



A conceção de jogo da equipa Sub16 do Boavista Futebol Clube

Relatório de Estágio Profissionalizante
apresentado à Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto, com vista à obtenção
de grau de Mestre em Desporto para Crianças
e Jovens (Decreto de lei n.º 74/2006 de 24 de
Março)

Orientador: Professor Doutor Filipe Casanova

Supervisor: Dr. Daniel Santos

GIL PEREIRA dos SANTOS

Setembro, 2017

Ficha de catalogação

Santos, G. (2017). A conceção de jogo da equipa Sub16 do Boavista Futebol Clube. Porto: G. Santos. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO.

Agradecimentos

No culminar desta fase do meu percurso académico/ profissional, há um conjunto de pessoas a quem eu quero manifestar o meu profundo agradecimento, pois a realização deste trabalho só foi possível graças ao seu contributo. Assim:

Em primeiro lugar, ao Professor Doutor Filipe Casanova, pela orientação e conhecimentos transmitidos, pelos conselhos, apoio e disponibilidade ao longo deste percurso.

Ao Boavista Futebol Clube, por me integrarem num dos seus grupos de trabalho.

Ao Coordenador, Mister Ricardo Paiva, um agradecimento especial por ter aceite a proposta apresentada, proporcionando uma das experiências mais enriquecedoras de todo o meu percurso formativo.

Ao Treinador Daniel Santos um muito obrigado, por permitir ser a sua “sombra diária”, no acompanhamento dos treinos e jogos, da equipa que liderava.

Ao amigo Bruno, pela disponibilidade em me ajudar, que sempre demonstrou, pela motivação e conversas constantes carregadas de críticas construtivas, pelos conselhos e pela transmissão e partilha das suas experiências, que me têm ajudado a tomar outra postura, mais segura e confiante.

Ao Diretor da equipa Sub16, Sr. Rui Cruz, simplesmente por todos os momentos vividos neste ano. “Companheiros de banco” num ambiente caracterizado pela boa disposição, companheirismo, amizade e reflexão sobre os mais diversos assuntos.

Aos “meus” jogadores, pedras basilares deste percurso e sem as quais, não se realizava. Serão sempre a “minha primeira equipa”, e por isso, nunca me esquecerei dos momentos que partilhamos juntos.

Aos meus pais que foram pilares importantes nos momentos de maior *stress*, convencendo-me que “o fracasso não existe...ele surge como uma oportunidade de recolher informação para melhorar na próxima ação”, incentivando-me a prosseguir sem nunca desistir.

A todos... MUITO OBRIGADO.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XIII
Lista de Abreviaturas	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. EXPECTATIVAS INICIAIS	3
1.2. OBJETIVOS	3
1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO	4
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1. FUTEBOL e FORMAÇÃO	8
CAPÍTULO III – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	20
3.1. CONTEXTO LEGAL	21
3.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL	22
3.2.1. Caraterização do Clube BFC	22
3.2.2. História do BFC	22
3.2.2.1. Troféus	23

3.2.3. Departamento de Formação do Boavista Futebol Clube	24
3.2.4. Instalações	26
3.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL	27
3.3.1. Caracterização da Equipa	27
3.3.2. Equipa Técnica	28
3.3.3. Caracterização Individual dos Jogadores	29
3.3.4. Caracterização Coletiva	29
3.3.5. Caracterização da Competição	30
3.3.5.1. 1. ^a Divisão Distrital de Sub17 (Juvenis) ...	30
3.3.5.2. Taça Óscar Marques	30
3.3.5.3. Torneio Cidade Peso da Régua	31
3.4. MACRO CONTEXTO	31
3.4.1. O Treinador na Formação do Futebolista	31
 CAPÍTULO IV – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA	 34
4.1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL (análise do contexto).....	35
4.2. OBJETIVOS PARA A ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017	35
4.3. O TREINADOR ENQUANTO MENTOR DO JOGAR	38
4.3.1. Conceção – “A projeção que se concretiza na prática”	38
4.3.2. Construção do Modelo de Jogo	41
4.3.3. Modelo de Jogo Adotado	42
4.3.3.1. Ideia de Jogo e Modelo de Jogo	44

4.3.3.2. Sistema de Jogo Estruturante Utilizado ...	45
4.3.3.3. Organização Ofensiva	46
4.3.3.4. Transição Defensiva	50
4.3.3.5. Organização Defensiva	51
4.3.3.6. Transição Ofensiva	53
4.3.3.7. Esquemas Táticos	55
CAPÍTULO V – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	57
5.1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO	58
5.2. OPERACIONALIZAÇÃO DO MODELO DE JOGO	61
5.2.1. O Treino e a Competição na Aquisição de um Jogar	62
5.2.2. Exercício como Estrutura Base do Jogar	64
5.3. PLANEAMENTO e ESTRUTURAÇÃO DAS UNIDADES DE TREINO	65
5.4. ESTRUTURAÇÃO DA UNIDADE DE TREINO	68
5.5. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE TREINO	69
5.6. O TREINO NA TRANSFORMAÇÃO DE COMPORTAMENTOS...	71
5.7. O JOGO COMO RESULTADO DO TREINO	75
CAPÍTULO VI – RESULTADOS DA PRÁTICA	77
6.1. AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO/DESEMPENHO INDIVIDUAL	78
6.2. AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO/DESEMPENHO DA EQUIPA	78

6.3. AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA MINHA PARTICIPAÇÃO	80
6.4. CONCLUSÃO SOBRE A PRÁTICA	84
6.5. ANÁLISE REFLEXIVA	86
CAPÍTULO VII – CONCLUSÃO FINAL	89
7.1. PERSPETIVAS FUTURAS	93
CAPÍTULO VIII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
CAPÍTULO IX – SÍNTESE FINAL.....	110
ANEXOS	i

Índice de Figuras

Figura 1 – Sistema de Jogo Estruturante do BFC - sub16	46
Figura 2 – Subprincípios ofensivos (variante a)	47
Figura 3 – Subprincípios ofensivos (variante b)	47
Figura 4 – Subprincípios ofensivos – 2. ^a fase de construção	48
Figura 5 – Subprincípios ofensivos – fase de criação	49
Figura 6 – Subprincípios ofensivos – fase de finalização	49
Figura 7 – Subprincípio defensivo- fase de pressão	50
Figura 8 – Subprincípio defensivo- fase de pressão - corredor lateral	52
Figura 9 – Subprincípio defensivo – coberturas	53
Figura 10 – Subprincípio ofensivo - tirar da zona de pressão (variante a)	54
Figura 11 – Subprincípio ofensivo - procura da profundidade (variante b) ...	54
Figura 12 – Esquema tático - canto ofensivo	55
Figura 13 – Esquema tático - canto defensivo	56

Índice de Quadros

Quadro 1 –	Planeamento anual	59
Quadro 2 –	1.º Mesociclo- PRINCÍPIOS DE JOGO	60
Quadro 3 –	2.º Mesociclo- PRINCÍPIOS DE JOGO	60
Quadro 4 –	3.º Mesociclo- PRINCÍPIOS DE JOGO	60

Índice de Anexos

Anexo 1 –	Síntese com a descrição das qualidades essenciais para a ISPOTD no futebol, de acordo com a posição ocupada no terreno pelo jogador (Soares, 1997)	ii
Anexo 2 –	Caraterização individual adaptada de (Soares 1997) - descrição das qualidades essenciais para a ISPOTD no futebol, de acordo com a posição ocupada no terreno pelo jogador	iii
Anexo 3 –	Síntese final referente à participação da equipa no Campeonato	v
Anexo 4 –	Dados estatísticos referentes à participação da equipa no Campeonato	vi
Anexo 5 –	Golos Marcados/Sofridos pela equipa no Campeonato	vii
Anexo 6 –	Tabela Classificativa do Campeonato Distrital Associação de Futebol do Porto – 1. ^a Divisão, Série 1 Jun.B S16	viii
Anexo 7 –	Tabela classificativa da Taça Óscar Marques	ix

Lista de Abreviaturas

BFC - Boavista Futebol Clube

MJ – Modelo de jogo

CA – Contra-Ataque

PC – Pontapé de Canto

GR – Guarda-Redes

DD – Defesa Direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

MD – Medio Defensivo

MI – Medio Interior

MO – Medio Ofensivo

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

ED – Extremo Direito

CNV – Convocado

NCNV – Não Convocado

Resumo

O Futebol tornou-se na modalidade desportiva mais popular do mundo, constituindo-se um fenómeno cada vez mais exigente e desafiador. O Futebol, o Jogo e as equipas estão a evoluir, produzindo espetáculos de ritmo elevado e exigindo jogadores inteligentes e treinadores cada vez mais competentes, capazes de liderar e saber comunicar a fim de motivar a equipa, rumo ao Sucesso.

A responsabilidade do treinador é ensinar/formar e desenvolver os jogadores, bem como organizar a equipa, seguindo princípios, escolhendo estratégias, analisando resultados e tomando decisões. Assim sendo, os melhores treinadores, analisam, fazem planos, antecipam ou enfrentam dificuldades, trabalham, pensam, aperfeiçoam e procuram compreender os meios que os envolvem e como os desenvolver ...Ser treinador é uma tarefa exigente, que implica aumento de conhecimentos e aperfeiçoamento de práticas, na construção e aplicação no processo de treino e na gestão da competição.

O Estágio é um processo de aprendizagem indispensável a qualquer profissional que deseja estar preparado para enfrentar os desafios da futura profissão, constituindo uma experiência impar na sua formação, tanto a nível profissional como pessoal. Revela-se uma excelente oportunidade de apreender as particularidades, a missão e a realidade do dia-a-dia de um treinador possibilitando, ao mesmo tempo, vivenciar na prática, de modo ativo, os fundamentos teóricos adquiridos durante os vários anos de formação, relacionando-os e consolidando competências, com o quotidiano desportivo, de um treinador de futebol, num grande clube.

Nesse sentido, os objetivos que me propus para esta etapa foram: o papel do treinador no processo de ensino/aprendizagem do Futebol; a intervenção do treinador durante o treino e competição; a construção de um jogar - Modelo de Jogo e a escolha dos exercícios específicos.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO.

Abstract

Football became the most popular sport in the world, constituting a phenomenon increasingly demanding and challenging. Football, the match and the teams are developing, producing fast-paced shows and requiring increasingly smart players and coaches, each time more competent and able to lead and learn and know how to communicate in order to motivate the team, towards Success.

The responsibility of the coach is to teach/train and develop players, as well as organize the team, following principles, choosing strategies, analyzing results and making decisions. Therefore, the best coaches, analyze, make plans, anticipate or face difficulties, work, think, improve and seek ways to understand means to involve and how to develop them... Being a coach is a demanding task that entails increased knowledge and improvement of practices in the construction and application in the training process and in the management of the competition.

The Internship is an indispensable learning process to any professional who wants to be prepared to face the challenges of the future profession, providing a unique experience in their training, both professionally and personally. It is an excellent opportunity to learn the particularities, the mission and the reality of a coach's day-to-day life while at the same time actively experiencing the theoretical foundations acquired during several years of training, relating and consolidating skills, with the daily sport, of a football coach, in a great club.

In this sense, the goals that I set out for this stage were: the role of the coach in the teaching/learning process of Football; the intervention of the coach during training and competition; the construction of a match – Match Model and the choice of specific exercises.

KEYWORDS: FOOTBALL; COACH; TRAINING; MATCH MODEL.

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

O Estágio Profissionalizante funciona como o primeiro contacto dos estudantes com a realidade profissional e assume, de forma clara, o objetivo de proporcionar uma melhor preparação “prática” para o desempenho da futura profissão.

Funcionando como o elo de ligação entre o meio universitário e o meio profissional, permite ao estagiário uma melhor inserção e mais fácil adaptação ao mercado de trabalho proporcionando-lhe uma visão abrangente da diversidade de funções, tarefas e/ou domínios de intervenção do Treinador.

“As aprendizagens mais significativas e duradouras são as que decorrem de experiências concretas e da experimentação ativa” (Schön, 1987), o que implica o envolvimento direto dos formandos em atividades e contextos reais para que se compreenda e reconheça a essência da profissão.

O Estágio Profissionalizante torna-se um processo de constantes descobertas, onde o confronto com diferentes situações de prática, as dificuldades e a resolução de problemas bem como a análise e reflexão da própria intervenção, permitirão o desenvolvimento de “novas competências”.

As atividades e responsabilidades, o envolvimento num conjunto de papéis de âmbito e natureza diversa, em interação com diferentes agentes, encerrando diversos desafios e em diferentes níveis de exigência e reflexão, proporcionam um espaço privilegiado do desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário.

Particularmente, o estágio ao proporcionar uma maior aproximação com a realidade desportiva de um grande clube, permitiu-me “Aprender fazendo”, isto é, deu-me a oportunidade de me familiarizar com as normas, os valores e a cultura da classe profissional, bem como de *“construir ativamente uma forma pessoal de conhecer e de agir na profissão”* (Schön, 1987).

1.1. EXPECTATIVAS INICIAIS

Ser Treinador de Futebol é uma profissão complexa e multidisciplinar que tem ganho cada vez mais importância face às exigências da modalidade.

O Estágio permite uma maior aproximação com a realidade não só a nível dos conceitos, mas dos procedimentos a tomar no exercício da atividade. A contínua ligação entre a teoria e a sua vivência prática irá permitir atingir um estado superior de compreensão do “jogo” e das diferentes formas do “jogar”, da estruturação e delineamento de estratégias (a curto/médio ou longo prazo), que visem o desenvolvimento e a melhoria do desempenho individual e coletivo, de qualquer equipa.

Nesse sentido, como processo aquisitivo, perante o desempenho de diferentes tarefas e funções, nas experiências e nas dificuldades sentidas, penso que me possibilitará encontrar os ensinamentos para todas estas questões, permitindo o enriquecimento contextual do “futuro profissional”, nos diferentes domínios de intervenção e, ao mesmo tempo, vai ajudar-me a construir a minha identidade como Treinador.

1.2. OBJETIVOS

Este Estágio pretende dar continuidade à aprendizagem da complexa atividade de Treinador, colocando em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, bem como a aquisição num contexto real, de novas competências.

Os objetivos delineados foram:

- Integrar, acompanhar e colaborar com a equipa técnica do escalão Sub16 do Boavista Futebol Clube, ao longo de uma época desportiva;
- Adquirir/ consolidar /aprofundar conhecimentos sobre aspetos essenciais, como: Planeamento, organização e orientação do

processo de Treino; “Modelo de Jogo”; Organização do “jogo”; Estratégias e Comportamentos táticos.

De entre as tarefas salientam-se as seguintes:

- Integrar a equipa técnica e, através da observação/colaboração, adquirir rotinas e metodologias de treino;
- Através de uma aprendizagem colaborativa, adquirir conhecimentos e rotinas de trabalho, em treino e competição;
- Auxiliar e coadjuvar o treinador principal, na planificação e organização das sessões de treino;
- Efetuar as respetivas correções e incentivar os atletas na busca das melhores soluções; Promover a criatividade individual e o “espírito de equipa”;
- Realizar trabalho autónomo: planeamento e orientação de frações e/ou sessões de treino; Ser dinâmico, criativo, assertivo e objetivo na orientação das sessões;
- Acompanhar a equipa técnica e os atletas durante a competição;
- Realizar o aquecimento prévio dos jogadores antes do jogo;
- Analisar o jogo, de modo a perceber o *transfer* de comportamentos para o treino;
- Avaliar o desempenho individual e coletivo, em treino e jogo. Correções, aperfeiçoamento e melhoria de performance desportiva.

1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

O objetivo do relatório de estágio profissional (REP) foi o de descrever, fundamentar e refletir sobre as atividades desenvolvidas durante a época desportiva 2016/2017.

Nele procurarei retratar/explorar as minhas principais vivências, percepções e reflexões associadas ao “tornar-se treinador”. Através da explicitação da multiplicidade de experiências e ensaios, constrangimentos e

erros, frustrações e conquistas que marcaram o meu desenvolvimento profissional, dando a conhecer os aspetos mais significativos, os maiores ganhos e as estratégias implementadas para superar as dificuldades.

Assim, este relatório está estruturado do seguinte modo:

Capítulo I - Uma prévia **Introdução**, enquadrando este processo ao nível institucional é apresentada a finalidade da realização do Estágio, os objetivos bem como a estruturação do respetivo relatório.

Capítulo II “**Revisão da Literatura**” que servirá de base ao meu compromisso profissional. O Futebol e a Formação- reconhecimento do Futebol como um jogo complexo e iminente tático, que coloca constantemente situações/problemas aos jogadores exigindo uma resposta instantânea e com a solução mais correta possível.

Capítulo III - “**Contextualização da Prática Profissional**” – Enquadramento da Prática, descrevendo o contexto de natureza legal, institucional, funcional e Macro contexto.

No contexto legal – O estágio como última etapa formativa;

No contexto Institucional é apresentada a Entidade Acolhedora-**Boavista Futebol Clube**- A caracterização e a história do Clube, o Departamento de Formação e as Instalações disponíveis;

No contexto funcional procuro caracterizar a Equipa de Futebol masculino, **Sub16**- os jogadores, a equipa técnica, as Competições onde participa;

No último subcapítulo “**O Treinador na Formação do Futebolista**” – nele se refere o papel e a intervenção do treinador como líder e peça chave em todo o processo educativo e formativo.

Capítulo IV – “**Realização da Prática**” -análise do contexto e os objetivos do clube, considerando a cultura do país e da própria cidade. Os objetivos classificativos e formativos (a nível individual e coletivo) e “**O Treinador enquanto mentor do Jogar**” - como líder de todo o processo, da sua Ideia de Jogo ao Modelo Adotado.

No capítulo V – “**Desenvolvimento da Prática**” - está inserida a “Minha forma de viver o treino e o jogo”, com a equipa Sub16 ao longo da época desportiva.

A operacionalização do Modelo de Jogo Adotado e a importância do treino na criação de hábitos na equipa; os exercícios Específicos e a Competição como instrumento fundamental à progressão gradual do jogador.

A avaliação do treino implementado - a participação da equipa Sub16, os jogos e os resultados.

Capítulo VI- “**Resultados da Prática** – Avaliação do desempenho individual e coletivo, bem como os resultados da minha participação na equipa técnica do escalão sub16 e uma autorreflexão do processo vivenciado nesse período.

No Capítulo VII- “**Conclusão Final**” - a minha participação e intervenção, os ganhos e conquistas ao longo do ano, inserido na equipa técnica bem como as perspetivas para o futuro.

No Capítulo VIII- “**Bibliografia**” – Referências bibliográficas utilizadas.

No Capítulo IX- “**Síntese Final**”.

Por fim, os **Anexos**.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

2.1. FUTEBOL e FORMAÇÃO

“Futebol é um fenómeno extremamente complexo, com características bastante singulares, que deve ter como base a Formação” (Frade, 2007)

Na sociedade atual o Futebol é um fenómeno a que ninguém é indiferente, independentemente da idade, cor, raça, etnia ou religião. Sem dúvida, é a modalidade de maior impacto sociocultural e desportivo e que mais adeptos tem conquistado a nível mundial. Capaz de arrastar multidões, exerce um fascínio especial nas crianças que, na busca do sucesso, cada vez mais precocemente se iniciam na prática da modalidade, sendo por isso a Formação um tema de crucial importância para o futuro dos jovens desportistas e para o futuro do fenómeno que é o Futebol.

O futebol como sonho de crianças e jovens, passou a ser encarado como um investimento de futuro numa profissão milionária, sendo que *“para muitos meninos o Futebol é depositário de um sonho de vida, palpitante e realizável num futuro próximo e perfeitamente acessível. Um sonho cristalizado e reforçado na consciência pelos media, quando enaltecem a fama, o dinheiro e o prestígio e transformam em virtude a irrelevância dos poucos jogadores bem-sucedidos, de um modo tal que difundem a ilusão de que tudo isso está ao alcance de todos.”* (Bento, 2004a, p. 208).

Os primeiros contactos que são proporcionados às crianças e aos jovens, que pretendem aprender/treinar futebol podem revelar-se decisivos para o sucesso e a continuidade na atividade desportiva, pelo que se torna necessário evidenciar a importância de uma formação desportiva em que o processo de ensino-aprendizagem e a competição se situem num quadro de respeito pela educação e desenvolvimento dos praticantes (Garganta, 2004).

A aposta séria na formação de jogadores parece ser um dos meios a seguir para se assegurar uma posição de destaque no contexto Futebolístico mundial (Pacheco, 2001), pois só através de uma formação bem conduzida,

orientada e contextualizada se proporcionará a evolução do jogador no sentido que se pretende que ela exista (Oliveira, 2006).

Nos nossos dias, a aposta na formação parece assumir cada vez mais importância, sendo alvo de interesse crescente por parte de vários clubes (Franks et al., 1999), com a preocupação de formar jogadores cada vez mais completos, mas também um meio ideal para otimizar os recursos humanos (Constantino, 2002, p. 153), passando a formação a ser uma das grandes soluções para resolver os problemas económicos dos clubes.

A Formação é a base do alto rendimento, pelo que o futuro do Futebol só poderá ser garantido pelo investimento na qualidade dos nossos jovens, pois sem Futebol de base é impossível alimentar o Futebol de rendimento superior (Sousa, 2007, p.11).

Na opinião de Lima (1988, p. 24), *“a Formação dos jovens jogadores é um processo pedagógico, onde as atividades físicas e as atividades desportivas servem, de facto, como meio educativo-formativo das crianças e jovens, devendo este processo ser global, gradual e específico, assumindo assim uma importância fulcral no seu futuro desportivo”*.

Aliás, *“Formação não é nenhum luxo ou privilégio de alguns clubes, tornando-se uma necessidade indispensável ao Futebol, bem como constituindo um aspeto fundamental na globalidade da preparação desportiva de crianças e jovens”* (Oliveira, 2006).

É por isso de primordial importância a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra de forma harmoniosa (Mesquita, 1997), pelo que Garganta e Pinto (1998) referem que *“o ensino do futebol pode ser constituído por um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com diferentes elementos do jogo (bola, balizas, colegas, adversários)”*, de onde se depreende que o processo de formação deve respeitar uma sequência de etapas formativas, adequadas ao nível das invariantes estruturais (número de jogadores, espaço e tempo de jogo) e ao nível de desenvolvimento dos jovens.

Segundo Bompa (1999), deve-se modificar o ambiente de jogo, o material e os equipamentos, simplificar as regras e utilizar as atividades onde as crianças/jovens tenham uma elevada participação, proporcionando-lhes inclusivamente a possibilidade de organizar os seus próprios jogos e exercícios, para encorajar o desenvolvimento da criatividade e imaginação.

A Formação Desportiva deve ser encarada como *“um processo globalizante, que visa não só, o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático-técnicas e psicológicas) do Futebol, como também, a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde e a aquisição de um conjunto de valores tais como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo desta forma para uma formação integral dos jovens.”* (Pacheco, 2001, p.39).

Nesta perspetiva, Frade (cit. por Dias, 2005) alerta que *“a Formação é importante, mas a formação pode ser formatação e pode ser deformação. A boa formação é exigente e difícil”*.

...O Futebol não é um fenómeno natural...

é um fenómeno construído e em construção (Frade, 1985, p. 4)

A formação de um jogador é um processo a longo prazo e, como tal, deve ser estruturada e organizada segundo um conjunto de pressupostos e princípios (Raposo, 2006), pelo que a aprendizagem não deve ser balizada por imperativos de rendimento imediato, sob pena de se estar a comprometer a evolução futura do jovem praticante (Mesquita, 1997).

Segundo Garganta (1986) *“um atleta passa por várias etapas antes de alcançar os mais elevados níveis de desempenho desportivo, sendo que, para que isso aconteça, é imperativo racionalizar e organizar esse percurso desde o início da formação até aos mais altos níveis de desempenho.”*

A Formação Desportiva deve assim realizar-se de forma lenta *“dando passos e não correndo, construindo e construindo-se”* (Ramos, 2006, p. 3).

Assim sendo, poderemos depreender que a Formação de qualidade não se coaduna com lógicas apressadas *“Queimar etapas, antecipando alguns conteúdos de preparação, é condenar a evolução do atleta, impedindo-o de manter uma margem de progressão ao longo dos anos”* (Raposo, 2006, p. II).

A Formação para ser bem-sucedida pressupõe a construção e a existência de alicerces adquiridos durante a formação do atleta (Mesquita, 1997). Esses “alicerces” devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que orientam a formação (Moita, 2008), sendo por isso fundamental transformar a formação de jogadores “num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador” (Leal e Quinta, 2001, p. 20).

Para além disso, na Formação futebolística e na opinião de Oliveira (2015, p. 163) *“Equipa e jogador devem caminhar lado a lado. Uma vez o coletivo tem que puxar o individual, em outras circunstâncias é o individual que transporta o coletivo. Deve ser esta relação de interação não reativa, mas proativa que deve dar vida ao processo formativo”*.

Poderemos assim concluir que o processo visa essencialmente “Formação de um jogador inteligente, capaz de agir por ele próprio, utilizando os seus conhecimentos e as suas experiências.” (Bayer, 1994, cit. por Leandro, 2003, p. 3).

“...O Futebol é um fenómeno extremamente complexo” (Frade, 2007 cit. Amieiro, 2007, p. 65).

