acabaram por apresentar decréscimos especialmente no último parâmetro mencionado.

Retratando de um modo mais específico, a primeira semana de trabalho recaiu essencialmente por perceber o nível apresentado por cada jogador nas diversas vertentes: física, técnica, tática e emocional, procurando, também, elucidar alguns dos nossos princípios e subprincípios de jogo, assim como dinâmicas importantes a implementar, sendo para isto realizados exercícios com diferentes relações, nomeadamente: grupais, setoriais e intersetoriais. Neste aspeto a globalidade dos jogadores demonstrou algum receio e pouca confiança nas suas decisões/ações, algo completamente normal tendo em conta a fase prematura em que nos encontrávamos.

Aproveitando a última afirmação, no decorrer deste período começaram a ser também implementadas regras e rotinas essenciais para o resto da temporada e o bom funcionamento da mesma.

Por sua vez, relativamente à segunda e terceira semanas foi notória a influência do desgaste acumulado, refletindo-se num comportamento dos jogadores apático, com falta de concentração e significativa passividade, atípico do que

tinham evidenciado na semana anterior, prejudicando de forma consequente as suas tomadas de decisão, assim como o próprio discernimento quer a nível tático mas também técnico, algo que originou um decréscimo natural de intensidade e esclarecimento nas ações de todos os jogadores. A fadiga, como elemento próprio desta altura da época, exige aos jogadores maiores níveis de concentração e foco, afim dos exercícios não perderem qualidade e serem atingidos os respetivos objetivos. Especialmente nestes dias de trabalho foram visíveis as dificuldades apresentadas por alguns jogadores em aspetos importantes como a colocação dos apoios e respetiva posição corporal, desarme direcionado para os seus companheiros e ainda na gestão do espaço, no que concerne ao equilíbrio da equipa defensivamente. Já no processo ofensivo, embora seja reconhecida a elevada capacidade técnica de cada jogador, estes demonstraram ainda pouca mobilidade e inteligência na ocupação dos espaços, assim como nas desmarcações que realizam, sendo alguns jogadores demasiado precipitados na tomada de decisão no último terço. Com base no que foi dito, obriga-me a fazer uma introspeção relativa às respetivas sessões de treino, onde no meu entender houve uma exagerada carga acumulada nos jogadores, essencialmente devido à elevada duração dos diferentes exercícios. Embora o objetivo deste período de treinos fosse elevar os níveis físicos dos jogadores, penso que deveriam ter sido adotadas outras medidas para tal efeito, como por exemplo: número de repetições/séries superior, porém com menor duração e intervalos de descanso no decorrer do exercício. Deste modo, iria permitir uma melhor gestão de carga sem perdas de qualidade técnica, tática e inclusive psicológica, visto que esta última foi das mais influentes nas ações tomadas pelos jogadores.

No geral, ao longo dos treinos foram realizados diferentes exercícios que procuravam estimular, essencialmente, a alternância entre o jogo interior e exterior e ainda a variação de jogo entre corredores, procurando atrair a pressão do adversário (em determinado corredor) afim da criação de espaços livres/vulneráveis no corredor contrário. Contudo o momento de posse de bola esteve marcado pela falta de tranquilidade, mobilidade e frieza nas tomadas de decisão, assim como na incapacidade de ler o jogo e ocupar de forma racional o

espaço, originando inúmeras perdas de bola e faltas de linhas de passe ao portador da bola.

Por fim, devo ainda destacar a importância de se terem realizado treinos bi-diários e em diferentes contextos (praia) nesta fase devido a promover o aumento do índice físico, o espírito/união de grupo e a cumplicidade dos jogadores, que ao estarem inseridos fora do terreno de jogo puderam aliviar o stress do início da época e praticar outras atividades para além do futebol. Com este tipo de treinos senti que os jogadores se “libertaram” e conseguiram desfrutar do momento, porque tal como é crucial atingir os objetivos, também o é desfrutar do processo.

Em suma, importa, ainda, destacar que os jogos amigáveis realizados variaram no seu grau de dificuldade, porém, no meu entender teria sido mais proveitosa a realização de jogos contra equipas sénior visto ser próxima a ligação entre os dois escalões e a própria maturidade que os nossos jogadores iriam enfrentar e observar/aprender com os adversários, sendo a experiência detida por este tipo de jogadores fator crucial no contexto competitivo onde estão inseridos. Posto isto, parece-me relevante destacar um momento específico deste período preparatório, nomeadamente o jogo treino realizado contra a equipa principal (sénior) do nosso clube, elevando a dificuldade, exigência e intensidade. Neste jogo esteve refletido os aspetos mencionados anteriormente, desde uma fase inicial do jogo bastante intranquila da nossa parte (que nos fez sofrer vários golos) com pouca posse de bola e agressividade, faltando personalidade e coragem para assumir o jogo. O adversário possui mérito pela experiência demonstrada no aproveitamento dos erros que a nossa equipa cometeu. Os setores demasiado afastados (equipa excessivamente extensa no campo no momento defensivo), má contenção e respetiva cobertura defensiva demasiado afastada e, ainda, passividade à semelhança de algumas sessões de treino. Contudo, com o avançar do jogo, no processo ofensivo os nossos jogadores foram capazes de ter mais bola e aproveitar os momentos de transição para chegar com perigo à baliza adversária (retirando com sucesso a bola da zona de pressão, onde o adversário colocava vários jogadores), pecando pela falta de frieza e objetividade no último terço do terreno. A nível defensivo os níveis de agressividade e organização aumentaram, verificando-se uma equipa mais

sólida e coesa, tendo sido a comunicação e entreaajuda os pontos fulcrais do processo.

Destaquei este jogo pois penso que um dos aspetos a melhorar neste período preparatório tenha sido a falta deste tipo de jogos, com maior exigência e contra adversários equiparados aos que vamos jogar durante o campeonato, embora a forma de encarar os jogos tenha de ser sempre a mesma, seja qual for o adversário.

De um modo geral, a preparação desportiva é vista como um processo complexo, em que o sucesso só possa ser atingido com a sinergia de diversos fatores, cujo entendimento não depende apenas dos domínios do conhecimento do conteúdo do treino, mas também da arte e da intuição do treinador (Gomes, 2009). Assim sendo, importa ter consciência dos inúmeros pormenores e sinergias que ainda temos de trabalhar e melhorar nos momentos com e sem bola. Contudo, consigo observar uma enorme capacidade de progressão nesta equipa, que ciente das dificuldades e exigências naturais do contexto competitivo onde estaremos inseridos, poderá realizar um percurso muito positivo, repleto de trabalho/dedicação, humildade e acima de tudo, profissionalismo.

De forma reflexiva, como referi relativamente às minhas tarefas e funções dentro da equipa ao longo dos diversos treinos desempenhei e fui responsável pelo controlo e acompanhamento de alguns exercícios secundários/complementares das sessões de treino, pelo trabalho de força e prevenção de lesões realizado no contexto de ginásio (pré e pós-treino), pelas partes iniciais de cada sessão de campo (envolvendo mobilização articular, trabalho de coordenação motora e mobilidade), trabalho setorial/grupal e inclusive individual com determinada posição ou jogador e por fim, tarefas de “return to play (RTP)” com jogadores a recuperar de lesão. Nestes pontos sempre procurei o máximo empenho e dedicação, envolvendo-me nos diversos debates da equipa técnica, onde já estou inserido pelo segundo ano consecutivo, facilitando na compreensão do modelo de jogo, bem como na liberdade que possuo para expressar a minha opinião e propor novas ideias/conceitos. Contudo, no que concerne ao núcleo das minhas principais funções, penso que deveria haver maior comunicação do treinador principal/adjunto para comigo no momento prévio ao treino, pois na maioria das vezes não tinha conhecimento de quais exercícios seriam realizados

e, por vezes, os seus respetivos objetivos, algo que prejudicava a própria fluidez e dinâmica do treino, criando-me dificuldades no momento de transmitir alguma correção/feedback aos jogadores provocando inclusive, alguma descredibilidade aos olhos destes últimos.

Paralelamente, com base neste período inicial de trabalhos importa ainda refletir criticamente acerca da necessidade que, eu em particular, tenho de melhorar em alguns aspetos, tais como: a minha postura corporal no momento de abordar os jogadores (especialmente no momento de dar feedbacks ou realizar correções), tentando ser algo mais natural e com uma linguagem facilmente compreendida pelos jogadores; melhor colocação da voz e estímulos de incentivo aos jogadores; e ainda, também, enquanto equipa técnica, na articulação do timing e dinâmicas de interação com os jogadores no decorrer dos exercícios.

Posto isto, apesar de todos os constrangimentos e aspetos a corrigir, dispus de diversas oportunidades para intervir nos diferentes momentos do treino, despoletando em mim a necessidade de improvisar e adaptar-me às circunstâncias, algo que me oferece uma maior resistência às adversidades e contribui para o meu crescimento e evolução. Por vezes, a forma inesperada com que me atribuíam determinada tarefa tornou todo o processo mais real e genuíno, não permitindo sequer a eventual criação de discursos preparados ou feedbacks desajustados ao contexto.

## **4.2 1ª Fase**

Terminada a 1.ª fase do campeonato, é tempo de realizar uma reflexão crítica sustentada nos acontecimentos decorrentes deste processo, que influenciaram inclusive grandes mudanças no escalão de estágio.

Desde o início que todos os elementos, quer da equipa técnica como da estrutura associada ao clube e ao escalão em questão, estavam cientes das dificuldades que seriam expectáveis encontrar, visto ser a primeira experiência do clube na 1.ª Divisão Nacional do Campeonato Sub-19, onde disputaria jogos contra equipas de maior dimensão em diferentes vertentes.

O desenvolvimento do período preparatório espelhava desde logo situações que se iriam desenrolar durante a época. As constantes indefinições sobre possíveis entradas de novos jogadores e as lesões que se arrastavam de épocas anteriores, condicionavam todo o planeamento para a época em curso, criando, no meu entender, dúvidas relativas às soluções que iríamos ter à nossa disposição.

Posto isto, o plantel era constituído maioritariamente por jogadores que já tinham trabalhado com o treinador principal, facilitando a interpretação da forma de jogar que este pretendia, bem como as dinâmicas implementadas tanto em treino como em jogo. Este fator, ajudou ainda aqueles que nunca tinham trabalhado com esta equipa técnica, a adaptarem-se mais rapidamente ao modelo de treino e todas as suas condicionantes, quer pela observação e “imitação” dos outros jogadores, como pelas conversas constantes entre os mesmos.

Visto ser o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição (Garganta, 2013), deverá ser, primeiramente, motivo de reflexão. Enquanto treinador estagiário e preparador físico, possuía a responsabilidade de planificar e realizar todas as partes iniciais do treino, estabelecendo os exercícios consoante os tipos de esforços a que os jogadores iriam ser sujeitos no dia em questão e, também, o feedback, por parte destes últimos, relativo à sua fadiga/cansaço. Desta forma, senti ao longo dos treinos que estes momentos foram melhorando em termos de dinâmica e foco dos jogadores, não sendo condicionados por uma certa monotonia que por vezes surge associada ao aquecimento ou até mesmo pelo resultado/exibição no jogo anterior, que naturalmente poderia ter impacto no estado de espírito dos jogadores. Por estes motivos, no decorrer da corrida inicial tentava perceber, perto dos jogadores, como é que estes se encontravam animicamente, procurando contrariar sensações negativas ou relaxamento excessivo, através da inovação dos exercícios, com o objetivo de estimular e provocar a saída de zonas de conforto. Também com a realização dos jogos, fui decifrando quais as dificuldades e pontos fracos revelados pelos jogadores durante estes últimos, com o intuito de implementar na parte inicial do treino exercícios para trabalhar certos micro comportamentos (como por exemplo o *scann*). Todavia, penso que a consciencialização destes mesmos comportamentos por parte dos jogadores

não foi conseguida na totalidade, sendo este um processo gradual e até, por vezes, inconsciente.

Por sua vez, no que concerne às partes fundamentais e finais do treino, estas estariam encarregues ao treinador principal e adjunto. Dado que tinha funções mais secundárias e de apoio aos meus colegas, foi-me permitido observar ações e reações dos diferentes jogadores e chegar a certas conclusões. No meu entender, treinos com uma duração superior a 1h30m/1h45m, promovem efeitos nefastos nos jogadores a nível psicológico/emocional, verificando que a concentração destes tende a ser baixa em momentos finais do treino, o que provocava diversos erros nas suas ações e tomadas de decisão (maior número de passes falhados, perdas de bola, faltas de equilíbrio defensivo associadas também a algum cansaço físico). Este tipo de treinos (mais longos) foram, na minha perspetiva, fruto de alguma pressão colocada pelos resultados, criando em alguns elementos da equipa técnica um certo receio, querendo assim trabalhar até ao mais ínfimo pormenor (algo que pode ter sido exagerado em algumas situações).

