

Modelo de Treino da Equipa dos Sub. 19 do Futebol Clube de Paços de Ferreira: Reflexão sobre a construção do processo de treino que molda o Jogo Idealizado pelo Treinador

Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Futebol Clube
Paços de Ferreira

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

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Supervisor: Rui Miguel Soares Vieira

André Silva

Porto, 2019

Ficha de Catalogação

Mestrado:

Silva, A. (2019). Modelo de Treino: Reflexão sobre o processo de construção do treino que molda o Jogo Idealizado pelo Treinador. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, MODELO DE TREINO.

Agradecimentos

Reservo este espaço para prestar uma simples homenagem e expressar o meu sincero agradecimento a todos os que, através da transmissão de conhecimento, conselhos, dúvidas ou, pelo simples facto de partilharem a sua amizade, apoio e companhia, contribuíram para que pudesse concretizar este grande objetivo da minha vida.

Reconheço que sem esta incansável ajuda não teria sido possível desenvolver todo este processo e, por isso, dedico-vos o meu relatório:

- Ao **Professor Doutor Filipe Casanova**, por toda a disponibilidade demonstrada ao longo destes anos. Pelos conselhos, pelas dúvidas esclarecidas e por ter sido uma pessoa muito importante na orientação deste trabalho. O meu muito obrigado.

- À **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, pela exigência, aprendizagens e vivências que proporcionaram o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

- À **Margarida**, minha noiva, obrigado por todo o apoio, amor, carinho e companheirismo. Para além de noiva, és a minha melhor amiga. Sei que me apoias incondicionalmente, e estarás sempre pronta para me ajudar a levantar quando cair. O teu abraço abstrai-me de todos os meus problemas. Já vão quase onze anos e sei que cada ano que passa é sempre melhor que o anterior. Adoro quando me acompanhas nesta vida do Futebol. Obrigado por tudo! Sem ti isto nunca seria possível.

- À minha **Mãe** e ao meu **Pai**, a quem devo tudo o que sou, que sempre fizeram os possíveis para que tivesse uma vida melhor, me proporcionaram as condições para a minha formação profissional, me transmitiram uma educação da qual me orgulho e fizeram com que pudesse ser Feliz. Vou vos Amar para sempre! Muito Obrigado por Tudo! Por todos os vossos esforços, espero um dia poder-vos retribuir com uma vida melhor.

- À minha irmã, **Filipa**, que sempre me apoiou nos momentos em que precisei e me motivou a fazer mais e melhor. Por todos os nossos bons e maus momentos, que me fizeram crescer e aprender a ser um melhor irmão e pessoa. Por todas as nossas brincadeiras que impediram os momentos mais solitários.

- Aos **meus avós**, que me deram tudo o que puderam, apoiaram incondicionalmente e me educaram. Os meus segundos pais, com quem tive imensas conversas e conselhos sobre a vida. Obrigado por todo o carinho.

Ao **Jorge Teixeira**, o meu grande amigo da faculdade que levo para o resto da minha vida. Obrigado por seres como és, genuíno, sincero e um verdadeiro companheiro. A tua força de vontade inspira-me, e motiva-me dar o meu melhor a cada dia que passa. Fico grato por te ter conhecido e poder ter partilhado contigo todas as nossas conversas, dúvidas, brincadeiras. Obrigado por toda a ajuda e disponibilidade menino. Grande Abraço!

Ao **João Bastos**, pelos momentos inesquecíveis que passamos juntos, por seres um escape à rotina e aos problemas do dia-a-dia. Sei que posso contar contigo para tudo. Juntos somos duas crianças, felizes, sem preocupações. Lembrarei para sempre, com nostalgia, os nossos momentos.

Ao **João Rocha, Rui Malheiro, Renato Leal, Tomás Malheiro**, pela grande amizade que passámos ao longo destes anos. Por mais anos que passem, sei que vou poder confiar e contar convosco para o que for preciso, tal como poderão contar comigo.

Ao **Orlando Teixeira, Paulo Queirós, Pedro Campus, Ricardo e João Paulo**, pelo grande grupo criado, sempre com boa disposição e partilha de conhecimentos, pela troca de ideias e discussão sobre os mais variados temas, pela aprendizagem, mas, acima de tudo, pelas amizades que levo daqui.

A todos os atletas com quem tive o prazer de trabalhar, que me fizeram evoluir como treinador e com quem construí uma relação de amizade, procurando sempre explorar o melhor de cada um. O vosso sucesso é o meu maior motivo de orgulho.

Ao **Futebol Clube Paços de Ferreira**, pela oportunidade proporcionada, pela experiência de trabalhar com atletas de enorme qualidade, num campeonato competitivo, onde a exigência me fez evoluir e superar. A toda a estrutura que me tratou sempre de forma cordial e me fez sentir em casa.

A todos os clubes dos quais fiz parte, que fomentaram esta minha paixão pelo Futebol e contribuíram para a minha formação como jogador, treinador e homem.

Aos professores que contribuíram para a minha formação.

A todos e àqueles que, por lapso, não foram mencionados, um muito Obrigado!

Índice

AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT.....	XVII
1. INTRODUÇÃO	3
1.1 RAZÕES E JUSTIFICAÇÕES PARA O ESTÁGIO.....	4
1.2. OBJETIVOS E FINALIDADES	5
1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO	5
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	9
2.1. CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL.....	9
2.1.1. CONTEXTO INSTITUCIONAL DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA.....	10
2.1.1.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESTRUTURA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA.....	10
2.1.1.2. HISTÓRIA E PALMARÉS DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA.....	12
2.1.2. FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA: SUB-19.....	16
2.1.2.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA/JOGADORES.....	16
2.1.2.2. CARACTERIZAÇÃO DO STAFF TÉCNICO.....	19
2.1.2.3. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO	20
2.1.2.4. CALENDARIZAÇÃO DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A – 1ª DIVISÃO.....	26
2.1.2.5. CALENDARIZAÇÃO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES A – 1ª DIVISÃO	27
2.2. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL.....	28
2.3. MACRO CONTEXTO	29
2.3.1. O JOGO: FUTEBOL	29
2.3.2. O PAPEL DO TREINADOR	31
2.3.3. CONSTRUÇÃO DE UMA IDEIA DE JOGAR.....	33
2.3.3.1. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE JOGO	34
2.3.3.2. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE TREINO.....	38
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	45
3.1. MODELO DE JOGO DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA	45

3.1.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	46
3.1.1.1 Construção de jogo (1º sub-momento)	48
3.1.1.2 Preparação para a Criação de ações de Finalização (2º sub-momento)	54
3.1.1.3 Criação das ações de finalização (3º sub-momento)	57
3.1.1.4. Finalização (4º sub-momento).....	62
3.2.2. TRANSIÇÃO DEFENSIVA	63
3.1.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	67
3.1.3.1. Pressão alta	69
3.1.3.2. Pressão média	71
3.1.3.3. Pressão em bloco baixo.....	72
3.1.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA	74
3.1.5. ESQUEMAS TÁTICOS	75
3.2. MODELO DE TREINO DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA.....	79
3.2.1 PERÍODO PREPARATÓRIO	79
3.2.2. PERÍODO COMPETITIVO.....	82
3.3. REFLEXÕES SOBRE OS MICROCICLOS	86
3.3.1. MICROCICLO Nº32.....	86
3.3.1.1. UNIDADE DE TREINO Nº8 (B)	89
3.3.1.2. UNIDADE DE TREINO Nº9 (B)	92
3.3.1.3. UNIDADE DE TREINO Nº10 (B)	97
3.3.1.4. UNIDADE DE TREINO Nº11 (B)	102
3.3.1.5. JORNADA 1- FASE DE MANUTENÇÃO ZONA NORTE	107
3.4. O TREINO INDIVIDUAL	110
3.5. ATIVIDADE REALIZADA NO ÂMBITO DO ESTÁGIO.....	115
3.5.1. TAREFAS EM CONTEXTO DE TREINO.....	116
3.5.2. TAREFAS EM CONTEXTO DE JOGO	118
3.6. PROBLEMAS.....	119
3.6.1. UM PLANTEL COM DUAS EQUIPAS.....	119
3.6.2. A SUBSTITUIÇÃO DO TREINADOR PRINCIPAL.....	122
3.6.3. TRABALHO DE GINÁSIO.....	127
3.6.4. O TRABALHO DE PREVENÇÃO DE LESÕES.....	129
3.7. DIFICULDADES SENTIDAS.....	131
4. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	137
5. CONCLUSÃO E PERSPETIVA PARA O FUTURO	141
5.1. PERSPETIVAS PARA O FUTURO	144
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	149