“O Jogo de Futebol é uma realidade complexa, na medida em que o jogador tem que, simultaneamente, relacionar-se com a bola e referenciar a sua posição no terreno, em relação à posição dos colegas, dos adversários e das balizas. Devido a esta complexidade impõe-se que o ensino de Futebol seja faseado de modo a que a aprendizagem de processe gradualmente: I) do conhecido para o desconhecido; II) do fácil para o difícil; do menos para o mais complexo.” (Garganta, 2001, p. 9).

De acordo com Oliveira (2004, p. 115) “o Futebol insere-se na categoria dos jogos desportivos coletivos (JDC), caracterizando-se pelo confronto entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de um encadeamento diverso de ações, permitidas pelas leis do jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário, onde as permanentes relações de cooperação e oposição inter e entre equipas”.

O jogo de futebol, na sua essência, é uma atividade em que duas equipas, numa relação de oposição, coordenam a sua ação de forma a recuperar, conservar e mover a bola de maneira a transportá-la para a zona de finalização e finalizar (Gréhaigne & Godbout, 1995).

Atuando num contexto complexo e aleatório, sob stress físico e fisiológico (Casanova, 2012), permanentemente variável, de cooperação/oposição (Garganta & Pinto, 1998) é um jogo eminentemente tático, onde esta característica adquire o seu mais alto nível de expressão, pois não permite ações pré-determinadas (Greco & Chagas, 1992).

No Futebol, o jogador é confrontado com uma complexidade de situações, tendo que selecionar a resposta mais adequada à situação o que requer conhecimento tático e execução motora correspondente para a qual necessita de competência e conhecimento técnico (Garganta, 1997; Casanova, 2012).

Oliveira (2004) defende que no jogo “*tudo o que se faz deve ter um sentido, uma intencionalidade*” pelo que todos os fatores, quer técnicos, quer físicos, quer psíquicos, surgem *em prol de desempenhos táticos de nível mais elevado*, pelo que fará todo o sentido afirmar que o primeiro problema que se coloca ao jogador é sempre de natureza tática, devendo saber o que fazer, para selecionar como fazer (Garganta & Pinto, 1998; Casanova, 2012).

A componente tática é vista como a geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, uma vez que *a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas dependem em larga medida dum saber de ordem tática* (Queiroz, 1986; Frade, 1989; cit. por Sousa, 2005), mas também como a dimensão unificadora que dá sentido e lógica a todas as outras (Oliveira, 2004), devendo constituir-se como o principio diretor da organização do jogo (Teodorescu, 1984).

Todas as grandes equipas são “*equipas táticas*”, sendo que “*cada ideologia pede um jogo tático diferente*” (Lobo, 2009).

As equipas de Futebol, como referem Garganta e Cunha e Silva (2000), operam como sistemas dinâmicos que se confrontam com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação, onde a essência do jogo de acordo com as suas leis e regulamentos origina uma série de atitudes, comportamentos e decisões tático-técnicos e onde “*técnica e tática formam assim, uma unidade dialética, condicionando-se e influenciando-se reciprocamente.*” (Castelo, 1994; 2009).

A tática deve ser vista como um “*subsistema relacional*” em que é importante o estabelecimento de um conjunto de regras de orientação (Castelo, 2004, p.183), que promovam o entendimento do jogo por parte dos jogadores durante o processo de ensino e treino, orientando-os em movimentações que direcionam a organização da equipa e as adaptações dos jogadores ao contexto do jogo e das suas regras (Worthington, 1974; Konzag, 1991; Garganta & Pinto, 1994), sem contudo evitar qualquer tipo de constrangimento à liberdade de ação por parte do jogador (Castelo, 2004).

Cada jogador desempenha um determinado papel cuja decisão/ação influencia a dinâmica do sistema, a configuração coletiva e a dinâmica relacional com os colegas e os adversários, alterando o contexto dinâmico do jogo (Campos, 2008), sendo a interação dos jogadores uma constante no jogo.

“*Qualquer ação de jogo é condicionada por uma interpretação que envolve uma decisão (dimensão tática), uma ação ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigiu determinado movimento (dimensão fisiológica) e que foi condicionada e direcionada por estádios volitivos e emocionais (dimensão psicológica)*” (Oliveira, 2004, p. 3).

Na opinião de Gomes (2008, p. 21) o jogo é “*uma unidade coletiva resultante das relações que os jogadores estabelecem entre si (...), onde a decisão do jogador não se reduz a si mesma*”.

“*É o grau de adequação de cada uma das ações no seu seio da atividade coletiva global que caracteriza o nível tático de um jogador e, em definitivo, da equipa*” (Castelo, 1999, p. 27). Neste sentido, uma equipa deve ter uma

“linguagem comum”, com um “código de leitura” (Castelo, 2004, p.183) que estabelece os meios através dos quais os jogadores solucionam as situações de jogo, na fase de ataque ou defesa, individual ou coletivamente, pelo que Barreira (2006, p. 30) afirmou que “... numa mesma equipa os jogadores deverão conseguir evidenciar em todas as fases do jogo, uma permanente cumplicidade operacional por meio da produção de um jogo de atitudes e sinergias comuns, o que só será possível através de um saber tático coletivo”.

No entanto, *“o jogador deve ser livre de agir sem agir livremente” (Amieiro et al., 2006), isto porque as suas intenções devem ter sempre, como pano de fundo o “jogar” que se pretende (Oliveira, 2006).*

“... Um jogo coletivo e de interações constantes...” (Gomes, 2008, p. 21)

O Futebol é um jogo complexo, que exige dos jogadores uma eficácia de desempenho, que se relaciona sobretudo com a leitura de jogo e as decisões. Um bom jogador é, antes de mais, um indivíduo com cultura tática, isto é, com uma boa leitura de jogo, capaz de perceber o jogo, adaptando convenientemente as respostas, de acordo com *as exigências inerentes à decisão, sendo para tal determinante selecionar a informação concertante ao gesto/ação a executar* (Faria & Tavares, 1993).

Face a uma situação de jogo, cada jogador privilegia determinadas ações em detrimento de outras, com implicações no comportamento da equipa. A equipa constitui uma totalidade em permanente contrição na qual as ações pontuais, mesmo que aparentemente isoladas influem no comportamento coletivo (Garganta, 1997, p.127).

O Futebol é um jogo coletivo, que exige organização sendo essencialmente tático. A dimensão tática *é algo de muito concreto* que por si só não existe pois segundo Frade (cit. por Rocha, 2000) *“o tático não é físico, técnico, psicológico, nem estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar”.*

A Tática na opinião de Mourinho “*é uma qualidade emergente; o conjunto de comportamentos que deseja que a equipa manifeste em campo, o conjunto de princípios que dão corpo ao seu modelo de jogo; uma cultura comportamental específica, que requer tempo de aprendizagem* (Oliveira, 2006). É “*uma realidade - um jogar - dinâmica e complexa que se manifesta como interdependência organizacional intencionalizada (...), que ao manifestar-se de forma regular se revela como um aspeto cultural por parte daqueles que a partilham*” (Maciel, 2011, p. 2).

“Um jogo de Momentos...” (Oliveira, 2004)

O Futebol tem uma “*estrutura multifatorial formando uma complexidade específica e pluridimensional (...)* é acima de tudo um jogo de decisões (...) tendo uma “*linguagem comum*”, um “*código de leitura*” (...)” (Castelo, 2004, pp. 183-185); “*um sistema de interações criadas pelos treinadores para se jogar de determinada forma, devendo para isso privilegiar-se determinadas interações*” (Oliveira, 2006).

Sendo o jogo de Futebol *um todo característico* (Amieiro, 2007, p.46), uma “*inteireza inquebrantável*” (Frade, 2002 cit. Amieiro, 2007, p. 131) e que na perspetiva de Oliveira (2004, p.147) pode evidenciar quatro momentos: Organização ofensiva, Organização defensiva e as Transições (ataque-defesa e defesa-ataque).

Assim sendo, face à bibliografia consultada, poderemos definir:

Organização ofensiva – conjunto de comportamentos que a equipa deve assumir quando tem a posse de bola e tenta concretizar o objetivo do jogo, isto é, marcar golo.

Transição ataque/defesa - caracterizada pelos comportamentos a assumir nos instantes seguintes, após a perda da posse de bola. As equipas devem procurar minimizar a sua desorganização momentânea.

Organização defensiva - caracterizado pela atitude e comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse da bola, procurando organizar-se para

que a equipa adversária não consiga criar situações de finalização nem as concretizar.

Transição defesa/ataque - caracteriza-se pelo comportamento assumido pela equipa, após a recuperação da posse da bola, procurando explorar a desorganização momentânea da equipa adversária.

As transições, apesar de serem momentos muito rápidos são de capital importância na qualidade de jogo, permitindo distinguir as grandes equipas.

Assim, e tal como refere Valdano (2001, p. 52) “*as boas equipas sabem algo mais do que atacar e defender... sabem fazer (boas) transições*”, pois nestas ocasiões, as equipas encontram-se momentaneamente desorganizadas para as novas funções a assumir, pondo em causa a sustentação do equilíbrio.

Assim, e pelas suas diferenças características, poderemos identificar e diferenciar cada um dos Momentos, se bem que não se possa considerar um mais importante do que o outro. Os diversos momentos do jogo (Ataque, defesa, transição para ataque e transição para a defesa), não podem ser vistos como estanques em si mesmo, isto é, são interdependentes e na construção dos princípios de cada um deles temos de ter em conta a ligação com os restantes, sob pena de haver uma desarticulação comprometedora da qualidade do jogo (Frade, 2004, cit. por Silva, 2008).

Quer isto dizer que todos se tornam importantes e fundamentais, tal como salienta Mourinho (cit. por Amieiro, 2007, p. 130) “*Não consigo dizer se o mais importante é defender bem ou atacar bem, pois não consigo dissociar esses dois momentos*” e encontram-se articulados, acontecendo numa dependência mútua relacional (e não numa sequência lógica rígida), conferindo ao jogo um carácter mais fluído, como algo continuado e não estanque ou separado, pelo que “*se deve entender o jogo e o jogar como um fluxo contínuo, um continuum e não como algo faseado e compartimentado.*”.

Assim, os Momentos devem ser entendidos como uma sucessão em estreita relação “*A organização defensiva, a organização ofensiva e as transições, são como as rodas de um carro... devem rodar simultaneamente*” (Conde, 2010) e onde todos se tornam essenciais e fundamentais, como refere Moreno (2010, p. 84) “*Diz-me como atacas e dir-te-ei como defendes*”,

denotando uma certa relação de interdependência, pois a *“forma como a equipa defende está diretamente relacionada com a forma como a equipa ataca, existindo uma serie de princípios que são inalienáveis e que partem uns dos outros* (Tadeia, cit. por Amieiro, 2007, p. 132).

Poderemos então concluir, que tal como Frade (2002) define *“O jogo com uma unidade indivisível e o jogar uma totalidade inquebrantável”* sendo que o ataque, a defesa e as transições denunciam uma interdependência tão grande, que apesar das suas diferenças não se podem considerar um mais importante que o outro. Também, e de acordo com Oliveira (2004, p. 149) *“(…) este processo promove a existência de uma decomposição do jogo em princípios, subprincípios que interagem, isto é, padrões de comportamento que se interrelacionam e, seguindo uma lógica fractal, independentemente da complexidade de manifestação são representativos da singularidade do todo”* no entanto *“devem permitir, em todas as circunstâncias, a identificação da singularidade do todo”* (Oliveira, 2004, p. 148).

“O Futebol não é um processo linear pelo que tem que ser considerado na sua totalidade porque todos os aspetos do jogo estão interligados”. (Frade, 2017).

A competição no processo de formação

“A sociedade dos nossos dias é um sistema que funciona à base de oposições, de lutas, de competição” (Costa, 2005, p. 31).

O Desporto é um espaço inigualável de formação humana, por ser um domínio cultural, criado livre de finalidades existenciais ou de sobrevivência (Bento, 2004b, p. 41).

Atualmente o Desporto faz parte da vida de crianças e jovens e no caso do Futebol é cada vez maior o número de praticantes que iniciam a sua prática, mais cedo. A “evolução dos tempos, da sociedade e as recentes transformações operadas nos hábitos desportivos dos cidadãos, faz com que cada vez mais cedo se inicie a prática desportiva de crianças e jovens.” (Pacheco, 2001, p. 11).

No entanto, apesar do seu inquestionável valor educativo e formativo “muitos pedagogos têm-se oposto à adoção do desporto como um modelo de educação e de formação dos mais jovens, pois consideram que a competição promove nos jovens valores exacerbados de concorrência e de individualismo, em prejuízo dos valores de igualdade e solidariedade” (Marques, 2004).

O desporto tem no seu contexto uma componente que lhe é indissociável, a competição (Júnior & Korsakas, 2006), retirar a competição ao desporto seria desvirtuá-lo. A competição é a essência do desporto, sem a qual ele próprio deixa de o ser, de existir (Marques, 2004).

A competição assume-se como *uma ferramenta social e cultural*, sendo o uso que se faz dela, que determina a qualidade do processo de educação e formação dos jovens desportistas (Bento, 1999). Por isso, pensar no desporto e na competição como meios de concretizar a educação e formação é entendê-los como ferramentas essenciais, para o desenvolvimento pleno do ser humano

“A competição assume-se como *uma oportunidade de avaliação das capacidades, na comparação consigo e com os outros, de criação de uma boa imagem social e de aquisição e desenvolvimento de valores para a sua vida em sociedade*” e “*É o elemento mais estruturante de toda a sua formação desportiva e um aspeto determinante da sua educação e na sua preparação para a vida.*” (Marques, 2004, pp. 76 e 77).

No entanto, o treino e a competição nas etapas do processo de formação desportiva continuam a ser orientados à imagem do atleta adulto, isto é, perspectivado numa lógica de rendimento e da obtenção de resultados significativos tão, depressa quanto possível (Lee, 1999; Marques e Oliveira, 2002; Brito et al., 2004; Fonseca, 2004; Marques, 2004; Paes, 2006).

Torna-se, por isso imperativo e urgente que tais procedimentos sejam alterados e se aposte em processos de formação contínuos, com objetivos e delineamento de metas para cada um dos seus escalões de formação, com base em conteúdos bem programados e num processo a longo prazo.

A competição deve fazer parte integrante da formação do jovem praticante, não devendo por isso excluí-la do seu universo de possibilidades, mas antes reconstruí-la à sua imagem. “Pensá-la mais à medida dos interesses,

expectativas e necessidades ... construir uma competição que não apenas corresponda à sua vontade de manifestar as suas capacidades, mas seja também compatível com as suas aptidões e competências.” (Marques, 2004, p. 76).

É fundamental, que “*Permitam que todos experimentem a competição (...) num nível adequado à sua capacidade e que isso proporcione um desafio realista* (Lee, 1999, p. 134), isto é, que possibilite ao participante um mínimo de satisfação, segurança e não se transforme num fator de “stress”.

Por outro lado, o próprio treino sem competição, perderia todo o sentido, pois não haveria um esforço envolvido na superação do adversário.

“*Uma boa aprendizagem não evita as emoções, abraça-as*”. (Goleman 2002, cit. Oliveira, 2004).

Poderemos então concluir que a competição e o treino são essenciais, para quais a Formação Desportiva se concretiza.

CAPÍTULO III - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

CAPÍTULO III - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. CONTEXTO LEGAL

O Estágio Profissionalizante, como parte integrante do 2º Ciclo de Estudos em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) decorreu no Boavista Futebol Clube (BFC), durante a época desportiva 2016/17.

Pela proximidade e pelo reconhecido valor do clube na formação de futebolistas, contactei diretamente a direção do Boavista e o Departamento de Formação, solicitando autorização para estagiar numa das suas equipas. Algum tempo mais tarde, após reunião com o Coordenador da SAD, foi-me concedida autorização, para esta nova experiência.

O estágio é sem dúvida um período intenso de aprendizagem e de adaptação a uma nova realidade, *uma nova fase de formação*, possibilitando a oportunidade de confronto entre os ensinamentos teóricos e a sua aplicação a prática, em contexto real.

Assim a preparação prática para o futuro desempenho da profissão de Treinador, realizou-se no BFC, integrando a equipa técnica de futebol masculino, do escalão Sub-16, ao longo da temporada, tendo esse período terminado a 25 de Junho de 2017.

O contacto diário com uma diversidade de aspetos, relacionados com diferentes áreas de intervenção do treinador, permitiu-me, não só colocar em prática os conhecimentos adquiridos na faculdade, bem como constituir uma excelente oportunidade de contacto com as diversas metodologias aplicadas a esta área, o que acarretou um aprofundamento de conhecimentos e a aquisição de novas competências, fundamentalmente de ordem “prática”.

O estágio tinha como principal objetivo acompanhar a equipa dos jovens Sub16, de modo ativo durante o treino e jogos onde esta participasse. A preparação dos jogadores e da equipa para a competição; O modelo de Jogo Adotado e o processo de Treino; os exercícios e os comportamentos táticos

pretendidos; o *tranfert* de comportamentos para o jogo; o desenvolvimento e melhoria de performance desportiva, a nível individual e coletivo; foram alguns dos aspetos inicialmente projetados.

3.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL

3.2.1. Caraterização do Clube BFC

O BFC é um clube português situado na região norte, com sede na freguesia de Ramalde, distrito do Porto.

Fundado a 1 de Agosto de 1903, para além do Futebol, é um clube bastante eclético com títulos nacionais e regionais em vários escalões em dezasseis outras modalidades distintas.

3.2.2. História do BFC

O Futebol chega a Portugal através dos ingleses, que em grande parte se enraizaram na cidade do Porto. Alguns deles associados a jovens locais, que trabalhavam na casa Graham, fundaram The Boavista Footballers, em agosto de 1903. Anos mais tarde surgiram algumas divergências tendo os ingleses abandonado o clube, que então se passou a denominar Boavista Futebol Clube e que foi um dos primeiros a enveredar pelo profissionalismo.

A primeira participação do BFC no Campeonato da I Liga foi em 1936, classificando-se em sexto lugar entre as oito equipas participantes.

No ano seguinte, conquista o primeiro título nacional Campeonato da II Liga.

As décadas seguintes foram marcadas por um período de inconstância, com subidas e descidas de divisão, acabando por ficar na 3ª divisão, onde se mantiveram entre 1966 e 1968.

Em 1973/1974 o BFC conquista a sua primeira Taça de Portugal sob o comando de José Maria Pedroto, e na época seguinte, além de repetir o feito,

disputa o campeonato com o Benfica até à última jornada, acabando no segundo lugar. Colocando-o noutra patamar competitivo, “Zé do boné” tornou-se um símbolo do historial axadrezado.

Com o presidente Valentim Loureiro, o clube foi crescendo, tornando-se um dos clubes mais respeitados do país.

Em 1999/2000 estreia-se na Champions League, onde eliminou o Brondby.

Em 2000/2001 conquista o título de Campeão Nacional sob o comando de Jaime Pacheco – o momento mais histórico do clube.

O Boavista espalhou o seu nome pela Europa e após 7 anos de sucesso, o clube começa a sentir os efeitos do rápido crescimento, que aliado ao caso “Apito Dourado”, às escutas telefónicas sobre corrupção/viciação de resultados e o posterior castigo, pioraram a situação do Clube e João Loureiro abandona a presidência.

Em maio de 2008, devido a um processo disciplinar instaurado ao clube é despromovido à Segunda Divisão B (atual Campeonato Nacional de Seniores – CNS).

A despromoção, a desistência de participar na Taça de Portugal e o processo de insolvência, tornou o Boavista, num clube diferente a todos os níveis.

Com o regresso de João Loureiro, o BFC foi reintegrado por via administrativa no principal escalão do futebol português, na época desportiva 2014/2015, onde atualmente se mantém.

3.2.2.1. Troféus

O plantel profissional conquistou vários troféus, tendo um palmarés de topo a nível nacional:

1 Campeonato do Porto (1914)

1 Campeonato 2.^a Liga: 1936/37

1 Título II Divisão B: 1949/50

5 Taças de Portugal: 1974/75; 1975/76; 1978/79; 1991/92; 1996/97

3 Supertaças de Portugal: 1978/79; 1991/92; 1996/97

1 Campeonato Português: 2000/01.

3.2.3. Departamento de Formação do Boavista Futebol Clube

O Boavista desde sempre esteve ligado à formação de jogadores, comportando-se como um forte candidato às fases finais e à conquista de competições em Iniciados, Juvenis e Juniores.

A nível de Formação detém os seguintes títulos:

- Campeão Nacional da II divisão Nacional de Juniores A (2013/2014)
- Campeão Distrital da II divisão Juniores A da AF Porto (2011/2012)
- Campeão Nacional de Juniores D (1990/91, 1993/94)
- Campeão Nacional de Juniores C (1987/88, 1990/91, 1994/95)
- Campeão Nacional de Juniores B (1999/2000)
- Campeão Nacional de Juniores A (1994/95, 1996/97, 1998/99, 2002/03).

A viver alguns problemas financeiros é fundamental para o clube, potenciar os jovens valores das suas equipas de formação, garantindo-lhes um projeto fiável.

Nesse sentido, a existência de um projeto de formação com objetivos bem definidos e articulados verticalmente entre os diferentes escalões é de extrema importância para o sucesso da formação de um clube com aspirações competitivas e dificuldades financeiras como o BFC.

As etapas iniciais da formação de jogadores de futebol, são cruciais para o sucesso futuro. Assim sendo e procurando proporcionar as melhores condições possíveis, o BFC rege-se por uma diretriz que consiste em cativar e fidelizar novos jogadores ao clube, e ao mesmo tempo a aposta desportiva em formar jogadores num clima vencedor, tendo como principal preocupação garantir que possam desenvolver-se a nível desportivo de forma individual e coletiva, e ao mesmo tempo a intenção de “construir” indivíduos íntegros, autónomos e responsáveis.

O BFC é essencialmente um clube formador, que mantém uma regularidade invejável na formação de jogadores com qualidade, ano após ano e de onde surgiram vários jogadores com carreiras notáveis, no panorama nacional e/ou internacional.

De entre os que foram “panteras” no percurso da formação desportiva salientam-se: João Vieira Pinto, Nuno Gomes, Raul Meireles, Petit, Bosingwa, Ricardo Costa, Nelo, Lito, Jorge Silva, Delfim, Mário Silva, Pedro Emanuel, Jorge Silva, Almeida, Martelinho, Ricardo Silva, Paulo Sousa, André Gomes e Bruno Fernandes.

Nos últimos anos o Departamento de Formação do Boavista foi alvo de uma reestruturação profunda, encontrando-se dividido em: Boavista Futebol Clube (clube) e Boavista Futebol Clube / Futebol, SAD (SAD).

À SAD pertencem as equipas: sénior de futebol profissional, Juniores (sub19 e sub18) e as de Juvenis (sub17 e sub16). A equipa Sub19 compete na II Divisão Nacional de Juniores A-série B enquanto a equipa Sub18 compete no Campeonato Distrital da I divisão da AF Porto – série 1. A equipa de Juvenis Sub17 compete II Divisão Nacional de Juvenis A-série B e a de Sub16 compete no Campeonato Distrital da I Divisão da AF Porto – série 1.

Ao Clube, pertencem as restantes equipas dos escalões sub15 e sub14 bem como todas as equipas pertencentes à Academia de futebol “Jaime Garcia” (Sub13 e inferiores).

Apesar de todas as dificuldades existentes, como o espaço para os treinos ser reduzido, o horário e as condições não serem as ideais, a Formação do Boavista tem conseguido potenciar alguns valores individuais e possibilitar aos

jovens jogadores prosseguirem a sua carreira desportiva, salvaguardando que acima de tudo “o sucesso para o BFC entende-se por coletivo e por conquistar títulos”.

3.2.4. Instalações

Numa primeira fase, o campo oficial do BFC, situava-se na Rua dos Vanzeleros, passando em 1911 para um terreno cedido pela Família Mascarenhas na zona do Bessa, onde nasceria mais tarde, o Campo do Bessa.

O estádio oficial do BFC - Campo do Bessa - foi inaugurado em 1972 e em 1973 passa a ser chamado de Estádio do Bessa, sendo reconstruído no início do século XXI dando origem ao Estádio do Bessa Século XXI. Com 105 metros de comprimento e 70 metros de largura e uma lotação máxima de 30 mil espectadores, é o orgulho da massa associativa “axadrezada”. Tem balneários, Departamento Médico do Futebol Profissional, uma sala utilizada na preparação dos jogos e um ginásio equipado, utilizado pelo Futebol Profissional para treino complementar ou para a recuperação de jogadores.

O BFC é um clube com uma grande história, boa organização e que apesar das dificuldades que atravessa, dispõe de instalações desportivas de excelente nível, composto por dois campos anexos ao estádio principal, um de futebol de 11 e outro de futebol de 7, formando o Complexo Desportivo Bessa-Século XXI, o qual em 2008, fruto de uma parceria da empresa portuguesa *GlobalStadium* com a empresa italiana *Italgreen*, foi dotado com relvado sintético de última geração.

Este Complexo para além de servir de apoio ao Estádio principal, os seus campos são utilizados diariamente, para o treino e/ou jogos, por todas as equipas do Departamento de Formação e Academia Boavista / Jaime Garcia, bem como por todas as equipas do Departamento de Futebol Feminino.