Não obstante, ao nível do treino um dos aspetos que deveria ser melhorado era que a maioria da equipa técnica, com exceção do treinador adjunto, não sabia previamente o que se iria realizar nas sessões de treino, nem quais os objetivos de cada exercício, sendo a informação transmitida maioritariamente “in loco”. Este tipo de constrangimento prejudicava o feedback dado aos próprios jogadores e na resposta a possíveis dúvidas que estes colocavam. Ainda neste contexto, senti que a partir da segunda volta do campeonato, porventura derivado dos resultados, as escolhas dos exercícios por parte do treinador principal atribuíam uma atenção excessiva ao que o adversário poderia fazer no jogo, desde a forma de jogar até aos pormenores individuais de cada jogador, ao invés de equilibrar e alternar com o trabalho focado no que teria sido realizado de forma incorreta pela nossa equipa ou que nem teria sido feito no próprio jogo. Atendendo ao Quadro 3, onde podemos constatar os resultados obtidos durante a 1.ª fase do campeonato, e aos objetivos propostos (especialmente o de performance) seria de esperar uma equipa mais regular em termos positivos para atingir o maior número de pontos nesta 1.ª fase, garantindo maior segurança e tranquilidade para os jogos que se iriam avizinhar na 2.ª fase do campeonato,

quer estivessemos na fase de manutenção, quer na fase de apuramento de campeão (que garantia o cumprimento do objetivo antecipadamente).

Quadro 3 – Resultados do LLFC: 1ª. Fase – Série Norte

<b>1ª. Fase – Série Norte</b>			
<b>Jornada</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>	<b>Resultado</b>
<b>1 / 12</b>	FC Famalicão	Casa / Fora	<b>2-2 E / 8-2 D</b>
<b>2 / 13</b>	FC Paços de Ferreira	Fora / Casa	<b>2-1 D / 0-0 E</b>
<b>3 / 14</b>	FC Vizela	Casa / Fora	<b>1-0 V / 1-2 V</b>
<b>4 / 15</b>	Boavista FC	Fora / Casa	<b>1-1 E / 0-1 D</b>
<b>5 / 16</b>	CS Marítimo	Casa / Fora	<b>1-3 D / 0-0 E</b>
<b>6 / 17</b>	FC Porto	Fora / Casa	<b>7-0 D / 0-1 D</b>
<b>7 / 18</b>	SC Braga	Casa / Fora	<b>2-0 V / 6-0 D</b>
<b>8 / 19</b>	Vitória SC	Fora / Casa	<b>2-0 D / 1-2 D</b>
<b>9 / 20</b>	Rio Ave FC	Casa / Fora	<b>2-1 V / 4-2 D</b>
<b>10 / 21</b>	Gil Vicente FC	Casa / Fora	<b>1-1 E / 6-0 D</b>
<b>11 / 22</b>	GD Chaves	Fora / Casa	<b>0-1 V / 1-3 D</b>

Não querendo realizar uma reflexão específica de cada partida, sinto a necessidade de realizar uma retrospectiva do processo vivenciado durante esta primeira fase e traçar alguns pontos relativos a certos jogos que influenciaram o destino da nossa equipa e aquele que foi o desfecho final. Como é possível verificar na Tabela x, a primeira volta do campeonato proporcionou toda uma expansão de horizontes e criação de expectativas aos adeptos e a todos os envolvidos do escalão/clube, transmitindo sensações e energias positivas aos jogadores através de todo o ambiente em torno criado. Contudo, tanto no futebol como na vida, tudo passa, e de repente tudo pode mudar.

De forma cronológica, podemos perceber que ao longo dos jogos da primeira volta do campeonato, os jogadores foram melhorando as suas conexões e as mesmas consoante as ideias do treinador. A globalidade dos resultados obtidos, demonstram alguma discrepância contra determinados adversários, fruto, para além da qualidade das equipas contrárias, de erros e desleixos da nossa parte. Por seu turno, a segunda volta do campeonato é marcada por um início abalador que acabou por afetar significativamente a equipa em aspetos emocionais/psicológicos, influenciando, a meu ver, a sequência de jogos negativos que ocorreu na segunda metade desta mesma fase.

Com base nas estruturas utilizadas ao longo do campeonato, 1-4-4-2 ou 1-5-3-2, podemos inferir e refletir de forma geral sobre os comportamentos da equipa, e até de jogadores individualmente nos diferentes momentos do jogo, quer ofensivos quer defensivos.

De modo intencional, começar por abordar os momentos defensivos, pois a maior parte do tempo de jogo foi passada nestes mesmos. Importa desde cedo referir que uma das maiores valências apresentadas pela nossa equipa foi a sua organização defensiva, sendo os resultados bastante influenciados pelo sucesso ou insucesso da mesma. Nesta fase do jogo, os jogadores exibiram melhorias relativamente ao período preparatório no caso da colocação dos apoios, no equilíbrio entre a linha média e a linha defensiva e inclusive aumentaram os seus níveis de agressividade. Tudo isto, permitiu conter verdadeiras avalanches ofensivas em jogos contra adversários com uma qualidade técnica acima da média (como por exemplo o SC Braga na sétima jornada), que acabavam por se desproteger e expor em termos defensivos.

Ao nível da transição defensiva, embora não sendo uma fase tão recorrente na nossa equipa, permitiu a expressão de certas características dos nossos jogadores, como a ingenuidade e a inexperiência, sendo o jogo contra o FC Porto (6.<sup>a</sup> jornada) espelho disso mesmo. Neste último foi notória a dificuldade que diversos jogadores têm na reação à perda da bola e na mudança de comportamentos após vários golos sofridos. Várias vezes deveriam ter recorrido à falta no meio campo adversário ao invés de tentar acompanhar a jogada (visto a equipa estar desprotegida e desorganizada), e deveriam, também, ao final de 2 ou 3 golos sofridos, se ter protegido defensivamente ao invés de tentar ir sempre atrás do resultado de forma irracional (o que só piorava a situação pelas descompensações causadas).

Já em termos ofensivos foi possível observar uma equipa muito oscilante, onde no meu entender o estado emocional desempenhava um papel muito relevante nas exibições da equipa. Em organização ofensiva, os jogadores decaíram no nível apresentado nos primeiros jogos do campeonato comparativamente a este final da 1.<sup>a</sup> fase. A perda de três jogadores habitualmente titulares, no eixo defensivo, fez com que a equipa realçasse dificuldades na 1.<sup>a</sup> fase de construção e ligação entre os diferentes setores, que até então não tinha evidenciado, não tendo capacidade de manter a posse de bola por muito tempo e optando

maioritariamente por um jogo mais direto. Todos estes fatores relegavam o jogo da nossa equipa para a dimensão física, havendo várias disputas de bola e ressaltos, o que não favorecia o aplicar das nossas ideias de jogo.

Ainda assim, na maioria dos jogos, a equipa apresentou quase sempre capacidade para criar perigo ao adversário, especialmente em transições ofensivas, revelando velocidade, destreza e objetividade nas suas ações. Nesta fase do jogo, devido ao maior espaço e desorganização concedida pelos adversários, os nossos jogadores expressavam maior liberdade de movimentos e inteligência nas suas ações (algo menos evidente em momentos de organização), recorrendo constantemente a desmarcações diagonais com posterior passe em profundidade.

Refletindo de forma prática e concreta, a nossa equipa vivia da sua organização defensiva, pautada pelo rigor, coesão e agressividade, o que nos permitia segurar o ímpeto ofensivo dos adversários e explorar espaços concedidos pelos mesmos em transição ofensiva. Quando algum destes pontos falhava, era proporcionado demasiado espaço no interior do nosso bloco, possibilitando que os jogadores adversários ultrapassassem várias linhas de pressão e possuíssem espaço de frente para a nossa baliza, realçando todas as suas qualidades e virtudes. Nesta divisão, estas situações são sinónimos de golo, o que provocava nos nossos jogadores um sentimento de resignação e apatia, prejudicando aquilo que poderia ser o resto do jogo e o resultado em questão, o que deu origem a diversas goleadas.

Estas últimas tiveram de tal modo impacto na equipa e na estrutura do clube em questão, que a equipa técnica acabou mesmo por ser despedida. Para mim, enquanto treinador estagiário mas elemento pertencente à equipa técnica foi um acontecimento marcante, pois apenas estava habituado a ver isso acontecer nas notícias envolvendo treinadores profissionais. Todavia, sabia de antemão a realidade que iríamos encontrar e as dificuldades que teríamos pela frente, onde tudo se torna e revela uma grande aprendizagem, ao passo que todos estes meses serviram para aprender, consolidar e colocar em prática outras vivências e lições retidas anteriormente. Agora, reflito de forma mais lúcida, sem a névoa dos resultados e do trabalho diário de campo, sobre alguns dos fatores que poderão ter influenciado o nosso insucesso, pelo menos no que diz respeito aos resultados.

Na minha opinião, se olharmos àquilo que são as características dos jogadores à nossa disposição, penso que o sistema de jogo utilizado não favoreceu a equipa. Aquando da utilização da estrutura 1-4-4-2, existem quatro jogadores fundamentais que, com características particulares, favorecem o sucesso do processo ofensivo e defensivo da equipa, nomeadamente os dois médios e os dois avançados. Embora a qualidade dos jogadores escolhidos seja inegável, no meu entender acabavam por prejudicar o jogo da restante equipa. No caso dos médios, estes detinham características muito semelhantes, sendo ambos fortes defensivamente, com uma boa leitura de jogo e bom sentido tático/posicional, porém, com pouca disponibilidade ofensiva, dificultando a ligação de jogo para o setor mais avançado e, conseqüentemente, as soluções no processo ofensivo. De forma inversa, apesar dos dois avançados apresentarem características bastante distintas, estes não conseguiam estabelecer uma boa conexão, influenciando negativamente momentos do processo ofensivo, mas sobretudo a 1.<sup>a</sup> fase de pressão no processo defensivo, algo que desequilibrava a equipa e possibilitava espaço dentro do nosso bloco, como já tinha sido mencionado anteriormente.

No meu entender, caso se mantivesse a estrutura 1-4-4-2, seria mais vantajoso a utilização de um médio com as características acima referidas e um outro com características mais ofensivas, nomeadamente o chamado *box to box*. Este último possibilitaria uma maior panóplia de soluções a nível ofensivo, bem como uma maior área de abrangência no que toca à pressão defensiva, o que poderia facilitar o trabalho posicional e de equilíbrio do outro médio. Relativamente aos dois avançados penso que deveríamos ter realizado mais atividades extra futebol, a fim de tentar promover uma melhor relação entre os dois jogadores, beneficiando posteriormente a química das suas ações e comportamentos dentro de campo.

Ainda assim, no caso da escolha dos jogadores recair sobre os dois médios mais defensivos, a meu ver a estrutura 1-5-3-2 seria a mais adequada, pois os médios identificados ao jogar numa estrutura 2-1 iriam oferecer maior liberdade a este terceiro interveniente. No seguimento, verificando que grande parte dos adversários povoava o meio campo com três jogadores, este sistema iria permitir a igualdade numérica, proporcionando em termos defensivos uma maior sensação de segurança à nossa equipa.

Outro dos fatores que acabou por ser decisivo foi a inexperiência e incapacidade psicológica/emocional de reagir e saber lidar com momentos negativos. Neste sentido, ainda que houvesse muita vontade e ambição, por vezes, parecia irracional e desmedida, inclusive com algum excesso de confiança e falta de humildade, não só em alguns jogadores como elementos da equipa técnica. Contextualizando, em jogos onde a superior qualidade do adversário era inegável, fomos demasiado ousados na abordagem ao jogo e conseqüentemente no espaço que concedíamos à equipa contrária. Diversas vezes assumíamos situações de igualdade numérica no processo defensivo, 1x1, 2x2 e 3x3 com os nossos defesas centrais, inclusivamente, por estratégia, em momentos de organização, o que na minha opinião dificultava as ações dos nossos jogadores devido à qualidade do adversário. Tudo isto, proporcionava situações de perigo à nossa baliza e por consequência, instabilidade na nossa defesa/equipa.

Em suma, baseado no que foi dito, também assumo culpas por este desfecho, pois penso que deveria ter refletido e exposto de outra forma a minha opinião no seio da equipa técnica, quer relativo aos jogos como aos aspetos relativos às sessões de treino e, ainda, ter realizado um controlo mais personalizado a nível de gestão de cargas e conseqüente fadiga de cada jogador. Neste último ponto, devido à falta de soluções, vários jogadores acabaram por ter um número elevado de minutos de jogo. Assim sendo, tendo em conta aquele que seria o controlo do cansaço desses mesmos jogadores, poderiam ter sido poupados em algumas sessões de treino, realizando trabalho condicionado (com menos impacto fisiológico e inclusive, psicológico) ou até exercícios no ginásio.