Índice de Figuras







Figura 1 – Ilustração dos quatro diferentes momentos de jogo, com a inclusão dos esquemas táticos.....	46
Figura 2 – Sistema de Jogo base de 1+4+3(1+2)+3 da equipa do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	47
Figura 3 – Sistema de Jogo de 1+3+4(2+2)+3 da equipa do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	47
Figura 4 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza....	49
Figura 5 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Pivô”.....	50
Figura 6 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Pivô + Médios”.....	50
Figura 7 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica dos Médios + Alas”.....	51
Figura 8 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Lateral”.....	52
Figura 9 – Construção a três com o Pivô.....	53
Figura 10 – Construção a três com o Lateral.....	53
Figura 11 – Exploração do Espaço Entrelinhas do lado oposto.....	55
Figura 12 – Exploração do Corredor do lado oposto.....	56
Figura 13 – Exploração do Corredor do lado oposto pelo Interior.....	56
Figura 14 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo médio-ala.....	58
Figura 15 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo Ponta (Sem Pressão).....	59
Figura 16 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo Ponta (Com Pressão).....	60
Figura 17 – Aceleração após exploração do corredor do lado oposto pelo Lateral (sem pressão).....	60
Figura 18 – Aceleração após exploração do corredor do lado oposto pelo Lateral (com pressão).....	61

Figura 19 – Zonas de Finalização após cruzamento de zona exterior perto da área.....	63
Figura 20 – Transição Defensiva – Reação à perda.....	65
Figura 21 – Espaços importantes a proteger na transição defensiva. ...	65
Figura 22 – Transição Defensiva – Proteção do espaço entrelinhas.	66
Figura 23 – Transição Defensiva - Contenção.....	66
Figura 24 – Estrutura da equipa em Organização Defensiva: 1+4+1+4+1.....	67
Figura 25 – Pressão alta – Impedir a saída curta pelo guarda-redes	69
Figura 26 – Organização - Pontapé de baliza adversário.....	70
Figura 27 – Pressão alta – Permitir a saída pelo guarda-redes.....	71
Figura 28 – Pressão média.....	72
Figura 29 – Pressão em bloco baixo.....	72
Figura 30 – Pressão baixa – Dobra ao lateral.....	73
Figura 31 – Transição Ofensiva – Exploração interior/exterior do lado oposto.....	75
Figura 32 – Livre lateral defensivo.....	76
Figura 33 – Cantos defensivos.....	77
Figura 34 – Livre lateral ofensivo.....	78
Figura 35 – Cantos Ofensivos.....	78
Figura 36 – Unidade de Treino N ^o 8, segunda equipa técnica.....	89
Figura 37 – Unidade de Treino N ^o 9, segunda equipa técnica.....	92
Figura 38 – Unidade de Treino N ^o 9, segunda equipa técnica.....	93
Figura 39 – Unidade de Treino N ^o 10, segunda equipa técnica.....	97
Figura 40 – Unidade de Treino N ^o 10, segunda equipa técnica.....	98
Figura 41 – Unidade de Treino N ^o 11, segunda equipa técnica.....	102
Figura 42 – Unidade de Treino N ^o 11, segunda equipa técnica.....	103

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Futebol Clube Paços de Ferreira - Palmarés da equipa Sénior	15
Tabela 2 – Constituição da equipa de Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	18
Tabela 3 – Funções dos Elementos do Staff Técnico da equipa de Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	19
Tabela 4 – Organização das diferentes fases do Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão	21
Tabela 5 – Equipas participantes e respetiva classificação na Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores A da 1ªDivisão - Zona Norte da época 2018/2019.....	22
Tabela 6 – Equipas participantes e respetiva classificação na Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A da 1ªDivisão – Zona Norte da época 2018/2019.....	22
Tabela 7 – Equipas participantes e respetiva classificação no Campeonato Distrital da 1ªDivisão - Série 2 da Associação de Futebol do Porto da época 2018/2019.....	23
Tabela 8 – Calendário da Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão – Zona Norte época 2018/2019.....	26
Tabela 9 – Calendário da Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão – Zona Norte época 2018/2019	26
Tabela 10 – Calendário do Campeonato Distrital de Juniores A 1ª Divisão – Série 2 época 2018/2019	27
Tabela 11 – Calendário do Período Preparatório	81
Tabela 12 – Microciclo padrão da equipa de Sub-19 do FCPF	85
Tabela 13 – Microciclo 32.....	87

Lista de Abreviaturas e Símbolos

FCPF -	Futebol Clube Paços de Ferreira
RM -	Repetição máxima
 -	Jogador do Futebol Clube Paços de Ferreira
 -	Jogador adversário
 -	Condução de bola
 -	Deslocamento
 -	Passe
 -	Remate
 -	Bola
FADEUP -	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
IPDJ -	Instituto Português do Desporto e Juventude
i.e. -	Isto é
FPF -	Federação Portuguesa de Futebol
DC -	Defesa Central
DL -	Defesa Lateral
MC -	Médio Centro
MO -	Médio Ofensivo
PL -	Ponta de Lança
L -	Largura
C -	Comprimento
Jk -	Jóquer
UEFA -	União das Associações Europeias de Futebol

Resumo

O treinador de futebol possui um conjunto de ideais e convicções que se traduzem no jogo por si idealizado. Esse conjunto de ideias, representado e interpretado em campo pela sua equipa, corresponde à forma de jogar específica da equipa. O contextualizar do jogo idealizado pelo treinador, Modelo de Jogo, deve funcionar como linha orientadora de todo o processo de treino.

Para que os jogadores adquiram os hábitos adequados, torna-se absolutamente necessário que os exercícios de treino estimulem os jogadores a adotar os princípios e subprincípios inerentes ao Modelo de Jogo. No entanto, conseguir um Modelo de Treino consentâneo com Modelo de Jogo é uma árdua tarefa para os treinadores, que devem preocupar-se com inúmeros fatores.

Além de todo este processo de treino, é importante que se perceba que o futebol é um jogo que provoca assimetrias que poderão comprometer a época desportiva do atleta e da própria equipa. Nesse sentido, os treinadores devem estar conscientes e planear um trabalho com uma perspetiva preventiva.

Este trabalho foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo – Alto Rendimento da FADEUP, e teve como primeiro objetivo perceber como é construído o processo de treino de forma a moldar o jogo da equipa para aquele que o treinador conceptualiza. O contexto de formação e de elevado rigor e exigência foram fatores importantes, e, nesse sentido, a equipa de sub. 19 do Futebol Clube Paços de Ferreira revelou-se uma excelente escolha.

Todas as conclusões retiradas justificam-se, essencialmente, nas experiências ao longo do ano na instituição, em pesquisa literária e em reflexões pessoais. Conseguiu-se, portanto, verificar que: (a) a criação de um modelo de jogo é fundamental para orientar todo o nosso processo; (b) para efetivar as ideias concebidas no modelo de jogo é imperativo criar um modelo de treino específico e (c) a coerência entre todos os modelos torna-se imperativa para que o processo seja o mais eficaz e eficiente possível.

Palavras chave: **FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, MODELO DE JOGO, MODELO DE TREINO**

Abstract

The soccer coach has a collection of convictions and ideals that translate into his idealized game. This assortment of ideas, represented and interpreted by his team on the pitch, match the team's specific type of play. The coach's contextualization of his idealized game, Game Model, should serve as guidance for the entire training process.

To make the players acquire the right habits, it is absolutely necessary to create training exercises that encourage these players to adopt the principles of the Game Model. However, achieving a Training Model that perfectly match the Game Model is a hard task for a coach, who needs to worry about several factors.

Beside this hole training process, it's important to understand that soccer is a sport that causes asymmetric issues that may compromise the player's and team's season. In that matter, the coach should plan a specific work for the players with a preventive perspective.

This project was done under the domain of the Master in Sports Training – High Performance at FADEUP, and the main goal of this project is to understand how the training process is built so that the coach can mold the team's game to the one he had previously visualize. The rigorous and demanding context on young football players were very important factors, and the under-19 team of Futebol Clube Paços de Ferreira fulfilled them.