Apesar das dimensões reduzidas (o que condiciona, quer os treinos quer os jogos, principalmente aos escalões de formação mais avançados) e da sobrecarga de horários, do elevado número de equipas, dos diferentes escalões, e da problemática gestão dos espaços disponíveis bem como da pouca

capacidade financeira, pode-se afirmar que o BFC possui boas condições para treinar / jogar.

3.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL

3.3.1. Caraterização da Equipa

O escalão de Juvenis é um escalão decisivo na formação de um jogador de Futebol e, por vezes, o período em que despontam os “talentos”.

Constituído por equipas de jogadores muito competitivos, com muitas horas de treino e de competição acumuladas, onde os anos de prática permitem uma qualidade de jogo acentuada.

A equipa de Juvenis do BFC- Sub16, participa no Campeonato Distrital de Juvenis (isto é, Sub17) da Associação Futebol do Porto, 1.^a Divisão, Série 1.

Inicialmente constituída por 25 atletas, no entanto, três jogadores foram transferidos para o escalão Sub17, ficando por isso composta por 22 atletas, nascidos em 2001, a maioria deles jogando no clube há algum tempo.

Trata-se de um plantel jovem, bastante equilibrado, com diferentes opções nas diversas posições, o que proporcionava algumas garantias ao treinador, no caso de surgirem lesões e/ou castigos.

A equipa possui três guarda-redes, dois laterais direitos, dois laterais esquerdos e três defesas centrais. No sector intermédio, possui cinco médios. Relativamente ao sector mais adiantado, contamos com cinco extremos e dois pontas de lança.

Com base nestes atletas, que se mostram capazes de executar as tarefas a que são sujeitos, da melhor forma e nos resultados obtidos, podemos afirmar que temos jogadores com capacidade de lutar pelo nosso objetivo principal – classificação nos primeiros seis lugares – desde que os índices de concentração e esforço se mantenham ao longo das jornadas.

3.3.2. Equipa Técnica

A equipa técnica de Juvenis do BFC- Sub16, é formada pelos seguintes elementos: Coordenador técnico, Treinador principal, dois Treinadores adjuntos, Treinador estagiário, Treinador de Guarda-redes, Fisioterapeuta e Diretor.

O Coordenador técnico tem como principal função supervisionar o funcionamento e o desempenho das equipas de todos os escalões de formação.

Ao Diretor compete a parte logística que envolve a equipa, sendo o delegado ao jogo, representando o clube perante o adversário e a equipa de arbitragem, funcionando também como elo de ligação entre a equipa técnica e os encarregados de educação.

Os treinadores da equipa, são todos licenciados e com experiência, como praticante e/ou em Treino Desportivo. Apesar da especificidade de funções que cada elemento tem dentro do grupo, a dinâmica de funcionamento alicerçou-se numa colaboração entre todos relativamente ao planeamento, operacionalização e reflexão, do treino e da competição. Assim:

Ao Treinador principal (licenciado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, pela FADEUP), compete liderar todo o processo de planificação e operacionalização do treino, delineação de estratégias a aplicar em competição bem como a coordenação funcional dos restantes elementos da equipa técnica.

Os Treinadores-Adjuntos (tal como treinador-estagiário), para além de coadjuvarem /auxiliarem o treinador principal, quer no treino quer no jogo, tinham como missão a “manutenção de níveis de motivação elevados, a nível individual e coletivo (dada a grande proximidade com os atletas).

A cooperar nos treinos semanais, temos a colaboração de um Treinador de guarda-redes, cuja função era a preparação física e tático-técnica dos três Guarda-redes.

A fisioterapeuta encarrega-se do acompanhamento de atletas lesionados, quer no treino quer em jogo.

3.3.3. Caraterização Individual dos Jogadores

O processo de Formação de um jogador de futebol é um processo longo, progressivamente mais específico, exigindo dedicação, empenho e responsabilidade a todos os intervenientes.

O futebol exige capacidades como competência técnica, compreensão do jogo a nível tático, foco no rendimento e excelente condição física (Soares,2005). De acordo com tal referência, a avaliação qualitativa de cada atleta da equipa, é um fator de primordial importância não só para analisar a evolução do atleta, mas como linha de orientação do treinador – os seus pontos fortes e as limitações, no sentido de os potenciar ou colmatar.

Tendo em conta os fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos, é apresentada no Anexo 2 - a avaliação qualitativa de cada um dos jogadores da equipa (baseada na tabela em Anexo 1).

Convém referir que ao longo da época, alguns dos jogadores da equipa, transitaram para o escalão subsequente, pelo que só está contemplada a avaliação dos atletas permanentes.

3.3.4. Caraterização Coletiva

O BFC é um Clube com marcada tradição na formação de jogadores. De um modo geral, as suas equipas apresentam ambições desportivas elevadas em todos os escalões da formação, lutando pelos lugares cimeiros sempre que competem.

No caso dos Juvenis Sub16, a equipa é constituída por um grupo jovem, com jogadores ambiciosos e competitivos, onde alguns se fazem salientar a nível individual, mas onde o espirito coletivo se sobrepõe.

Equipa dinâmica e coesa, cuja filosofia de jogo assenta numa atitude ofensiva com superioridade de posse bola em comparação com o adversário, procurando assumir o domínio do jogo, e uma circulação criteriosa da posse de bola, sem perder o equilíbrio defensivo.

3.3.5. Caracterização da Competição

3.3.5.1. 1.ª Divisão Distrital de Sub17 (Juvenis)

Esta competição era dividida em duas séries (série 1 e série 2) constituídas por 16 equipas cada uma. Ou seja, realizava-se um total de 30 jogos até ao final da 1.ª fase do campeonato.

Posteriormente, realizava-se uma 2.ª fase para os dois primeiros classificados de cada série, com o objetivo de apurar o Campeão Distrital de Sub17.

Esta competição distrital, tornou-se uma experiência muito enriquecedora para a equipa. Os jogos se caracterizavam por promover um tipo de futebol de natureza mais física e direto, ou seja, as equipas promoviam bastantes duelos de 1vs1 de proeminência física, bem como adotavam estratégias de jogo e abordagens ao jogo sustentadas num Futebol direto baseado em passes de longa distância. Estes aspetos, obrigavam os nossos jogadores, apesar de mais novos um ano do que as equipas adversárias, a adaptarem-se ao contexto e procurarem criar soluções para contornar estes problemas. Neste sentido tornava-se bastante enriquecedora a passagem dos nossos jogadores por estes campeonatos.

3.3.5.2. Taça Óscar Marques

Esta Taça dividia-se em 5 séries, constituídas por 8/7 equipas cada uma. Direcionava-se para as equipas que não conseguiram o apuramento para a 2.ª fase, tendo como propósito realizar mais jogos e assim promover mais um período competitivo para as equipas e jogadores em causa. Esta Taça funcionava apenas numa volta, tendo-se realizado um total de 6 jogos para definir o vencedor da mesma.

Quanto à exigência competitiva, era muito semelhante à do campeonato, pois as equipas envolvidas eram praticamente as mesmas.

3.3.5.3. Torneio Cidade Peso da Régua

Este Torneio, promovido pelo Sport Clube da Régua decorreu no dia 24 de Junho, no Estádio Artur Vasques Osório, no qual participaram além da equipa anfitriã, o BFC, Moreirense Futebol Clube, Clube Desportivo Feirense, Sport Clube Beira Mar e Associação Desportiva de Fafe.

3.4. MACRO CONTEXTO

3.4.1. O Treinador na Formação do Futebolista

“Ser Treinador não é apenas treinar bem, decidir e ganhar. É muito mais pois temos que nos ocupar da gestão dos egos, das emoções...tudo isto torna o nosso trabalho muito mais complexo, muito bonito, mas muito difícil” (Mourinho; cit. por Urbea & Garcia de Oro, 2012, p. 34).

O treinador tem em todo o processo de Formação do jogador um papel fulcral. O Futebol evoluiu ao longo dos tempos e a crescente complexidade da estrutura do jogo exige uma maior qualidade de jogadores (nos diferentes domínios: cognitivo, psíquico, físico e tático-técnico) mas também treinadores mais competentes, capazes de planear, organizar e gerir tarefas com vista à melhoria de desempenho da equipa que lideram.

Ser Treinador de Futebol é algo que requer o entendimento profundo e multifacetado da modalidade. Barreto (1998) afirma que *“o treinador tem de ser um especialista na sua modalidade, isto é, deve possuir um conhecimento profundo nos diversos fatores de rendimento (tática, técnica, física, psicológica e estratégica)”*. Tal significa que deve dominar o que diz respeito à técnica, à tática, à estratégia, às leis do jogo e às metodologias de treino da modalidade em que é considerado especialista.

O processo de preparação de uma equipa envolve um conjunto de procedimentos e decisões que resulta da forma como se vê o jogo e o treino, pelo que o conhecimento do jogo, da sua lógica e dos seus princípios tem

implicações importantes nos planos do treino e no controlo da prestação dos jogadores e da equipa.

Tal como salienta Araújo (2009, p. 44) *“A profissão de Treinador tem de ser exercida de forma estimulante para a autonomia futura dos atletas sob a sua responsabilidade, acreditem nas suas capacidades”*, pelo que exige um constante aperfeiçoamento das suas intervenções e que estas sejam adequadas ao grupo e à realidade com os quais lida.

“Ser treinador de jovens é uma tarefa complexa e motivadora (...) é uma função que além de exigir grande conhecimento de jogo exige capacidade de liderar (sem abusar), e muita paciência” (Araújo, 2005).

Como fonte de ensino/correção dos praticantes, o treinador deverá adaptar o processo de ensino/treino ao escalão etário e ao estado maturacional dos indivíduos que tem à sua frente bem como às capacidades de resposta às exigências do treino e competição. É assim fundamental reconhecer que jogadores e/ou escalões diferentes têm preocupações e necessidades diferentes, tendo de saber aquilo em que é mais importante incidir. A partir daí tem de idealizar e criar situações para que isso aconteça, isto é gerar novos contextos, nos quais os problemas surjam e os jogadores interpretem a situação e ajustem a resposta tendo em conta os colegas, o adversário e a bola.

Como o praticante se mexe, como decide, como toca na bola, como interage e como joga, são aspetos a ter sempre em linha de conta.

Ser treinador é ser modelo, sua influência do treinador não se limita apenas a aspetos do treino, mas antes os atletas incorporam alguns dos seus traços de personalidade e atitudes. Por outro lado, para se atingirem desempenhos excelentes em Futebol é preciso muita dedicação e paixão pela bola e pelo jogo. Nesse sentido, só um líder é capaz de criar no seu jogador, motivação e um constante interesse pela inovação tentando assegurar que o sucesso individual ajude a atingir o da equipa. Por isso, o papel do treinador vai para além do desenvolvimento do processo de treino, devendo preocupar-se com o ambiente que condiciona a performance dos atletas, tanto em termos sociais como psicológicos. Os aspetos humanos são tão importantes como as atividades táticas e físicas do treino, destacando a necessidade de o treinador

saber gerir pessoas, evidenciando-se assim como um formador. Segundo Curado (1982, p. 31), “*o treinador não se pode limitar a ser um simples orientador de treinos e competições (...) é o pivot de toda a atividade desportiva, na medida em que a sua ação educa e forma todos aqueles que o rodeiam*”.

Jones (2006) considera o treinador como o “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização.

O planeamento e estruturação do treino são tarefas de cuja aplicação resulta o sucesso ou insucesso na competição, assumindo-se como fator determinante do trabalho de cada treinador.” Existem várias formas de treinar e de jogar (Frade, 2007), pelo que é essencial que aprofunde constantemente o seu conhecimento acerca do jogo e de tudo que o envolve, pois, o mais importante é que cada equipa tenha a sua forma de jogar devidamente alicerçada no Modelo de Jogo, devendo ser ajustável em função do grupo que lidera e treina/ensina.

De acordo com Van Gaal (1996, p.19) “*A Formação de um jogador é uma história interminável*” onde o treinador é imprescindível no seu processo de evolução e na sua transcendência nas mais diversas situações de treino e/ou de jogo.

Nos nossos dias, ser treinador requer o exercício de múltiplas funções: conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar uma equipa de intervenientes, desenvolver estratégias e organizar a descoberta de talentos, cooperar na formação dos quadros, concebendo programas e produzindo documentos didáticos, criar, organizar e promover a atividade desportiva, e seguir a evolução dos conhecimentos. Cabe-lhe por isso, ser: líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, possuir domínio do saber/conhecimento, habilidade para ensinar, qualidades pessoais capazes de proporcionar um clima agradável e motivador.

CAPÍTULO IV – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

CAPÍTULO IV – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

4.1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL (análise do contexto)

No âmbito do 2.º ano letivo do 2.º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), o estágio visa o envolvimento do formando nas diferentes tarefas e funções de treinador de futebol, de forma a possibilitar a contínua ligação á prática profissional e à progressiva familiarização com a organização da realidade diária de um grande clube.

Este estágio decorreu no Boavista Futebol Clube (BFC.), ao longo da época desportiva 2016/2017, tendo acompanhado a equipa de futebol Juvenis sub16, em treino e competição no Campeonato Distrital de Juvenis – Associação de Futebol do Porto - I Divisão, série 1.

O Trabalho semanal compreendia quatro sessões de treino de 75 minutos cada e o jogo, geralmente ao domingo de manhã, possibilitando as vivências práticas e um contacto mais próximo com a realidade profissional.

4.2. OBJETIVOS PARA A ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

“A eficácia da organização de uma equipa de Futebol passa indubitavelmente por um planeamento claro, consciente e coerente das finalidades e objetivos, que por si só estabelecem diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa.” (Castelo, 1996)

É de primordial importância formular/estabelecer objetivos para a época desportiva logo no início do período pré-competitivo, contribuindo e reforçando um compromisso entre todos os elementos, que constituem a equipa.

Tais objetivos devem ser discutidos e definidos entre o coordenador e os treinadores sendo, posteriormente, apresentados aos jogadores para que *todos*

estejam a par dos mesmos, tornando por isso importante que os *objetivos pessoais sejam* concordantes com os objetivos da equipa (Castelo, 2000).

Assim sendo, foram definidos objetivos: classificativos e formativos, individuais e coletivos.

Relativamente ao **objetivo classificativo** - definiu-se como prioridade “No Campeonato - Ficar nos seis primeiros lugares” o qual foi transmitido aos jogadores logo no primeiro treino da época.

Quanto aos objetivos **formativos** e na medida em que é fundamental “formar “os jogadores não só a nível desportivo (e nas diferentes componentes: técnica, físico, psíquico e tática) mas também como homens/cidadãos, educados e sociáveis, autónomos e responsáveis. Como tal, os objetivos formativos abaixo indicados foram definidos a nível individual e coletivo.

Em relação aos **objetivos individuais**, estes foram no sentido de promover a evolução gradual do atleta nas diferentes componentes de rendimento, nomeadamente:

A nível físico:

Desenvolver a velocidade de deslocamento e velocidade de reação;

Promover um aumento da capacidade de resistência aeróbia e resistência muscular específica;

Realizar um trabalho preventivo, a nível das lesões mais comuns no futebol;

Desenvolver a coordenação motora geral e específica.

A nível psicológico:

Estimular a autoconfiança e o gosto pela prática desportiva;

Promover o controlo emocional, em treino e em competição;

Criar e manter um nível alto de motivação e vontade de vencer.

A nível tático-técnico

Promover a criatividade e a autonomia (em treino e jogo);

Reforçar a melhoria na relação jogador/bola, quer em situações de treino isolada/ em situações de pressão / e com pouco tempo de reação.

Como **objetivos coletivos**, foram previamente definidos os seguintes:

Aprendizagem, Desenvolvimento e Aperfeiçoamento das Ações tático-técnicas coletivas.

Desenvolvimento qualitativo de ações coletivas de modo a promover o desenvolvimento e a melhoria de jogo da equipa:

- Ataque: desmarcações, combinações táticas, circulações táticas simples (solicitar o processo decisional do próprio atleta, não mecanizando a ação), temporização, tarefas e funções;

- Defesa: marcação, dobras, compensações, desdobramentos, temporização, tarefas e funções;

- Praticar um futebol de posse (ter mais bola que o adversário durante grande parte do jogo);

- Dar liberdade para arriscar os duelos 1 vs. 1, no meio campo adversário

- Inovação /Criatividade a gerir os momentos de jogo, optando por sair em ataque organizado ou ataque rápido (transição) vs. posicionamento e organização do adversário;

- Maior número de remates que o adversário;

- “Ganhar sempre” qualquer que seja o adversário.

Em relação à **dinâmica de grupo**, os objetivos formulados foram:

- Privilegiar o “espírito de equipa”;

- “Formar a ganhar”- treinar / jogar, *sempre* com intensidade e paixão;

- Fomentar a autoconfiança e equilíbrio emocional, mesmo nas situações mais difíceis.

4.3. O TREINADOR ENQUANTO MENTOR DO JOGAR

A construção de uma forma Específica de jogar envolve um conjunto de aspetos que o treinador, enquanto líder do processo, tem de gerir para o conduzir no sentido que pretende.

Se o treinador souber exatamente aquilo que pretende para a sua equipa, como quer que jogue, os comportamentos que os jogadores devem apresentar, a nível individual e coletivo, todo o processo de treino e de jogo será mais facilmente organizado e controlado.

A sistematização das suas ideias associada ao conhecimento relativo dos jogadores, para “... *proceder a algumas adaptações com base nas capacidades e características dos jogadores, de modo a tirar o maior proveito possível destes e da interação que pode haver entre eles no sentido de uma maior qualidade coletiva.*” (Oliveira, 2003) é um aspeto de grande importância.

4.3.1. **Conceção – “A projeção que se concretiza na prática”**

Quando um treinador de Futebol assume o comando de uma equipa, uma das suas primeiras preocupações prende-se fundamentalmente com a criação de um *referencial para todos* os elementos da equipa e de uma estrutura de comunicação entre eles, para que em qualquer momento da competição, possam responder de forma concertada e às exigências da situação.

Nesse sentido, surgem dois conceitos de fulcral importância: a conceção de jogo do treinador e o Modelo de Jogo (MJ).

Segundo Oliveira (2004, p. 149) a *conceção* está relacionada com o plano de organização das ideias enquanto o modelo permite a operacionalização dessa mesma conceção.

A ideia/conceção de jogo do treinador torna-se num aspeto determinante na organização de qualquer equipa de futebol. É ela que lhe fornece as coordenadas para poder trabalhar, para guiar e conseguir chegar ao nível máximo de jogo que idealizou. Quanto melhor tiver desenvolvido a sua conceção

de jogo, mais eficaz será a estruturação, organização, realização e controlo de todo o processo de treino.

A conceção é algo que cada treinador possui de forma natural, é a sua visão do jogo, (Salgado, 2009, p. 12) do Futebol. Poderemos dizer que é uma ideia abstrata sobre o modo como quer o *seu jogar*. Esta conjectura depende das suas convicções que está relacionada com os Grandes Princípios, Subprincípios e os Sub dos Subprincípios do jogo, que ele deseja que a equipa manifeste como regularidades nos diferentes Momentos do Jogo. Trata-se afinal, de um esboço inicial, a partir do qual ele vai construindo aos poucos o processo de crescimento da equipa. A ideia deverá ser operacionalizada, vivenciada e incorporada pelos jogadores de modo a concretiza-la na aquisição do jogar

Na opinião de (Oliveira, 2003) “*a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol, na medida em que o Modelo de Jogo parte dessa ideia*”.

Todos os treinadores quando chegam a um clube encontram um contexto singular no qual o objetivo é quase sempre: a partir da sua ideia fabricar um jogar, criar intenções e hábitos, pelo que “*a estruturação de conhecimentos relativos essa ideia irá permitir a criação de um Modelo de Jogo que será fulcral na construção de uma organização de jogo e orientará / regulará todo o processo de treino* (Frade 2004, cit. por Oliveira, 2006).

No momento da elaboração do MJ para a sua equipa o treinador deve considerar toda a conjuntura envolvente “*A conceção de jogo, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional*” (Oliveira 2004, p. 150), isto é, partindo da sua própria *conceção*, adota um dispositivo posicional dos jogadores no terreno de jogo (sistema de jogo), um método de jogo ofensivo e um método de jogo defensivo, incluindo as rotinas e padrões de jogo, os esquemas táticos e os princípios de orientação tática, realinhando atitudes, decisões e ações de solução das situações de jogo (Castelo, 2008).

O MJ pode não ser uma criação do treinador (podendo já existir no Clube) mas, todavia, terá sempre algo de seu, pois ao longo da operacionalização desse Modelo, ele vai promovendo o seu enriquecimento, abrindo espaço aos

acrescentos de nível individual e/ou coletivo, o que permite confirmar que o MJ tem um caráter *aberto*, em permanente (RE) construção. Como refere Oliveira (2004) “Quando o treinador é contratado por um clube traz as suas ideias de jogo mas, contudo, terá de se adaptar á cultura do dito clube, que tem já o seu MJ. Nesse caso o treinador terá de adaptar a sua conceção de jogo, recriando esse mesmo Modelo, pelo que este terá muito do treinador mas também do clube”. Nesta dinâmica o MJ deve entender-se, como o ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto (Pinto, 1996).

Na criação do MJ, o treinador pode optar por defini-lo em função das características dos jogadores que tem a sua disposição ou tentar adaptar e moldar o mais possível os jogadores ao MJ idealizado, definindo as estratégias de operacionalização que os levarão ao encontro do MJ pretendido.

Contudo, este Modelo necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize (Castelo, 2014), onde a forma de jogar Específica idealizada, e depois operacionalizada através do treino estará sempre em construção, moldando-se e/ou ajustando-se determinados aspetos da ideia inicial, sem no entanto modificar a sua matriz, aquilo que a caracteriza e lhe confere singularidade.

A aquisição de *um jogar* não surge assim, de geração espontânea, ocorre principalmente na ação, na repetição intencional, pois “só o movimento intencional é educativo” (Frade, 1985, p. 7). Podemos então afirmar que a Modelação é a Prática “com base no Modelo de Jogo formulado que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas” (Lucas & Garganta, 2002), assumindo-se como um roteiro para o treino específico dessa equipa, potenciando o desenvolvimento de comportamentos e atitudes que levam os jogadores a atingir a forma de jogar pretendida (Castelo, 2009).

Modelar o jogo de Futebol é articular um conjunto de ideias relativas a comportamentos individuais e coletivos e adaptá-las a um determinado contexto, onde o treinador seja capaz de sistematizar as suas ideias de jogo, no sentido de poder estabelecer uma linguagem comum no seio da equipa. Ao criar um referencial coletivo - MJ, levará a que os jogadores ajustem/modelem as suas ações às diversas situações de jogo, com uma determinada intencionalidade. Promovendo um processo de sistematização das ideias de jogo, modelando-as

face a uma dada realidade, conduzirá a determinadas *regularidades*, que traduzem um jogar Específico, que identifica a Equipa e cada treinador.

A Modelação pode assim, ser entendida como *“a ação de elaboração e de construção intencional, por composição de símbolos, de modelos suscetíveis de tornar inteligível um fenómeno complexo.”* (Garganta, 1996, p. 75).

4.3.2. Construção do Modelo de Jogo

Quando falamos de modelo referimo-nos a ideias, princípios e intenções para o *jogar*. *“O treinador quando avança com princípios como o próprio nome indica, princípios são ordens iniciais, ideias; mas depois, os meios e os fins vão sendo configurados à medida que o processo vai avançando (...) por isso o modelo posso conceptualizá-lo, independentemente das equipas e dos jogadores que tenha.”* (Garganta, 2014, p.87).

Na opinião de Oliveira (2004, p.149) *“uma equipa de futebol é uma micro-sociedade com uma cultura, uma linguagem e uma identidade próprias, suportando a ideia de que cada equipa apresenta características singulares. Percebendo que existe uma organização única para a sua equipa e não desvalorizando o confronto com os adversários, nem o contexto competitivo onde está inserido, o treinador deve então elaborar o MJ que pretende para a sua equipa (...) devendo ser claras as ideias de como a equipa deve jogar, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares” (...)* em que (...) o MJ *afigura-se imprescindível na construção de um processo de ensino-aprendizagem/treino, uma vez que será o orientador de toda a operacionalização.”*

“A construção do Modelo de Jogo é um processo complexo que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa, com o objetivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição.” (Lucas & Garganta, 2002), que envolve vários aspetos em interação como a ideia do treinador nos diferentes momentos e interligação entre eles, definindo certos princípios e subprincípios de jogo que orientam os jogadores nas suas ações.

O MJ é assim, algo que identifica uma determinada equipa, não é apenas um sistema de jogo (o posicionamento e disposição dos jogadores), mas sim a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como expressam a sua identidade, uma determinada organização apresentada em cada momento do jogo e que se manifesta com regularidade.

Todas as equipas devem possuir um MJ que oriente o processo de treino e de avaliação da equipa em competição (Leal & Quinta, 2001), pois este “*só terá qualidade se estiver organizado e estruturado de acordo com o modelo de jogo adotado pela equipa e com as características da competição.*” (Castelo, 2002).