De qualquer modo, todo o trabalho efetuado foi sempre em prol do clube, do grupo e dos jogadores com quem partilhámos estes momentos, que a meu ver beneficiaram dos nossos métodos de trabalho, das regras implementadas e dos treinos e respetivas correções/feedbacks fornecidas, percebendo inclusive a realidade que um jogador profissional tem de enfrentar. Pela primeira vez, especialmente através das maiores derrotas sofridas, vivenciei um sentimento de impotência que nunca tinha sentido no futebol, sendo inclusivamente frustrante estar no banco ou perto do campo e todas as ajudas, conselhos e correções não surtirem o devido/suposto efeito nos jogadores. Para não desviar o foco daquilo que foi a 1.<sup>a</sup> fase, repleta de emoções contrastantes, irei realizar

uma reflexão sobre os acontecimentos para além dos jogos e dos treinos, que marcaram toda esta minha experiência/aprendizagem, e influenciaram a nossa saída do comando técnico.

### **4.3 Despedimento**

O mundo e a sociedade que nele habita podem ser caracterizados com base nos espaços temporais e nos tipos de fase/época que atravessam, pautados, especialmente nos dias de hoje, pelos resultados e feitos atingidos. O contexto de estágio identifica-se com este pressuposto na medida em que o nosso desempenho, enquanto equipa técnica, é avaliado essencialmente pelos resultados obtidos nos diferentes jogos e pela respetiva classificação da equipa.

Embora seja algo transversal a diversos clubes, senti que no LLFC (escalão Sub-19), dirigentes, staff e pessoas associadas ao clube atribuíam maior importância aos resultados e à manutenção do clube na 1.<sup>a</sup> Divisão Nacional, ao invés da própria formação do jogador e possível integração na equipa principal, sendo este último apenas um benefício extra do clube caso assim se concretizasse. Apesar da manutenção também ser o nosso principal objetivo, enquanto equipa técnica não queríamos descurar o processo de formação dos jogadores e o progresso no respetivo desenvolvimento individual e coletivo.

Antes de abordar o desfecho desta experiência, importa recuar ao início do período preparatório afim de entendermos o desenrolar das situações que levaram a este resultado final. Conscientes da dificuldade da tarefa, sabíamos de antemão a importância que tinha a constituição do nosso plantel, que levado a cabo pelo treinador principal e adjunto, conseguiram recrutar jogadores que já tinham orientado anteriormente e sabiam que seriam mais valias para o nosso jogo. Todavia, embora se reconhecesse uma base forte de jogadores para o dito onze inicial, era notória a falta de soluções para inúmeras posições, algo que, supostamente, o clube e o seu departamento de scouting estava atento e a trabalhar para solucionar o problema.

Com o natural decorrer dos jogos, tornavam-se visíveis as dificuldades demonstradas em treino por alguns elementos e a falta de soluções que tínhamos à nossa disposição para a respetiva época, o que me provocava uma sensação de vazio, de algo estar incompleto. Após inúmeras conversas e tentativas de expor toda esta situação referente à equipa, com as pessoas responsáveis, surgiam possíveis reforços, maioritariamente estrangeiros, que acabariam sempre por ser meras especulações devido a problemas burocráticos, financeiros e logísticos. Relativamente a este último ponto, importa também referir que os team-managers nos proporcionaram as condições necessárias ao longo de toda a temporada e permitiram na maioria das vezes que não nos faltasse nada, merecendo, também eles, um agradecimento.

Independentemente das poucas contratações, e com menor qualidade do que seria de esperar para este patamar, a equipa com o decorrer do período preparatório, começava a demonstrar melhorias em entender o nosso modelo de jogo, bem como na prática dos seus princípios. O nível de grande parte dos adversários que enfrentámos neste período também assim o permitiu. Apesar de serem jogadores com algumas capacidades, não apresentavam o mesmo nível em comparação a outras vertentes dos adversários que iríamos defrontar durante o campeonato. A falta de intensidade e qualidade técnica a título individual eram debilidades apresentadas que não favoreciam a preparação da nossa equipa, sendo este, por consequência, um aspeto que deveria ter sido realizado de forma diferente. A meu ver devíamos ter jogado contra um maior número de equipas que participassem na nossa divisão (zona sul por exemplo) ou até mesmo equipas seniores. Tudo isto iria promover maior exigência aos nossos jogadores nas diferentes dimensões do jogo. Tática, técnica, física e, inclusive, psicologicamente iriam ser postos à prova num grau de dificuldade superior comparativamente aos jogos da respetiva temporada, possibilitando demonstrar aos nossos jogadores as dificuldades que poderiam ser colocadas durante um “simples” jogo de futebol, algo que até então parecia não terem experienciado.

O início do campeonato foi marcado por exibições positivas, onde embora não tenhamos conseguido somar pontos em todas as partidas, a equipa demonstrava estar a evoluir nos diferentes momentos de jogo, mais entrosada e

orientada com os princípios e comportamentos que o treinador principal pretendia. Associado a estes mesmos desempenhos, os jogadores, a nível individual, demonstravam uma maior leveza e tranquilidade nos treinos, em que as brincadeiras saudáveis eram assíduas e avivavam o ambiente dos mesmos. O problema foi quando a primeira tempestade chegou, e chegou bem forte com uma derrota por 7-0 contra o FC Porto. Este jogo, na minha opinião, acaba por ser a pedra fundamental da montanha que fomos escalando ao longo da temporada e que no final “nos empurraram” até cair a um ponto sem retorno. Um jogo onde ficou evidente a inexperiência dos nossos jogadores, a necessidade de sermos uma equipa coesa e organizada, com muito espírito de sacrifício/união, e ainda ter noção da capacidade psicológica/emocional que um jogador destas equipas precisa de ter para competir neste escalão.

Todas estas adversidades chocaram os jogadores e a própria equipa técnica, eu incluído, que durante o jogo experienciava uma sensação de impotência que nem sabia ser possível sentir no mundo do futebol. Por mais que fossem dados feedbacks, correções, ajustes de comportamentos e posições, nada surtia efeito e a equipa desesperava por soluções ou que o jogo simplesmente terminasse. Estes fatores originaram alguma desconfiança entre os jogadores no que diz respeito às suas qualidades para atingir os objetivos do clube, no entanto, penso que o treinador principal teve um papel chave neste momento, alertando os jogadores para o tanto que ainda faltava de campeonato e ao elucidar no sentido da capacidade e competência que estes têm para competir na atual divisão.

Deste modo, apesar de ser popular a expressão “depois da tempestade, vem a bonança” esta não surgiu por acaso. Ao longo da semana de treinos, foi possível verificar uma grande entrega e atitude dos jogadores, onde por mais difícil que fosse o adversário o foco era só um, dar resposta ao desaire da semana anterior. E assim foi. Uma vitória conquistada por 2-0 contra o SC Braga, caracterizada por uma excelente organização defensiva e uma transição ofensiva objetiva e bastante assertiva. Este momento transmitiu algum alento, ambição e positivismo no seio do grupo, que até ao início da segunda volta apresentou o seu melhor futebol, valorizado pela boa organização defensiva e posterior transição ofensiva. Estes dois momentos, embora distintos, eram determinados pela solidariedade entre os jogadores, pela forma simples e prática do seu jogo

e, também, pela importância que o jogador atribuía ao rigor de cada ação que realizava.

Como referi anteriormente, o primeiro jogo da segunda volta marca mais um desaire, desta vez frente ao FC Famalicão, equipa que até tínhamos surpreendido no início do campeonato, porém, agora com uma exibição completamente diferente, muito menos conseguida. Poderia ser consequência das sessões de treino, uma vez que vínhamos de uma série de diversas vitórias, o que poderia dar aso a alguns desleixos, mas a verdade é que os jogadores estavam a corresponder bem ao que era pedido e a qualidade/intensidade em treino era a que se pretendia nesta fase da época. Contudo, este jogo conota-se pela desconcentração, pela falta de assertividade nas nossas ações e sobretudo pela falta de discernimento na decisão e leitura das ocorrências do jogo. Contextualizando, ao sofrermos 3 golos ainda na primeira parte, através de erros individuais e de bola parada, a nossa equipa não foi madura e inteligente o suficiente para serenar o jogo e tentar quebrar/esfriar o ímpeto e o ritmo de jogo imposto pelo adversário, tentando sempre de forma algo desorganizada (muito espaço entre os setores) ir à procura do golo. Este processo ofensivo criava demasiada desorganização dentro da nossa estrutura, possibilitando espaços amplos de ação aos jogadores da equipa contrária, que de forma eficaz os aproveitavam. Com o ampliar do resultado, os nossos jogadores começaram a “reviver” o jogo contra o FC Porto e quebraram completamente a nível mental, sendo notória a dificuldade, mesmo dos jogadores que entraram no decorrer do encontro, em assumir um “fio de jogo”, ou pelo menos, tentar colocar em prática o que foi pedido antes e ao intervalo do mesmo.

A metáfora desta época ser um carrocel de emoções, assenta perfeitamente neste misto de sensações, nestes altos e baixos vividos, onde o futuro no clube tornava-se cada vez mais incerto. Na minha pessoa, sentia que, como se diz na gíria, as nossas fichas estavam-se a esgotar, especialmente devido ao risco associado à profissão de treinador e a quão curtas podem ser as suas passagens pelos clubes. No que concerne à estrutura e staff associado, percebia-se que havia algum desconforto, porém, com base em toda a primeira volta acreditava-se na conquista dos objetivos e numa resposta ao nível da que já tinha sido apresentada em períodos anteriores.

Todavia, ainda que tenhamos alcançado uma vitória difícil fora de portas, esta fica marcada pela perda de um dos nossos melhores jogadores, se não o melhor. Destaco aqui a lesão deste e de mais dois jogadores pelo facto de serem três jogadores cruciais na forma de jogar da nossa equipa e pela consistência e capacidade que davam, sendo os três titulares na linha defensiva. A partir deste momento, fomos obrigados a fazer diversas alterações na equipa, expondo aquelas debilidades já referenciadas no período preparatório. A falta de soluções, criou uma grande instabilidade na organização do eixo defensivo (que era uma das nossas mais valias), prejudicando inclusivamente a nossa capacidade na primeira fase de construção, obrigando na maioria das vezes a um jogo mais direto, o que nos prejudicou devido à falta de jogadores com capacidade no jogo aéreo e de conquista de segundas bolas.

O impacto negativo causado não teve influência apenas ao nível do jogo, pois a falta deste jogador fez com que a equipa perdesse um líder em campo e especialmente no balneário. Neste último, notava-se alguma falta de união entre os jogadores e o início da criação de pequenos grupos, o que prejudicava a ligação da equipa mesmo dentro do campo. As brincadeiras que até então eram saudáveis, começaram a seguir uma linha muito ténue de dificuldade em distinguir os momentos de trabalho e da respetiva brincadeira. Estes elementos desviavam, por vezes, o foco dos objetivos principais das sessões de treino, e com o acumular de resultados menos positivos, a equipa perdia confiança e cresciam as inseguranças individuais.

Em jeito de bola de neve, a pressão colocada ao treinador principal por elementos da estrutura do clube começava a ter algum peso na forma de abordar os treinos e os jogos, ou seja, a margem de manobra dada aos jogadores por sua vez também diminuía, tudo pela busca de uma lufada de ar fresco, uma nova vida para a equipa e para estes jogadores. A questão é que essa bomba de oxigénio não chegava, e apesar de termos alcançado boas exibições a nível coletivo, falhava sempre algum pormenor que impedia a conquista de vitórias e até mesmo de pontos. Quer em treino, quer em jogo, a liberdade individual dada aos jogadores começava a ser substituída pela mecanização de comportamentos estudados de forma prévia consoante o adversário, porém, mesmo com todo o trabalho desenvolvido, no momento crucial, o jogo, a nossa

equipa se porventura sofresse um golo, entrava numa espiral negativa “assombrada” pelas derrotas anteriores, limitando qualquer estratégia pensada/planeada para o jogo.

Desta forma, os últimos jogos caracterizam-se pela falta de ambição dos jogadores, que sem inspiração pareciam estar resignados à posição que ocupávamos e ao tipo de jogo que estávamos a levar. Isto é, até sofrer o primeiro golo os jogadores ainda tentavam impor um futebol mais apoiado, com procura da variação do corredor de jogo e saídas rápidas em transição ofensiva, todavia, após esse deslize, o nosso jogo tornava-se mais direto, onde nos momentos com bola não havia capacidade de criar soluções ao portador da mesma. A nível defensivo, a imagem seguia o mesmo rumo, independentemente da agressividade e entrega serem inegáveis, estas eram pouco efetivas/assertivas, sendo notória a falta de articulação entre diversos jogadores, o que comprometia toda a organização neste momento do jogo.