The experience lived on this institution, the search on literature and my own reflections justify every conclusion taken. Therefore, we acknowledge that: (a) creating a game model is the key to guide the whole process; (b) to put into practice the ideas of the game model, we must build a specific training model and (c) congruency amongst all models and speech is the key for an effective and efficient process.

keywords: **FOOTBALL, TRAINING PROCESS, THE GAME MODEL, THE TRAINING MODEL**

Capítulo I – Introdução

1. INTRODUÇÃO

O Futebol está em constante evolução e, tal como qualquer outro desporto, ao longo da sua história sofreu inúmeras alterações às suas regras, que implicam novas dinâmicas e estratégias utilizadas pelas equipas para alcançarem o objetivo do jogo. Tudo isto tem repercussões ao nível do espetáculo, da competitividade, da forma como se vê o jogo e o próprio treino. Especialmente esta última, tem sentido um aperfeiçoamento notável, devido à profissionalização dos treinadores, que lhes permitiu desenvolver o seu conhecimento e compreensão do processo de treino, incrementando a sua influência no jogo da equipa, nas mais recentes décadas.

No Futebol de rendimento, todo o detalhe é analisado e considerado, com a finalidade de tirar o máximo proveito. Por isso, o treino constitui, então, um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos fatores que derivam não apenas do domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também da arte e da intuição do treinador (Mesquita, 1997; cit. por Santos, 2016). Assim sendo, existem diversas disciplinas das ciências do desporto que são importantes para uma melhor compreensão do desporto (Carling, 2005), e do Futebol em particular. Todavia, apesar de existir uma necessidade das equipas técnicas em alargar as suas tarefas a outras áreas com influência na preparação dos jogadores e das equipas, podemos considerar quatro como as dimensões fundamentais de rendimento desportivo: Física, Técnica, Tática e Psicológica (Santos et al., 2011).

O treino e o jogo obrigam a reflexões constantes de forma a prever e solucionar problemas que envolvem todos estes fatores. Importa, portanto, que a equipa técnica tenha um conhecimento especializado em cada uma destas dimensões. Naturalmente que os treinadores têm uma compreensão geral sobre todas elas, mas um domínio mais pormenorizado somente em algumas delas, pelo que, apesar de procurar absorver o máximo de informação sobre todas, durante este trabalho, dou especial enfoque às dimensões tática e técnica.

Assim sendo, este relatório tem como principal objetivo descrever as vivências e aprendizagens, bem como as respetivas reflexões, obtidas ao longo da época desportiva 2018/2019, enquanto treinador adjunto estagiário na equipa de sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira. Este contexto, ainda que num escalão de formação, está direcionado para o alto rendimento, já que, como última etapa antes do futebol profissional, procura desenvolver os jogadores e colocá-los no plantel sénior, proporcionando as condições para o efeito.

Importa ainda referir que, este projeto tem com objetivo paralelo à explicação e perceção de todo o processo de treino, o de aumentar a eficiência da equipa técnica, e proporcionar o desenvolvimento individual e coletivo, de forma a atingir os objetivos do clube.

1.1 RAZÕES E JUSTIFICAÇÕES PARA O ESTÁGIO

A opção de realizar um relatório de estágio profissionalizante foi decidida a partir do momento em que entrei no Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento. As razões prendem-se pelo facto de querer vivenciar situações mais práticas relacionadas com o treino, obter conhecimento sobre o seu funcionamento e daquilo que está por detrás do mesmo. Questões que envolvem liderança e planeamento do treino de uma equipa de Futebol, bem como a construção de um modelo de jogo e de treino tendo em conta o contexto desportivo do clube que representei. Sempre com espírito crítico, pretendi perceber as diferenças existentes entre uma estrutura que visa projetar jogadores para o Futebol profissional em comparação com um contexto mais amador, do qual fiz parte no passado.

Importa, também, referir que a obtenção da acreditação como treinador de Futebol de nível II certificada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) é uma das justificações por ter optado por esta via. A decisão de realizar o estágio profissionalizante na equipa de sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF) foi então ponderada de forma consciente, mas tomada com relativa facilidade, dada a dimensão histórica e estrutural do clube, o nível

competitivo onde estaria inserido e as funções que viria a desempenhar como treinador estagiário.

1.2. OBJETIVOS E FINALIDADES

O grande objetivo deste projeto sempre foi conhecer e vivenciar todo o processo de treino, tendo como base um modelo de jogo idealizado pelo treinador. Assim, tentei estar a par de todas as tarefas desenvolvidas pela equipa técnica, dando o meu cunho pessoal em muitas delas e “absorvendo” toda a informação possível, em muitas outras. Mantendo o foco central nas habilidades tático-técnicas e físicas, em particular nas variáveis fisiológicas, que são as que mais me fascinam no Futebol, mas não descurando outras questões relacionadas com a liderança e o bem-estar psicológico do grupo.

Desta forma, o Relatório de Estágio Profissionalizante contempla uma descrição e análise crítica de todo o processo de estágio, bem como uma descrição das competências profissionais adquiridas ao longo do ano. No mesmo, são expostas: i) as condições em que se iniciou o projeto e as ações tomadas para o efeito; ii) todo o processo de evolução e a respetiva explicitação dos diversos problemas e entraves que foram surgindo, tal como as suas devidas soluções; iii) as dificuldades sentidas aquando da realização minhas funções; iv) a reflexão crítica de todos “temas e dilemas” e v) as ilações que retiro deste estágio, perspetivando as etapas profissionais futuras.

1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Em conformidade com os objetivos, este Relatório de Estágio foi organizado de acordo com os seguintes pontos:

- A introdução tem como intenção dar conhecer o domínio da realização do estágio, as razões e motivações para o mesmo, o estabelecimento de objetivos e a sua caracterização geral;

- O Enquadramento da prática profissional, onde discorreremos sobre os diferentes tipos de contextos (Institucional/de Natureza Funcional/Macro contexto) e os diversos tipos de caracterização (Plantel/Equipa Técnica/Contexto Competitivo);
- A Realização da prática profissional, é onde se caracteriza o processo de estágio, ou seja, as ações e atividades desenvolvidas. Aqui inclui-se, também, reflexões pessoais e as dificuldades sentidas;
- As Conclusões e perspetivas de futuro, passam por uma análise e reflexão sobre este processo de aprendizagem, bem como das ambições que se seguem na fase após o término do estágio;
- Por último, o Capítulo Referências bibliográficas é onde se encontra toda a literatura da especializada consultada e utilizada no relatório de estágio profissionalizante.

Capítulo II – Enquadramento Profissional

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL

O estágio realizou-se na equipa de Juniores A do Futebol Clube Paços de Ferreira que compete na 1ª Divisão Nacional de Juniores A (sub-19) e na 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto. Este elemento de profissionalização está inserido no domínio do Mestrado de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este estágio tornou-se possível após uma abordagem direta com o coordenador da formação do clube que, após uma conversa informal, mostrou interesse e disponibilidade do clube na realização do dito estágio, faltando apenas a confirmação do treinador principal, para que tal acontecesse. Durante a mesma semana obtive, então, a confirmação de que iria integrar a equipa técnica dos Sub-19 do FCPF, com a função de treinador-adjunto estagiário, assistindo os restantes treinadores da equipa técnica naquilo que fosse necessário. Para além da coordenação de alguns exercícios no espaço do treino, a parte inicial (i.e. ativação geral e específica) e final (i.e. retorno à calma) do treino, também partilhada com um colega.

Constitui-se então como espaço temporal definido a época desportiva 2018/2019, correspondendo a cento e oitenta treinos, bem como a oitenta e cinco jogos (oficiais e jogos de preparação). De salientar, também, o trabalho realizado, em horário complementar, inerente a todo o processo.

2.1.1. CONTEXTO INSTITUCIONAL DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

2.1.1.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESTRUTURA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

O FCPF é o clube que representa a cidade de Paços de Ferreira, sendo o maior clube do concelho, herdando daí os apelidos de “equipa da Capital do Móvel” e de “os Castores”. Localizado no Vale do Sousa, o clube, com cerca de 2500 sócios, tem como principal modalidade o futebol de 11 (a única praticada durante a maior parte do seu tempo), de onde reúne já alguns títulos no seu palmarés. No entanto, num passado mais recente, o Paços decidiu participar noutras modalidades, tais como o Futsal.