Na opinião de Garganta (2014, p. 88) “*Os modelos à partida quando são concetualizados e operacionalizados através do treino, através da competição não passam de mapas de referência que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas. E o processo torna-se tanto mais rico quanto mais os jogadores e as equipas conseguirem enriquecer o modelo e ajudarem a transformá-lo, no sentido ascendente, para lograrem chegar cada vez mais além.*”

Dada a relevância que a parte concetual tem sobre o planeamento estratégico de qualquer equipa, consideramos que esta pode sofrer variações durante a época desportiva, uma vez que se torna importante levar em linha de conta as condições presentes na competição (maturidade superior do adversário, dimensões do campo, tipo e/ou estado do terreno de jogo, qualidade da bola, etc.), obrigando assim a uma adaptação do MJ, sem nunca perder de vista a matriz inicial.

4.3.3. Modelo de Jogo Adotado

O Futebol é um fenómeno híper complexo, no qual o MJ se assume como o guião na orientação da equipa, podendo então dizer que o MJ é a ação elaborada e construída intencionalmente pelo treinador de modo a torná-lo inteligível (Castelo, 2014, cit. por Silva, 2014) e que se prende com a transferência aos jogadores da *sua ideia de um jogar.*

Desta forma, deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado (Oliveira, 1998), tornando-se um processo que está permanentemente *aberto*, sujeito a aspetos que interagem como a conceção do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais (sistema de jogo) e a organização funcional (dinâmica), necessitando de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize (Castelo, 2014).

Nesse sentido, foi objetivo de a equipa técnica criar um MJ flexível e eficiente de forma a aplicar princípios e saber como explorar os limites que são impostos durante a competição, pretendendo ao mesmo tempo que jogadores e treinadores possuam ideias e referências idênticas, em relação às ações individuais e coletivas que decorrem durante o jogo. *“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, 2008).

Na opinião de Garganta (2014, p. 89) *“Modelo de Jogo é o modelo ideal e a conceção de jogo é o modelo de jogo adaptado às condições: à cultura do país, do clube, às potencialidades e à experiência dos jogadores, ao modelo de jogo do treinador, às condições que o clube proporciona, às condições climatéricas, etc.”*.

A construção do MJ da equipa de Sub16 teve como suporte:

- 1 - Conhecimentos, competências e experiências do treinador;
- 2 - Análise cultural, recursos económicos e humanos do Clube;
- 3 - Avaliação do desempenho desportivo dos jogadores e suas margens de progressão;
- 4 - A otimização do processo de treino, escolhendo-se criteriosamente os meios e métodos para a sua efetivação.

O MJ Adotado pela equipa Sub16 reflete as linhas orientadoras e características do clube, a conceção de jogo por parte do treinador, bem como o perfil dos jogadores presentes na equipa. Pretende-se por um lado, regular a

ação dos jogadores e, por outro, constituir-se como um referencial na intervenção do treinador no processo de treino.

Nele estão referidos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios nos diferentes momentos do jogo, que vão guiar os comportamentos que queremos que a equipa apresenta-se em todos os jogos.

4.3.3.1. Ideia de Jogo e Modelo de Jogo

“Eu tenho uma ideia, como realizador de um filme (...), mas o filme vai sendo feito também pelos jogadores e pela equipa em conjunto com o realizador como treinador” (Garganta, 2014, p. 87).

De acordo com a nossa conceção de jogo, o *jogar* que se pretende para a equipa passa por controlar e dominar a equipa adversária, com um Futebol de ataque tendo sempre que possível a posse de bola, procurando desorganizar a outra equipa e marcar golo.

Apostando fundamentalmente na Organização Ofensiva, em particular na circulação da bola, através da criação de muitas linhas de passe em largura e profundidade; Mobilidade constante e criteriosa dos jogadores - bons posicionamentos; Boa qualidade de passe; tirar partido das potencialidades e criatividade de jogadores e, no caso de perder a bola, procurar recuperá-la o mais rápido possível. Pretendemos uma equipa equilibrada que saiba defender e fazer transições.

Quanto a mim, o *atacar com qualidade* depende em grande parte de um bom jogo posicional, pelo que aquando da organização defensiva individual, muitas das vezes os jogadores na perseguição do adversário, são arrastados para longe da sua posição, podendo comprometer outros *momentos do jogo* - não só a transição defesa-ataque mas também a organização ofensiva. Na tentativa de colmatar tal inconveniente, preferimos para a equipa outro tipo de organização defensiva.

4.3.3.2. Sistema de Jogo Estruturante Utilizado

As organizações estruturais e a organização funcional são dimensões significativas do MJ Adotado de uma equipa.

A organização funcional é a forma como uma equipa se movimenta, isto é, a dinâmica que a estrutura evidencia. A estrutura é o ponto de partida para organização funcional, que funciona como um programa que regula e orienta a evolução do sistema de jogo, contemplado no MJ Adotado. *“Sendo o futebol um jogo de dinâmicas, a estrutura e apenas o início da organização, visto que, com o decorrer do jogo, a funcionalidade (dinâmica) assumirá o papel principal.”* (Miranda, 2009).

Segundo a definição de Oliveira (2004, p. 152) *organização estrutural refere-se às disposições iniciais dos jogadores em campo*”, representam o lado rígido e estático do sistema jogo das equipas.

Bangsbo e Peitersen (2000) referem que o sistema 1-4-3-3, com os seus três atacantes, é um sistema ofensivo por natureza, onde o meio-campo pode assumir uma postura mais ofensiva ou defensiva, de acordo com a utilização de um ou dois médios defensivos.

De acordo com a opinião de Zauli (2002) que defende que *“o papel do treinador, especialmente na Formação, é o de simplificar as tarefas”*, a estrutura utilizada pela equipa Sub16 foi de 1-4-3-3 com o triângulo do meio em 1-2. *Justificando a sua utilização nos escalões jovens, na medida em que é mais fácil identificar as funções das diferentes posições em campo (defesas, médios, avançados), permitindo uma distribuição mais racional dos jogadores no terreno de jogo (ver Figura 1).*



Figura 1 - Sistema de Jogo Estruturante do BFC- sub16.

4.3.3.3. Organização ofensiva

- Princípios específicos ofensivos:

a) Circulação da bola

Circulação em amplitude e profundidade. Variar o centro de jogo, quer em largura, quer em profundidade

Circulação da bola através de passes ou condução (quando há espaço), de preferência pelo corredor central. Quando não for possível avançar pelo corredor central, tentar avançar pelos corredores laterais

Mobilidade permanente, com possibilidade de trocas posicionais

O portador da bola deve ter sempre, pelo menos, 2 apoios frontais

Coberturas ofensivas próximas de modo a preparar a transição defensiva

b) Tentar obter superioridade numérica nos corredores laterais:

Constante mudança de corredor, de forma a tentar ter vantagem numérica nos mesmos

Laterais devem apoiar o ataque sempre que possível

c) Posicionamento em triângulos, com grande amplitude e profundidade:

Evitar os passes paralelos à amplitude do campo

Dar preferência a passes curtos em diagonal

- **Subprincípios ofensivos:**

- **1.ª Subfase de construção**

A saída de bola pelo guarda-redes deverá ser feita, preferencialmente, em construção curta através dos centrais (ver Figura 2). Se não for possível isso acontecer, a equipa deverá fechar e sair através de um passe longo procurando o ponta de lança, que deverá ter o apoio dos médios interiores.

Os laterais deverão estar abertos e profundos e os extremos devem procurar o espaço interior (ver Figura 3).

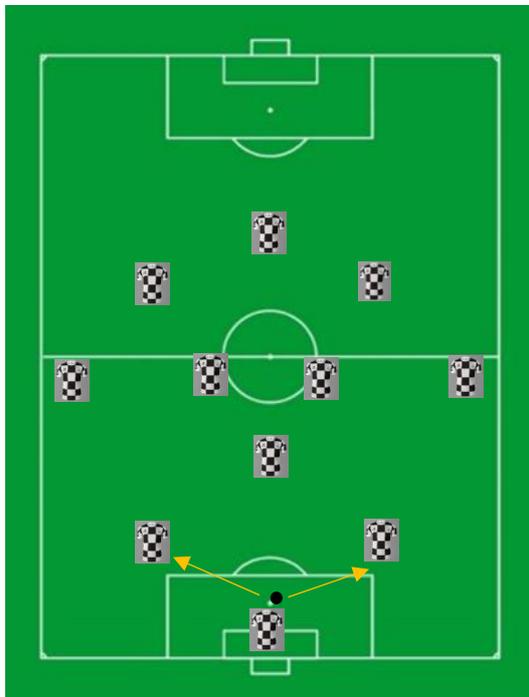


Figura 2 - Subprincípios ofensivos (variante a)

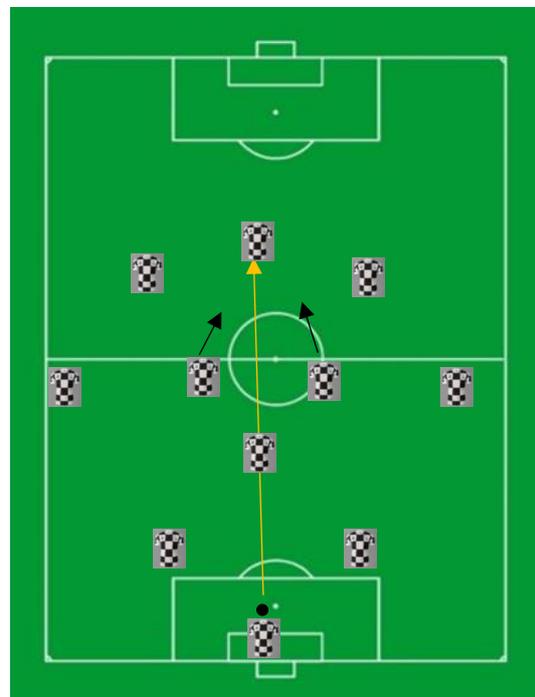


Figura 3 - Subprincípios ofensivos (variante b)

2.ª Subfase de construção

Nesta fase, devemos optar por passes seguros, de preferência utilizando o corredor central.

O médio defensivo deverá ir buscar jogo no meio dos centrais, o médio interior e extremo do lado da bola deverão dar apoio frontal ao central.

O outro médio interior deverá realizar mobilidade de forma a criar espaço que possa ser utilizado para sair a jogar.

Devemos circular a bola até ser possível um dos médios receber a bola de frente para o jogo (ver Figura 4).

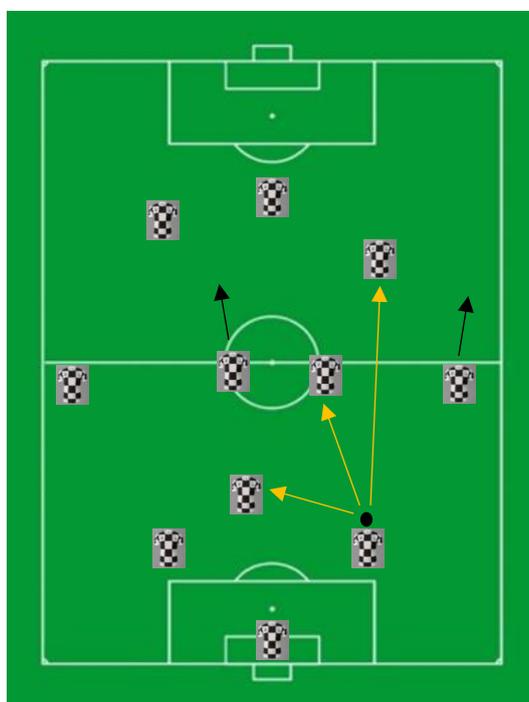


Figura 2 - Subprincípios ofensivos – 2.ª subfase de construção

- Fase de criação

Na fase de criação, devemos procurar espaços para posteriormente atacarmos a baliza adversária.

Os médios devem procurar o ponta de lança que servirá como apoio frontal; os extremos, em apoio, com mais movimentos de rotura e em profundidade; e os laterais que asseguram a amplitude do ataque (ver Figura 5).

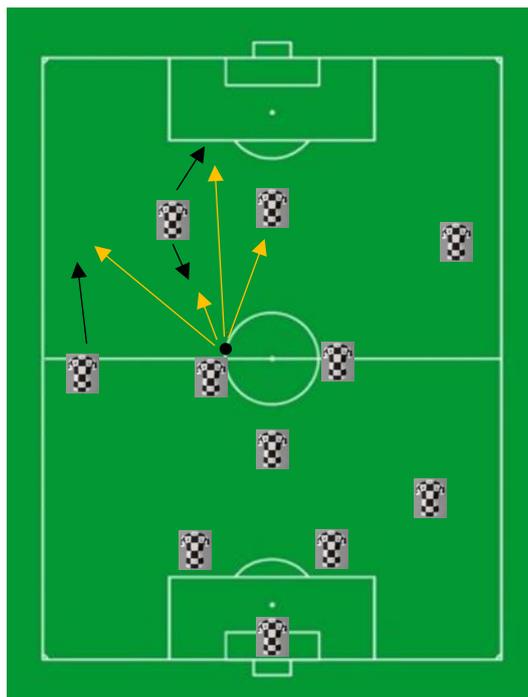


Figura 3 - Subprincípios ofensivos – fase de criação.

- Fase de finalização

Tentar criar superioridade numérica nos corredores laterais no último terço do terreno e procurar o cruzamento. Em caso de cruzamento, os jogadores deverão ocupar as zonas de finalização definidas.

Zonas de finalização devem ser racionalmente ocupadas:

- Um jogador a entrar no 1.º poste (normalmente o ponta de lança)
- Um jogador ataca o segundo poste (por norma o extremo do lado contrário)
- Um jogador procura o espaço à entrada da área, na eventualidade de sair um cruzamento atrasado ou aproveitar uma segunda bola (ver Figura 6).

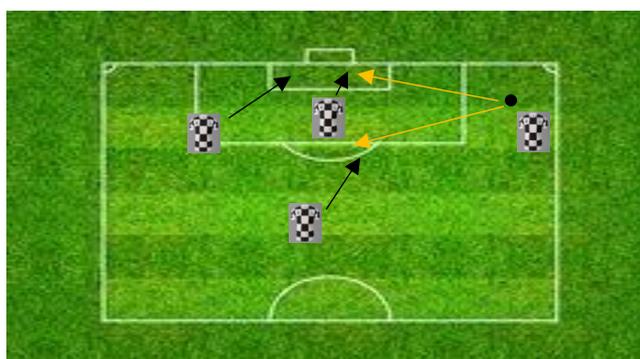


Figura 6 - Subprincípios ofensivos – fase de finalização.

4.3.3.4. Transição Defensiva

- Princípio específico defensivo:

Mudança rápida de atitude, pressionando o portador da bola bem como as possíveis linhas de passe.

- Subprincípios defensivos:

a) Fechar espaços entre-linhas após a perda

Evitar que a equipa adversária consiga jogar no “interior da nossa equipa”

b) Condição o portador da bola de modo a evitar a transição ofensiva da equipa adversária

Obrigar o portador da bola a jogar no sentido da sua baliza ou utilizar o passe longo para sair da zona de pressão (ver Figura 7).

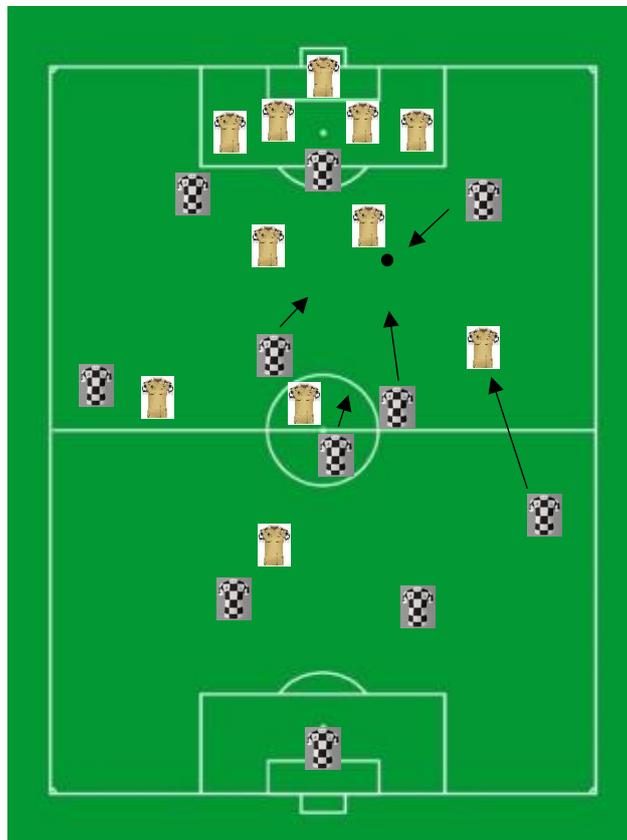


Figura 7 - Subprincípio defensivo- fase de pressão.

4.3.3.5. Organização Defensiva

- Princípios específicos defensivos:

A equipa Sub16 joga com: Bloco médio alto, Defesa zonal – cada jogador defende a sua zona.

- Subprincípios defensivos:

a) Equipa fechada

Com pouco espaço entre linhas, ocupando pouco espaço em profundidade e em amplitude, na tentativa de retirar espaço de jogo ao adversário

b) Basculação do bloco defensivo para o lado da bola

Quando a bola se encontra no corredor lateral a equipa deve ocupar o corredor lateral da bola e o corredor central, libertando o corredor lateral oposto.

Quando a bola se situa num dos corredores laterais, o corredor central tem sempre de ser preenchido por, pelo menos, um jogador de cada sector.

c) Permitir que o adversário saia a jogar pelas defesas centrais e condicionar a circulação adversária para as nossas zonas de pressão definidas:

Zonas/momentos de pressão:

- Jogador adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza
- Passe em trajetória aérea
- Bola que entra no corredor lateral (normalmente nos laterais)
- Receção ou passe defeituosos (ver Figura 8).



Figura 4 - Subprincípio defensivo- fase de pressão - corredor lateral

d) Coberturas defensivas próximas procurando a superioridade numérica junto da bola.

Quando a equipa adversária consegue chegar ao 2.º e 3.º terço do campo é necessário uma pressão forte de modo a condicionar a decisão do portador da bola, com coberturas defensivas muito próximas e fecho das linhas de passe (ver Figura 9).



Figura 5 - Subprincípio defensivo - coberturas

4.3.3.6. Transição ofensiva

- Princípios específicos ofensivos:

Após recuperação, procurar retirar a bola da zona de pressão com uma linha de passe segura.

- Subprincípios ofensivos:

- a)** Procurar mudar o jogo para o corredor contrário e tentar aproveitar, se possível os movimentos de rotura dos avançados (ver Figura 10)
- b)** Se não for possível efetuar passes em profundidade de modo a aproveitar movimentos de rotura dos extremos, entrar em organização ofensiva desde o sector defensivo (ver Figura 11)

4.3.3.7. Esquemas Táticos

Lançamentos - realizado pelo lateral do lado da bola, procurar jogar curto com o apoio do médio interior e extremo.

Livres ofensivos - Nos livres próximos da grande área, é privilegiado o remate direto à baliza. Nos livres mais distantes da grande área:

Se frontal- remate à baliza;

Se lateral- cruzamento ao 2.º poste para os centrais cabecearem.

Pontapé de Canto (PC)

a) Ofensivos

Marcação fechada.

- Sobem 5 jogadores para a grande área, ficam 2 no meio campo para evitar a transição ofensiva adversária
- À entrada da área, ficam 2 jogadores sendo que o do lado da bola sai para fazer canto curto



Figura 8 - Esquema tático - canto ofensivo

CAPÍTULO V - DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

CAPÍTULO V - DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

A Minha forma de viver - O TREINO E JOGO

5.1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO

A estruturação do processo de treino é hoje uma das principais condições para obtenção de melhores resultados em qualquer desporto. É através do treino, das escolhas dos exercícios e da metodologia utilizada, que se consegue fazer emergir o jogar que se idealizou. Desse modo, quando treinamos devemos identificar muito bem aquilo que queremos que aconteça, de que forma o vamos conseguir, os meios disponíveis e estabelecermos uma *planificação ajustada*.

De acordo com Garganta (1991), planejar ou planificar a época desportiva envolve uma descrição antecipada das condições de treino, dos objetivos a atingir e das fases teoricamente mais importantes e exigentes, assim como a organização dos meios e métodos de treino a aplicar durante a respetiva época, sendo fundamental uma caracterização criteriosa do plantel (equipa e jogadores) e das competições, salvaguardando que a concretização de qualquer planeamento só é viável se o mesmo puder ser modificado ao longo da época, mantendo contudo a sua essência.

Podemos assim afirmar que os objetivos da planificação consistem em fornecer um guia de estruturação e organização da ação.

Ao conceito de planeamento está associada a *periodização*, que por sua vez está relacionada com a necessidade de fracionamento da época desportiva em períodos com diferentes características e objetivos.

Dado que é importante ter em consideração a duração e características do calendário competitivo, convém planejar o processo de treino, de modo a que os atletas atinjam a *forma ótima* no que se refere a aspetos físicos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a respetiva adaptação do organismo a essas cargas, conforme os períodos da época em que estão inseridos (Segui, 1981, cit. por Garganta, 1991). Por outro lado, e para facilitar a construção do processo evolutivo do treino e conseqüente rentabilidade competitiva, é habitual

dividir a época desportiva em períodos mais ou menos alargados, definida cronológica e estrategicamente e com objetivos específicos.

“Eu não quero que a minha equipa tenha picos de forma (...) quero sim que esta se mantenha em patamares de rentabilidade elevados” (Mourinho s/d, cit. por Oliveira et al., 2006, p. 100).

Assim sendo e no seguimento do referido anteriormente, a planificação por parte do treinador terá de ser vista como uma antevisão do que se pretende para a época e para a equipa em que está inserido.

No caso da equipa Sub16 ficou assim delineado:

Quadro 1 – Planeamento anual

Planeamento anual	1.º Mesociclo	2.º Mesociclo	3.º Mesociclo	4.º Mesociclo
<i>Período</i>	16/8 - 17/9	18/9- 18/12	19/12 -9/4	10/4- 24/6
<i>Nº semanas</i>	4	13	16	12

De forma a facilitar a organização dos princípios e subprincípios de jogo a abordar, a época desportiva dividiu-se em 4 mesociclos.

O primeiro mesociclo corresponde ao período pré- competitivo;

O segundo e terceiro correspondem à primeira fase do campeonato e o último coincidirá com a 2.^a fase ou prova extra.

Nesse sentido, no caso desta equipa, os conteúdos abordados em cada *mesociclo* ficaram distribuídos como mostram os quadros seguintes:

Quadro 2 – 1.º Mesociclo - PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO

Organização ofensiva	Transição defensiva	Organização defensiva	Transição ofensiva
<p>Relembrar princípios fundamentais e específicos</p> <p>Posicionamento racional do espaço (amplitude e profundidade)</p>	Mudança rápida de atitude	<p>Momentos de pressão</p> <p>Fecho de espaços entre linhas e ocupação do corredor central</p>	Privilegiar o passe segurança aquando da retirada da bola da zona de pressão

Quadro 3 – 2.º Mesociclo- PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO

Organização ofensiva	Transição defensiva	Organização defensiva	Transição ofensiva
<p>Mobilidade e trocas posicionais;</p> <p>Coberturas ofensivas</p> <p>Zonas de finalização</p>	<p>Condicionar o portador da bola a sair em passe longo</p> <p>Fechar possíveis linhas de passe</p>	<p>Momentos de pressão</p> <p>Coberturas defensivas</p>	<p>Procurar corredor contrário e aproveitar movimentos de <i>rotura</i> dos avançados</p>

Quadro 4 – 3.º Mesociclo- PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO

Organização ofensiva	Transição defensiva	Organização defensiva	Transição ofensiva
<p>Aperfeiçoamento da 2.ª e 3.ª fase de construção</p> <p>Consolidação dos princípios abordados</p>	Consolidação dos princípios abordados	<p>Direcionar o adversário para o corredor lateral</p> <p>Ajuste das coberturas quando adversário consegue entrar no último terço ofensivo</p>	Consolidação dos princípios abordados

4.º Mesociclo - PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO

- Consolidação dos princípios abordados para todos os momentos do jogo

5.2. OPERACIONALIZAÇÃO DO MODELO DE JOGO

O processo de treino como instrumento fundamental, de preparação dos jogadores, procura provocar e originar alterações no comportamento dos jogadores e das equipas, tendo em vista a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual (Oliveira, 2004). Pode-se afirmar que através de um processo intencional e bem orientado, o jogador adquire um repertório comportamental mais adequado à forma de jogar idealizada pelo seu treinador.

O treino tem como principal função “ensinar” os jogadores a resolver os constrangimentos e problemas do jogo (Vasco, 2012).

“O treinador tem um conjunto de ideias relativas ao jogar que pretende que a equipa e jogadores assumam. Aquilo que deve fazer é transmitir essas ideias explicando e criando exercícios Específicos para que os comportamentos /princípios desejados sejam potenciados.” (Oliveira, 2006, p. IV)

Na opinião de Garganta (2007), o futebol só faz sentido entendido dentro de uma proposta tática, a forma de jogar é construída e o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores e equipa, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

Carvalho (2001) confirma tal pressuposto, salientando que MJ *deve ser o “cerne” de todo processo de treino.*

Por seu turno, Barbosa (2003) destaca a importância do treino, tendo em conta que é nele, e a partir dele, que os jogadores apreendem e assimilam os “comportamentos pretendidos” depois em competição.