Na minha opinião, penso que a certo ponto deveríamos, enquanto treinadores, ter oferecido maior liberdade aos nossos jogadores, em jogo e treino, tentando controlar apenas o que estaria ao nosso alcance e trabalhar em função da nossa ideia de jogo, ao invés de olhar tanto para a equipa adversária. Outra das estratégias que poderíamos ter utilizado seria a realização de sessões extra campo, de workshops com psicólogos(as) do desporto, com os propósitos de tentar aliviar os pensamentos negativos que pairavam nos jogadores e voltar a encontrar o foco nas nossas ações. Também seria benéfico utilizar treinos num contexto lúdico para melhorar as relações entre os jogadores e tornar mais leve o ambiente na sessão de treino.

Mesmo com todos os nossos esforços, equipa técnica e jogadores, após várias derrotas consecutivas a direção do clube entendeu não haver condições para a nossa equipa técnica continuar no comando deste escalão. O sentimento é que fomos atirados da própria montanha que escalámos, que criámos o nosso próprio veneno, pois devido a todos os resultados e exibições alcançadas na primeira volta, cresceu dentro das pessoas associadas ao clube expectativas e sentimentos bastante elevados em relação à época desta equipa. Ao não conseguirmos manter ou aproximarmo-nos do mesmo registo na segunda volta

os responsáveis do clube assumiram que a situação tomou um ponto sem retorno, onde no meu entender ainda tínhamos uma palavra a dizer.

Posto isto, ainda que em termos práticos não tenhamos atingido o objetivo principal, nomeadamente a manutenção na 1<sup>a</sup>. Divisão Nacional do Campeonato Sub-19, penso que os jogadores beneficiaram do trabalho diário que foi desenvolvido. As nossas rotinas e métodos de trabalho incutiram para além de novas experiências e vantagens no processo de maturação dos jogadores (especialmente neste tipo de patamar), regras e responsabilidades no dia a dia dos mesmos.

Em suma, apesar de já ter trabalhado com grande parte desta equipa técnica, enquanto treinador estagiário, foi ótimo vivenciar e poder observar de perto rotinas de trabalho tão aproximadas a níveis profissionais, sendo uma espécie de continuação da época anterior. O facto de a qualquer momento poder ser chamado a intervir, levou-me a desenvolver a capacidade de raciocínio num curto espaço de tempo e a antecipar possíveis cenários de ação em que pudesse ser protagonista. Também a intensidade imposta ao longo do treino pelo treinador principal obrigou-me a estar mais focado e concentrado, percebendo o dinamismo que o treino deve ter e a maneira como é aplicado, de forma a manter os jogadores atentos e empenhados.

Numa vertente diferente, a observação da forma de comunicar do treinador principal, bem como a sua postura corporal e gestão de certas situações ligadas à equipa tornaram-se temas muito relevantes para mim. Desde a forma como geria um momento mais lúdico ou mais austero à utilização de um discurso adequado ao contexto e ao grupo de jogadores que tem à disposição, mantendo-os cativados. Para isto, destacava sempre valores como a união, o rigor, a organização e a transparência/frontalidade como palavras de ordem, imprimindo, quer em mim como nos jogadores, todas estas qualidades, quer dentro do campo como fora dele.

Por fim, é importante retirar que toda esta experiência serviu como aprendizagem para que no futuro em situações semelhantes, a resolução tome contornos mais positivos. Em termos futebolísticos, destacar a necessidade para a importância de ter todos os jogadores no máximo das suas capacidades ao ponto de

corresponderem no momento de intervenção/atuação. Paralelamente, em experiências futuras importa também definir e assumir de forma inequívoca quais os objetivos a curto e médio prazo, e não só os objetivos finais, de modo à estruturação da equipa ir de encontro ao que é pretendido pela direção e restantes elementos. Alimentar suposições, rumores de contratações e orientar uma equipa pelos “talvez”, “se” e “possivelmente” não poderá ser opção nem base de trabalho para um grupo, seja qual for o tipo de contexto.

#### **4.4 Ginásio**

Segundo Borges (2016), a preparação física assumiu, nos últimos anos, uma grande importância no treino, não só no futebol, mas na maioria das modalidades desportivas, especialmente quando o assunto é o alto nível. Embora se considere um trabalho complementar a todo o plano realizado em campo, nos dias de hoje, o espaço do ginásio é visto pela maioria dos treinadores como um mecanismo potenciador das qualidades físicas dos seus jogadores. Ademais, a literatura comprova que o treino de força, devidamente orientado, com carga moderada, é benéfico para a preparação física dos atletas dos escalões de formação (Silva, 2020).

Nesta época, como foi referido anteriormente, o LLFC adquiriu algum material a fim de possibilitar a criação de um ginásio para a formação do clube. No que diz respeito ao escalão Sub-19, fui responsável pelo controlo e planificação deste tipo de trabalho ao longo de toda a época, o que proporcionou a minha evolução em questões de comunicação, bem como no domínio da preparação física. Neste período fui confrontado com diferentes constrangimentos e adversidades que influenciaram negativamente o processo de treino, tendo este tipo de situações colocado à prova a minha capacidade de adaptação, como irei refletir posteriormente.

De modo a contextualizar a realidade vivenciada, começo por expor alguns dos problemas encontrados para a realização do trabalho em contexto de ginásio, assim como algumas das soluções encontradas:

- Falta de espaço – Tendo em conta o número de jogadores que constituem o plantel, o ginásio apenas possuía espaço para 4 jogadores realizarem exercícios em simultâneo, o que dificultava na escolha e própria organização espacial dos mesmos. Desta forma, a estratégia que utilizei para colmatar alguns destes problemas foi dividir o plantel em dois grupos, sendo os jogadores agrupados em pares. Assim, os jogadores que não se encontravam a trabalhar dentro do ginásio, realizavam exercícios nas imediações do mesmo, maioritariamente com o peso corporal.
- Falta de tempo – Sendo um escalão de formação, é natural que grande parte dos jogadores ainda sejam estudantes (frequentando o ensino secundário ou universitário), o que implica que estes tenham de conciliar o horário das aulas com os treinos. Deste modo, no decorrer de cada sessão de treino foi adaptado o número de séries/repetições consoante o tempo disponível por cada atleta, tentando sempre não influenciar a restante sessão de treino em campo.
- Falta de material – Embora já tenha sido uma vitória a criação de um ginásio para a formação, este carece ainda de vários materiais. Durante a temporada foi difícil incutir novos estímulos de progressão de carga, pois esta não existia, tendo optado por vezes pela manipulação do número de repetições, variações no tempo de descanso e ainda realização de “superséries” ou “dropsets”.
- Ajuste de carga – Este ponto acaba por ser influenciado por alguns dos anteriores, visto não haver tempo para mudar a carga de cada jogador, nem material ajustado às capacidades de alguns deles. Assim, a estratégia encontrada foi perceber inicialmente as capacidades e habilidades de todos os jogadores e distingui-los/agrupá-los em função da experiência anterior em contexto de ginásio e na força demonstrada.
- Treinos fora do clube – Atualmente, é cada vez mais comum os jogadores procurarem “personal trainers” exteriores ao clube para desenvolverem as suas capacidades físicas, algo que até então só advém benefícios. Contudo, visto não haver qualquer comunicação/ligação entre mim e os diferentes PT’S ocorre diversas vezes a sobreposição de trabalho, ou seja, os jogadores terem realizado um trabalho semelhante fora do clube

no dia que seria realizado no mesmo, havendo alguma fadiga e dor muscular relacionada.

Neste ponto, tentei sempre adaptar o trabalho em função das informações que o jogador me fornecia, porém penso que poderia ser melhor aproveitada esta oportunidade que os jogadores têm em realizar trabalho num espaço com melhores condições materiais, assumindo quota parte de culpa nesta falha de relação com o personal trainer. Em todo o caso, esta também seria de difícil concretização pois não tinha a mínima noção de quem seriam as pessoas do outro lado, sendo que eram várias, o que não facilita o processo.

De modo geral, o período de trabalho em ginásio permitiu-me experienciar diferentes adversidades, desde a falta de material até à falta de espaço, tudo proporcionou que fomentasse a minha capacidade de adaptação em função do contexto que tinha à minha frente. Nestes momentos, percebi que o trabalho efetuado não necessita obrigatoriamente de diversos aparelhos e inovações, mas sim de ser feito de forma consistente e progressiva. Como foi referido anteriormente no relatório, o foco das sessões era o treino de força básica, pois desde o primeiro dia que me deparei com jogadores sem conhecimento da vertente técnica dos exercícios e ainda com um baixo nível de força tendo em conta as suas idades. Consequentemente, era notório que muitas bases do processo do treino de força teriam sido negligenciadas e que muitos, até então, não teriam frequentado um ginásio ou realizado inclusivamente este tipo de trabalho. Posto isto, atribuí especial atenção ao ensino da técnica dos exercícios, consolidando bases de um processo que poderá trazer mais-valias para o futuro dos jogadores. Paralelamente, mantive o objetivo de aumentar a dificuldade e complexidade dos exercícios, sempre sem prejudicar a técnica dos mesmos, aplicando princípios como o da sobrecarga progressiva. Nestes momentos procurei adaptar variáveis como o volume e intensidade de treino com base na carga e número de repetições, a fim de provocar diferentes estímulos nos jogadores. Neste seguimento, o treino pliométrico também esteve presente em algumas sessões pré-treino, porém não foi atribuída a devida importância e consistência, devido muito em parte ao tempo dispendido para tal. Normalmente eram realizados dois exercícios, um unilateral e outro bilateral, sendo utilizadas

caixas pliométricas. Para o futuro, o objetivo passaria por traduzir o treino de força básica num treino de força específica, de modo a ser possível realizar o transfere do trabalho efetuado no ginásio para o terreno de jogo. Para isso ser possível, era primeiramente necessário ensinar e consolidar as bases do treino de força, e aplicar os exercícios, quer do treino de força como do treino pliométrico, de forma consistente e com uma progressão de dificuldade e complexidade tal como mencionei anteriormente.

Em jeito de reflexão, nos dias de hoje possuir conhecimento teórico e prático é fundamental, pois ao longo deste estágio pude constatar a curiosidade presente em cada jogador relativamente ao domínio do treino em ginásio, onde tive de explorar a minha capacidade de comunicação nas relações que estabelecia com os jogadores e inclusive na explicação de um simples exercício e respetiva execução técnica. Aqui, o modo como se aborda cada dificuldade influencia bastante a motivação e vontade do jogador, pois como referi anteriormente, este interessa-se cada vez mais por aquilo que realiza, procurando perceber quais serão os benefícios que retirará com determinado exercício, o que poderá fazer para realizar uma melhor execução e até mesmo como poderá progredir de forma mais rápida.

Como nem tudo é perfeito, neste ambiente também tive de lidar com jogadores que não gostavam deste tipo de trabalho, algo que me desgastou ao longo do tempo, contudo na minha opinião é muito importante a firmeza e liderança nestes tipo de questões. De forma consequente, “aprendi” a não abrir exceções aos jogadores mas sim a contornar as suas preguiças e insatisfações, demonstrando as vantagens que estes iriam obter no futuro.

Em suma, consigo discernir a influência que toda esta experiência me proporcionou, desde: a expansão de horizontes e abordagem de perspetivas, ao presenciar as condições dos diversos clubes da 1ª divisão nacional percebemos as diferenças notórias a nível de recursos materiais, no entanto não nos podemos cingir a este tipo de questões como desculpas para possíveis fracassos. Estas dificuldades são fator crucial para explorarmos a nossa capacidade de adaptação, de resiliência e até mesmo criatividade; criação de ligações mais fortes com os próprios jogadores, o tempo partilhado fora do campo permite sempre momentos de maior proximidade com os jogadores e

embora o ginásio seja um espaço de trabalho, este abre janelas de oportunidade para os jogadores exteriorizarem alguns dos seus pensamentos ou sentimentos, algo que me fez estabelecer maior confiança nas relações criadas; o refinar do olho na observação de comportamentos e expressões, os inúmeros treinos facilitam a análise de inúmeras atitudes/hábitos por parte dos jogadores, percebendo muitas vezes o estado de espírito de cada um e a predisposição em que se encontra naquele dia. Deste modo, tendo a capacidade de descodificar expressões do indivíduo estamos mais habilitados na nossa relação com o mesmo, adotando uma postura mais ajustada em função daquele dia/momento específico.

#### **4.5 Relações**

Até à realização do estágio ainda não tinha experienciado trabalhar num patamar tão elevado como é o escalão Sub-19 em termos formativos, o que acarretou inúmeras experiências e episódios que me permitiram adquirir outro tipo de aprendizagens.

Em desportos coletivos como o caso do futebol, as equipas são constituídas por diferentes indivíduos que interagem entre si para atingir determinadas metas de desempenho. Para ter sucesso, os jogadores desenvolvem relações cooperativas para atingir objetivos comuns e relações competitivas para evitar que os jogadores adversários alcancem os seus objetivos. Estas relações geralmente estão subjacentes aos comportamentos coletivos emergentes da equipa, que vão para além da soma dos desempenhos individuais (Duarte, Araújo, Correia, & Davids, 2012; Sumpter, 2006). Ademais estas relações, ainda se acrescenta a relação interpessoal destes com os diferentes treinadores, que varia sempre em função de inúmeras condicionantes, tais como posição/estatuto, idade, entre outras.