O clube compete nas instalações do Estádio Capital do Móvel, por muitos anos denominado de “Mata Real”, onde dispõe do campo principal (estádio) e mais três campos de apoio: um sintético e mais dois campos em relva natural. É aqui, nos campos de apoio, que treinam e competem as equipas de formação de Futebol do FCPF.

É notório o esforço que o clube tem feito para conciliar os resultados desportivos com o desenvolvimento e evolução dos atletas da formação como jogadores, não descurando a transmissão de valores, incutindo regras de conduta de forma a definir o carácter individual destes atletas formando-os como pessoas. O clube conta com equipas em todos os escalões destinados ao futebol de sete, e, mais recentemente, ao futebol de 9, com equipas nos escalões de pré-competição. Existe ainda uma equipa de Infantis, em futebol de onze, duas de Iniciados, duas de Juvenis e uma de Juniores que compete em dois campeonatos. O clube tem os seus 3 principais escalões de formação (Juniores A, B e C) nas mais importantes competições nacionais e distritais, onde o objetivo de rendimento passa por assegurar a manutenção, nas competições nacionais. Este, nos últimos anos, tem sido cumprido, acrescentando também algumas presenças de forma mais regular em fases finais.

O clube tem projetado jogadores para o Futebol profissional e contribuído para a contínua formação dos mesmos, posteriormente ao escalão de Juniores. Desta forma, o FCPF pretende, já na próxima época (2019/2020), criar uma equipa para competir no campeonato de Sub-23, de forma a colmatar a extinção da equipa “B” que aconteceu na presente época (depois da descida de divisão da equipa principal). Uma outra estratégia, que já vem sendo utilizada há mais tempo, tem a ver com o empréstimo de jogadores, que estão a iniciar como seniores, a equipas da região que estão em campeonatos competitivos e de qualidade, de forma a manter um acompanhamento próximo e observar a sua evolução.

Todas estas medidas têm contribuído para o processo de amadurecimento dos jogadores, dando azo à sua valorização como atletas e possibilitando-os de chegarem a patamares de alto nível do futebol mundial, como o mais recente caso do Diogo Jota. Deste modo, também o número de jogadores da formação a integrar o plantel da equipa principal tem acrescido como por exemplo.

Para que todos os atletas possam estar ao mais alto nível, é importante que estejam física e mentalmente na melhor forma. Assim, para além do departamento médico, o clube contratou também na sua equipa um psicólogo desportivo e uma nutricionista que servem os jogadores do clube, bem como um pequeno ginásio para melhorar a performance dos atletas.

De entre outros requisitos, o FCPF tornou-se num dos clubes certificados como entidade formadora, pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Um reconhecimento importante que deverá trazer mais e melhores atletas para a instituição, mas que acarreta, além de novas vantagens, ainda mais responsabilidades para o clube.

2.1.1.2. HISTÓRIA E PALMARÉS DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

O FCPF é um clube que está localizado no Vale do Sousa, pertencente ao concelho de Paços de Ferreira, sendo a equipa apelidada de equipa da Capital do Móvel, adotando assim o título atribuído ao concelho. É um clube que tem cerca de 2500 sócios pagantes e uma assistência média por jogo de 2800 pessoas. O clube tem o Futebol como única modalidade praticada, tendo nos escalões de formação quatro equipas de Escolinhas, duas de Infantis, duas de Iniciados, duas de Juvenis e uma de Juniores. A equipa sénior irá atuar na próxima época no primeiro escalão do Futebol português, regressando assim aos grandes palcos, depois de um ano passado na Segunda Liga.

A origem do Futebol em Paços de Ferreira remonta à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho. Foram duas décadas de futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada, motivou a fundação - em 5 de abril de 1950 - do Futebol Clube Vasco da Gama, coletividade que está na génese do atual FC Paços de Ferreira, designação que o Clube passou a utilizar no começo da temporada 1961/62. Foram questões de ordem estatutária a motivar esta mudança, que coincidiu também com a troca do seu equipamento amarelo para um idêntico ao utilizado pelo FC Porto. O primeiro título nacional conseguido foi o da 3ª Divisão, a 14 de julho de 1974, quando os pacenses invadiram o Estádio Municipal de Leiria e deram o impulso decisivo para a vitória (2-1) sobre o Estrela de Portalegre.

A 15 de março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a ser as do concelho - amarelo e verde, mas o sonho há tanto perseguido da subida à 1ª Divisão Nacional apenas se tornou realidade no final da época 1990/91, quando de forma surpreendente o FCPF se tornou no 1º Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra. E foi com orgulho que durante três temporadas os pacenses jogaram de igual-para-igual com os “grandes” SL Benfica, FC

Porto e Sporting CP. Essa alegria terminou em 1993/94 quando, pela primeira vez em 44 anos de história, o clube conheceu o sabor amargo da descida de divisão.

Um sentimento que seria ultrapassado seis anos mais tarde, na temporada 1999/2000, quando uma recuperação notável no campeonato da II Liga terminou em glória com o título nacional na última jornada da prova. Uma alegria extravagante acompanhou a equipa no decisivo encontro em Chaves e, mais uma vez, os adeptos ajudaram a equipa a fazer história.

Em 2000/2001, de novo no escalão máximo do Futebol, o FCPF fez um excelente campeonato e, justamente, afirmou-se como a equipa-sensação da competição, onde conseguiu vencer os três “grandes”. Uma prestação que se repetiu nas duas épocas seguintes, onde conseguiu sempre melhorar os lugares alcançados.

Em 2002/2003 o Clube alcançou um honroso 6º lugar no campeonato e duplicou esse feito inédito, ao atingir as meias-finais da Taça de Portugal, ficando apenas arredado da final por ter perdido por 1-0 na Marinha Grande, frente à União de Leiria. Despromovido à Liga de Honra no final da época 2003/2004, o Clube soube contornar esse momento menos feliz da sua história e rapidamente preparou o regresso ao campeonato principal do futebol português. Em 2004/2005 o FC Paços de Ferreira realizou uma notável campanha na Liga de Honra, que lhe garantiu a inédita subida a cinco jornadas do final da prova.

A marcante presença do FC Paços de Ferreira na I Liga continuou nas três épocas seguintes e teve o seu ponto alto com o 6º lugar alcançado na temporada 2006/07, que garantiu ao Clube uma histórica qualificação para a Taça UEFA. A estreia europeia do FC Paços de Ferreira teve lugar a 20 de setembro de 2007, ao receber o AZ Alkmaar (HOL) no Estádio do Bessa, consentindo uma ingloria e injusta derrota (0-1) perante um grande ambiente de fervoroso clubismo. No jogo da 2ª mão, na Holanda, os Castores voltaram a exhibir-se em bom nível e o 0-0 manteve a expectativa até final sobre a eliminatória, neste marcante momento para o Clube.

A época 2008/09 ficará para sempre gravada na história no Clube, pois, para além de um tranquilo 10º lugar no campeonato, o Clube alcançou a sonhada presença na Final da Taça de Portugal. A festa teve lugar a 31 de maio de 2009, no Jamor. O FC Paços de Ferreira perdeu a final por 1-0 frente ao FC Porto, mas bateu-se galhardamente pelo Troféu, apoiado por dez mil adeptos que pintaram de amarelo o Estádio Nacional.

A presença na final da Taça de Portugal permitiu ao FC Paços de Ferreira disputar a Supertaça, frente ao FC Porto (derrota por 2-0) e regressar às competições europeias de futebol, em 2009/10. Os Castores foram a primeira equipa portuguesa a disputar a nova Liga Europa, na qual se estrearam empatando na Moldávia (0-0) frente ao Zimbru Chisinau, equipa que derrotaram (1-0) em Guimarães, conseguindo passar pela primeira vez uma eliminatória europeia. A queda na ronda seguinte frente ao Bnei Yehuda (Israel) não tirou mérito a este novo feito.

A temporada 2010/11 voltou a ser brilhante para o FC Paços de Ferreira. Para além do 7º lugar no campeonato, atingiu a final da Taça da Liga, uma das competições mais importantes do calendário nacional. A equipa pacense defrontou o SL Benfica em grande ambiente festivo que emoldurou o Estádio de Coimbra e, apesar da derrota (2-1), creditou com orgulho mais uma final na sua história.