A operacionalização do MJ, através do Treino, permite incrementar a criação de hábitos na equipa, os quais são conseguidos através uma repetição sistemática de exercícios Específicos importantes. É de notar que essa operacionalização exige muita sensibilidade e entendimento da forma de jogar que se pretende, para que o treinador decida em que comportamentos deve

incidir, tal como refere Garganta (2000, p. 58) “é necessário introduzir nos jogadores e na equipa traços comportamentais que induzam a forma de jogar Específica pretendida”.

Dado que a principal missão do treinador é ensinar a equipa (no seu conjunto) a jogar Futebol da forma que ele idealizou, o processo de treino torna-se um processo singular e único, bem estruturado, sistematizado e congruente com a forma Específica do seu jogar. É por isso fundamental que o MJ, como base de atuação do treinador se repercuta a todo instante, já que é ele que vai direcionar todo o seu trabalho diário, assumindo-se como *principal guia de toda a tarefa de operacionalização do processo de treino*.

5.2.1. O Treino e a Competição na Aquisição de um Jogar

Depois de definida a nossa Ideia de jogo e respetivos princípios de jogo há que equacionar a forma de construir essa ideia de jogo.

A primeira preocupação de qualquer treinador deverá ser a de estabelecer o tipo de jogo que quer ver a sua equipa a praticar, analisar a qualidade dos seus jogadores e perceber se será possível e exequível a *sua conceção de jogo* com o nível dos seus praticantes. Seguidamente, deverá escolher o caminho que permita conduzir e atingir, o mais rápido possível o *seu jogar*, isto é, os exercícios de treino que permitirão alcançar o *jogo* pretendido.

Por outro lado, na opinião de Oliveira (2006, p. X) “O treino e a competição fazem o jogo (...) o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que queremos. É através do treino que desenvolvemos o nosso Modelo de Jogo e transmitimos as ideias que queremos aos jogadores. E por isso, é a partir do treino que nós construímos a forma de jogar que pretendemos”. (...) A competição também é muito importante porque nos indica algumas reformulações necessárias e permanentes a considerar no momento em que planeamos os treinos”. Poderemos afirmar que Jogo e Treino assumem uma relação de interdependência isto é o *treino necessita do jogo*, pois é durante o jogo que os jogadores são postos à prova manifestando os aspetos mais positivos e/ou negativos, como indicadores imprescindíveis para as sessões de

treino seguintes (o que deve ser potenciado, aperfeiçoado e/ou corrigido); mas *o jogo necessita do treino*, porque é no treino que os comportamentos e ações tomadas pelos jogadores, são modificadas, desenvolvidos ou melhoradas, de forma a torná-las mais eficientes e eficazes.

Como salienta Frade (cit. por Costa, 2002), “*é necessário que o treino reflita a representação do real, possibilitando através dos exercícios um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas, ou seja, no jogo*”.

O treino jamais se dissocia da competição, uma vez que “*tão relevante quanto a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica do competir*” (Frade, 2004, cit. por Gomes, 2008).

Pode-se então afirmar que o treino e a competição criam o “*jogar*” que um treinador pretende, já que a “*informação*” que a competição passa ao treinador e jogadores é também ela treino, obrigando a repensar ao pormenor, tudo aquilo que se desenha para a dinâmica da equipa.

O *jogar* que uma equipa produz é assim o resultado de um fenómeno construído. Existem, pois, diferentes formas de jogar e cada treinador torna a sua Específica, dentro de um determinado contexto que lhe confere um conjunto de singularidades (o contexto varia entre clubes, cidades, países).

O treino afigura-se assim como uma ferramenta para *modelar o jogar* da equipa, traduzindo num conjunto de normas e movimentos comportamentais que orientam o jogador em campo, na procura das soluções mais eficazes em diferentes situações de jogo e onde o Jogo é o motor /a essência de todo o processo de ensino do futebol, devendo por isso estar presente em todas etapas de Formação. Como processo de ensino aprendizagem, em que se pretende a transformação de comportamentos e atitudes, é sistemático e intencional dirigido para objetivos e por isso necessita de ser modelado.

5.2.2. Exercício como Estrutura Base do Jogar

Segundo Oliveira (1991), “*Treinar é criar ou trazer para o treino, situações tático-técnicas e tática-individual que o jogo requisita, implicando nos jogadores todas as capacidades, através do modelo de jogo e respetivos princípios adotados*”, devendo ao mesmo tempo, “... *refletir a representação dos momentos de competição...*”, fornecendo através dos exercícios, um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas (Frade, 1998).

Sendo o treino o principal alicerce para a construção do jogar de cada equipa, o exercício é o *tijolo e betão* que vão dar forma a esse jogar.

A arte de criar, organizar e dinamizar os exercícios é a principal arma que o treinador tem para a conquista dos objetivos que se propôs alcançar com a sua equipa. Contudo convém referir que cada realidade, cada equipa, cada jogador, necessitam de soluções ajustadas a essa realidade, ao jogo que aí se joga e ao nível de desempenho desses jogadores e por isso exige um cuidado extremo na sua escolha e construção.

Segundo Oliveira (2004, p. 158) é fundamental que “... *o exercício seja representativo daquilo que é a forma de jogar da equipa em termos gerais. Os exercícios podem ser organizados de forma que as suas exigências específicas sejam maiores ou menores que as do jogo, manipulando as suas condicionantes, isto é, a manipulação da complexidade de um exercício (maior ou menor complexidade) decorre dos critérios espaço, número e tempo, bem como das relações número-espaço, espaço-tempo e tempo-número.*”.

Os meios e métodos aplicados para ascender a uma determinada forma de jogar estão dependentes da conceção metodológica adotada pelo treinador e equipa técnica, pois são estes os responsáveis pela condução do processo de treino (Pereira, 2006).

É a partir da operacionalização que um *jogar* se constrói, se aperfeiçoa e se desenvolve, sendo o por isso o treino fundamental para a incorporação desse *jogar* e para que surja o desenvolvimento da sua dinâmica.

Castelo (2003) considera o exercício de treino o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas.

Assim Queiroz (1986) considera o exercício de treino como uma estrutura base de todo o processo responsável pela elevação do rendimento do jogador e da equipa e, como tal, uma parte significativa do rendimento global.

A sua integração no processo de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados por forma a operacionalizar a forma de jogar pretendida (Garganta, 2002).

Ao mesmo tempo a nível da sua configuração, implica que os jogadores conheçam com que fim realizam esse exercício e não percam a sua ligação e contextualização com a globalidade do *jogar* da equipa, pois *“o que dá sentido à existência de exercícios em regime tático-técnico é o desejo da equipa conseguir jogar de uma determinada forma (Modelo de Jogo).”* (Resende, 2002, p. 68).

“A prioridade no treino deve estar orientada no sentido de que os jogadores adquiram a habilidade específica de se adaptarem e resolverem distintas situações de jogo através de situações/problemas em confronto dinâmico de cooperação/oposição” (Cerezo 2000, cit. por Barbosa, 2014).

5.3. PLANEAMENTO E ESTRUTURAÇÃO DAS UNIDADES DE TREINO

Sendo o processo de treino *“o construtor e modelador de uma determinada forma de jogar* (Oliveira, 2004), o planeamento da sessão de treino, assume um papel fulcral no que respeita à transmissão de conhecimento entre o treinador e os seus jogadores.

O planeamento e estruturação das unidades de treino afiguram-se como um processo singular e único de cada treinador.

A calendarização da competição é um aspeto central em toda a organização do processo, pois a existência de jogos oficiais afeta a forma como o processo se desenvolve: a morfologia do microciclo semanal, a gestão da carga em treino, os princípios de jogo a implementar e/ou aperfeiçoar, o tipo de

exercícios a operacionalizar, as características do adversário, o local e o terreno do jogo.

De acordo com Oliveira (cit. por Silva, 2008) o padrão semanal é fundamental para a organização do processo treino visando preparar o próximo jogo e tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte. O mesmo autor afirma que “*o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que o treinador pretende.*”.

Assim, se a competição dá indicações ao treinador para a reformulação permanente do que está a efetuar no treino, o jogo é a forma fidedigna para identificar a concretização ou não do que pretende, isto é, se as suas ideias estão a ser transmitidas e incorporadas, do modo que inicialmente idealizou.

No caso da equipa Sub16, onde o principal objetivo é “preparar os jogadores e a equipa para resolverem de forma autónoma os problemas da competição”, a periodização e o planeamento das sessões de treino foram feitos semanalmente.

Nesse sentido e porque o que define a configuração do Padrão semanal é a competição (operacionalizar a *ideia de jogo* nos seus múltiplos níveis de organização estando preparado para competir nas máximas condições de rendimento), as nossas principais preocupações, na sua delineação foram: a condição física do atleta e a sua recuperação nos dias seguintes aos jogos, bem como as dificuldades sentidas no último jogo e a componente estratégica para o próximo jogo.

De acordo com Castelo (2009), “a elaboração de um programa de preparação para o ciclo de treino, passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço a que os jogadores estarão sujeitos e, por último, aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer”.

“*O Futebol é um desporto coletivo com um longo período competitivo e um curto período de preparação*” (Oliveira et al., 2006).

Assim, na época desportiva 2016/2017 foram considerados dois períodos marcantes: o Pré-Competitivo e o Competitivo.

Desde o início e ao longo do período Pré-competitivo, houve um volume de treino superior aos restantes, com cinco sessões semanais e um aumento progressivo da intensidade das mesmas nos microciclos iniciais. Desde logo se começaram a desenhar e implementar exercícios de treino que espelhassem o comportamento coletivo a adotar nos diferentes momentos do jogo, de modo a proporcionar uma adaptação à ideia de jogo que a equipa irá assumir no futuro.

Devido às características da competição em que a equipa estava inserida, os jogos de treino foram maioritariamente realizados com equipas do escalão superior, criando uma aproximação à realidade do campeonato.

O Período Competitivo teve início no dia 18 de setembro de 2016, prolongando-se até ao dia 24 de Junho de 2017 (coincidindo com o último dia da época), sendo que o objetivo principal visava desenvolver comportamentos e atitudes que levassem os jogadores a atingir a forma de jogar pretendida, contemplada no MJ adotado.

Foi estabelecida uma regularização ao nível do volume e da intensidade de treino, passando cada microciclo a conter 4 sessões de treino mais o jogo para o campeonato, geralmente ao domingo.

Durante este período, a maioria dos microciclos, foi composta por 4 unidades de treino, à terça, quarta, quinta e sexta-feira.

Uma vez que os jogos se realizavam ao domingo, a ideia era que os atletas fizessem uma recuperação passiva no dia seguinte ao jogo, fora do clube, aproveitando os dias centrais da semana para a realização dos treinos. O último treino da semana programado para sexta-feira, permitia que os atletas não estivessem mais que um dia consecutivo, sem treinar ou jogar.

Os planos de ação desses dias de treino ficaram assim definidos:

- **3.ª feira:** Exercitar os aspetos em que apresentaram maiores dificuldades no jogo anterior, utilizando durante a sessão, exercícios de complexidade variável (baixa/média) e tempos de pausa, moderados ou longos, de forma a atingir uma carga de treino média, em relação às outras sessões.

- **4.ª feira:** Exercícios de elevada tensão muscular para trabalhar força específica em situações de jogos reduzidos (Aguiar et al., 2013; McLellan et al., 2011), bem como alguns aspetos relativos aos Momentos de Jogo: Organização defensiva e Transição defesa-ataque e Organização de jogo.

- **5.ª feira:** A complexidade dos exercícios aumenta nesta sessão, incidindo em algumas situações de velocidade específicas da forma de jogar da equipa (Silva, 2008); nos aspetos “mais caraterísticos” do MJ, nomeadamente em diferentes momentos do jogo: organização ofensiva e transição ataque-defesa; os tempos de pausa são reduzidos de forma a trabalhar-se num regime de resistência específica (Silva, 2008; Stone & Kilding, 2009)

- **6.ª feira:** A complexidade da sessão é média, com tempos de pausa elevados de forma a não sobrecarregar os jogadores antes do jogo; grande parte dedicado ao “treino de bolas paradas” e à correção de aspetos menos positivos, verificados ao longo da semana.

Convém salientar que durante todas as sessões a nossa intenção foi treinar sempre em função do jogo e dos aspetos táticos, isto é, saber *sempre* o que fazer, quando fazer e com quem fazer, saber entender e ler o jogo.

5.4. ESTRUTURAÇÃO DA UNIDADE DE TREINO

No treino o mais importante para o treinador, é fazer acontecer muitas vezes aquilo que coloca como intenção, ou seja, a forma de jogar que idealizou. Os comportamentos apresentados pelos jogadores durante o jogo resultam das adaptações desencadeadas pelo processo de treino, onde a lógica que o processo de treino vai apresentar é resultado da informação retirada do jogo, pois as competições transportam informação imprescindível para o trabalho do treinador no processo de treino.

Assim na equipa Sub16, cada unidade de treino era composta por três períodos: inicial, principal e final.

No período inicial o objetivo era realizar a ativação muscular geral e mobilização articular.

O período principal englobava exercícios que tinham como objetivo adquirir, aperfeiçoar e/ou desenvolver princípios, subprincípios e sub dos subprincípios de jogo, contemplados no MJ adotado, sendo sempre o período mais longo da unidade de treino.

O período final visava o retorno à calma, bem como a prevenção de lesões.

Em relação aos princípios de jogo a abordar e os respectivos exercícios, para os operacionalizar eram definidos tendo em consideração:

- 1- *Estado aquisitivo das ideias de Jogo, no momento* - o processo de aquisição dos princípios de jogo pretendidos é longo, contínuo, sujeito a constante análise e reflexão crítica (treinos e jogos) e que influenciam os princípios de jogo a abordar;
- 2- *O desempenho da equipa no último jogo* - “um teste” ao MJ idealizado e aos comportamentos dos jogadores, capaz de orientar o delineamento dos princípios de jogo a abordar (corrigir/insistir/aperfeiçoar) e os exercícios a operacionalizar nos treinos do microciclo seguinte, com o objetivo de mudar/alterar comportamentos para o que se pretende;
- 3- *Caraterísticas do próximo adversário* - incidência nos princípios de jogo *ideais*, contemplados no MJ adotado, para anular os pontos fortes e/ou aproveitar as fragilidades, do adversário.

5.5. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE TREINO

Na construção de um *jogar*, os exercícios específicos, estão absolutamente interligados com o MJ e respetivos princípios de jogo definidos pelo treinador para a sua equipa, sendo que a sua habilidade está na sua capacidade de “*conseguir criar exercícios onde se consigam englobar todas as*

vertentes, sem nunca nos esquecermos da nossa primeira preocupação: potenciar um dado princípio de jogo” (Mourinho, s/d, cit. por Gaitero, 2006, p. 182), e fazer emergir um conjunto de comportamentos específicos tornando-o um meio de criar adaptabilidade individual e coletiva na equipa.

É através do treino, da escolha do exercício, das suas condicionantes e da metodologia utilizada que se consegue ver jogar tal como se imaginou.

Com a manipulação do espaço, o tempo, o número de jogadores ou as formas, foi possível regular a complexidade do exercício e adaptá-lo à especificidade do nosso modo de jogar. Deste modo, o treinador tenta dar um sentido e significado àquilo que tinha estruturado, para que possa chegar ao que pensou, de modo eficaz.

No caso da equipa Sub16, ao longo da época, as condicionantes estruturais foram maioritariamente aplicadas na parte inicial das sessões de treino, momento onde normalmente são focadas as tarefas de aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento individual e coletivo.

Em grande número de sessões, o uso do indicador espaço, foi bastante trabalhada através da elaboração de exercícios de treino em espaços reduzidos, onde se pretendeu aumentar a velocidade na tomada de decisão e execução de ações individuais e coletivas subsequentes, no menor espaço de tempo possível.

Quanto aos métodos de treino, os mais utilizados foram: os competitivos, os descontextualizados e os de preparação geral.

A frequente utilização dos métodos competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade justifica-se pelo fato de estes se assemelharem à essência e natureza da competição (Castelo, 2009), permitindo exercitar os grandes princípios do MJ, conceptualizados em contextos próximos da realidade competitiva.

Denotou-se uma utilização idêntica dos métodos descontextualizados pretendendo-se criar cenários que potenciasses o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades técnicas individuais dos atletas, permitindo aprimorar gestos técnicos que suportem as ações tático-técnicas e estratégico-táticas preconizadas no MJ adotado.

Uma utilização considerável dos métodos de preparação geral ao longo da época está relacionada com o facto de estes permitirem desenvolver as capacidades físicas dos atletas.

Os métodos de treino *meta especializados*, permitindo a reprodução das especificidades do MJ conceptualizado através da indução de uma especialização comportamental das missões táticas inerentes a cada posicionamento tático (Castelo, 2009), foram também frequentemente utilizados. Uma das razões pelas quais se optou pela utilização destes métodos de treino, está relacionada com os comportamentos específicos do MJ durante a organização ofensiva da equipa, onde era pretendido que existisse uma estabilidade constante ao nível posicional, evitando as permutas entre jogadores nos vários espaços de jogo.

Por outro lado, e partindo da ideia que as situações fixas de jogo têm uma enorme importância num jogo de futebol, o treinador integrou frequentemente no processo de treino a exercitação de lances de bolas paradas.

5.6. O TREINO NA TRANSFORMAÇÃO DE COMPORTAMENTOS

Considerando o exercício, o instrumento fundamental no processo de treino, é a partir dele que o treinador procura incutir nos jogadores a sua forma de jogar. É uma configuração que condiciona um determinado acontecer promovendo o aparecimento de certas circunstâncias em detrimento de outras. Torna-se assim, um meio para se atingir um fim, ou seja, a forma de jogar que o treinador determina para a equipa.

Trata-se de uma experimentação, por excelência de situações, cuja intenção é adaptar as capacidades do jogador às exigidas pelo jogo, com vista ao melhor rendimento desportivo, quer a nível individual quer coletivo.

Logo no início da temporada, fez-se uma avaliação qualitativa individual e da equipa, denotando-se alguns aspetos, que careciam de ser corrigidos, aperfeiçoados e trabalhados, através de exercícios específicos, procurando que

os jogadores adquirissem determinados comportamentos e para que se conseguisse o jogar projetado.

Nos primeiros jogos, notou-se alguma desorganização coletiva e indefinição posicional de alguns atletas em determinadas posições. Por outro lado, era notório que o cumprimento das “missões táticas” não estava a ir de encontro às expectativas criadas para esta altura da época, principalmente no processo defensivo, pelo que levava a erros de posicionamento, coberturas e movimentações.

De entre eles os que mereceram maior atenção e ocuparam grande parte de algumas das unidades de treino foram:

- O posicionamento e movimentação dos jogadores fazia-se fundamentalmente em função da bola;

- Os jogadores responsáveis pela construção do ataque não eram capazes de se desmarcarem utilizando a largura e profundidade do campo e sempre que iam ao encontro do portador da bola (recuavam) para participar no jogo, cometiam erros atrapalhando a progressão da equipa e facilitando o trabalho defensivo do adversário.

Perante este cenário foi importante a implementação e aplicação complementar de exercícios e estratégias, procurando ultrapassar tais dificuldades.

“A educação tática dos futebolistas, é o elemento mais importante para uma equipa ter sucesso” (Van Gaal, 1998; cit. por Costa, 2006), pelo que sendo a interação entre os jogadores uma constante no Futebol, é importante pensar o jogo, é essencial inteligência. Um jogador inteligente é aquele que percebe os princípios de jogo e que encontra quase sempre a melhor solução em cada momento de jogo. De acordo com Garganta (2009; p. 12) a inteligência pode emergir e desenvolver-se com adequados estímulos, *“nesse sentido, quanto mais rico for ambiente, mais numerosas e significativas são as informações que estimulam o jogador e mais ele será induzido a «tornar-se inteligente»”*.

Assim sendo, passo a enumerar e descrever cada um desses procedimentos.

- 1- Os defesas, na tentativa de conter ou impedir a progressão do adversário, decidiam prontamente pelo desarme sem antes o conduzir para uma posição *desfavorável*.

A utilização, nas sessões de treino de **1v1**, de modo sistemático permitiu desenvolver essa ação.

A partir daí, os jogadores já não optavam de imediato pelo desarme, decidindo pela aproximação na diagonal do atacante tentando levá-lo para o lado menos favorável, diminuindo assim as suas possibilidades ofensivas e tentando parar o ataque.

- 2- Numa outra situação, o que determinava a *ação defensiva* dos jogadores era a movimentação de bola, provocando grande concentração junto dela deixando desprotegido o espaço do lado oposto. Aliado a isso, muitas vezes os jogadores no lado oposto à disputa da bola não ajudavam na ação defensiva, posicionando-se muito distantes do centro de jogo, não conseguindo fazer a cobertura do colega e/ou proteger algum do espaço vital.

Para desenvolver esta ação, utilizamos jogos com a defesa em inferioridade numérica em relação ao ataque, pois deste modo cria-se a necessidade de mudança de comportamento da defesa, que deixa de marcar unicamente o adversário com a posse da bola para marcar os espaços vitais do jogo (defesa em desvantagem numérica, tornando-se inviável outro tipo de marcação).

Ao fim de algum tempo, da aplicação desta estratégia, os defesas passaram gradualmente a compreender que a marcação do espaço, era o ponto principal das suas ações.

- 3- Sabemos que para que qualquer equipa possa progredir no terreno e aproximar-se da baliza adversária, é fundamental que o jogador seja capaz de criar linhas de passe. No início, verificaram-se vários erros na construção dessas linhas: muito próximas do centro de jogo, originando passes curtos, progressão lenta e aglutinação à volta da bola, o que favorece a ação defensiva adversária.

A *inexistência de passes longos*, provoca a ausência de inversão de jogo e são estas inversões que permitem aproveitar os espaços vazios no “lado mais fraco” da defesa, aumentando o número de oportunidades de ataque.

Ao longo das sessões de treino conseguiu-se ultrapassar esta limitação, insistindo na utilização de **2v2+2**.

As principais mudanças provocadas foram:

- “Linhas de passe” mais claras e os atacantes passaram a sair da “sombra” do defesa e a procurar o melhor posicionamento para receber a bola;
- Mais passes longos durante os jogos.

Associado a estes efeitos os jogadores começaram a “desmarcar-se com melhor critério”.

Apesar de os jogadores conseguirem manter a posse de bola, sobretudo pela troca de passes precisos e rápidos, um aspeto importante que faltava era a perceção por parte de alguns desses jogadores que a plena utilização do espaço de jogo, é um fator que ajuda. Isto é, quanto maior for o espaço utilizado pelos atacantes maior é a dificuldade dos defesas, em impedir a troca de passes.

Esta ação tática de grupo foi desenvolvida por **5v5+1** e **3v3+2**.

Denotaram-se os efeitos positivos desta estratégia passando os jogadores a “aprender a utilizar racionalmente o espaço e a desenvolver domínio da posse da bola”. Tal como refere Rezende (2003) “*a vantagem posicional depende da combinação de dois conceitos: máxima dispersão (distribuição dos atacantes em campos distantes tendo como fim a ocupação dos espaços) e a máxima comunicação (troca de passes)”.*

- 4- *Inverter o sentido do jogo*, era outra das dificuldades, sendo ações raras e quando ocorriam eram muito lentas, com um excesso de troca de passes curtos e não obtendo vantagens sobre a defesa adversária.

Esta situação foi desenvolvida e trabalhada utilizando **5v5+2** e **4v4v4**.

Verificaram-se algumas alterações sendo a principal mudança provocada, a utilização de passes médios e longos para fazer a inversão de jogo. Outro

aspecto relevante foi o de os jogadores gradualmente terem tomado consciência, da importância da velocidade no sucesso desta ação.

Poderemos afirmar que de um modo geral, a inversão tornou-se mais frequente e com mais velocidade.

Velocidade de jogo, tratando-se de uma velocidade contextualizada ao jogar que se pretende é treinável e preocupação permanente em todas as sessões de treino.

“A nossa preocupação em termos de velocidade de execução é aquela que a nossa forma de jogar requer (..) no treino o que fazemos é ir à procura de situações de jogo que arrastem consigo uma dominância dessa necessidade para a nossa organização de jogo” (Mourinho, s/d; cit. por Oliveira, 2006; p.120).

5.7. O JOGO COMO RESULTADO DO TREINO

Atualmente o valor educativo e formativo da competição é inquestionável. Como parte fundamental de todo o fenómeno desportivo, deve por isso estar presente em todo o processo pelo que não pode ser desprezado enquanto fator de crescimento e formação de atletas e cidadãos. *“No caso dos jovens treino e competição completam-se sendo o objetivo final a educação e formação dos futuros futebolistas”* (Marques & Oliveira, 2002).

A competição é a componente que dá sentido ao treino, devendo ser entendida como um meio e não um fim. *“Não há evolução sem competição”* (Marques, 2000).

Quanto à intervenção do treinador *“no treino é de preparação para a resolução do problema do jogador. E na competição o treinador tem uma influência muito reduzida no jogador e na equipa (...) Ou são capazes e estão a evoluir ou não são capazes e tem de se arranjar durante todo o processo de treino mais formas de eles conseguirem resolver esses problemas... (...) competição é um momento muito importante de aprendizagem dos jogadores e das equipas e tem de ser considerado como tal”* (Oliveira, 2006, p. XI).