Deste modo, uma das questões que me intrigava mesmo antes do início do período preparatório seria a minha relação com os jogadores, em que a diferença de idade deles para a minha era pequena e isso poderia, no meu entender, constituir um problema. Desde já, pelo receio que tinha em não ser levado a sério

nas minhas atuações ou por haver uma excessiva confiança por parte dos jogadores quando me abordassem, parecendo que de alguma forma não haveria um certo respeito de posições.

Hoje em dia, associado a experiências anteriores que tive, inclusive fora do futebol, e à observação diária de diferentes escalões do clube, sinto que a figura do treinador e da pessoa mais velha começa a perder algum valor para os jovens e o respeito começa a ser camuflado pelas constantes brincadeiras e pelo próprio ego. Ser jogador de futebol deixa de ser o sonho da maioria dos jovens, enfraquecendo a paixão que tanto caracteriza esta modalidade, onde outro tipo de questões ganha maior importância e se evidencia.

Tendo em conta as minhas funções enquanto treinador estagiário, seria natural e frequente a minha proximidade com os jogadores, maioritariamente até num contexto fora do campo, quer em ginásio, com o trabalho desenvolvido antes da sessão de treino, quer no balneário, com o registo da perceção subjetiva de esforço (PSE). Inicialmente, este convívio diário foi motivo de alguma estranheza da minha parte pelo facto de ter que lidar com diversas personalidades diferentes e com tantas particularidades, sendo que o meu modo de atuação não poderia ser igual com todos os jogadores. Na minha opinião, o treinador tem em parte de se parecer com um camaleão, ou seja, ter a capacidade de se adaptar às realidades e contextos onde está inserido, porém sempre com uma linha de pensamento bem definida e prioridades estabelecidas. De modo específico, o treinador deverá ter elementos/componentes inegociáveis, estipulando a obrigatoriedade da sua realização para todos os jogadores. Desta forma, criará também a base de uma relação de respeito e poder relativamente ao seu grupo de jogadores, sendo a perceção destes últimos relativamente à importância/necessidade e aos benefícios destes elementos, peça chave na saúde dessa mesma relação.

Por sua vez, tendo sempre em consideração os jogadores e o ambiente em questão, o treinador deverá ser também um ótimo intérprete dos comportamentos dos seus jogadores, a fim de perceber o valor que estes atribuem a outro tipo de coisas e poder negociar com a equipa sobre este tipo de situações. Exemplificando, no jogo os jogadores pedem ao treinador para defender as bolas paradas adversárias da forma que eles preferem, ao invés de

como o treinador tinha planeado. Ao aceder a este pedido, o treinador atribui um certo grau de responsabilidade aos seus jogadores e ainda deposita confiança nos mesmos. Assim, é estabelecida uma relação que permite ao treinador cobrar os seus jogadores em função das suas ações e comportamentos, contudo demonstra à própria equipa que também podem ter uma voz ativa e desempenham um papel importante para o sucesso coletivo do clube.

No meu contexto de estágio, por vezes estabelecia este tipo de relação na parte do ginásio, onde existiam jogadores que preferiam fazer outro tipo de exercício em detrimento dos que eu tinha planeado. Caso não englobasse exercícios fundamentais, através do diálogo percebia as razões do jogador e se faria ou não sentido a realização da troca do exercício. Ao aprovar o pedido, sentia que o jogador desempenhava a tarefa com outro empenho e dedicação, além de animicamente ficar mais satisfeito. Estes momentos por mais insignificantes que possam parecer à primeira vista, faziam com que refletisse posteriormente, percebendo que estas supostas “negociações” melhoravam toda a minha comunicação e conseqüente ligação com os jogadores. Facilitar neste tipo de questões não me retirava poder ou “estatuto” perante o jogador, pelo contrário, fomentava a sua responsabilidade e estimulava o gosto do mesmo pela prática do exercício.

As circunstâncias descritas promoveram assim a criação de uma relação mais próxima e de confiança entre mim e os jogadores, que no meu ponto de vista, para além de todo o contexto, se deveu à semelhança de idades. O que à partida seria um possível problema, acabaria por facilitar as minhas interações, permitindo um maior à vontade dos jogadores ao falarem comigo e abordar temas que não abordavam com o treinador principal. Não ser a figura máxima de liderança também favorecia este tipo de abordagens.

Prosseguindo a linha de raciocínio, devo dizer que estas últimas englobavam múltiplos temas, desde pequenos desconfortos/dores físicas que sentiam, dúvidas relativamente aos jogos ou treinos, feedbacks relativamente à sessão de treino (exercícios) e inclusive, vida extra futebol. Tudo isto proporcionava ajustes e correções em determinados pontos relativos ao jogo ou treino em questão, obrigando mesmo a pensar e refletir sobre determinadas variantes e formas de alterar determinada tarefa ou ação. Por consequência, a tal

capacidade de adaptação referida anteriormente era estimulada e por vezes os meus pensamentos tomavam rumos diferentes após estas mesmas interações com os jogadores, observando o tema em estudo na visão do jogador e não só do treinador.

Em pontos mais emocionais/psicológicos, como é o caso de algum jogador não estar a ter tempo de jogo, sentia bastantes dificuldades na comunicação, pois sentia que poderia dar um passo em falso e comprometer o modo como agiria com esse jogador. Nestas situações, tentava não abordar diretamente o assunto com o jogador, pois sempre achei que o crucial seria motivá-lo a continuar a trabalhar e acreditar que a sua oportunidade iria chegar. Nestes casos, na minha perspetiva, é importante que o indivíduo sinta-se parte importante do processo da equipa e que o empenho e dedicação que este demonstra serão recompensados futuramente.

No global, a troca de ideias/opiniões com os jogadores suscita e estimulam a nossa capacidade reflexiva e crítica, percebendo que também têm bons pontos de vista e nos deixam a pensar. As chamadas “discussões” promovem este tipo de partilhas e tomam conscientes que todos são importantes e contam para atingir o sucesso e os objetivos da equipa, melhorando todo o trabalho que nós equipa técnica pretendemos desenvolver.

Concluindo, a experiência de estágio para além de contribuir para o meu desenvolvimento profissional em contexto de treino e de campo, proporcionou-me vivências de partilha e convívios com diversos jogadores, ajudando a melhorar a minha forma de comunicar e também a alargar os horizontes da minha visão dos acontecimentos.

## **5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional**

O estágio profissional integra o culminar de cinco anos de formação académica ao nível do ensino superior, que desde já me proporcionou experiências distintas e contextos onde jamais pensei estar inserido antes da minha entrada para a faculdade.

Durante esta temporada, assumi um cargo semelhante ao da época anterior, porém num clube e escalão diferentes. Tudo isto influenciou de forma inerente as vivências ocorridas e a reflexão que realizei sobre os acontecimentos. Habitado a uma realidade distinta, com outro tipo de condições de trabalho, onde os resultados positivos impactaram significativamente aquela que foi uma das melhores temporadas a nível pessoal e coletivo. Deste modo, apesar da transição de clubes ter sido realizada juntamente com a mesma equipa técnica, foi necessário da minha parte ocorrer uma mudança de paradigma e de pensamento, pois o projeto aceite assumia objetivos completamente distintos.

Com base no que foi dito, as minhas expectativas e incertezas para esta nova experiência de estágio recaíam essencialmente para questões psicológicas/emocionais e de toda uma gestão e liderança de um grupo. Sendo que na época anterior o LLFC tinha vencido a 2ª divisão do campeonato nacional Sub-19, gerou-se na maioria das pessoas afetas ao clube um sentimento de ilusão e excessiva confiança no que seria esta nova temporada. Consequentemente, devido a séries de maus resultados, criava-se por vezes um ambiente hostil e desfavorável para toda a equipa, sendo a interação diária com estas pessoas também um ponto no qual tive algumas dificuldades em lidar e que serviu para aprimorar outro tipo de questões.

Visto já pertencer a esta equipa técnica, a minha integração no que concerne a todo o processo e metodologia de treino foi facilitada, sabendo de antemão como era realizado o trabalho e os valores que o treinador principal pretendia incutir aos jogadores. Todavia, gostaria de ter tido uma voz mais ativa na conceção das sessões de treino, pois por diversas vezes sentia-me desprotegido ao não ter orientações no momento de ajudar os jogadores durante determinado exercício. Este sentimento criava em mim uma sensação de incompetência e falta de

preparação para o respetivo treino, visto não querer ser incongruente perante a ideia e os objetivos da restante equipa técnica (especialmente o treinador principal), sendo um dos pontos cruciais a melhorar no futuro com a mesma. Enquanto treinador, gosto de criar imagens mentais e idealizar aquilo que se sucederá nos exercícios a fim de antecipar possíveis erros ou constringimentos. Desta forma, tentava-me concentrar e direcionar o foco para tudo aquilo que conseguia controlar e potenciar na sessão de treino.

Ainda no que concerne a este tópico, assumo também culpa por não ter exposto esta minha vontade de ser mais interventivo na planificação dos microciclos de treino, pois seria uma boa oportunidade de colocar em prática as aprendizagens absorvidas nas aulas e experienciar em campo a concretização ou não de designados exercícios e suas variantes. Embora não se verificasse neste tipo de condições, os momentos iniciais do treino eram todos à minha responsabilidade, onde detinha total liberdade e autonomia, acabando assim por ajudar e beneficiar o meu crescimento. Desta forma, tinha uma janela de oportunidade para estimular toda esta capacidade de adaptação e correção em função do que se sucedia na prática. Estes momentos serviram ainda para confirmar e consolidar a importância que a competitividade e variabilidade de estímulos possui no empenho e concentração dos jogadores.

O contexto de estágio, com a maioria dos jogadores na última etapa de formação, motivou a experiência de diversas situações relativas ao momento do treino. Desde já, quer em momentos pré-treino (ginásio) e no início das respetivas sessões, por assumir um papel de maior destaque, tive de adaptar a minha linguagem e postura corporal. Ao longo dos últimos anos e em específico desta época, fui-me tornando uma pessoa e um treinador mais confiante e coerente quer no meu discurso quer na minha postura, pois é algo que todos os jogadores atribuem especial atenção. Assim, com base nas palavras que utilizo, na projeção da voz e na própria fluidez do discurso, os jogadores concebem uma ideia relativamente à credibilidade da minha pessoa enquanto profissional. Também na postura corporal, procurei apresentar convicção e segurança no que fazia, quer em campo como no ginásio, tentando sempre encarar os jogadores olhos nos olhos a fim de demonstrar atenção e cuidado no que estava a fazer/dizer e com quem estava a lidar.

Ao nível da restante sessão de treino, onde detinha um papel mais secundário, primava pela observação e tentava fornecer os feedbacks possíveis em tempo oportuno, pois nesta etapa de desenvolvimento, retirei que o mais importante não é estar sempre a dar instruções aos jogadores, mas sim ser assertivo e objetivo no que se pretende transmitir. Por exemplo, na criação dos exercícios para as partes iniciais do treino, optei por realizar tarefas mais simples e com menos regras/condicionantes a fim de não haver tanto ruído para os jogadores e a dinâmica da atividade ser mais fluída e intensa. Todos estes pormenores facilitam na comunicação diária com os jogadores e na concretização dos objetivos de cada exercício do treino. No ambiente de estágio constatei que o modo como interagimos com o jogador, desde a nossa postura ao discurso utilizado, está inerentemente ligado ao respeito e poder que estes nos reconhecessem, contribuindo também para a atenção com que nos ouvem e consequente qualidade dos exercícios.

No processo de treino, tive a oportunidade de observar as diferenças impostas entre cada microciclo consoante o adversário da respetiva semana, aumentando o meu portefólio de exercícios e essencialmente, talhando a minha visão para a preparação de um jogo em função do nosso adversário. Através dessa mesma observação, comecei a dar maior atenção ao modo como as equipas adversárias procuravam realizar os seus processos ofensivos, nomeadamente, perceber fundamentalmente os movimentos/desmarcações dos jogadores sem a bola, visto que esta última geralmente é o foco principal da nossa atenção, o que nos pode fazer escapar aspetos essenciais dos comportamentos adversários.

Durante o jogo, devo referir que senti dificuldades em observar o mesmo ao estar sentado no banco. Primeiro, porque a visão ao nível do campo não permite ter uma noção clara do posicionamento e dos movimentos de cada jogador; e em segundo, por me deixar levar pelas emoções que tradicionalmente o jogo acarreta, algo que condiciona o meu pensamento e leitura do próprio jogo. Embora não tivesse influência direta nas decisões do jogo (como decidir substituições ou algo com maior relevância), sinto que devo trabalhar sobre estes aspetos mencionados, visto partilhar a opinião que o treinador deverá ser o elemento mais calmo e ponderado no banco. Tal como refere Abel Ferreira, o treinador deve ter “cabeça fria, coração quente”, ou seja, embora sinta a parte

emocional do jogo, deve prevalecer e dar primazia ao plano traçado e à sua parte racional.