Numa história muito recente, época 2012/13, o FC Paços de Ferreira atingiu o imaginável, com o treinador Paulo Fonseca, o terceiro lugar do campeonato e conseqüentemente a qualificação para o Play-off da Liga dos Campeões. No entanto, na época seguinte ao comando do Treinador Costinha acabaram por ser eliminados pelo Zenit de Saint-Petersburg, passando novamente a disputar a Liga Europa.


No escalão maior do futebol português a equipa da “Capital do Móvel” continua a honrar o seu lema: “Por Paços, Esforço e Vitória”. Infelizmente, o Paços acabou por descer quando menos se espera, na época de 2017/2018 o Paços viu-se a 6 Jornadas do fim no 14º lugar a 5 pontos da zona de descida.

Nestes últimos 6 jogos acabou por conseguir apenas 2 pontos e, na última jornada passa de 16º para 17º, lugar de despromoção, depois da derrota por 3-1 em casa do Portimonense.

Para a época seguinte o F.C. Paços de Ferreira “apertou o cinto”, acabou com a sua equipa “B” e não entrou na estreia do campeonato de sub-23. Estes esforços foram feitos para que a equipa Sénior voltasse o mais rápido possível ao principal campeonato português. Depois da contratação de Vítor Oliveira, homem que subiu o Paços de Ferreira à 1ª liga na época de 90/91, o clube assumiu que o único objetivo da equipa principal é a subida de divisão. Atualmente, o Paços de Ferreira acaba de terminar o campeonato da Segunda Liga Portuguesa em 1º lugar, ao fim de 34 jornadas, com 74 pontos, a 5 pontos do 2º classificado (F.C. Famalicão) e a 10 do conseguinte lugar fora da zona de promoção (Estoril Praia). O FCPF atingiu assim o grande objetivo desta época – garantiu a subida ao principal escalão do Futebol Português – e ainda conquistou mais um campeonato da II Liga Portuguesa de Futebol.

Ver em <https://www.fcpf.pt/clube/historia/>

Tabela 1 – Futebol Clube Paços de Ferreira - Palmarés da equipa Sénior

	<p>4 Campeonatos da Segunda Liga Portuguesa (1990/1991; 1999/2000; 2004/2005; 2018/2019)</p>
	<p>1 Campeonato da Terceira Divisão Nacional (1973/1974)</p>

2.1.2. FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA: SUB-19

2.1.2.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA/JOGADORES

A equipa de Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira é constituída por 36 elementos, nascidos em 2000 e 2001, que competem quer na “Zona Norte” da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores “A”, quer na Série “B” do campeonato de Juniores “A” da 1ª Divisão da Associação de Futebol do Porto. O propósito central que rege esta equipa é o de assegurar a manutenção do campeonato nacional e, se possível, chegar à fase de apuramento de campeão.

O intuito, que deu origem à gênese deste vasto plantel, foi o de aumentar significativamente o nível de competitividade da equipa, por forma a que os atletas se encontrem o mais perto possível do seu melhor momento de forma desportiva. Com este plantel, também, foi possível dispor de atletas de 1º ano com qualidade que, muito provavelmente, não fariam parte da equipa, e que, por se encontrarem num ambiente extremamente exigente, se espera que tenham maior desenvolvimento. As possibilidades de jogar no campeonato nacional serão então maiores do que se estivessem a treinar numa equipa à parte.

Assim o plantel tem uma média de idades de 18,58 anos, com 15 jogadores de primeiro ano e 21 de segundo. Existem 6 nacionalidades distintas, sendo que 28 são Portugueses (77,8%), 2 são Guineenses (5,5%), 2 são Nigerianos (5,5%), 1 é Croata (2,7%), 2 Franceses (5,5%), e 1 Dinamarquês (2,7%). Temos, também, atletas provenientes de diferentes zonas do país, como Algarve, Aveiro, Coimbra e Lisboa, mas a maior parte é proveniente da área metropolitana do Porto.

Constituição da equipa: 3 Guarda-redes; 6 Defesas Centrais; 5 Defesas Laterais (2 esquerdos e 3 Direitos); 11 Médios; 7 Extremos (4 esquerdos e 3 direitos); 4 Avançados.

Durante a época, nem sempre o plantel manteve esta dimensão de jogadores disponíveis. Um dos capitães teve uma lesão grave no fim do jogo da terceira jornada da Fase Regular do Campeonato Nacional, pelo que ficou

impossibilitado de treinar com os restantes membros da equipa até junho de 2019. Um jogador proveniente das Ilhas Faroé, que apenas chegou ao plantel em meados de agosto, foi dispensado das suas funções, por opção da equipa técnica e coordenação, já a época desportiva ia a meio. Ainda não tinha terminado a Fase Regular do Campeonato Nacional quando recebemos o um jogador por empréstimo do sporting. No entanto, fora estas exceções, o plantel manteve sempre o mesmo número de jogadores disponíveis para o treino, salvo alguns momentos em que, por motivo de lesão, doença ou outra situação justificada, o número de atletas disponíveis para o treino foi inferior

Tabela 2 – Constituição da equipa de Sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira

Nome	Posição	Pé Dominante	Nome	Posição	Pé Dominante
Mt	GR	Direito	HL	MC/MO	Direito
Jt	GR	Direito	Lc	MC	Direito
RC	GR	Direito	JP	MC	Direito
ND	DC	Direito	ee	MC	Direito
NL	DC	Direito	AS	MO/Ext	Direito
G	DC	Esquerdo	An	MC/MO	Direito
BB	DC	Ambidestro	Cr	MO	Direito
N	DC	Direito	Ee	Ext	Direito
Br	DC	Direito	RC	Ext	Direito
RF	DL	Direito	Fn	Ext	Direito
DC	DL	Direito	Bs	Ext/DL	Esquerdo
e	DL	Direito	Yr	Ext	Esquerdo
SE	DL	Esquerdo	Pp	Ext	Esquerdo
EF	DL	Esquerdo	Di	Ext/MO	Esquerdo
AA	MC	Direito	Pl	PL	Direito
e	MC	Direito	Pe	PL/Ext	Direito
Db	MC/MO	Direito	Ca	PL	Direito
Mg	MC	Direito	DA	PL	Direito

2.1.2.2. CARACTERIZAÇÃO DO STAFF TÉCNICO

O Staff Técnico é composto por nove elementos, a saber: um diretor de equipa, um fisioterapeuta, um técnico de equipamentos e os seis elementos da equipa técnica (i.e., um treinador principal, dois treinadores adjuntos, dois treinadores estagiários e um treinador de guarda-redes).

Todos os elementos do Staff Técnico têm as suas funções específicas, que exercem com liberdade, implicando ainda mais responsabilidade. Apesar das diferentes funções, durante a época desportiva foi patente a cordialidade entre todos os elementos do staff. Não obstante as opiniões distintas, houve concordância na maior parte das decisões, desde o planeamento e operacionalização até às próprias reflexões.

Durante a época, mais precisamente a 26 de janeiro de 2019, o treinador principal e o adjunto foram dispensados das suas funções no clube e o coordenador técnico do clube assumiu a liderança da equipa, acompanhado pelo treinador dos sub-16 do Paços, que viria a ocupar o lugar de adjunto.

Tabela 3 – Funções dos Elementos do Staff Técnico da equipa de Sub.19 do Futebol Clube Paços de Ferreira

Nome	Função
JS	Diretor
OT	Treinador Principal
PC	Treinador Adjunto
PQ	Treinador Adjunto
RA	Treinador Estagiário
RS	Treinador Estagiário
JP	Treinador de Guarda Redes
JB	Fisioterapeuta
Br	Técnico de Equipamentos

2.1.2.3. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO

Aquando da época de 2018/2019, a equipa de sub-19 do Futebol Clube Paços de Ferreira competiu em dois campeonatos – 1ª Divisão Nacional (Zona Norte) e 1ª Divisão Distrital (série 2). Estas duas competições são bastante distintas, não só pelo modelo de campeonato em si, mas também, obviamente, pela qualidade das equipas/jogadores.

O campeonato de sub-19 da 1ª divisão Nacional é composto por duas fases:

Primeira Fase:

Fase Regular – 12 equipas disputam 22 jogos e os 4 primeiros classificados vão disputar a fase de apuramento de campeão, ao passo que os restantes participantes são relegados à fase de manutenção;

Segunda Fase, que está subdividida em duas outras:

Fase de Manutenção – os pontos conquistados na fase anterior são divididos por metade e começa então a luta pela manutenção. Três das oito equipas, ao fim de 14 jornadas são despromovidas para a 2ª divisão nacional.