A ordem dos confrontos mostra um mapa que permite elaborar um plano para a época onde são definidos os períodos mais críticos e decisivos. A distribuição de jogos permite perceber quais os jogos determinantes e aqueles que se adivinham mais difíceis ou complicados.

No caso da nossa equipa, os Sub16 participaram no Campeonato e sempre que possível em jogos e torneios com vista a maior progressão e melhoria de performance, quer individual quer coletiva. Sem a competição nem adversário não se consegue evoluir. Em conformidade com esta verdade a equipa participou nas seguintes competições:

Campeonato da Associação Futebol Porto 1.^a Divisão série 1 – Juvenis B, composta por 30 jornadas.

Taça Óscar Marques, composta por 6 jornadas.

Torneio da Régua, disputado na cidade da Régua.

CAPÍTULO VI - RESULTADOS DA PRÁTICA

CAPÍTULO VI - RESULTADOS DA PRÁTICA

Neste capítulo, farei uma apresentação dos resultados obtidos aliada a uma avaliação aos conteúdos de treino e seus efeitos, quer a nível individual quer coletivo e a da minha participação neste processo de preparação da equipa.

6.1. AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO/ DESEMPENHO INDIVIDUAL

Em termos do desenvolvimento dos jogadores como cidadãos e como futebolistas, considero que foi uma época bastante gratificante, conforme se pode verificar pelas tabelas nos anexos (3, 4 e 5).

Na crença de *que não existe formação sem competição*, para a maior parte dos jogadores foi fundamental a possibilidade de disputar jogos não só pertencentes ao campeonato, mas também noutras taças ou torneios. Nessa dinâmica, denotou-se um grupo de trabalho (jogadores e equipa técnica), coeso e empenhado, reforçando um acréscimo de responsabilidades para o futuro.

A possibilidade de dar aos jogadores uma taxa de utilização muito equilibrada, tornou a equipa muito consistente, competitiva e preparada para encarar de forma bastante séria o próximo ano.

A maioria dos jogadores transitou para o escalão seguinte do BFC enquanto outros mudaram para outros clubes.

6.2. AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO/ DESEMPENHO DA EQUIPA

Em relação desempenho da equipa em treino, houve uma evolução gradual na assimilação e consolidação dos princípios de jogo contemplados no nosso MJ. A seleção dos exercícios permitiu colmatar os erros, havendo uma maior consolidação dos princípios de jogo que se traduziram nas atitudes e

comportamentos dos jogadores mostrando uma franca evolução e melhoria da performance, proporcionando uma subida de rendimento da equipa.

Principalmente nos princípios associados à organização e transição defensivas, os jogadores passaram a posicionar-se melhor, melhores movimentações e ocupação de espaço, bem como em relação à tomada de decisão. Os jogadores mostravam-se mais focados nos objetivos coletivos que no aspeto individual, mostrando grande evolução da sua performance em jogo.

A concentração, a organização e qualidade de jogo atingiram melhores níveis, e na equipa denotou-se uma postura de mais garra e ambição, perante fosse qual fosse o adversário e a sua posição na tabela classificativa. Com uma atitude diferente, demonstramos maior capacidade em impor o “nosso jogo”, invertendo a tendência do início da temporada.

Do confronto entre o jogar treinado e o jogar jogado denotou-se um *transfere* positivo, graças aos exercícios e estratégias bem selecionadas.

Em relação à competição e aos resultados desportivos o campeonato foi longo muito competitivo.

Assim, os resultados obtidos de acordo com as tabelas classificativas (em anexo) foram os seguintes:

No **final do campeonato** composto por 30 jornadas, obtivemos 51 pontos, correspondentes a 14 vitórias, 9 empates e 7 derrotas; com 67 golos marcados e 46 golos sofridos (+21). Tendo ficado classificado no 5.º lugar, cumprindo os objetivos inicialmente formulados (ver Anexo 6).

Na **Taça Óscar Marques**, composta por 6 jornadas, obtivemos 12 pontos, correspondentes a 3 vitórias, 3 empates e 0 derrotas; com 30 golos marcados e 5 golos sofridos (+25). O Boavista FC obteve o 3.º lugar na classificação final e o melhor ataque da série (ver Anexo 7).

No **Torneio da Régua** terminou em 3.º lugar.

6.3. AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DA MINHA PARTICIPAÇÃO

O trabalho de Treinador é uma tarefa complexa e multidisciplinar.

A base da formação dos treinadores está nas experiências acumuladas no exercício da sua função (Jones, 2006), permitindo-lhe decisões mais rápidas e seguras perante os problemas com que se depara (...) *“A chave para a evolução de um treinador é a reflexão”* (Jones, 2006).

Se na fase inicial senti algumas dificuldades em me integrar no grupo e porque *“treinar é na sua essência comunicar”* (Martens, 1999) ao fim de poucas sessões de treino os jogadores faziam-me sentir mais um deles, estabelecendo-se uma relação recíproca de amizade, admiração e respeito.

Na fase inicial e de adaptação, ao grupo de trabalho - treinador principal, coordenador, diretor e jogadores - foi de importância fulcral permitindo-me conhecer e criar um ambiente de proximidade, com a maioria dos elementos, pois acredito que a fácil integração do indivíduo depende da sua predisposição e saber estar.

Foi uma fase de “ambientação” que decorreu como é normal, repleta de dúvidas e receios... Procurei desde o início uma maior aproximação com os jogadores pois uma das tarefas mais importantes, quando se lida com jovens é desenvolver o gosto pela modalidade e pelo treino, nunca deixando escapar oportunidades que ajudem a desenvolver o gosto pelo jogo. Essa atitude ajuda-os a serem mais empenhados, a estarem mais concentrados e motivados, suportando melhor os “esforços” no treino.

Ao mesmo tempo e reconhecendo que a observação é uma das características mais importantes para vir a ser um profissional de qualidade, este estágio começou com um período de observação, tendo como prioridade prestar bastante atenção a tudo o que englobava o local e o trabalho. Desde as rotinas - os processos de treino, a preparação da competição, os objetivos; aos horários a serem cumpridos – o treino, a convocatória para o jogo, jogo em casa ou fora;

o tratamento e a organização do material utilizado, em treino e no jogo; comportamentos e condutas das pessoas, as funções e responsabilidades, a posição no clube.

A observação de treinos e jogos era para mim um dos pontos fulcrais...

Tentando inteirar-me do modo de ação da equipa técnica em relação aos treinos, procurei observar comportamentos, perceber a forma de treinar - o quê? O como? O quando? O porquê? o modo de liderar e de lidar com os atletas e as diferentes situações; a resposta á vitória e à derrota...esse sem fim de atitudes que posteriormente me ajudariam a agir de forma correta.

Ao longo desta fase, consegui reunir inúmeras informações sobre a atividade /ações desenvolvidas e os factos considerados importantes para situações futuras, desde: comportamentos do treinador, exercícios específicos de treino; estratégias utilizadas; comportamentos adquiridos e/ou não conseguidos; pontos fortes e pontos fracos de jogadores e equipa; balneário: jogadores mais influentes... Tive como preocupação principal, identificar e avaliar comportamentos individuais e coletivos; os diferentes momentos do jogo, “como?” e “quando?” fazer as movimentações; os “erros”, os mais frequentes e/ou constantes: as transições, fechar dentro em processo defensivo e abrir quando recuperamos a bola....

Assim no que diz respeito ao treino, foquei-me nos seguintes aspetos:

Observar comportamentos do treinador e atletas;

Observar os exercícios utilizados e “o porquê?”;

Observar as relações treinador – atleta /dirigentes;

Observar e aprender a controlar os tempos do treino;

Fazer correções e utilizar feedbacks positivos para motivar os atletas.

Relativamente ao jogo:

Acompanhar/apoiar/auxiliar a equipa técnica

Quantificar e qualificar os diferentes “momentos do jogo”

Analisar e avaliar comportamentos;

Recolher dados estatísticos (momentos chave do jogo);

Observar o comportamento do treinador em competição.

Numa fase posterior, tentei ser um elemento mais comunicativo, ativo, dinâmico e participativo. Nesse sentido procurava inteirar-me dos objetivos do treino e participava na preparação/ organização do material necessário para o mesmo (monitorizar e controlar os materiais utilizados no treino, tanto antes como no final, da respetiva sessão, era uma das tarefas e responsabilidades do treinador). Tudo se tornou mais fácil pelo que a minha área de participação e intervenção começou a dilatar-se. A minha ligação direta ao processo de treino deixou de se restringir apenas à observação, passando a participar de modo ativo, na instrução da parte inicial e/ou final de algumas sessões. Comecei por em algumas sessões dirigir um ou outro exercício, requisitado pelo treinador principal. Inicialmente era apenas a ativação funcional (aquecimento) e/ou fase final do treino (retorno à calma e alongamentos).

Com o decorrer do tempo, comecei a ser mais autónomo, a participar e a intervir mais nas sessões - corrigir limitações, *Feedbacks* positivos constantes, de modo a incentivá-los a lutar sempre pela vitória, fosse qual fosse o adversário. Este foi sem dúvida o maior desafio, mas também o período em que evoluí mais como profissional e como pessoa.

No caso da equipa Sub16, o processo de Treino baseado nas diretrizes do *MJ* como guia de todas as orientações e visa fundamentalmente o desenvolvimento de comportamentos e ações inerentes à forma do *jogar pretendido*. A identidade de Jogo de uma equipa deverá ser o foco principal do Treino, cuja planificação estratégica e a respetiva operacionalização (planificação tática) estarão intimamente ligadas na construção desse *Jogar*. Nesse sentido, o Treino tem que simular a competição e comportar uma exigência elevada confrontando o atleta com as suas possibilidades e limites. Assim:

- O sistema de jogo adotado para os Sub-16 foi o 1+4+3+3 com a variante de 1+2. Esta decisão teve como base alguns fatores, que considero relevantes e que foram: as características dos jogadores do plantel; o seu

percurso tático anterior; Promoção e rentabilização das suas capacidades/potencialidades.

Na minha opinião, este sistema apresenta como vantagens para esta equipa:

- 1) Aumento da eficácia do jogo defensivo na zona central ao juntar mais as linhas;
- 2) Melhoria da repartição dos esforços no centro do campo;
- 3) Distribuição com melhor critério das posições no terreno de jogo;
- 4) Melhoria do jogo ofensivo ao escalonar os jogadores, permitindo explorar com maior eficácia a amplitude/largura do jogo pelos corredores laterais;
- 5) Qualidade e talento dos jogadores ofensivos em zonas perigosas da área adversária.

De acordo com este sistema, a distribuição no terreno de jogo é composta por: 1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios-centro e 3 avançados.

Os defesas são: dois laterais que podem ter comportamentos mais ou menos ofensivos; dois centrais caracterizados pela sua contundência, domínio do jogo aéreo e velocidade.

O meio-campo é formado por três médios que jogam à frente do setor defensivo. São os jogadores que apresentam maior desgaste físico, pois têm que participar no processo defensivo da equipa bem como oferecer soluções ofensivas. Um deles ocupa uma posição mais recuada, bastante solicitado no equilíbrio da equipa, com funções redobradas nas coberturas defensivas e podendo, simultaneamente, iniciar a construção das ações ofensivas.

Os avançados são três, em que dois deles são os genuínos extremos (jogadores de grande velocidade, bons tecnicamente, com bom passe e remate) e que jogam preferencialmente o mais próximo possível das linhas laterais garantindo uma amplitude/largura máxima no ataque da equipa.

O avançado centro é um jogador alto, forte, bom rematador no interior da área, bom no jogo aéreo e que normalmente participa nas ações do processo defensivo da equipa.

6.4. CONCLUSÃO SOBRE A PRÁTICA

O futebol evoluiu exigindo cada vez mais um jogador inteligente, isto é, aquele que percebe os princípios de jogo e que encontra quase sempre a melhor solução em cada momento de jogo. As metodologias e processos de treino acompanharam essa evolução exigindo novos conhecimentos e competências do treinador que tem um papel preponderante na formação e desenvolvimento do futebolista. O Futebol de hoje é um fenómeno exigente e desafiador, que requer cada vez mais profissionais competentes nas suas equipas onde ao treinador a cada situação, a cada treino, a cada jogo é exigida a melhor resposta.

O treinador, como líder de todo o processo terá que fazer com que as suas ideias cheguem aos jogadores de forma correta, usando uma linguagem clara, simples acessível e onde o *seu MJ* será o guião, que dará *identidade* à equipa, devendo estar presente como base da sua atuação, direcionado todo o trabalho. A sua operacionalização no processo de treino, visa induzir alterações, de comportamentos e atitudes nos jovens jogadores, o que implica que seja capaz de idealizar um conjunto de princípios e valores de forma a criar uma “determinada forma de jogar”, sendo esta coordenação que vai assegurar o comportamento da equipa nos diferentes Momentos do jogo (ataque, defesa e transições -defesa /ataque e ataque/defesa).

Considerando o treino, o fator basilar de todo o processo de assimilação e aquisição de comportamentos por parte dos jogadores, torna-se fundamental a utilização de uma metodologia que permita educar os jogadores e a equipa em função das suas ideias para jogar, pelo que “*o treino deverá consistir na operacionalização de uma ideia de jogo, e os exercícios nele praticados deverão servir para guiar os jogadores ao longo de todo o processo de treino, levando-os assim a identificarem-se com a forma de jogar pretendida*” (Mourinho, s/d, cit. por Oliveira et al., 2006).

Cabe ao treinador elaborar/ idealizar situações que reproduzam aquilo que pretende e repeti-las sistematicamente. Criar as imagens mentais, interpretá-las e transmiti-las para que a sua repetição sistemática, produza a aquisição *de hábitos* a serem posteriormente aplicados durante a competição.

Para isso, o treinador deve retirar frações do jogo (*reduzir sem o empobrecer*), *decompondo-o e operacionalizando-o em ações também elas complexas, não com o intuito de o partir, mas sim de privilegiar as relações e os hábitos coletivos* (Carvalho, 2001).

Os jogadores aprendem a jogar, jogando...de modo a permitir o desenvolvimento técnico, a liberdade intuitiva e a criatividade onde eles aprendem a tomar as decisões mais adequadas no decurso do jogo” (Pacheco, 2005), sendo fundamental que o jogador entenda o jogo, e aprenda a pensá-lo sistematicamente e tal só se consegue treinando e exercitando de modo adequado. Cada realidade, cada equipa, cada jogador, requerem *soluções* ajustadas a essa realidade, ao jogo que aí se joga e ao nível de desempenho desses jogadores.

Assim sendo, o treinador precisa de conhecer os jogadores, vê-los jogar, treinar e ver a interação de cada um com os outros, que constituem a equipa. Os atletas vão precisar de tempo, para conhecerem a nova realidade e para se darem a conhecer aos que com eles vão interagir. Afinal, para que a equipa *jogue bem* é preciso gerir e digerir o que treinam durante a semana.

O papel do treinador é fundamental para que a aquisição da sua *ideia de jogo* seja facilitada quer pela criação de contextos favoráveis a um determinado acontecer quer pelas suas intervenções durante os exercícios, guiando-os até às interações pretendidas. Há que fazer ajustes, limar arestas começar a traçar o caminho que conduza ao entrosamento que levará ao sucesso - *ao jogar bem*. Percebemos assim, que a *Ideia de Jogo* se vai modificando - nunca está acabada está em permanente construção, não sendo, contudo, necessário deixar de praticar o *jogar* que idealizámos inicialmente.

A união em torno do líder é uma condição indispensável pois quando os jogadores estão envolvidos no processo e nas ideias que estão por trás do treino, *“metade do trabalho já está feito”*, não só em termos de qualidade de treino, mas também se verifica uma maior qualidade no jogo e melhores resultados. *“Existe a necessidade dos jogadores se envolverem completamente e estarem comprometidos emocionalmente neste projeto de construção de equipa”* (Oliveira, 2006, p. V).

6.5. ANÁLISE REFLEXIVA

No início tudo parece um turbilhão de coisas novas, cujas bases teóricas parecem muito frágeis e até um pouco desfasadas do dia-a-dia da vida de um treinador.

É fundamental uma sólida aprendizagem “prática”, para dar resposta às necessidades próprias do seu dia-a-dia num grande clube e ao longo deste tempo, vai-se tomando consciência das responsabilidades que o profissional assume na preparação da sua equipa.

Para mim o desenvolvimento de adaptação e de aprendizagem em “equipa multidisciplinar”, foi muito importante ajudando-me a comunicar e a ultrapassar a “barreira da insegurança”, própria de quem começa.

Consegui superar as dificuldades iniciais, relacionando-me de forma cordial e afável não só com os atletas e os restantes elementos da equipa técnica, mas com os demais colaboradores e /ou treinadores do clube.

Relativamente à observação, adquiri a confiança necessária e sinto-me capaz de desenvolver e desenhar exercícios, como estratégia de treino; correlacionar comportamentos treino/jogo; quantificar situações em momentos de treino e competição e qualificar todos os processos em que a equipa se envolve: processos táticos (como movimentações e transições) técnicos e físicos, tais como: qualidade de passe e receção, qualidade de remate, visão de jogo, intensidade, velocidade e coordenação.

Em relação, à fase de orientação, e na primeira vivência da prática de futuro profissional, acredito que demonstrei entrega e dedicação ao clube e ao grupo de trabalho, tendo sempre presente valores, como: respeito, humildade, cooperação e persistência. Tive o cuidado de levar esta fase com o maior rigor e empenho, fazendo da observação e das oportunidades que me foram aparecendo para intervir, “armas” para me preparar para próximas etapas.

Nesse sentido, procurei sempre intervir de forma eficaz e pertinente, para que os meus *feedbacks* tivessem impacto positivo nas ações dos jogadores. Por outro lado, questionei frequentemente o treinador principal sobre vários assuntos

relacionados com o treino, de modo a “aprender” e compreender cada vez melhor, toda a dinâmica e organização de jogo.

Ser o primeiro a chegar ao treino, fazer a organização e gestão/distribuição do material necessário, foi uma das tarefas que me fez valorizar o papel do treinador no prévio planeamento e preparação de cada sessão de treino.

O diálogo constante com os jogadores, antes do início da sessão, foi essencial para me sentir mais confiante e seguro e para que os jogadores se sentissem mais concentrados, motivados, bem-dispostos e colaborantes, no trabalho diário.

Uma boa gestão de todas as relações quer com os atletas, quer com os outros treinadores e agentes, permite um melhor ambiente dentro do grupo de trabalho... “Como agir?”, “Qual o procedimento/postura relativamente aos jogadores em diferentes situações?”, O saber: como gerir as influências? As “cedências” do treinador? Convocados e os “não” convocados? As “instruções” dos “treinadores de bancada”? As exigências, os comentários? Comportamento e atitudes dos pais...

Por outro lado, e sabendo que uma equipa organizada, tem por norma, melhores resultados... Nesse sentido, na orientação do tempo e esforço no treino, procurei sempre ser rigoroso e criterioso, sem excessos nem quebras de ritmo acentuadas, proporcionando um clima mais agradável e harmonioso.

Considero que fui *profissional* na preparação do treino, chegando *sempre* mais cedo (como habitual) para preparar todo o material, organizado e metódico no cumprimento dos planos de treino, de modo que estivessem dentro dos parâmetros e objetivos do clube e do escalão. Tentei ser dinâmico e criativo, interventivo e cooperante. Fui capaz de superar as dificuldades, que foram surgindo em diferentes momentos, melhorando a condução e orientação nas sessões que se seguiram.

Sinto-me mais à vontade com o treino e com o jogo, com a sua orientação e condução bem como com a interação com todos os agentes desportivos. Considero meus pontos fortes a assiduidade, a pontualidade, o respeito, o

interesse/empenho e a responsabilidade. Sinto-me confortável, a lidar com jovens e em motivá-las para o exercício.

Ter agido em segundo “plano”, como coorientador/treinador, deu-me maior confiança pois assim a pressão não estava tão presente, o que me permitiu estar mais protegido/seguro, para progressivamente, me tornar mais autónomo. Tenho consciência das minhas fraquezas e de quão complexa é esta profissão, mas com tempo e mais experiência, acredito que serei capaz de as superar.

É no “campo” que nos apercebemos efetivamente que as coisas não são tão lineares como inicialmente se pensa.

No dia-a-dia de uma equipa surgem inesperadamente situações atípicas que necessitam ser solucionadas, no momento, o que pressupõe empenho, mas também cooperação. Integrar uma equipa de trabalho, torna-se uma experiência fundamental onde o diálogo, a coordenação de esforços e saber gerir pequenos conflitos internos são tarefas primordiais, para que o trabalho de cada um, corra da melhor forma. Ora, tudo isto são coisas que se aprendem no dia-a-dia, no campo de jogo...

Finalizada esta fase da minha formação, posso dizer que esta “experiência” foi bastante enriquecedora, que me fez crescer e evoluir como profissional, sendo agora mais assertivo, objetivo e organizado.

Considero o Estágio de futebol, um 1.º passo na vida do futuro treinador... no entanto, *para ser um profissional cada vez mais competente*, é importante que esta caminhada nunca termine... tem que haver uma reciclagem constante de conhecimentos, uma plasticidade mental para adaptação às novas tecnologias e realidades. Poderemos assim afirmar que o trabalho do Treinador está sempre em evolução e transformação, sendo fundamental acompanhar esse avanço...

Perante os objetivos inicialmente formulados acredito que consegui cumpri-los. Consegui superar as dificuldades e adquirir a confiança necessária, para continuar a lutar por um lugar neste domínio.

CAPÍTULO VII – CONCLUSÃO FINAL

CAPÍTULO VII – CONCLUSÃO FINAL

A realização deste estágio permitiu-me contactar com as diferentes áreas de intervenção do treinador, reforçando a ideia de que todas são importantes e Indispensáveis na orientação e condução de uma equipa de futebol.

Desenvolver competências para intervir no quadro de treino desportivo e da competição no Futebol, nomeadamente no que respeita à organização, condução e controlo da equipa, são tarefas que implicam uma visão clara acerca do futuro que se deseja construir.

O conhecimento da modalidade, o domínio aprofundado do jogo e do processo de treino, a observação e análise do jogo, são o núcleo duro do trabalho realizado pela equipa técnica onde o treinador tem um papel crucial em todo o processo, sendo a sua principal tarefa a preparação da equipa de forma a estar cada vez mais próxima do sucesso.

Ser treinador na atualidade exige o exercício de diferentes tarefas, cabendo-lhe diferentes papéis: líder, gestor, conselheiro, disciplinador, instrutor.

Como líder e responsável de todo o processo, a sua função é a construção da *sua forma de jogar*. A partir dos seus conhecimentos e das suas ideias, deverá conceber um MJ e um *Jogar*, que conduza a sua equipa, rumo ao sucesso - à vitória. Cabe-lhe determinar as linhas de orientação e os princípios e regras inerentes a essa equipa e colocá-los em prática. É decisiva a forma determinada e coerente, como procede à organização comportamental dos jogadores nos vários momentos de jogo, definida pelos princípios de jogo que concebe.

Treinar não é apenas preparar técnico-taticamente os jogadores para o jogo, nem escolher a melhor equipa e realizar as substituições corretas e no momento certo, mas muito mais que isso... é impor as ideias de jogo, interagir e motivar os jogadores, aproveitar as suas potencialidades e camuflar as suas limitações, gerir e gerar comportamentos, avaliar e analisar os resultados e estar preparado com estratégias (e exercícios) para combater os erros e as falhas.

No processo de aprendizagem e de treino, o “erro” deve ser considerado como “uma forma construtiva do saber, como uma fonte de crescimento, e não

como uma ferramenta de exclusão” e os treinadores devem ter um papel ativo na mudança deste preconceito, promovendo contextos onde o *erro* esteja presente, como *ferramenta* e com o intuito de fazer ver aos atletas que “o processo de treino” são oportunidades de detetar erros e, através deles, corrigir as ações.

A análise dos comportamentos dos jogadores foi uma componente constante do meu trabalho, tendo procurado enquadrá-los com o MJ, com a filosofia do Clube e com as regras comportamentais pretendidas para a equipa. O facto de estar a desenvolver este trabalho com uma população jovem, que apresentava muitas vezes dificuldade de concentração e motivação para a realização de tarefas, de entreajuda e cooperação, em que eram obrigados a colocar a sua vontade de afirmação em prol do grupo, obrigou a equipa técnica a ser bastante criativa e interventiva.

Os treinadores foram constantemente chamados a inovar, procurando criar treino a treino, estímulos novos – o desenho e a escolha de exercícios mais importantes e representativos, para a promover a aprendizagem e o desenvolvimento do “jogar coletivo”, de forma mais eficaz. Este processo foi obviamente facilitado por se tratar de uma equipa técnica de jovens treinadores, com ambição de chegar longe no futebol, mas conscientes de que ainda existe muito para aprender e trabalhar para poderem continuar a acreditar nos seus sonhos.

O estabelecimento de boas relações entre o grupo de trabalho, significa confiança mútua sendo o diálogo a peça essencial na construção da equipa.

A união em torno do líder, a condição indispensável á eficácia de uma existência equipa coesa.

Na relação treinador/jogadores é importante promover um clima agradável com predomínio de emoções e sentimentos positivos, que gerem prazer e satisfação, fazendo com que sintam parte integrante do processo e do sucesso da equipa. Incentivá-los a melhorar, felicitá-los e repreendê-los quando necessário, são tarefas do dia-a-dia de um líder.