Posto isto, ao aproveitar o tema do jogo, experienciar diferentes esquemas táticos, como é o caso do 1-5-3-2 e do 1-4-4-2, alargou-me horizontes para no futuro, em novas experiências, poder aplicar as minhas ideias de uma forma consolidada. Verificar também as diferentes dificuldades que os jogadores sentiam em cada um dos sistemas, reforçou a ideia anteriormente transmitida que devemos ter sempre em conta as características individuais dos jogadores que temos à nossa disposição e a importância da adaptação ao referido contexto. No treino, criar exercícios representativos de situações de jogo, facilitava aquilo que era a perceção dos jogadores e o modo como eles reagem e coordenavam as suas ações, portanto, após esta experiência devo trabalhar minuciosamente na manipulação dos constrangimentos de cada exercício, a fim de ganhar uma maior sensibilidade e não tentar padronizar ou mecanizar o nosso jogo.

No que concerne à relação com a equipa técnica e em especial com o treinador principal, a proximidade com alguém com uma vasta experiência no mundo do futebol, ajudou-me neste sentido ao observar de perto as variáveis e condicionantes que este implementava e o modo como estimulava os jogadores.

A forma como liderava e comunicava com o grupo era uma das vertentes que mais me fascinava. Na minha cabeça, cada palestra originava diferentes questões em volta de como seria possível ter aquela presença perante todo o grupo. Conhecer-los, conhecer cada jogador e essencialmente cada ser humano que temos diante de nós faz-nos entender as suas motivações, as suas personalidades e o que privilegiam. Com isto, temos consciência de como os podemos motivar, de quando se encontram menos bem (fisicamente e psicologicamente) e inclusive, o modo como irão responder a determinado problema ou dificuldade. Neste aspeto, a convivência com o treinador principal reforçou ainda mais a ideia que tinha sobre a importância do treinador ser o mais sincero e frontal possível com os seus jogadores. Assumir os seus erros perante a equipa e o compromisso estipulado não significa fraqueza, pelo contrário, promove por sua vez uma elevada exigência no trabalho e rigor de cada jogador e da própria equipa técnica.

Antes deste estágio, falava com alguns colegas ligados ao futebol, sobre as relações entre o treinador e os seus jogadores. A maioria defendia que a proximidade criada poderia interferir no respeito da sua posição/estatuto especialmente em escalões de formação, algo que entendo. Contudo, com a realização do estágio, altero em parte esse ponto de vista, pois ao ser criada uma relação próxima com os jogadores, o treinador, sempre sem perder o respeito, gera um aumento de confiança e crença no que poderá querer transmitir à sua equipa. Fazer com que esta última perceba que necessita da sua ajuda e dos seus conselhos, aumenta o empenho dos jogadores em campo, como se cada um fosse “dar a vida” pelo profissional em questão. E assim se criam as verdadeiras famílias no futebol.

Sinto ainda, que devo confessar que as expectativas em relação à partilha e convivência com outros profissionais de diferentes áreas do clube não foram bem conseguidas. A inexistência desses mesmos departamentos no clube, articulada com o horário dos nossos treinos, fazia com que não houvesse tempo nem condições para essas mesmas partilhas e experiências. Por outro lado, ao ficar durante mais algum tempo na academia, tinha possibilidade de conversar e conviver com alguns treinadores de futebol de 7. Ainda que fossem temas sobretudo informais, estes momentos permitiram-me entender melhor a filosofia do clube e ouvir episódios vividos por treinadores com mais experiência que eu. Tudo isto, beneficiou o meu crescimento e as minhas aprendizagens, como profissional e também como pessoa. Reforçou a ideia que as pessoas afetas ao clube demonstram uma enorme paixão e exigência ao nível dos resultados, especialmente com as equipas que disputam campeonatos nacionais.

Lidar com os maus resultados, o despedimento, as lesões e os imprevistos, colocou diante de mim situações e constrangimentos que até então não tinha experienciado. Hoje, no final deste estágio, gostaria de escrever sobre a concretização do nosso principal objetivo, enquanto clube e equipa técnica, pelo trabalho, esforço e dedicação diários de todas as pessoas envolvidas no projeto e no quotidiano deste grupo. Contudo, a realidade apresenta-nos adversidades que em determinada altura não conseguimos superar, no entanto contribuem significativamente para o nosso desenvolvimento. Esta época consolida a importância e a necessidade de encararmos os desafios com o máximo

profissionalismo e regularidade/consistência possíveis, seja qual for o ambiente ou contexto em questão.

Em suma, o estágio permitiu a minha evolução enquanto profissional dentro de campo, mas também fortaleceu a minha maturidade para lidar com diferentes opiniões, diferentes personalidades e conflitos fora dele. Como referi anteriormente, embora não se tenham atingido todos os objetivos, termino este percurso orgulhoso de todo o trabalho realizado, do esforço contínuo e dos momentos aqui vividos. No futuro, espero ter a possibilidade de dar continuidade tanto ao meu percurso académico (conclusão do mestrado) como profissional (obtenção do grau III – UEFAA) e ainda aprofundar os meus conhecimentos na área da preparação física com o objetivo de adquirir novas competências. Desta forma, tenciono estar preparado para integrar um projeto num patamar profissional e ter oportunidade de observar/acompanhar o trabalho realizado por profissionais/equipas de excelência.

## 6. Considerações Finais

Concluído o período do estágio curricular é tempo de avaliar uma experiência única e com diferentes aprendizagens. A experiência de estágio é essencial para a formação integral do aluno, considerando que cada vez mais são requisitados profissionais com habilidades e bem preparados. Ao chegar à universidade o aluno depara-se com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos em que é preciso analisar as características e particularidades do cotidiano (Mafuani, 2011). Deste modo, o estágio curricular vai muito além do cumprimento de exigências acadêmicas. É por sua vez uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, que estabelece a ligação entre a faculdade e o clube/trabalho (Filho, 2010). Nesta época, o sentimento que fica é de um crescimento a nível profissional e acadêmico, mas sobretudo a nível pessoal. Embora ainda com diferenças significativas, foi possível conhecer e aproximar aquilo que são rotinas e processos da realidade do futebol de alto rendimento, permitindo encarar o futuro com uma visão mais nítida do que é pretendido.

As competências adquiridas ao longo da temporada foram alicerçadas em diversos pontos nos quais destaco a atuação e observação em treino, os erros cometidos, as dúvidas instaladas e ainda as diferentes relações estabelecidas com o grupo de jogadores e todos os associados ao escalão em questão. Apesar de não ter intervindo diretamente na elaboração do planeamento da época e inclusive, da maioria das sessões de treino, toda a observação in loco estimulou a minha capacidade reflexiva relativamente à necessidade e importância da criação de rotinas, regras e ainda da organização e dinâmica que um treino ou exercício deverá ter. Posto isto, é possível retirar diferentes ilações e descrever algumas das aprendizagens que adquiri com a realização do estágio, nomeadamente:

- Adaptabilidade, isto é, a capacidade que tive em me adaptar perante novos cenários ou diferentes contextos. A experiência desta época ensinou-me que é possível fazer trabalhos produtivos e interessantes mesmo com poucas condições. No caso específico, lidar com diferentes constrangimentos como lesões, séries de maus resultados, falta de material, entre outros, estimulou a minha capacidade de reflexão de modo

a alterar e criar condições de treino favoráveis a todos os jogadores. Desta forma, sinto-me agora um profissional mais versátil e com competências para encarar novos desafios, mesmo em ambientes distintos.

- Liderança e Comunicação, dois tópicos pelos quais despertei particular interesse durante a realização deste estágio. A proximidade com o treinador principal promoveu uma linha ténue entre a teoria adquirida em momentos anteriores, com a prática desenvolvida durante a temporada. Especialmente fora do campo, observar a forma como lidava e comunicava com os jogadores, assim como discursava perante os mesmos abriu-me horizontes no sentido de valorizar não só as questões técnico-táticas, mas também este tipo de aspetos. O treinador para além de conhecer os seus jogadores, deverá também conhecer os respetivos seres humanos. Através dessa perceção, estará mais próximo de os conseguir motivar, bem como transmitir as suas ideias e valores.
- Observação e Análise, embora não tenha tido um papel de relevância nesta área, a observação e análise dos adversários e da própria equipa, fez-me fortalecer a minha opinião sobre não devermos alterar o modo como a nossa equipa joga, mas sim ajustar determinados comportamentos sempre balizados pelos nossos princípios do modelo de jogo. As informações obtidas revelam ser bastante valiosas na planificação e organização tanto dos microciclos como das respetivas sessões de treino.

Numa outra vertente, o estágio aprimorou ainda a minha visão na desconstrução de comportamentos e reações dos jogadores tanto dentro como fora do campo. Ter a capacidade de descortinar insatisfações ou mal estar em determinado jogador, deixa-nos numa posição vantajosa para estabelecer uma maior proximidade com o indivíduo e conseqüentemente aumentar a confiança que este último nos deposita. Tudo isto facilita aquela que será a gestão de um grupo e a manutenção da motivação perante a luta pelos objetivos coletivos.

- Capacidade de Negociação, Pinto (1991) compara o treinador a um gestor, isto é, o treinador é um gestor de estímulos, de potencialidades, de capacidades, de motivações, de interesses, de estruturas, de conflitos, de influências, sempre com o objetivo da sua rentabilização para o

sucesso desportivo. Neste período, embora sendo num contexto diferente (ginásio), sinto que desenvolvi grande parte desta capacidade de negociação e gestão de interesses/motivação. Com base nas relações de confiança estabelecidas com os jogadores, podia interagir e negociar com estes relativamente à troca de determinado exercício que preferiam realizar, em detrimento do que eu havia proposto. Tudo isto, permitia uma maior satisfação e prazer do jogador, sem prejudicar os objetivos pretendidos e a rentabilização do sucesso desportivo. Este tipo de acontecimento demonstrou-me que não devemos ser intransigentes a todo o custo, algo que fazemos com o intuito de mostrar respeito e poder perante o grupo, mas sim demonstrar alguma abertura, permitindo nos aproximar do jogador e fomentar o seu gosto pelo exercício/desporto.

Em suma, considero que este foi um ano enriquecedor enquanto profissional mas também como ser humano. Conciliar o papel de treinador estagiário com o de preparador físico, alargou as minhas capacidades e obrigou-me a ter uma atitude mais crítica para comigo e mais proativa na busca do meu desenvolvimento. Tal como Terroso e Pinheiro (2010) consideram, as grandes transformações geradas no desporto obrigam o treinador atual a investir cada vez mais na sua formação pessoal e as suas necessidades passam por uma formação que o incentive no sentido de um constante interesse pela inovação científica, pedagógica e cultura e lhe desenvolva uma necessária atitude crítica. Não obstante das vertentes técnico-táticas, esta experiência destacou a importância que o treinador deve atribuir ao aperfeiçoamento das suas capacidades de liderança, gestão e comunicação. Sendo toda a aprendizagem um processo contínuo e interminável, as equipas técnicas como um corpo multidisciplinar e multidimensional que são, deverão focar o seu esforço e atenção numa partilha constante e ajuda mútua, sempre orientada pelos valores e princípios que se pretende imprimir na equipa em que estão inseridos.

No caso do meu estágio, apesar dos resultados obtidos e dos objetivos estipulados para a equipa não terem sido atingidos, e por sua vez não serem o mais importante neste meu processo de formação, conoto-lhes ainda assim um especial interesse reflexivo. Recuar até ao início do período preparatório e fazer uma reflexão sobre tudo o que se sucedeu, permite-me averiguar e fazer uma

avaliação de todas as dificuldades, imprevistos e erros cometidos a fim de lhes dar um sentido e perceber como os evitar numa próxima experiência. Deste modo, tornámo-nos conscientes do fracasso é um passo muito importante para atingirmos o sucesso no futuro, como treinador e como pessoa. Finalizando, a minha função enquanto treinador estagiário e preparador físico, sendo alguém com menor preponderância que o treinador principal, possibilitou um maior desenvolvimento ao nível da ligação com os jogadores e a própria equipa técnica. Ser um bom gestor, comunicador e também um bom ouvinte contribuíram para que pudesse facilitar a ligação dos jogadores com o treinador principal, ajudando também estes últimos na sua evolução. Tudo isto fica guardado na minha memória com o objetivo de enriquecer todos os novos desafios que irei encontrar, com novos erros, novas aprendizagens e acima de tudo com a mesma alegria e vontade de evoluir.

## 7. Referências Bibliográficas

Arnulf, J. K., Mathisen, J. E., & Hærem, T. (2012). Heroic leadership illusions in football teams: Rationality, decision making and noise-signal ratio in the firing of football managers. *Leadership*, 8(2), 169-185.