Fase de Apuramento de Campeão – aqui as 4 melhores equipas de cada zona disputam o título de campeão nacional disputando 14 jogos entre si.

Tabela 4 – Organização das diferentes fases do Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão

1ª Fase: "Fase Regular"		
Zona Norte	Zona Sul	
12 Equipas; 22 Jogos; 4 primeiros disputam o "Apuramento de Campeão"; 8 últimos disputam a "Manutenção Norte";	12 Equipas; 22 Jogos; 4 primeiros disputam o "Apuramento de Campeão"; 8 últimos disputam "Manutenção Sul";	
2ª Fase		
Apuramento Campeão	Manutenção Norte	Manutenção Sul
Novo Campeonato; 8 equipas; 14 Jogos; 1º lugar é Campeão Nacional.	Nova fase; 8 equipas; 14 Jogos; 3 últimos lugares são despromovidos.	Nova fase; 8 equipas; 14 Jogos; 3 últimos lugares são despromovidos.

- O campeonato de sub-19 da 1ª divisão distrital tem duas séries de 16 equipas que competem 30ª jornadas. As duas primeiras vão disputar o apuramento de campeão (e promoção à 2ª divisão Nacional) e as 4 últimas descem de divisão.

Os Juniores participaram então em 36 jogos, 22 na fase regular e 14 na fase de manutenção do campeonato nacional, somando um total de 13 vitórias, 6 empates e 17 derrotas, e em 30 jogos do campeonato distrital, onde perfizeram 21 vitórias, 3 empates e 6 derrotas.

Tabela 5 – Equipas participantes e respetiva classificação na Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores A da 1ª Divisão - Zona Norte da época 2018/2019

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	52	22	16	4	2	56	20	+36
2	Braga	48	22	14	6	2	42	21	+21
3	Leixões	40	22	12	4	6	30	19	+11
4	Gil Vicente	33	22	8	9	5	31	23	+8
5	Rio Ave	32	22	9	5	8	28	22	+6
6	V. Guimarães	29	22	8	5	9	25	28	-3
7	▲ Feirense	27	22	8	3	11	22	33	-11
8	▼ Desp. Aves	25	22	6	7	9	26	25	+1
9	▲ Boavista	21	22	4	9	9	31	32	-1
10	▼ Paços Ferreira	20	22	5	5	12	34	45	-11
11	▼ Beira-Mar	20	22	5	5	12	17	39	-22
12	Freamunde	16	22	4	4	14	19	54	-35

Tabela 6 – Equipas participantes e respetiva classificação na Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A da 1ª Divisão – Zona Norte da época 2018/2019

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Feirense	44	14	9	3	2	30	16	+14
2	V. Guimarães	39	14	7	3	4	26	14	+12
3	▲ Desp. Aves	38	14	7	4	3	26	16	+10
4	▲ Rio Ave	37	14	6	3	5	15	15	0
5	▼ Paços Ferreira	35	14	8	1	5	28	20	+8
6	Boavista	29	14	5	3	6	16	15	+1
7	Beira-Mar	16	14	1	3	10	5	31	-26
8	Freamunde	15	14	1	4	9	15	34	-19

Tabela 7 – Equipas participantes e respetiva classificação no Campeonato Distrital da 1ª Divisão - Série 2 da Associação de Futebol do Porto da época 2018/2019

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Gondomar	85	30	28	1	1	103	13	+90
2	Sousense	69	30	22	3	5	69	32	+37
3	Paços Ferreira B	66	30	21	3	6	96	37	+59
4	Nogueirense FC B	61	30	19	4	7	70	36	+34
5	S. Martinho	58	30	17	7	6	78	35	+43
6	Paredes	44	30	12	8	10	51	50	+1
7	FC Felgueiras 1932	41	30	13	2	15	35	34	+1
8	Amarante FC B	39	30	11	6	13	50	51	-1
9	Lousada	36	30	9	9	12	51	49	+2
10	▲ Aliados Lordelo	35	30	10	5	15	49	52	-3
11	▼ SC Rio Tinto	34	30	9	7	14	35	61	-26
12	▲ Tirsense	31	30	8	7	15	31	52	-21
13	▼ Aliança de Gandra	30	30	9	3	18	67	82	-15
14	AD Marco 09	21	30	6	3	21	37	92	-55
15	FC Vila Boa do Bispo	21	30	6	3	21	36	110	-74
16	Estrelas de Fânzeres	13	30	4	1	25	29	101	-72

Após a experiência desta época, consegui perceber melhor o panorama desportivo do escalão de sub. 19 da zona norte. As competições da 1ª Divisão Nacional e a 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto são bastante distintas. Não só pelo seu formato, mas também pela qualidade individual e coletivas que os clubes apresentam. Assim, passo a diferenciá-las:

Campeonato Nacional 1ª Divisão – Zona Norte

Fase Regular:

A fase regular do campeonato nacional da 1ª Divisão – Zona Norte é, regra geral, bastante competitiva. As equipas apresentam jogadores com muita qualidade técnica, bem organizados e inteligentes na leitura de jogo. No entanto, existiu uma clara diferenciação de dois emblemas, que se sobressaíram em

relação aos restantes dez. Um outro que ainda se aproximou destes, mas não de forma tão convincente. Assim, o campeonato começou desde cedo a ganhar forma, deixando a ideia de que apenas duas vagas estariam disponíveis para a fase de apuramento de campeão. O Futebol Clube do Porto e o Sporting Clube de Braga apresentaram um Futebol rico, bem organizado, com critério e com muitos jogadores acima da média, destacando-se dos adversários e ocupando as duas primeiras das quatro vagas possíveis.

Todavia, durante grande parte do campeonato o terceiro e quarto lugar estiveram na mira de várias equipas. Nos jogos que foram disputados, as vitórias pareciam poder cair para qualquer um dos lados, com os jogos muitas vezes a serem decididos ao pormenor, deixando em aberto o desfecho final do campeonato. Mais tarde, já na décima oitava jornada, o terceiro lugar ficou praticamente assegurado e o quarto lugar só foi decidido na última jornada.

No final desta fase, ficou a sensação de que a equipa poderia ter feito muito mais. Os resultados estiveram longe de ser os que pretendíamos, sendo que na primeira volta conseguimos cinco vitórias e dois empates e na segunda conquistamos os três pontos apenas uma vez, somando ainda três empates.

Fase de Manutenção:

Para o início desta fase, as equipas vêm os pontos que amealharam na primeira fase divididos para metade. Desta forma, o campeonato volta a ganhar outra competitividade que começava a desvanecer-se já na reta final da fase regular. Aqui a disputa pela manutenção é intensa. As equipas focam-se mais nos pontos que podem conquistar do que na exibição propriamente dita. O campeonato perde alguma qualidade, pois para além de as quatro supostas melhores equipas não se encontrarem neste grupo, algumas das que estão presentes evitam correr grandes riscos, praticam um Futebol mais objetivo e menos agradável. No entanto, apesar de ser algo já se especulava, verificou-se que a maioria dos clubes presava por obter a vitória através de um jogo em conseguido e com princípios, elevando a qualidade e a competitividade do campeonato. Contudo, duas equipas não seguiram esta estratégia.

Curiosamente as duas últimas, que desde cedo ocuparam esses lugares e lá viriam a permanecer até ao fim do campeonato. A última vaga para a despromoção foi praticamente decidida a cinco jornadas do fim.

Entramos para a fase de manutenção com a intenção de mostrar que a classificação e algumas das exibições da primeira fase não correspondiam ao real valor do plantel. Assim, com um Futebol muito mais consistente e competente, assegurou-se matematicamente a manutenção a quatro jornadas do fim, atingindo assim o principal objetivo numa fase onde fomos a segunda melhor equipa.

Campeonato Distrital da Iª Divisão – Série 2

O campeonato distrital é, claramente um campeonato inferior. Para além da diferença na qualidade dos atletas, a diferença de competitividade e qualidade de jogo é abismal. Os atletas desta competição, quando comparados com os colegas do campeonato nacional de Iª divisão, apresentam muito menos qualidade técnica e física, inferior capacidade de perceção de jogo e pior morfologia corporal. As equipas praticam um Futebol direto, sem grande critério, onde os jogos se caracterizam pelos duelos e disputas de bola, baseadas na força e velocidade. Grande parte do jogo é passado pelo ar, existindo muitas segundas bolas e ressaltos.