Por outro lado, é fundamental uma relação de proximidade, com o jogador suplente ou menos utilizado, para que se sinta elemento ativo da equipa, pronto a entrar em jogo a qualquer momento.

Quanto mais profundo for o conhecimento do treinador sobre os seus jogadores, melhor poderá ir ao encontro das suas expectativas e assim criar condições de treino e de jogo mais adequadas. Pelo que o planeamento do treino está intimamente dependente de uma observação constante e de uma análise reflexiva do jogo, permitindo melhorar o desempenho desportivo e dando a possibilidade de induzir mudanças comportamentais nos atletas.

Para além disso, a análise exaustiva do desempenho da própria equipa procura comprovar em que medida as ações dos jogadores, refletem o plano de jogo preparado durante a semana de treino, ou mesmo, a aplicação do seu modelo de jogo.

Num Futebol, considerado por muitos repetitivo e mecanizado parece importante criar as condições necessárias para que se promova e estimule a participação criativa dos jogadores, para que sejam capazes de decidir e solucionar os problemas do jogo da forma mais rápida e eficaz. Assim no treino o que se pretende não é mecanizar, restringindo e obrigando os jogadores a tomarem determinadas soluções “fechadas e estereotipadas”, mas sim a guiá-los e a abrir-lhes a consciência para que sempre que possível, ajustem as suas ações e interações ao projeto de jogo da equipa.

Na profissão de Treinador, são muitas as ocasiões em que a decisão tem que ser quase instantânea, sem que por vezes não conduza ao final previsto. Mas mais importante que vacilar ou errar é fundamental aprender a reconhecer e valorizar os erros, superá-los e evoluir.

Ser discreto, justo e imparcial, tolerante e compreensivo, sem nunca abdicar da exigência e concentração máxima, são aspetos essenciais para conseguir a confiança dos jogadores e da equipa. Conquistá-los será a melhor maneira para que todos os elementos se unam, se esforcem, cooperem e se empenhem na vitória e na realização dos objetivos.

Dialogar, explicar, criar, corrigir, adaptar, improvisar, orientar...ajudou-me a tomar consciência que apesar da profissão de Treinador de Futebol ser

trabalhosa, exigente e complexa, estarei *hoje* melhor preparado para o seu desempenho e terei uma outra *capacidade de análise (quer do treino quer da competição)*, *permitindo-me descobrir aspetos primordiais, que possibilitem aprender, aperfeiçoar e consolidar o rendimento individual (jogador) e coletivo (equipa)*.

No final desta etapa, ficou bem claro que *“aprender a ensinar” a jogar futebol*, é sempre um processo de *mais* Formação, de transformação e de descoberta, não só em relação ao que se está a fazer, mas também ao que se pode melhorar.

Afinal, a função do treinador é fazer evoluir o futebol que existe na cabeça de cada um...Torná-los jogadores perspicazes, inteligentes, inovadores, criativos, ...

E por isso...no final deste percurso sinto que superei os objetivos formulados, que enriqueci os meus conhecimentos, que adquiri novas competências, não só do ponto de vista de Treino e Jogo, mas também Humano.

Ao permitir-me uma maior aproximação com a realidade desportiva, o estágio tornou-se uma ferramenta imprescindível ao meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Hoje, acredito que serei capaz de ajudar a aperfeiçoar e a potenciar as competências dos jovens que têm o sonho de ser jogadores de Futebol. Contudo sempre consciente que tal como no jogador *“a Formação de um Treinador é uma história interminável”*.

“O sucesso não surge por acaso...é preciso tempo, dedicação, competência e trabalho, ambição e muita paciência”. (Lourenço & Ilharco, 2007, p. 245).

7.1. PERSPETIVAS FUTURAS

Ser treinador de Futebol é uma tarefa árdua e exigente, onde o simples não existe. O Estágio foi apenas o primeiro passo de uma longa caminhada, onde a reflexão teve um papel preponderante, assumindo-se como ferramenta

fundamental. Um *hábito*, lado a lado com as minhas vivências diárias, que me ajudou a ver as situações com “outros olhos”, mais sensíveis, atentos e críticos, capazes de denotar alguns problemas ou falhas que até então passavam despercebidos e/ou desvalorizados.

Nesse percurso interminável de formação, quer teórica quer prática tenho consciência que este foi apenas um curto passo nesse mundo, onde os conhecimentos e experiência adquirida me permitirão desenvolver saberes essenciais para a minha atuação futura. Fica a certeza da boa opção feita por querer conhecer esta vertente do Desporto, a satisfação pelo que aprendi e vivi nestes meses e a vontade de “investir” nesta área.

Acredito, por isso que é tempo de “agarrar nas bases” adquiridas e desenvolvê-las, aprofundar e explorar outros temas, para enfrentar uma realidade tão competitiva.

No seguimento dessa ideia e porque ser treinador exige uma formação sólida e consistente, onde o insucesso ainda que fugaz ou passageiro não é tolerável, na próxima época desportiva 2017 /18, farei parte da equipa técnica de futebol masculino do escalão sub16, do Boavista FC, como Treinador-Adjunto, com vista a uma vivência prática mais interativa e interventiva.

*Outras /novas metodologias e estratégias de treino; treino e recuperação; desenvolvimento da capacidade de liderança, serão os focos principais da minha ação, o que me permitirá, continuar a *aprender a treinar, treinando...**

CAPÍTULO VIII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPÍTULO VIII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, M., Botelho, G., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *J Strength Cond Res.*, 27 (5), 1287-94.
- Amieiro, N. (2007). *Defesa à Zona no Futebol. Um Pretexto para Reflectir sobre o “jogar”... Bem, Ganhando!* (2.^a Ed.). Porto: Edição do Autor.
- Araújo, D. (2005). A ação tática no desporto: uma perspetiva geral. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (pp. 21-33). Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática: A construção de uma forma de jogar específica, baseado num caso estudo de sucesso: O trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC*. Porto: PrimeBooks (Ed.).
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer Systems & Strategies. Smarter coaching Sharper execution Superior teamwork*. Champaign: Human Kinetics
- Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Porto: D. Barbosa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Barbosa, A. (2014). *O jogo por trás do jogo: O Futebol visto por investigadores e treinadores*. Lisboa: PrimeBooks (Ed.).
- Barreira, D. (2006). *Transição defesa-ataque em Futebol. Análise sequencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004-2005*. Porto: Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol. Faculdade Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira. *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: F.M.H. Ed.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Dinalivro
- Bento, J. (1999). Contexto e Perspectivas. In J. Bento, R. Garcia & G. Amândio (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto – Perspectivas e Problemáticas* (pp. 17-112). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2004a). *Desporto: Discurso e substância*. In. Porto: Campo das letras.
- Bento, J. (2004b). *Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins*. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 21-56). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4th Edit). Champaign: Human Kinetics
- Brito, N., Fonseca, A., & Rolim, R. (2004). Os melhores atletas nos escalões de formação serão igualmente os melhores atletas no escalão sénior? Análise centrada nos rankings femininos das diferentes disciplinas de atletismo ao longo das últimas duas décadas em Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (1), 17-28.
- Campos, C. (2008) A justificação da Periodização tática como uma fenómeno técnica. A singularidade da intervenção do Treinador como a sua impressão digital. *MC Sports*. Espanha
- Canossa, S., Garganta, J., & Fernandes, R. J. (2009). *Identificação do pólo aquático no quadro dos jogos desportivos: Sistematização dos principais conteúdos táticos e indicadores de sucesso do jogo de elite*. In F. M. Argudo Iturriaga (Ed.), *Investigación en waterpolo (2004-2009)* (pp. 23-37). Murcia, España: Editorial Azarbe.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é... muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Liminho.

- Casanova, F. (2012). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise*. Porto: F. Casanova. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Ed Autor.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Ed. Autor. FMH.
- Castelo, J. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. *Revista Ludens*, 1(16), 21 – 32.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, P. & Vieira, J. (2000) *Metodologia Treino Desportivo (3ªEdição)*
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino: O ato médico versus o ato do treinador. *Revista Ludens*, 1 (17), 35-54.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2008). Modelo de Jogo. *Fútbol Táctico*, Madrid, 18, 1-9.
- Castelo, J. (Ed.). (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*.
- Cerezo, C. (2000) Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas Education Fisica Y Deports*. Ano 5 – Nº 19
- Conde, M. (2010). *Transición Ataque-Defensa: Pautas Táctico - Emocionales*. MC Sports, Espanha.
- Constantino, J. (2002). *Um novo rumo para o desporto: Ainda a Formação*. In (pp. 152-153): Livros Horizonte.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 7-20.

- Costa, A., (2005). *Sociologia do desporto e modernidade*. In Alice Tomé e Teresa Carreira (Org.) *Ensino, Formação, Profissão, Arte* (pp.111- 27). Lisboa: Editorial Minerva.
- Costa, P. (2006). *O Dilema da Formação VS Formatação no Futebol de Formação: Um "olhar" através da "Periodização Tática". Um estudo de caso com o treinador da equipa de Juniores A do Futebol Clube do Porto*. Porto: P. Costa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e Tempos Livres.
- Faria, R. (2002). Entrevista. In *Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo*. Porto: Resende, N. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Faria, R. & Tavares, F. (1993). *O comportamento estratégico – acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos*. In J. Bento & A. Marques (Eds), *A ciência do desporto, a cultura e o Homem* (pp. 291-296). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto,
- Fonseca, A. (2004). *O abandono das práticas desportivas: Aspectos psicológicos*. In: Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. 265-288). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol, que exigências de tipo metodológico*. Porto: Universidade do Porto. Instituto Superior de Educação Física.
- Frade, V. (1989). *Notas de Curso de Metodologia de Futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (1998). *Apontamentos das Aulas de Metodologia Aplicada I e II. Opção Futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Frade, V. (2002). Apontamentos da Cadeira de Metodologia de Futebol II. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. (Não publicado)
- Frade, V. (2003). Entrevista. In Martins, F. (2003). *A Periodização Tática* segundo Vítor Frade: Mais que um conceito, uma forma de estas e de refletir o Futebol. Porto: F. Martins Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto: FCDEF-UP
- Frade, V. (2004). Entrevista In *Rendimento no Futebol: diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2005). Entrevista In Dias, F. (2005). *“De Principiante a Experto ou... Simplesmente Experto? Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade”*. Trabalho Monográfico realizado na disciplina de Seminário, Opção de Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2006). Entrevista In Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem*. Porto: Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2007). Dossier de Metodologia de Futebol I de Daniel Gomes - 3ºAno - Opção de Futebol. Dossier de Aulas (não publicado). Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Frade, V. (2008). Dossier de Metodologia de Futebol II de Daniel Gomes - 4ºAno - Opção de Futebol. Dossier de Aulas (não publicado). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2017). Entrevista In *New York Times*, 27 Abril.

- Franks, A., Williams, A., Reilly, T., & Nevill, A. (1999). Talent Identification in Elite Youth Soccer Players: Physical and Physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 17, 812.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso: Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1986). Aspetos da Preparação do Jovem Futebolista. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*. III (15).
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino no Futebol. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*.7(42):196-200.
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*, (pp.11-25). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos (CEJD) FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos desportivos Coletivos* (pp.63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Centro de Estudos dos Jogos desportivos, FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos Coletivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (11-26). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2000). O Treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Orbitas no Treino dos jogos desportivos* (pp.51-61). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Revista Digital, Ano 7, 40. [Retirado a 13 de Março de 2017] <http://www.efdeportes.com/>.

- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, Ano 8, 45. [em linha] <http://www.efdeportes.com/>.
- Garganta, J. (2004). A formação Estratégico-Tática nos jogos desportivos coletivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e Jovens: razões e Finalidades* (pp.217-233). Brasil: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) Editora.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – a acção tática no desporto* (179-190). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.
- Garganta, J. (2006). *(Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior*. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa (paper).
- Garganta, J. (2007). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 13.
- Garganta, J. (2014). *Modelo*. In Barbosa, A. (Ed). *Os jogos por trás do jogo*: (pp.86-91). PrimeBooks.
- Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de Futebol: Entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, Vol. XVI (91),5-8.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (7-23). CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994): O Ensino do Futebol. In A. Graça e J. Oliveira (Eds), *O ensino dos Jogos Desportivos* (97-137). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (3ª ed., pp. 11 - 26).

Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos - Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Goleman, D., Boyatzis, R., e McKee, A. (2002). *Os novos líderes: A inteligência emocional nas organizações*. Lisboa: Gradiva.

Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gomes, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*: MC Sports Ed.

Graça, A. & Oliveira, J. (1998). O ensino do basquetebol. In: Graça, A. e Oliveira, J. (Eds.) *O ensino dos jogos desportivos* (pp.61-94). Porto: CEJD FCDEF Universidade do Porto

Greco, P. & Chagas, M. (1992). Considerações teóricas da tática nos jogos desportivos colectivos. *Paulista de Educação Física de S. Paulo*, 6 (2), 47-58

Gréhaigne, J. (1992). *L'organisation du jeu en football*. Paris: Editions Actio.

Gréhaigne, J. & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sport from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47 (4), 490-505.

Jones, R. (2006). *The Sports Coach as Educator*. Oxon: Routledge, Taylor & Francis Group.

Júnior, D. & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 251-61). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Konzag, I. (1991). A formação técnico-táctica nos JDC. *Treino Desportivo*, II (19), 27-37.

Kormelink, H. & Seeverens, T. (1997). *The Coaching Philosophies of Louis Van Gaal and the Ajax coaches*. Pennsylvania: De Voltbal Trainer.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino de Futebol. Uma conceção para a formação*. Braga: Ed APPACDM

- Leandro, T. (2003). *Modelo de clube: da concepção à operacionalização. Um estudo de caso no Futebol Clube do Porto*. Porto: T, Leandro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Lee, M. (1999). O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto? Seminário Internacional de Treino de Jovens: comunicações (pp. 123-134). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto.
- Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, Vol. V (25), 21-26.
- Lobo, L. (2009). A equipa “táctica”. *A Bola*, 8 de Maio, 2009.
- Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007). *As lições de Mourinho*. Editora BookNomics.
- Lucas, J. & Garganta, J. (2002). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática, individual e coletiva, em Futebol. In M. A. Janeira e E. Brandão (Eds.), *Estudo em caso numa equipa de juniores A. Estudos 3* (pp. 113 – 121). Porto: FCDEF-UP.
- Maciel, J. (2011). Entrevista In Esteves, L. *Metodologia, Treino e ideias sobre Futebol*. Porto Alegre, Brasil.
- Marques, A (2000). Desporto e Futuro. O futuro do desporto. In J. Garganta Ed, *Horizontes e Orbitas no treino de jogos desportivos* (pp.7-20) CEJD.FCDEF-UP. Porto.
- Marques, A. & Oliveira, J. (2002). O treino e a competição dos mais jovens: Saúde versus rendimento. In: Barbanti, V., Amandio, A., & Bento, J. (Ed.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (pp. 57-80). Porto: Edições Manole (1ªEd.).
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.

- Martens, R. (1999). Os grandes Treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In Seminário Internacional – Treino de Jovens, pp. 5-15. Lisboa.
- Martins, F. (2003). A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- McLellan, C., Lovell, D., & Gass, G. (2011). Biochemical and Endocrine Responses to Impact and Collision during Elite Rugby League Match Play. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1553-1562.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: J. Miranda. Dissertação de licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting /Puma*. Porto: M. Miranda. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moreno, O. (2010). *El Modelo de Juego del -FCBarcelona: Una red de significado interpretable desde el paradigma de la complejidad*. Espanha: MCsports.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho, porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. (1991). “Especialidade, “pós-futebol” e “pré-futebol”. Um fator condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia de Licenciatura FCDEF-UP.
- 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 U.T.A.D.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Especifico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica ensino aprendizagem/treino do jogo.

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2006). Entrevista in Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés. Dentro da caixa preta da Periodização Tática – um estudo de caso*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário, Opção de Futebol. FCDEF-UP.

Oliveira, J. G. (2015) Formar Quem? In *Mestrado em Futebol – Compilação de artigos da revista “Treino Científico”* (pp162-164). Lisboa: Ed. José Ferraz.

Oliveira, J. & Graça, A. (1994). O ensino do Basquetebol. In “*O ensino dos jogos desportivos* (pp. 63-96). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos, FCDEF-UP.

Pacheco, R. (Ed.). (2001). *O Ensino do Futebol: Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol de 11*.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário: A palestra dos treinadores de Futebol antes do jogo*. Camarate: Editora Prime Books.

Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In: Tani, G., Bento, J. & Petersen, R., *Pedagogia do Desporto* (1ª ed. pp.219-226). Rio de Janeiro: Guanabara Kooban.

Pereira, A. (2006). Um clube formador! *Record*. 12, Novembro.

Pinto, J. (1996). A tática no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação in *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: FCDEF-UP.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: FPF.

Ramos, S. (2006). Formar para quê? Formar com quê? *Revista Horizonte*, Vol. XXI (123), 3-13.

Raposo, A. (2006). A Formação Desportiva: Um processo a longo prazo (Parte I). *Revista Horizonte*, Vol. XXI (122), I - VIII.

Resende, N. (2002). *Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao*

microciclo padrão do escalão sénior F.C. Porto 2002. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Rezende, A. (2003). *Elaboração e estudo de uma metodologia de treinamento voltada para o desenvolvimento das habilidades táticas no futebol de campo com base nos princípios da teoria de formação das ações mentais por estágios idealizada por Galperin*. Brasília: A. Rezende. Tese de Doutorado em Ciências da Saúde, apresentada à Universidade de Brasília.

Rocha, F. (2000). *Modelo (s) de Jogo / Modelo (s) de Preparação*. “*Duas faces da mesma moeda*”. Porto: F. Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Sá, P. (2001). *Exercícios Complexos de treino: Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*. Porto: P. Sá. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Sá, P. (2005). Entrevista. In Lemos, H. 2005 -*Projecto de Formação em Futebol. Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade. Estudo realizado no Departamento de Formação do Clube Desportivo Trofense*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Salgado, T. (2009). *Defender para atacar... Estudo sobre a preparação da ação ofensiva no Campeonato Nacional de Juniores da Primeira Divisão*. Dissertação de Licenciatura apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Schön, A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco.

Seguí, J. (1981). *Periodización y planificación del entrenamiento del Futbolista moderno*. Madrid: Librería Esteban Seriz M.

- Silva, A. (2014). *Por dentro da Seleção Nacional de Futebol Sub-21 (2010-2012)*. Lisboa: Relatório de Estágio em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento na área do Futebol apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Silva, J. (2008). *Modelação táctica do processo ofensivo em Andebol: Estudo de situações de igualdade numérica, 7 vs 7, com recurso à Análise Sequencial*. Porto: J. Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Soares, J. (1997). *As ciências biológicas e o futebol do futuro*. XV UEFT-Symposium. Effects of World Cup 94 to future football. Edição FCDEF- UP Porto.
- Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista: Resistência, Força, Velocidade*. Porto: Porto Editora.
- Sousa, P. (2005). *Organização do jogo do Futebol. Proposta de Mapeamento de situações Tácticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Porto: P. Sousa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Sousa, P. (2007). Entre Linhas: Mudança de Mentalidades. *Jornal "A bola"*, 22 Outubro 2007, 11.
- Stone, N., & Kildind, A. (2009). Aerobic conditioning for team sport athletes. *Sports Medicine*, 39 (8), 615-642.
- Tani, G., Santos, S. & Júnior, C. (2006). O Ensino da Técnica e a Aquisição de Habilidades Motoras no Desporto. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). *Pedagogia do Desporto* (227-240). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- Tavares, F., Greco, P. & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos Colectivos. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). *Pedagogia do Desporto* (264-298). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Teodorescu, L. (1984): *Problema de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Urbea, J. et Garcia de Oro, G. (2012). *Êxito: As 11 Chaves da motivação, do sucesso e da liderança vista a partir dos melhores treinadores do mundo*. Estoril: PrimeBooks.
- Valdano, J. (2001). *Apuntes del balon*. Madrid: La Esfera de los Libros, S. L.
- Van Gaal, L. (1996). *Projeto de Formação em Futebol. Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade. Estudo realizado no Departamento de Formação do Clube Desportivo Trofense*. Porto: H. Lemos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Van Gaal, L. (1998). Discuta-se o Futebol Português. *Suplemento Jornal "A Bola"*, 14 Maio.
- Vasco, P. (2012). *Mourinho*. Estoril: PrimeBooks.
- Worthington, E. (1974) *Learning & teaching soccer skills*. California: Hal Leighton Printing Company, 182.
- Zauli, A. (2002). *Soccer modern tactics. Italy's Top Coaches Analyse Game Formations Trough 180 situations*. Spring City: Reedswain.

CAPÍTULO IX - SÍNTESE FINAL



A conceção de jogo da equipa Sub16 do Boavista Futebol Clube

GIL PEREIRA SANTOS

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Setembro 2017

RESUMO

O Estágio é um processo de aprendizagem indispensável a qualquer profissional que deseja estar preparado para enfrentar os desafios da futura profissão.

Constituindo uma experiência impar na sua formação, tanto a nível profissional como pessoal, revela-se uma oportunidade de apreender as peculiaridades e a realidade do dia-a-dia de um treinador possibilitando, ao mesmo tempo, vivenciar na prática os fundamentos teóricos adquiridos durante os vários anos de formação, correlacionando e consolidando competências, com o quotidiano desportivo, num grande clube.

A responsabilidade do treinador é ensinar/formar e desenvolver os jogadores, bem como organizar a equipa, seguindo princípios, escolhendo estratégias, analisando resultados e tomando decisões. Assim sendo os melhores treinadores, analisam, fazem planos, antecipam ou enfrentam dificuldades, trabalham, pensam, aperfeiçoam e procuram compreender os meios que os envolvem e como os desenvolver... Ser treinador é uma tarefa exigente, que implica aumento de conhecimentos e aperfeiçoamento de práticas na construção e aplicação no processo de treino e na gestão da competição, sendo esses os objetivos que me propus para esta etapa.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO.

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual o Futebol é um fenómeno a que ninguém indiferente, independentemente da idade, cor, raça, etnia ou religião.

Sem dúvida, é a modalidade de maior impacto sociocultural e desportivo e que mais adeptos tem conquistado a nível mundial. Capaz de arrastar multidões exerce um fascínio especial nas crianças que, na busca do sucesso, cada vez mais precocemente se iniciam na prática da modalidade, sendo por isso a Formação um tema de crucial importância para o futuro dos jovens desportistas e para o futuro do fenómeno que é o Futebol.

A formação desportiva do jogador de futebol é um processo a longo prazo e deve ser encarada como “um processo globalizante, que visa não só, o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático-técnicas e psíquicas) do futebol, como também, a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde e a aquisição de um conjunto de valores tais como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo desta forma para uma formação integral dos jovens.” (Pacheco,2001), em que o treinador tem em todo esse processo, um papel fulcral.

O Futebol evoluiu ao longo dos tempos e a crescente complexidade da estrutura do jogo exige uma maior qualidade dos jogadores, mas também treinadores mais competentes, capazes de planear, organizar e gerir tarefas com vista à melhoria de desempenho da equipa que lideram.

Ser treinador é uma tarefa complexa, exigente e que requer o entendimento profundo e multifacetado da modalidade. O processo de preparação de uma equipa, envolve um conjunto de procedimentos e decisões que resulta da forma como se vê o jogo e o treino, pelo que o conhecimento do jogo, da sua lógica e dos seus princípios tem implicações importantes nos planos do treino e no controlo da prestação dos jogadores e da equipa.

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

O Estágio Profissionalizante, inserido no 2º ano letivo do 2º ciclo de estudos em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), decorreu no Boavista Futebol Clube - Clube com marcada tradição na formação de jogadores.

Durante a época desportiva 2016/ 2017, integrei como treinador-estagiário a equipa técnica do escalão Sub16 de Juvenis, tendo acompanhado sempre a equipa, em treino e competição, no Campeonato Distrital de Juvenis- Associação de Futebol do Porto- I Divisão, série 1

O trabalho semanal compreendia quatro sessões de treino e o jogo, geralmente ao domingo de manhã, possibilitando as vivências práticas e um contacto mais próximo com a realidade profissional, num grande clube.

Os treinos decorreram às terças, quartas, quintas e sextas-feiras (cerca de 75 min, cada) sendo a maioria dos jogos realizados ao domingo de manhã.

Macro Contexto

O estágio é sem dúvida um período intenso de aprendizagem e de adaptação a uma nova realidade, *uma nova fase de formação*, possibilitando a oportunidade de confronto entre os ensinamentos teóricos e a sua aplicação a prática, em contexto real.

Nesse sentido, visa o envolvimento do formando nas diferentes tarefas e funções de treinador de futebol, de forma a possibilitar a contínua ligação à prática profissional e à progressiva familiarização com a organização e a realidade diária de um grande clube

O *Futebol* é um fenómeno extremamente complexo, onde o jogador é confrontado com uma complexidade de situações, tendo que seleccionar a resposta mais adequada à situação o que requer conhecimento tático e execução motora correspondente para a qual necessita de competência e conhecimento técnico (Garganta, 1997), cabendo ao treinador como mentor e líder de todo o processo, construir um *jogar* para a sua equipa, sustentado pela criação de princípios que promovem *uma ideia coletiva* de jogo.