Bangsbo, J. (1994, 1996, 1999). *Fisiologia do futebol*. Milão: Edizioni Scientifiche Italiane.

Bessa, P. (2009). *A singularidade e importância dos lances de bola parada no futebol moderno*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Bezerra, P. (2001). *Treino de força no futebol*. São Paulo: Editora Atlas.

Billat, V. (2002). *Training and performance in endurance sports*. Paris: INSEP.

Borges, J. M., Minderico, C., Vilas-Boas, J., Pereira, J. G., Horta, L., Coelho, O., & Lima, T. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo – modalidades individuais*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto, Grau II, Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Borra, S., & Kunkel, M. E. (2002). ADA House and Board: Melding talents and enthusiasm. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102(1), 12.

Botelho, S., Mesquita, I., & Moreno, M. P. (2005). A intervenção verbal do treinador de voleibol na competição: Estudo comparativo entre equipas masculinas e femininas dos escalões de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(2), 174-183.

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., & Gregson, W. et al. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161–170.

Bradley, P., et al. (2009). Match performance in the English Premier League. *Journal of Sports Science*, 27(8), 807–821.

Brito, J., & Correia, P. (2015). *Uma Ideia de Jogo Vol.2: Momento de Organização Defensiva*. Primebooks.

Bunn, F., & Fumagalli, L. A. W. (2016). A importância do líder na organização: Influenciando pessoas para o atingimento dos resultados. *Revista da FAE*, 19(2), 132-147.

Caillois, R. (1958). *Les jeux et les hommes*. Gallimard.

Caillois, R. (1990). *Os jogos e o homem: A máscara e a vertigem*. Cotovia.

Calvo, C., & Topa, G. (2019). Leadership and motivational climate: The relationship with objectives, commitment, and satisfaction in base soccer players. *Behavioral Sciences*, 9(3), 29.

Casamichana, D., et al. (2012). Analysis of training load in football. *Journal of Sports Sciences*.

Casamichana, D., et al. (2013). Analysis of workload in training and matches in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 584–592.

Castelo, J. (1994). *O futebol e a ciência do desporto*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol: Do treino ao jogo*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2004). *O ensino do futebol: Teoria e prática*. Porto: Edições FADEUP.

Castelo, J. (2006). *Treino desportivo: Uma visão sistémica*. Lisboa: Editora Livros Técnicos.

Castelo, J. (2008). *O treino integrado no futebol*. Lisboa: Editora Desporto e Saúde.

Castelo, J., & Matos, R. (2006). *Treinadores e desenvolvimento de talentos*. Porto: Editora UP.

Cauan, M., & Guilherme, D. (2016). *Metodologias de treino no futebol moderno*. São Paulo: Editora Desportiva.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 111-135). Wiley.

Coca, J. (1985). *Criatividade e desporto: Reflexões sobre a genialidade no futebol*. Lisboa: Edições Desporto Moderno.

Coelho, E., et al. (2008). *O impacto do treino funcional no futebol*. Porto: Edições UP.

Cometti, G. (1999). *Developpement de la force*. Centre d'Étude des Sports Collectifs.

Constandt, B., De Waegeneer, E., & Willem, A. (2018). Coach ethical leadership in soccer clubs: An analysis of its influence on ethical behavior. *Journal of Sport Management*, 32(3), 185-198.

Coppalle, S., Rave, G., Ben Abderrahman, A., Ali, A., Salhi, I., Zouita, S., Zouita, A., Brughelli, M., Granacher, U., & Zouhal, H. (2019). Relationship of pre-season training load with in-season biochemical markers, injuries and performance in professional soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10, 1–11.

Costa, F. (2004). *Análise do desempenho no futebol: Princípios e métodos*. Coimbra: Edições Minerva.

Coutts, A. (2001). *Treinamento baseado em evidências no futebol*. *International Journal of Sports Physiology*.

Coutts, A., Kempton, T., Crowcroft, S., & Kempton, T. (2018). Developing athlete monitoring systems: Theoretical basis and practical applications. In M. Kellmann & J. Beckmann (Eds.), *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights* (pp. 19–32). Routledge.

Cruyff, J. (2002). *Meus sistemas de futebol*. Barcelona: Editorial Deportiva.

Dantas, E. H. M. (2003). *A prática da preparação física*. Shape.

de Jong, L. M. S., Gatin, P. B., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2022). Teamwork and performance in professional women's football: A network-based analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 848-857.

Dellal, A., et al. (2012). Physical demands of small-sided games in soccer. *Journal of Sports Science*, 30(8), 665–671.

Di Salvo, V., et al. (2007). High-intensity activity in elite soccer matches. *Journal of Sports Science*, 25(9), 1021–1030.

Dias, T. N. F. (2008). *Nutrição e futebol*. Monografia.

Duarte, R., Araújo, D., Freire, L., Folgado, H., Fernandes, O., & Davids, K. (2012). Intra- and inter-group coordination patterns reveal collective behaviours of football players near the scoring zone. *Human Movement Science*, 31, 1639–1651.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sport teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42, 633–642.

Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 553–558.

Fanti, K. A., Phylactou, K., & Georgiou, S. (2019). Behavioral dynamics in team sports. *Journal of Sport Psychology*.

Ferkins, L., Shilbury, D., & McDonald, G. (2009). Board involvement in strategy: Advancing the governance of sport organizations. *Journal of Sport Management*, 23(3), 245-277.

Feu, S., Manzano, A. B., & Caballero, J. M. G. (2023). Liderazgo autoritario y flexible en la planificación y toma de decisiones de entrenadores de fútbol en España. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 234-247.

Fielding-Lloyd, B., & Meân, L. (2011). Gender dynamics in coaching. *International Review of Sport Sociology*.

Filho, A. P. (2010). O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente. *Revista P@rtes*.

Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem*. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, A. (2003). *O paradigma do treino no futebol*. Lisboa: FMH.

Frade, A. (2007). *A periodização tática no futebol*. Porto: Universidade do Porto.

Frade, A. (2008). *Metodologias de treino no futebol moderno*. Porto: Universidade do Porto.

Fumagal, P., & Louzada, L. (2009). *Treino desportivo: Aspectos psicológicos e físicos*. São Paulo: Editora Atlas.

Gabbett, T. (2016). Injury prevention in sports. *Sports Medicine*, 46(6), 735–742.

Gabbett, T., Jenkins, D., & Abernethy, B. (2017). Physical performance in team sports. *Sports Science*.

Garganta, J. (1996). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. Porto: Edições FADEUP.

Garganta, J. (1997). *Perspetivas no treino desportivo: Da teoria à prática*. Porto: Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). *Os jogos desportivos coletivos: Perspectivas e fundamentos científicos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2008). *Análise do jogo no futebol: Estudo das interações em campo*. Lisboa: FMH.

Garganta, J. (2009). *Jogos desportivos coletivos: Investigação e intervenção pedagógica*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Greghaine, J. F. (1999). *Análise do jogo no futebol*. Lisboa: Edições FMH.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *Táticas e estratégias nos jogos desportivos coletivos*. Porto: Edições FADEUP.

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

Garganta, J. (2015). Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco. *Revista Treino Científico*, 25, 1-5.

Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*. New York: Little, Brown and Company.

Gomes, A. R. (2009). Liderança, motivação e emoções em contextos desportivos. In *Psicologia do Desporto: Teoria e prática* (pp. 47-71). Lisboa: McGraw-Hill.

Gomes, A. R., Almeida, A., & Resende, R. (2020). Athletes' perception of leadership according to their perceptions of goal achievement and sport results. *Perceptual and Motor Skills*, 127(2), 415-431.

Gouveia, P. (2019). *Análise da performance no futebol de elite*. Porto: Edições FADEUP.

Gregson, W., & Drust, B. (2000). Recovery strategies in soccer. *Sports Science Review*.

Gritti, P. (1975). *Preparação física no desporto*. Milão: Edizioni Scientifiche Italiane.

Hahn, E. (1988). *Teoria e prática do treino desportivo*. São Paulo: Editora Manole.

Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454-460.

Heddergott, H., & Cardoso, M. (1995). *Treino de futebol: Uma abordagem prática*. Lisboa: Edições Presença.

IPDJ (2020). *Relatório sobre o desporto em Portugal*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Jackson, P., & Delehanty, H. (2002). *Sacred hoops: Spiritual lessons of a hardwood warrior*. New York: Hyperion.

Kipp, L., & Bolter, N. D. (2020). Coach-athlete relationships. *Sport Coaching Review*.

Lopez-Gajardo, A., Pulido, J. J., Tapia-Serrano, M. A., Ramirez-Bravo, A., & Leo, F. M. (2021). Impact of coaching on youth development. *Sports Science Journal*.

Mafuani, F. (2011). Estágio e sua importância para a formação do universitário. Instituto de Ensino de Bauru.

Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*, 489–497.

Marqués-Jiménez, D., Calleja-González, J., Arratibel, I., Delextrat, A., & Terrados, N. (2017). Fatigue and recovery in soccer: Evidence and challenges. *Open Sports Sciences Journal*, *10*, 52–70.

Marsh, H. (2006). *Performance coaching in sport: A practical guide*. Oxford: Routledge.

Martin, A., et al. (2001). *Psychology of coaching*. New York: Springer.

Martins, V. (2000). *Pedagogia do desporto*. Coimbra: Livraria Almedina.

McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 15, 171–181.

Mertens, N., Boen, F., Vande Broek, G., Vansteenkiste, M., & Fransen, K. (2018). An experiment on the impact of coaches' and athlete leaders' competence support on athletes' motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(12), 2734-2750.

Mesquita, I. (1997). *Ensino do desporto e pedagogia do treino: Fundamentos e aplicações*. Lisboa: Edições FMH.

Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., & Gomes, A. (2021). *O papel do treinador no desporto moderno*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Miragaia, D. A. M., Ferreira, J., & Carreira, A. (2014). Do stakeholders matter in strategic decision making of a sports organization? *Revista de Administração de Empresas*, 54, 647-658.

Naile, I., & Selesho, J. M. (2014). The role of leadership in employee motivation. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(3), 175-182.

Nasiruddin, M. N., Fauzee, M. S. O., Sin, I., & Omar, M. N. (2020). The motivation of football players: The impact of coach leadership style in Malaysian

sports schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(4), 124-133.

Naylor, A. (2007). *Sports coaching: The integration of science and practice*. Oxford: Routledge.

Neto, L. V. S., Miragaia, D. A. M., & Ibáñez, S. J. (2021). Stakeholders leadership approaches in soccer context: A systematic review. *Soccer & Society*, 1-23. doi:10.1080/14660970.2021.1896923

Nunes, H., & Gomes-Pereira, J. (2001). *Avaliação da performance desportiva*. Lisboa: FMH.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. *Documento de apoio das II Jornadas Técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD)*.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem-treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.

Pacheco, M. (2001). *Treino desportivo e otimização da performance*. Lisboa: Edições FMH.

Passos, P., Araújo, D., & Davids, K. (2013). Self-organization processes in field-invasion team sports: Implications for leadership. *Sports Medicine*, 43(1), 1–7.

Peachey, J. W., Zhou, Y., Damon, Z. J., & Burton, L. J. (2015). Forty years of leadership research in sport management: A review, synthesis, and conceptual framework. *Journal of Sport Management*, 29(5), 570-587.

Pereira, A. (1996). *Métodos de treino no futebol: Teoria e aplicação*. Porto: Porto Editora.

Pinto, J. (1991). Profissionais de Educação Física versus treinadores de futebol. *Revista Horizonte*, 44, 77-78.

Pinto, J. (1996). *Táticas no futebol juvenil*. Lisboa: Edições FMH.

Pinto, J., & Garganta, J. (2006). *Futebol: Ensino e treino*. Porto: Edições UP.

Queiroz, C. (1986). *Treino desportivo: Metodologias modernas*. Lisboa: Edições FMH.

Rebelo, A. (2016). *O treino de alta intensidade no futebol*. Porto: Universidade do Porto.

Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., De Muynck, G. J., De Meyer, J., & Vansteenkiste, G. V. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288-300.

Rodrigues, J. (2005). A ambição pela predeterminação da variabilidade do jogo: Tendência (des)evolutiva? Monografia, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.

Rohde, H., & Espersen, B. (1988). *Futebol moderno: Táticas e treino*. Copenhaga: Scandinavian Press.

Salgado, J. (2009). *Psicologia aplicada ao futebol*. Lisboa: FMH.

Sawyer, R. K. (2006). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Vintage Books.

Silva, A. M., Marques, A., & Carvalho, P. (2013). *Treino desportivo: Fundamentos e práticas*. Lisboa: Edições FMH.

Silva, V. (2020). *A comunicação no treino desportivo: Estratégias e impacto*. Porto: Editora UP.

Soares, J. (2005). *O treino do futebolista*. Porto Editora.

Sousa, P. (2007c, 26 de março). Quaresma no papel principal. *Jornal A Bola*.