Num campeonato disputado em trinta jornadas, este é, sem dúvida, muito menos competitivo e apresenta uma intensidade de jogo baixíssima. Das dezasseis equipas presentes existiram dois “outliers” – o primeiro e o último classificado. Das restantes catorze, quatro disputaram até ao final o segundo lugar, cinco disputaram os três restantes lugares de despromoção e cinco mantiveram-se a meio da tabela.

Durante este campeonato as nossas prestações foram altamente inconsistentes. Conseguimos realizar exibições soberbas, com um domínio completo do jogo, e, noutras ocasiões, para um adversário do mesmo nível, a equipa praticou um Futebol pobre de ideias e execução, que não condizia com

o trabalho desenvolvido nos treinos, acabando mesmo por ficar arredada do objetivo da competição, o apuramento de campeão.

2.1.2.4. CALENDARIZAÇÃO DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A – 1ª DIVISÃO

Tabela 8 – Calendário da Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão – Zona Norte época 2018/2019

Jornada	Adversário	Local	Data	Jornada	Adversário	Local	Data
1ª	Aves	C	18/08/2018	12ª	Aves	F	10/11/2018
2ª	Freamunde	F	25/08/2018	13ª	Freamunde	C	24/11/2018
3ª	Beira-Mar	C	01/09/2018	14ª	Beira-Mar	F	08/12/2018
4ª	Gil Vicente	F	15/09/2018	15ª	Gil Vicente	C	15/12/2018
5ª	Feirense	C	22/09/2018	16ª	Feirense	F	22/12/2018
6ª	Vitória	F	29/09/2019	17ª	Vitória	C	29/12/2018
7ª	Rio Ave	C	05/10/2018	18ª	Rio Ave	F	05/01/2019
8ª	Boavista	F	20/10/2018	19ª	Boavista	C	12/01/2019
9ª	Braga	C	27/10/2018	20ª	Braga	F	19/01/2019
10ª	Leixões	F	01/11/2018	21ª	Leixões	C	26/01/2019
11ª	Porto	C	21/11/2018	22ª	Porto	F	02/02/2019

Tabela 9 – Calendário da Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão – Zona Norte época 2018/2019

Jornada	Adversário	Local	Data	Jornada	Adversário	Local	Data
1ª	Freamunde	f	17/02/2019	12ª	Freamunde	C	27/04/2019
2ª	Feirense	C	23/02/2019	13ª	Feirense	F	01/05/2019
3ª	Boavista	C	02/03/2019	14ª	Boavista	F	05/05/2019
4ª	Beira-Mar	F	09/03/2019	15ª	Beira-Mar	C	11/05/2019
5ª	Rio Ave	C	30/03/2019	16ª	Rio Ave	F	18/05/2019
6ª	Vitória	F	06/04/2019	17ª	Vitória	C	25/05/2019
7ª	Aves	C	13/04/2019	18ª	Aves	F	01/06/2019

2.1.2.5. CALENDARIZAÇÃO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES A – 1ª DIVISÃO

Tabela 10 – Calendário do Campeonato Distrital de Juniores A 1ª Divisão – Série 2 época 2018/2019

Jornada	Adversário	Local	Data	Jornada	Adversário	Local	Data
1ª	Sousense	C	22/09/2018	16ª	Sousense	F	05/01/2019
2ª	Tirsense	F	29/09/2018	17ª	Tirsense	C	12/01/2019
3ª	S.Martinho	C	06/10/2018	18ª	S.Martinho	F	19/01/2019
4ª	Marco	F	13/10/2018	19ª	Marco	C	26/01/2019
5ª	Vila Boa do B.	C	20/10/2018	20ª	Vila Boa do B.	F	02/02/2019
6ª	Amarante "B"	F	27/10/2018	21ª	Amarante "B"	C	09/02/2019
7ª	Aliados	C	03/11/2018	22ª	Aliados	F	16/02/2019
8ª	Lousada	F	10/11/2018	23ª	Lousada	C	23/02/2019
9ª	Fânzeres	C	17/11/2018	24ª	Fânzeres	F	02/03/2019
10ª	Rio Tinto	F	24/11/2018	25ª	Rio Tinto	C	09/03/2019
11ª	Nogueirense"B"	F	01/12/2018	26ª	Nogueirense"B"	C	16/03/2019
12ª	Felgueiras	C	08/12/2018	27ª	Felgueiras	F	23/03/2019
13ª	Gondomar	F	15/12/2018	28ª	Gondomar	C	30/03/2019
14ª	Gandra	C	22/12/2018	29ª	Gandra	F	06/04/2019
15ª	Paredes	F	29/12/2018	30ª	Paredes	C	13/04/2019

2.2. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL

Ao longo deste estágio, fiquei incumbido quer da parte inicial do treino, o aquecimento, quer da parte final, o retorno à calma. Algum trabalho feito no ginásio, como o de prevenção de lesões e otimização física também me foi delegado, bem como qualquer outro trabalho de cariz mais físico feito em campo. Atletas que ficavam, por instantes, de fora do exercício principal do treino eram, na maior parte das vezes, monitorizados por mim, em conjunto com o meu colega Ricardo. Este espaço era-nos entregue para autonomamente trabalharmos com os jogadores os exercícios que entendíamos necessários, dependendo do objetivo definido por nós e pela equipa técnica para tal momento.

No entanto, estes não seriam os únicos domínios que me tinham sido atribuídos e, ao longo da época, uns foram-se desvanecendo, como o trabalho de ginásio, e, noutros momentos, novas responsabilidades foram adquiridas. Liderar a equipa em treino e em jogo foram, sem dúvida, grandes desafios e uma enorme responsabilidade, tal como as funções que lhe estão inerentes – dar a palestra, decidir as substituições e questões estratégicas incutidas pelo jogo.

Era igualmente minha responsabilidade assistir o treinador principal e os restantes membros da equipa técnica naquilo que entendiam necessário. Corrigir comportamentos tático-técnicos individuais, grupais, setoriais e coletivos dos atletas sempre que entendesse necessário, bem como corrigir a postura e o empenho dos mesmos.

Por fim, existiram também períodos de reflexão conjunta sobre os treinos e jogos, de estratégias e princípios a abordar no microciclo e exercícios a utilizar nos treinos, aos quais devia participar.

2.3. MACRO CONTEXTO

2.3.1. O JOGO: FUTEBOL

Conhecido como o desporto rei, o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular no mundo, sendo praticado em todas as nações, sem exceções (Reilly, 1996). Ao longo da sua história, tal como os restantes desportos, o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado sobre diferentes perspetivas, muitas vezes subentendendo pontos de vista díspares em relação ao conteúdo e às características do ensino/treino (Garganta, 1997). Diferenças estas que podem ser de extrema importância para a reflexão, estudo e desenvolvimento do Futebol, quando analisadas e esclarecidas (Garganta, 1997). Torna-se assim importante articular conhecimentos que permitam configurar o jogo.

O Futebol é uma modalidade desportiva que se insere no grupo dos designados Jogos Desportivos Coletivos (Teodorescu, 1984; Garganta, 1997; Castelo, 2006, 2009). Grupo esse que se caracteriza por, entre outros fatores, um uso da técnica de forma caótica, não existindo um ciclo padrão da técnica e, também, por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977). As ações do jogo estão envolvidas num contexto permanentemente variável (Pawels & Vanhille, 1985; cit. por Garganta, 1997), de oposição e cooperação e o fator estratégico tático assume um papel preponderante para o sucesso das equipas (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Mombaerts, 1996; cit. por Garganta, 1997). Konzag (1991) refere que “... as equipas que se defrontam agem sempre através de comportamentos determinados pela relação de contraste: ataque-defesa e defesa-ataque.”. Assim, o problema fundamental dos Jogos Desportivos Coletivos, pode ser deduzido como: numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as suas ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, de forma a atingir o objetivo da equipa, fazer golo ou ponto (Gréhaigne & Guillon, 1992; cit. por Garganta, 1997).