A construção de uma forma Específica de jogar envolve um conjunto de aspetos que o treinador, enquanto líder do processo, tem de gerir para o conduzir no sentido que pretende.

“A Formação de um jogador é uma história interminável” onde o treinador é imprescindível, quer no seu processo de evolução e quer na sua transcendência nas mais diversas situações de treino e/ou de jogo.

REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

O FUTEBOL como jogo desportivo coletivo, caracteriza-se pelo confronto de duas equipas, que apresentam formas de jogar mais ou menos distintas e em que cada uma procura explorar as fragilidades do adversário e concretizar o objetivo principal, o golo.

Cabe ao treinador como peça nuclear, definir a forma de jogar pretendida para a equipa que lidera. Observar a sua equipa e delinear o que considera pertinente treinar, naquele contexto, com aquele grupo de jogadores e naquelas circunstâncias.

É através do treino, das escolhas dos exercícios e da metodologia utilizada, que se consegue fazer emergir o jogar que se idealizou. Como palco do processo de aquisição de um repertório de atitudes, em vários planos, implica que o *Treinador* seja capaz de “modelar uma realidade, desenvolver um “modelo de jogo”; criar uma equipa com determinadas características e um determinado “jogar”.

Nesse sentido, o treino deve ser entendido como *“um espaço de aprendizagem, onde o treinador tem o papel de guiar os seus jogadores, na descoberta da resolução dos problemas que o treino traz e conseqüentemente, dos problemas do próprio jogo”*. Como tal, terá que fazer com que as suas ideias cheguem aos jogadores de forma correta, usando uma linguagem clara, simples, acessível e onde o seu Modelo de Jogo, será o guião, que dará *identidade* à sua equipa. Para

isso, deverá promover situações de modo a que os jovens percebam os “porquês” de cada ação e o constante (re) ajustamento às diferentes situações-problema, proporcionando uma evolução gradual e essencial a qualquer jogador.

Para o treinador, treinar é ir ao encontro do Modelo de Jogo, pelo que todas as equipas devem possuir um modelo de jogo que oriente o processo de treino e de avaliação da equipa em competição.

De acordo com Oliveira (2004), o *modelo de jogo* é a forma de jogo específica, concebida pelo treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes níveis de complexidade, para os vários momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva.

Significa que com este conjunto de princípios, cada atleta estará preparado para saber com exatidão o que deve fazer e como fazer a cada momento, expressando uma Unidade Coletiva de pensamentos. Poderemos assim dizer que o Modelo de Jogo traduz a identidade da equipa e do seu treinador.

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

O Futebol caracteriza-se por ser um jogo desportivo coletivo, complexo, dinâmico, eminentemente tático e aberto, pois cada jogador apresenta uma relação com o meio, com o adversário e com a sua equipa e onde o Treinador tem sem dúvida um papel crucial.

Como Jogar? Torna-se evidente, que as ideias de jogo de cada um são distintas e/ou até divergentes, bem como, o caminho que escolhe para construir o seu jogar.

Se queremos jogar Futebol temos de ter consciência que estamos inseridos num sistema dinâmico/complexo de relações de cooperação /oposição e que temos de tomar decisões rápidas, de modo a contribuir positivamente para o sucesso como equipa.

Quando um treinador de Futebol assume o comando de uma equipa, uma das suas primeiras preocupações prende-se fundamentalmente com a criação de um referencial para todos os elementos da equipa e de uma estrutura de comunicação entre eles, para que em qualquer momento da competição, possam responder de forma concertada e às exigências da situação.

Segundo Oliveira e Graça (1994) “Ao criarmos um Modelo de Jogo estamos a conceber uma determinada organização que consiste em criar, inventar e construir regras e princípios, isto é um Corpo de Ideias de como queremos que o nosso jogo seja praticado”.

O Modelo de Jogo, constitui o “referencial” que procura criar coerência nas decisões enquadrando-as num contexto, isto é o Modelo de Jogo define um conjunto de princípios que ajuda a equipa a agir e reagir de forma coerente em todos os momentos do jogo. Com o propósito a que cada equipa funcione de maneira única, de acordo com os seus recursos humanos, temos os princípios relacionados com o Modelo de Jogo, que são específicos a cada equipa e podem ser diferenciados em três tipos: princípios específicos culturais, subprincípios e sub dos subprincípios. Na condução da Equipa e tendo em conta o desenvolvimento pessoal dos

jogadores dentro do Modelo de Jogo, é importante criar condições para que os jogadores possam exteriorizar as suas competências, tendo nele o contexto ideal para potenciarem as suas qualidades.

Tendo em consideração que não existe um Modelo de Jogo único, porque cada treinador tem as suas ideias e a sua forma de entender o jogo, o Modelo de Jogo adotado, pela equipa teve em conta as convicções futebolísticas do treinador, as características dos jogadores à sua disposição e a filosofia do Clube.

É nos treinos que se forma a base de todo o jogo

O Jogo evoluiu, obrigando os jogadores a decidir e a executar, a um ritmo cada vez mais acelerado, pelo que o processo de treino é fundamental para a sua evolução.

O principal papel do treinador é ensinar a equipa (no seu conjunto) a jogar Futebol da forma que idealizou, isto é, à imagem da sua ideia de jogo e onde o Treino tem como principal objetivo o desenvolvimento do jogador nos padrões de comportamento tático-técnico, (em relação permanente com os momentos de jogo), permitindo uma maior capacidade de resolução de problemas e de “leitura” do jogo, na busca da melhor solução para o sucesso da equipa.

Nesse sentido o Modelo de Treino tem de ser congruente com o Modelo de Jogo. Ao treinador, como líder desse processo, compete-lhe saber criar os seus próprios exercícios de modo a causarem as adaptações específicas ao Modelo de Jogo que pretende implantar, isto é, procurar no treino através do exercício, elaborar situações que reproduzam aquilo que se pretende e que aliada à repetição sistemática, procurará promover a aquisição de *hábitos* que devem surgir com regularidade. Assim sendo, só faz sentido escolher exercícios cujo conteúdo potencie o “jogo da equipa”, criando rotinas e promovendo a aquisição de comportamentos táticos fundamentais ao *jogar* pretendido.

A competição como resultado do Treino

A competição é a essência do desporto, sem a qual ele próprio deixa de o ser, de existir (Marques, 2004) assumindo o valor educativo e formativo um aspeto muito importante na formação do jogador de Futebol. Por outro lado, é a componente que dá sentido ao treino, devendo ser entendida como um meio e não um fim.

A competição para o treinador é o seu barómetro de atuação: os pontos fortes e os pontos fracos de atuação individual e coletivos; estratégias e metodologias a implementar para corrigir, aperfeiçoar e/ou modificar comportamentos; *Transfert* treino-jogo.

ANÁLISE REFLEXIVA

A evolução do Futebol nas últimas décadas, permite deduzir que ser treinador exige conhecimentos, requer experiências que ultrapassem os conhecimentos de uma carreira de

atleta, pois é sua função assumir um papel fundamental, com um triplo compromisso: *a formação integral dos jogadores, a sua atualização permanente e ter um papel ativo no desenvolvimento da sua modalidade e do desporto em geral* (Araújo, 2009).

Uma atividade desportiva, como o futebol, para ser implementada ou para que seja executada por crianças e jovens, tem de ser planeada e bem organizada, para que lhes possa oferecer uma boa vivência prática, uma boa integração social e bem-estar psicológico, ou seja, um desenvolvimento saudável, pelo que é necessário que o treinador acompanhe a evolução dos conhecimentos científicos aplicados ao contexto da modalidade.

Ser treinador comporta, por isso, um constante interesse pela inovação quer a nível científico, pedagógico e até cultural, exigindo-lhe o domínio de um leque alargado de conhecimentos e experiências, que lhe permitam resolver os problemas com que se depara no seu dia-a-dia.

Por outro lado, o treinador não se pode limitar a ser um simples orientador de treinos e competições, mas antes tem de ser o líder de toda a atividade desportiva na medida em que a sua ação educa e forma todos aqueles que o rodeiam.

A identidade de Jogo de uma equipa deverá ser o foco principal do Treino, cuja planificação estratégica e a respetiva operacionalização (planificação tática) estarão intimamente ligadas na construção desse *Jogar*.

Nesse sentido, o Treino tem que simular a competição e comportar uma exigência elevada confrontando o atleta com as suas possibilidades e limites.

A complexidade inerente às tarefas de um treinador, leva-o à necessidade de (re) adaptações pontuais e à reflexão constantes, fruto da imprevisibilidade que os vários contextos do treino e da competição comportam. Autoanálise e reflexão crítica devem ser parte integrante do seu *modus operandi* diário

CONCLUSÃO

Na profissão de Treinador, são muitas as ocasiões em que a decisão tem que ser quase instantânea, sem que por vezes não conduza ao final previsto. Mas mais importante que vacilar ou errar é fundamental aprender a valorizar os erros, superá-los e evoluir.

Ser discreto, justo e imparcial, tolerante e compreensivo, sem nunca abdicar da exigência e concentração máxima, são aspetos essenciais para conseguir a confiança dos jogadores e da equipa. Conquistá-los será a melhor maneira para que todos os elementos se unam, se esforcem, cooperem e se empenhem na vitória e na realização dos objetivos.

Dialogar, explicar, criar, corrigir, adaptar, improvisar, orientar...ajudou-me a tomar consciência que apesar da profissão de Treinador de Futebol ser trabalhosa e complexa, estarei *hoje* melhor preparado para o seu desempenho e terei outra *capacidade de análise (quer do treino quer da competição)*, *permitindo-me descobrir aspetos primordiais, que possibilitem aprender, aperfeiçoar e consolidar o rendimento individual (jogador) e coletivo (equipa)* (Barreto, 1998).

No final desta etapa, ficou bem claro que *“aprender a ensinar” a jogar Futebol*, é sempre um processo de *mais* Formação, de transformação e de descoberta, não só em relação ao que se está a fazer, mas também ao que se pode melhorar.

O Futebol nasce na cabeça para se mostrar nos pés...e nesse sentido, o que um treinador melhor pode oferecer às equipas e aos seus jogadores, são: as ideias, o entendimento e a interpretação/leitura de jogo ...

Afinal, a função do treinador é fazer evoluir o Futebol que existe na cabeça de cada um...Torná-los jogadores perspicazes, inteligentes, inovadores, criativos, ... *“Formar jogadores pressupõe prepará-los para jogar em equipa (...) sem contudo esquecer o jogador e a sua forma peculiar de se expressar”*. (Oliveira, 2015 ; p.164).

E por isso...no final deste percurso sinto que superei os objetivos formulados, que enriqueci os meus conhecimentos, que adquiri novas competências, não só do ponto de vista de Treino e Jogo mas também Humano. A experiência vivenciada permitiu-me maior segurança, confiança e autonomia de ação.

Hoje, acredito que serei capaz de ajudar a aperfeiçoar e a potenciar as competências dos jovens que têm o sonho de ser jogadores de Futebol. Contudo... sempre consciente que tal como no jogador *“a Formação de um Treinador é uma história interminável”*.

“O sucesso não surge por acaso...é preciso tempo, dedicação, competência e trabalho, ambição e muita paciência”. (Lourenço & Ilharco, 2007; p.245).

ANEXOS

Anexo 1 - Síntese com a descrição das qualidades essenciais para a ISPOTD no futebol, de acordo com a posição ocupada no terreno pelo jogador, (Soares, 1997)

Observações	1	2-6	3-4	5-8 -10	9	7-11
	Guarda-redes	Laterais	Defesas centrais	Médios/ Médios centro	Avançados	Avançados direita-esquerda
Física	- Estatura – 1,75-1,85m -Agilidade, flexibilidade; -Equilíbrio, força; -Reação Rápida RR; -Boa impulsão; -boa capacidade de apreensão.	- Estatura média; -Velocidade (sprint); - Recuperação e boa compleição física;	- Estatura Elevada; -Agilidade, força, impulsão; - Boa compleição física; -Equilíbrio; - Reação rápida.	- Estatura média; - Resistência, coordenação; - Força muscular;	- Estatura elevada; - Agilidade, força, impulsão; - Estrutura muscular com boa compleição física.	- Estatura média; - Velocidade; - Agilidade; -Equilíbrio; - Velocidade de reação.
Técnica	-Boa manipulação de bola; -Proteção da baliza com o corpo ; -Visão periférica; -Boa técnica com pés e mãos.	- Boa condução de bola; -Saber defender a posição; -Precisão nos passes; -Visão de profundidade; -Penetração; - Cabeceamento direcionado	- Cabeceador; - Condução de bola; - Boa capacidade de antecipação; - Tempo de bola no ar; -Drible curto; -Visão periférica.	- Desarme; - Condução de bola; - Remate forte e preciso; - Bom driblador; - Boa visão panorâmica.	- Cabeceador, driblador; - Movimentos firmes e rápidos; - Finalizador; - Condução de bola; - Visão panorâmica.	- Velocidade com a bola; - Driblador; - Remates potentes e precisos; - Desarme e antecipação; - Visão em profundidade; - Precisão nos cruzamentos.
Tática	-Colocação, entrosamento com defesas; -Saber antecipar, sair e sair dos postes; -Saber cair com proteção e recuperação.	- Boa cobertura; Saber guardar a posição; -Entrosamento com os defesas centrais; -Capacidade defensiva/ofensiva; -Capacidade de ajustar-se ao adversário.	- Cobertura; - Entrosamento com os guarda-redes e os médios; -Colocação, saber guardar a posição; - Saber colocar o adversário em fora de jogo (off-side).	- Conhecimento tático; - Consciência de atacar/ defender; - Entrosamento com os defesas centrais; - Entrosamento com os defesas para a cobertura; - Visão de jogo; - Entrosamento com os atacantes.	- Saber movimentar-se; - Criar espaços vazios e saber penetrar; - Guardar a posição; - Saber criar situações de finalização.	- Entrosamento como os defesas, médios e avançados; - Saber penetrar; - Disciplina tática, mantendo a posição.
Psicológica	-Calma e paciência -Coragem -Liderança, responsabilidade -Firmeza nas decisões -Iniciativa	- Persistência; - Garra; -Coragem; -Controlo emocional; - Agressividade.	- Capacidade de liderança; -Coragem; - Calma; -Muita decisão; - Combatividade; - Maturidade.	- Sociabilidade; - Liderança, combatividade; - Firmeza, agressividade; - Persistência; - Maturidade.	- Persistência; - Garra; - Coragem; - Controlo emocional; - Agressividade.	- Capacidade de liderança; - Coragem, calma; - Capacidade de decisão; - Combatividade; - Maturidade.

Anexo 2 – Caracterização individual adaptada de (Soares 1997) - descrição das qualidades essenciais para a ISPOTD no futebol, de acordo com a posição ocupada no terreno pelo jogador

Nome	Altura	Peso	Pé pf	Posição	Técnica	Tática	Física	Psicológica
Caio	1.80	67	esq	GR	<i>Boa capacidade entre os postes; forte 1vs1; algumas limitações no jogo com os pés</i>	<i>Colocação correta entre os postes</i>	<i>Boa estatura e forte impulsão</i>	<i>Comunicativo Ansioso</i>
Gouveia	1.76	73	dto	GR	<i>Boa manipulação de bola</i>	<i>Sabe sair e cair com proteção</i>	<i>Estatura média; ágil; rápido</i>	<i>Responsável e seguro</i>
Rodrigo	1.85	65	dto	GR	<i>Bom potencial técnico forte 1vs1</i>	<i>Reflexos rápidos; forte 1vs1</i>	<i>Excelente estatura</i>	<i>Firme e corajoso</i>
Gonçalo	1.69	53	dto	DD	<i>Boa condução de bola e cruzamentos com precisão</i>	<i>Boa capacidade of; algumas limitações no posicionamento defensivo</i>	<i>Ágil; rápido;</i>	<i>Persistente; espírito guerreiro</i>
Guilherme	1.78	64	dto	DD	<i>Bom transporte da bola e eficaz nos cruzamentos</i>	<i>Boa capacidade of; algumas limitações no posicionamento defensivo</i>	<i>Forte nas disputas corpo a corpo</i>	<i>Agressivo na procura da bola</i>
Laranjeira	1.84	70	dto	DC	<i>Cabeceador; Qualidade de passe; Grande eficácia nas disputas aéreas</i>	<i>boa capacidade de desarme antecipação; sabe colocar o adversário em off-side</i>	<i>Estatura elevada; possante</i>	<i>Espírito de liderança; Comando habitual da linha def; combativo</i>
Sousa	1.82	67	dto	DC	<i>Qualidade de passe; Grande eficácia nas disputas aéreas</i>	<i>boa capacidade de desarme antecipação; sabe colocar o adversário em off-side</i>	<i>Estatura elevada; Forte impulsão e reação rápida</i>	<i>Atitude positiva e trabalhador</i>
Aguiar	1.80	62	dto	DC ou MD	<i>Com qualidade de passe e capacidade de desarme 1vs1; medo de cabecear nas bolas paradas</i>	<i>boa visão de jogo;</i>	<i>Estatura elevada Boa compleição física</i>	<i>equilibrado; empenhado</i>
Machado	1.70	70	dto	DC/ DE/DD	<i>Boa condução de bola</i>	<i>Agressivo na recuperação da bola, destacando-se pelo trabalho def</i>	<i>Mt rápido, forte impulsão; reação rápida</i>	<i>Responsável e calmo</i>
Tito	1.75	60	esq	DE/EE ED	<i>Boa condução de bola e cruzamentos precisos</i>	<i>Facilidade em apoiar o ataque; falhas de posicionamento def</i>	<i>Rápido ágil;</i>	<i>Mt garra Mt entrega</i>
Hugo	1.67	55	esq	DE	<i>Algumas carências técnicas</i>	<i>Algumas carências no posicionamento defensivo</i>	<i>Rápido</i>	<i>Calmo e dedicado</i>
Filipe Abreu	1.80	69	dto	MD ou MI	<i>Boa técnica de passe e receção</i>	<i>Bom entrosamento, nos apoios e circulação de bola</i>	<i>força muscular e coordenação</i>	<i>Lento na tomada de decisão</i>

Leitão	1,70	64	dto	MD	<i>Bom no Desarme</i>	Entrosamento com os defesas centrais	Resistência, coordenação	<i>Mt garra Mt entrega</i>
Leo	1.77	64	dto	MI ou MD	<i>Bom no transporte da bola e qualidade no passe</i>	<i>Bom entrosamento, nos apoios e circulação de bola</i>	<i>Boa resistência e coordenação</i>	<i>Atitude competitiva</i>
Guga	1.76	71	dto	MI ou MO	<i>Grande eficácia no drible curto; precisão no último passe assistência/ golo</i>	<i>Bom em fase of destacando-se nos apoios e manifestando algumas carências nos mov. Rotura</i>	<i>Boa estatura resistência coordenação</i>	<i>Calmo; Atento; Empenhado</i>
Mauro	1.71	60	dto	MI ou MO	<i>Grande eficácia no passe (curto e longo);</i>	<i>Boa visão de jogo; bom entrosamento com os atacantes; bom em fase of, destacando-se nos apoios e rotura</i>	<i>Boa coordenação e resistência</i>	<i>Comunicativo Mt garra</i>
Kiko	1.65	58	esq	MI OU MO	<i>Boa técnica de condução de bola e qualidade de passe</i>	<i>Boa visão de jogo</i>	<i>Resistente; Lento (mas a evoluir)</i>	<i>Interessado</i>
André	1.71	67	esq	ED	<i>Driblador; Remate potente e com precisão;</i>	<i>rápido e vertical em mov rotura/ condução; pretende-se que integre mais frequentemente a manobra def</i>	<i>Ágil reação rápida</i>	<i>Calmo; criativo</i>
Tiago	1.77	70	dto	ED ou EE	<i>driblador destacando-se pela velocidade</i>	<i>Muito móvel; é dos jogadores do ataque que mais ajuda a def</i>	<i>Rápido</i>	<i>Equilibrado e criativo</i>
Gonçalo	1.85	70	dto	PL	<i>Remate potente; cabeceador ; driblador; rápido em mov rotura e forte na recuperação</i>	<i>Boa leitura de jogo; sabe movimentar-se, criar espaços e situações de finalização</i>	<i>Bom porte atlético; ágil com forte impulsão</i>	<i>Mt garra; capaz de arriscar</i>
Maia	1.83	61	dto	PL	<i>Remate potente</i>	<i>Sabe movimentar-se; guarda a posição; dificuldade em criar espaços</i>	<i>Estatura elevada</i>	<i>Nervoso</i>
Martim	1.74	60	dto	PL ou ED	<i>Boa condução de bola e visão panorâmica; mov rápidos</i>	<i>Penetração rápida entre os defesas</i>	<i>Rápido e ágil; boa impulsão</i>	<i>Concentrado</i>
Gavina	1.80	66	dto	EE	<i>Cruzamentos com precisão para PL e E D; bom drible curto;</i>	<i>Rápido em mov de rotura; bom entrosamento com D/M</i>	<i>Ágil e veloz</i>	<i>Inteligente, Calmo; Combativo</i>
Diogo	1.72	53	dto	EE	<i>Driblador</i>	<i>rápido em mov de rotura mas limitações em posicionamentos</i>	<i>Rápido</i>	<i>Calmo, criativo</i>
Eecion	1.83	65	dto	EE	<i>driblador ; remate potente e com precisão; forte no 1vs1</i>	<i>Bom em mov de apoio e de rotura em profundidade</i>	<i>Rápido</i>	<i>Atitude competitiva; gosta de arriscar ,um pouco individualista</i>

Anexo 4 – Dados estatísticos referentes à participação da equipa no campeonato



BOAVISTA FUTEBOL CLUBE. SAD
Campeonato Distrital Juniores "B" 1ª Divisão 2016/2017 - Dados Estatísticos



Nome		30 Partidas realizadas pela equipa										
Atleta	Posição	Total Jogos	Min. Jogo	CNV	NCNV	Titular	Sup.Ut.	Sup.N.U	Cha.Sub.17			
Gavina	A	28	1853	28	2	23	5	0	0			
Tito	D	27	1981	28	2	25	2	1	0			
Mauro	M	25	1635	25	5	21	4	0	0			
Laranjeira	D	24	1836	24	6	22	2	0	5			
André	A	23	983	24	6	14	9	1	0			
Leo	M	22	1210	22	8	14	8	0	0			
Filipe	M	23	1103	26	4	15	8	3	0			
Gonçalo	D	22	1608	24	6	21	1	2	0			
Guga	M	22	1190	27	3	17	5	5	0			
Martim	A	20	839	23	7	10	10	3	0			
Maia	A	21	734	23	7	9	12	2	0			
N.Sousa	D	18	1440	19	11	18	0	1	8			
Machado	D	19	1197	25	4	15	4	7	0			
G.Aguiar	M	17	1008	23	7	12	5	5	0			
Leitão	M	18	825	18	12	9	9	0	10			
Guilherme	D	17	1014	18	12	14	3	1	0			
Eccion	A	17	964	17	13	12	5	0	7			
Moura	A	14	400	21	9	5	9	7	0			
Kiko	M	14	398	18	12	3	11	4	0			
G.Rocha	A	13	734	13	17	9	4	0	13			
Rodrigo	GR	11	880	23	7	11	0	12	1			
Gouveia	GR	10	800	23	7	10	0	13	0			
Caio	GR	9	720	14	16	9	0	5	4			
Tiago	A	8	287	11	19	4	4	3	0			
Hugo	D	6	242	9	21	3	3	3	0			

*Ordem pelo o maior nº de jogos praticados

Anexo 6 – Tabela Classificativa do Campeonato Distrital Associação de Futebol do Porto - 1ª Divisão, Série 1 Jun.B S17

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Nogueirense FC	78	30	25	3	2	104	18	+86
2	Rio Ave B	77	30	24	5	1	89	15	+74
3	Padroense B	60	30	19	3	8	93	39	+54
4	SC Coimbrões	56	30	17	5	8	84	34	+50
5	<u>Boavista B</u>	<u>51</u>	<u>30</u>	<u>14</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	<u>67</u>	<u>46</u>	<u>+21</u>
6	Leixões B	48	30	13	9	8	60	30	+30
7	Lavrense	45	30	13	6	11	56	49	+7
8	Arcozelo	43	30	13	4	13	51	47	+4
9	Varzim B	42	30	12	6	12	30	37	-7
10	Sport Canidelo	39	30	11	6	13	53	69	-16
11	Valadares Gaia	36	30	10	6	14	45	58	-13
12	Candal	36	30	9	9	12	33	41	-8
13	Hernâni Gonçalves	30	30	8	6	16	43	54	-11
14	FC Foz	12	30	3	3	24	25	112	-87
15	Ermesinde 1936	11	30	3	2	25	22	115	-93
16	Ramaldense	10	30	2	4	24	25	116	-91

Anexo 7 – Tabela classificativa da Taça Óscar Marques

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Varzim B	16	6	5	1	0	18	3	+15
2	Lavrense	13	6	4	1	1	22	7	+15
3	<u>Boavista B</u>	<u>12</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	<u>30</u>	<u>5</u>	<u>+25</u>
4	Hernâni Gonçalves	7	6	2	1	3	12	24	-12
5	Leixões B	7	6	2	1	3	16	13	+3
6	Senhora da Hora	4	6	1	1	4	5	20	-15
7	Desp. Portugal	0	6	0	0	6	6	37	-31