Stolen, T., et al. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.

Sumpter, D. J. T. (2006). The principles of collective animal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 361, 5-22.

Svensson, P. G., Kang, S., & Ha, J.-P. (2019). Examining the influence of shared leadership and organizational capacity on performance and innovative work behavior in sport for development and peace. *Journal of Sport Management*, 33(6), 546-559.

Szilagyi, A. D., & Wallace, M. J. (1990). *Organizational behavior and performance*. New York: HarperCollins.

Teodorescu, L. (2003). *Ciência do treino desportivo*. Bucareste: Editura Universitară.

Terroso, H., & Pinheiro, V. (2010). A importância do trabalho de equipa na formação desportiva: Uma reflexão. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1, 1-11.

Torre, K., & Balasubramaniam, R. (2011). Disentangling stability, variability and adaptability in human performance: Focus on the interplay between local variance and serial correlation. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 37, 539-550.

Travassos, B., Araújo, D., Correia, V., & Esteves, P. (2010). Eco-dynamics approach to the study of team sports performance. *The Open Sports Sciences Journal*, 3, 56-57.

Tucker, R. (2015). *Science of performance in elite athletes*. *Sports Medicine Review*.

Uchida, M., et al. (2014). Monitoring player load in soccer. *Brazilian Journal of Sports Medicine*.

Valdano, J. (2001). *Apuntes del balón*. Madrid: Marca.

Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2013). *Positive psychology in sports coaching*. New York: Routledge.

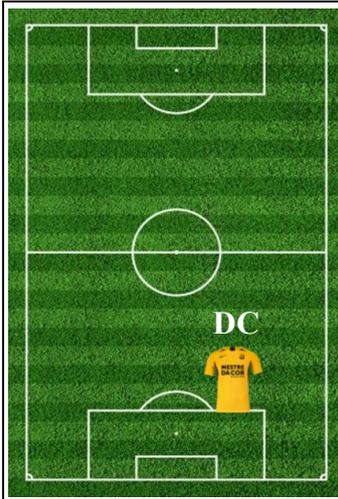
Wein, H. (1999). *Futebol de formação: Métodos e estratégias*. Madrid: Editorial Paidotribo.

Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97-112.

## 8. Anexos

### Anexo 1 - Avaliação Individual Jogador - Exemplo

	<b>Jogador 4</b>
	Peso: 74,6kg
	Altura: 1,81m
	Posição: Defesa Central (DC)
<b>Organização Ofensiva</b>	Demonstra bastante tranquilidade neste momento do jogo, tendo capacidade de assumir a primeira fase de construção quer em passe curto/longo como em penetração através de condução. A facilidade que possui em jogar com ambos os pés oferece-lhe segurança no momento da posse de bola conseguindo diversas vezes ultrapassar linhas de pressão do adversário através de passes verticais.
<b>Transição Defensiva</b>	Este deverá ser o momento onde apresenta maiores fragilidades, especialmente no que diz respeito ao seu posicionamento e respetivo controlo do espaço/profundidade, tendo que realizar uma melhor leitura dos lances, pois, por vezes, encontra-se demasiado alto no terreno, o que origina demasiado espaço nas suas costas para o adversário explorar (visto que também não é um jogador rápido).
<b>Organização Defensiva</b>	Apesar da sua estatura e complexão física não serem notáveis, é um jogador forte em situações de 1x1 e nos duelos aéreos, adaptando-se bastante bem às suas próprias características como do adversário. Ainda a este nível, destaca-se pela capacidade de antecipação e desarme, procurando sempre que possível a interceção orientada para um colega. Relativamente a aspetos a melhorar, sublinho essencialmente o posicionamento no momento de coberturas (pois exagera no espaço concebido entre si e o colega em questão) e a defesa a zonas de finalização, onde deve ser mais proativo e não tanto reativo.
<b>Transição Ofensiva</b>	Na transição ofensiva é um dos mais esclarecidos no momento de tirar a bola da zona de pressão através de passe, quer curto como também longo. Contudo, deverá ser mais rápido a aproximar as linhas da equipa, pois por vezes existe alguma lentidão que origina um jogo muito partido, algo que não é benéfico para a nossa equipa e forma de jogar.



**Nota:** A nível psicológico é um líder dentro de campo, sendo inclusive a referência da linha defensiva. Evidencia também um elevado nível de foco e motivação nos diferentes exercícios das sessões de treino, quer em campo como em contexto de ginásio. Embora este seja um elemento preponderante do plantel, perspetivo que possa alcançar um patamar ainda superior num futuro próximo.

**Pé Dominante**



## Anexo 2 – PSE Exemplo

PLANTEL	04/set	06/set	07/set	11/set	13/set	14/set	15/set	18/set	20/set	21/set	22/set	25/set	27/set	28/set	29/set	02/out	04/out	05/out	06/out
	7	8	7	7	8	7	3	3	7	7	3	8	7	8	4	4	7	7	4
	8	7	8	8	7	7	3	3	7	7	3	8	7	8	4	7	7	7	3
	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	8	7	8	7	7	2	8	8	7	2	7	7	8	4	8	8	8	4
	7	8	7	8	8	7	8	8	7	8	4	7	7	8	8	9	8	8	7
	2	8	8	7	7	7	3	8	7	8	3	7	7	7	3	7	7	7	4
	0	0	0	8	7	7	4	8	7	8	3	8	8	7	7	7	8	8	7
	8	8	7	7	8	8	8	8	7	8	4	7	7	8	8	8	8	7	7
	3	8	8	7	7	7	4	0	7	8	2	3	7	7	4	0	7	8	7
	6	9	8	8	7	7	2	0	7	7	4	2	7	7	2	8	8	8	3
	3	8	8	7	7	7	3	8	8	8	8	3	7	7	4	7	7	7	4
	4	7	7	7	7	7	2	8	7	8	2	7	7	8	4	8	8	8	4
	7	7	8	7	7	7	9	2	3	8	7	4	3	8	7	4	8	8	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4*	8	8	8	7	8	7	8
	7	7	8	8	9	8	3	2	8	8	3	7	8	4	8	8	8	8	7
	3	7	8	8	9	8	2	8	7	8	2	8	8	8	0	3	8	8	4
	7	8	8	8	7	7	4	3	7	7	3	3	8	8	2	8	7	7	7
	7	7	8	7	7	8	3	7	7	8	4	7	7	7	7	7	7	7	7
	5	9	8	7	8	8	2	2	8	7	2	4	8	3	8	8	7	7	4
	4	7	8	8	9	8	3	4	8	8	1	3	7	8	0	4	9	7	4
	3	8	7	8	7	7	2	3	7	8	3	2	8	8	3	4	8	7	7
	8	7	8	8	8	7	3	3	8	8	3	8	7	7	4	4	7	8	3
	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	3	9	7	8	7	8	8	8	7
	3	7	7	7	8	7	3	3	8	8	3	8	7	7	8	7	7	7	3
	3	8	7	7	8	7	2	8	8	7	8	8	7	7	8	2	7	7	7
	8	8	7	8	7	7	4	2	7	8	3	4	7	7	4	7	7	7	7
	3	8	8	7	7	7	3	2	7	7	4	2	8	8	3	8	8	8	3

## Anexo 3 – Plano de Treino 26

<b>Lusitânia Lourosa FC</b>		<b>Local – Academia Forte Paixão</b>	
<b>Plano de Treino – N.º 26</b>		<b>Época desportiva – 23/24</b>	
<b>Microciclo – 6</b>	<b>Observações:</b>		
<b>Data: 14/08/2023</b>	<b>Volume:</b>	<b>Hora: 16:30</b>	
<b>Período:</b>	<b>Competitivo</b>	<b>Carga:</b>	

**Objetivo Geral**  
Trabalho de Recuperação



<p><b>Parte Inicial</b></p> <p><b>G1 – Campo e Ginásio : Trabalho de Recuperação</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mobilização Articular</li> <li>2) Técnico (Pares)</li> <li>3) Bosu (Pares) 5x30’’</li> <li>4) Elásticos e Rolos Miofasciais 5x30’’</li> <li>5) Grupos de 4 – 40m</li> </ol> <p>(Ginásio) Alongamentos/ 4 Máquinas → 1 série (30’’)   Abdução/Adução/Quadríceps/Isquiotibial</p> <hr/> <p><b>G1 – Campo</b></p> <p>Exercício técnico   Futvolei</p> <p><b>G2 – Campo</b></p> <p>Mobilização Articular   Técnico – Diferentes combinações (6x1’)   Técnico Competitivo – 7x2 (45’’x1) – Apito – Reação p/troca de espaço</p> <p>Alongamentos + Hidratação (TE) 2’</p>	
<p><b>Parte Fundamental</b></p> <p><b>G1- Técnico Competitivo</b></p> <p>5x5 Para minibalizas (1 toque)</p> <p><b>G2 Técnico – Finalização</b></p> <p>3x2 (TE) 12’</p> <p><b>Técnico Tático</b></p> <p>Defesa vs Ataque (6x6 + 3J) (TE) 15’</p>	

<p><b>Técnico Tático</b></p> <p>Defesa vs Ataque (6x6 + 3J) (TE) 15’</p>	
--	--

**Trabalho Técnico Tático**  
Grupos de Trabalho




## Anexo 4 – Plano de Treino 27

Lusitânia Lourosa FC		Local – Academia Forte Paixão
Plano de Treino – N.º 27      Época desportiva – 23/24		
Microciclo - 6	Observações:	
Data: 16/08/2023	Volume:      Hora: 16:30	
Período: Competitivo	Carga: média alta	
Objetivo Geral		
Trabalhar Organização Ofensiva e		
Organização Defensiva		
Finalização		
Parte Inicial		
<b>Ginásio -</b> Treino prevenção/ elásticos/ pliometria. -Reforço muscular Trabalho específico – Guarda Redes		
<b>Campo</b> - Palestra – (5')  - Mobilização Articular (3 grupos)  - Trabalho específico  Coordenação e Prevenção		
Parte Fundamental		
A) <u>Técnica Individual</u> <u>5 propostos de trabalho</u>  -Receção orientada -Qualidade de passe -Controlo de bola Desmarcação (apoio)  <b>Robson 3 equipas</b>  Incorporação GR Sem limite de passes para variar jogo		
Alongamentos + hidratação (TE: 4') – pares		

<b>Técnico -Tático</b>  - Competitivo  Jogo Holandês (3 equipas)  1'30" para fazer golo 3 portas para transição	
<b>Trabalho Técnico Tático</b> Grupos de Trabalho	


## Anexo 5 – Plano de Treino 28

Lusitânia Lourosa FC		Local – Academia Forte Paixão
Plano de Treino – N.º 28		Época desportiva – 23/24
Microciclo - 6	Observações:	<b>Objetivo Geral</b> Organização ofensiva – ligação setorial – 1ª e 2ª Fase de construção - Finalização
Data: 17/08/2023	Volume: Hora:16:30	
Período: Competitivo	Carga: média alta	
<b>Parte Inicial</b> Corrida continua TE 4  Massivo Técnico + Competitivo 1 Mobilização Articular – específica TE3' 2 Técnico (2bolas) – Combinações TE 4' 3 Rondo- 5x2		
<b>Parte Fundamental</b> <b>Técnico-tático</b> Competitivo  <u>Org Ofensiva vs Org Defensiva</u>  Desenvolvimento Principios de Jogo da Equipa  3 Minibalizas  Portas na linha de meio-campo  Alongamentos + hidratação (TE: 4') – pares)		

<b>Técnico/Tático</b>  Org Ofe vs Org Def  Finalização Situação – combinação ofensiva Finalizar – após cruzamento 2 GR	
<b>Trabalho Técnico Tático</b> Grupos de Trabalho	


## Anexo 6 – Planos de Treino 29

Lusitânia Lourosa FC		Local – Academia Forte Paixão	
Plano de Treino – N.º 29		Época desportiva – 23/24	
Microciclo - 6	Observações:		
Data: 18/08/2023	Volume:	Hora: 16:30	
Período: Competitivo	Carga: média		
			<b>Objetivo Geral</b> Organização ofensiva – ligação setorial – 1ª e 2ª Fase de construção - Finalização



<b>Parte Inicial</b> Mobilização Articular (MA) (TE) 4' + Lúdico Recreativo  VEL. De Reação (estímulo) 5x  Alongamentos dinâmicos – TE 2'	
<b>Parte Fundamental</b> 1 Meinho 4x1 (1 toque)  3 equipas 2 em competição (1 fora de apoio) Golos de cabeça Todos os jogadores só podem jogar a 1 toque  Alongamentos + hidratação (TE: 4') – pares	

<b>Situação jogo 3 equipas</b> 2 equipas + 1 Apoio (apoios 1 toque)	
--	--

**Trabalho Técnico Tático**  
Grupos de Trabalho




<b>Treino – Técnico Tático</b> Bolas Paradas + Transição Ofensiva	
--	--