No Futebol, uma equipa de onze jogadores em cooperação e disputa pela posse de bola, contra onze adversários que estão em oposição. O objetivo é introduzir a bola na baliza adversária o maior número de vezes possível, evitando sofrer na própria baliza, de forma a que a diferença de golos marcados e sofridos seja positiva e, assim, conquistar a vitória (Castelo, 2009). As equipas em confronto lutam por objetivos comuns (Garganta, 1997; Castelo, 2009) e disputam no mesmo tempo e espaço, tentando geri-los em seu proveito.

Uma equipa de Futebol é constituída por um conjunto de pessoas, que como em qualquer grupo, apresentam uma variabilidade de relações complexas, tanto pelo número de pessoas envolvidas, como pela forma como estas, hierarquicamente, se têm de relacionar (Ribeiro, 2009; cit. por Carneiro, 2016). Sobretudo porque estas relações estão assentes num objetivo central comum, que é vencer.

Pelo facto de o Futebol ser visto em todo o planeta e ser um mundo onde existem grandes interesses e muito dinheiro envolvido, principalmente nas últimas décadas, acresce uma enorme responsabilidade para os principais agentes envolvidos nesta modalidade (Frattini, 2010; Sá, 2011; Santos, 2012; cit. por Carneiro, 2016), treinadores e jogadores que, muitas vezes, estão sujeitos a pressões que podem comprometer a performance e o rendimento da equipa. Nesta medida, a constante evolução deste desporto e o aumento nas exigências na qualidade do jogo é necessário que os treinadores tenham informações a que possam recorrer para o melhoramento das suas equipas (Dias, 2009).

Para que o treinador possa desempenhar integralmente as suas funções, é fundamental que conheça quais são os fatores que condicionam a performance desportiva e de que forma é que estes se desenvolvem em situações concretas. Porque para ter sucesso o treinador tem de ganhar, sempre. Sendo por isso, o treinador de Futebol obrigado a estar constantemente preparado para resolver a variabilidade de problemas que surgem no dia-a-dia (Sampaio, 1994).

O Futebol alcançou um nível de popularidade impressionante, envolvendo muito dinheiro e interesses de todo o tipo. A exigência que lhe está inerente, a

este mundo do Futebol, aliada à necessidade de vitórias para a sobrevivência das instituições e dos seus próprios agentes, leva a que os treinadores tenham a necessidade de conhecer todos os fatores que influenciam o rendimento dos seus jogadores e da sua equipa.

2.3.2. O PAPEL DO TREINADOR

Descrever qual o papel do Treinador de Futebol aparenta ser algo substancialmente simples, mas, no entanto, é verdadeiramente complexo, dada a abrangência das funções e a magnitude da responsabilidade que este cargo acarreta. Analisando objetivamente, rapidamente verifica-se que, tal como constataram Harre (1982) e Bompa (1983), cit. por Santos, (2016) o treinador tem um papel preponderante na preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas. Responsável pela qualidade e direção das experiências desportivas individuais vivenciadas pelos seus jogadores, o treinador é a figura central do contexto desportivo do atleta (De Marco et al., 1997). Generalizando, podemos dizer que uma das principais funções do Treinador é o de potenciar os níveis de performance dos seus atletas (Ramírez, 2002; Lyle, 2002; cit. por Santos, 2016), sendo o estado de rendimento em que estes se encontram da sua responsabilidade (Buceta, 1996).

Todavia, o papel de um treinador parecer ir para além do desenvolvimento do processo de treino. Nos dias que correm, o ambiente que rodeia e condiciona a performance dos atletas, quer em termos sociais quer em termos psicológicos, também deve ser parte integrante das suas preocupações como Treinador (Borrie, 1996). Não se limitando a ser um mero orientador de treinos e competições, o treinador anexa às suas funções a de educar e formar todos os que o rodeiam, desde os desportistas, dirigentes e terminando nos espectadores (Curado, 1990; cit. por Santos, 2016).

Para que o treinador moderno possa desempenhar as suas funções com eficiência, será necessário, então, que este desenvolva um vasto leque de conhecimentos e competências técnicas, interpessoais e administrativas (Borrie,

1996). Pois para ser treinador é crucial saber gerir uma equipa de jogadores, o que implica que este deve desempenhar funções de líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, possuir domínio do saber/conhecimento, habilidades para ensinar e qualidades pessoais capazes de proporcionar um clima motivado (Araújo & Henriques, 1999; cit. por Santos, 2016). Jones (2006) vê o treinador como o “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização. E Araújo (1997; cit. por Santos, 2016), chega mesmo a equiparar a função do treinador com a do gestor, associando o fato de ter de gerir uma vasta equipa de trabalho num ambiente em constante mutação, como um dos vários pontos em comum das duas profissões. Acrescentando ainda, que este ambiente de sistemática mudança exige rápidas adaptações, uma vez que o rendimento da sua equipa é permanentemente colocado em causa pela oposição dos adversários e pela pressão exercida pela direção, público e órgãos de informação.

O próprio Programa Nacional de Formação de Treinadores criou um conjunto de responsabilidades e competências associadas aos diferentes níveis de qualificação que estes se encontram. Assim sendo, cabe ao treinador que se encontra no nível mais elevado, Grau IV (UEFA- Pro), as funções e responsabilidades de coordenação, direção, planeamento e avaliação, destacando a direção de equipas técnicas pluridisciplinares e outros tipos de coordenação a nível regional e nacional.

Porém, o texto acima retrata, de forma genérica, os conhecimentos e competências do treinador. E para um treinador desportivo desempenhar com eficiência a sua função, independente do nível de performance exigida, é esperado que apresente um corpo de conhecimento especializado (Gilbert e Trudel, 2006). Daí que seja importante tentar identificar os tipos de conhecimento que assumem uma maior relevância para o trabalho do Treinador de Futebol. Costa e Rosado (2007) afirmam que, tendo em conta os resultados obtidos no seu estudo, os conhecimentos tático-técnicos, os conhecimentos de planeamento do treino, a capacidade de organizar e planear e a capacidade de identificação e correção dos erros são as competências mais valorizadas pelos

treinadores.”. Acabou por ser a capacidade para exercer funções diretivas, com alguma naturalidade, aquela que foi menos valorizada entre treinadores.

Na literatura da especialidade, facilmente se pode constatar que os conhecimentos que estão no âmbito da metodologia de treino são considerados como os mais relevantes, independentemente de referirem que todos os conhecimentos são considerados importantes, pois são estes que refletem o máximo de informações específicas da modalidade praticada que os treinadores podem transmitir aos seus atletas (Cunha, 2008).

Os resultados do estudo de Silva (2009) apontam para esse sentido. Os treinadores idolatraram as competências e conhecimentos sobre treino e competição, dando particular ênfase à capacidade de organização e condução da sessão de treino, a capacidade de avaliação e modificação do plano da sessão de treino, a capacidade para planear a sessão de treino, e os conhecimentos sobre gestão de treino.

Desta forma, é da responsabilidade do treinador conhecer aprofundadamente os diferentes domínios técnico-desportivos, nomeadamente a técnica, a tática, a estratégia, as leis do jogo e as metodologias de treino da modalidade em que é considerado especialista (Barreto, 1998; cit. por Santos, 2016), já que o domínio destas deverá colocar o treinador mais próximo de assegurar o sucesso desportivo.

2.3.3. CONSTRUÇÃO DE UMA IDEIA DE JOGAR

É fundamental que o treinador, tenha uma ideia precisa das tarefas e missões táticas dos jogadores da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Nesse sentido, Guilherme Oliveira (2003) refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol.

Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, os processos de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

Pois um sistema que não contemple organização, resulta num conjunto de acontecimentos aleatórios sobre os quais o treinador, jogadores e todos os sujeitos de ação vão ter dificuldades em interagir. Cabe, então, ao treinador e aos jogadores organizarem o jogo, criando alguma ordem dentro da imprevisibilidade característica desta modalidade desportiva (Teixeira, 2017).

O treinador necessita de transportar essa conceção de um plano teórico para um plano prático, e uma forma de o fazer é através de modelos (Castro 2014; cit. por Teixeira, 2017). O processo de treino apenas poderá ser coerente e eficaz se referenciado a um quadro de ideias e princípios (modelo), que expressem os aspetos a que se atribui maior importância e que orientem a intervenção de quem ensina e a ação de quem aprende (Garganta e Pinto, 1998).

Por isso, a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol, dado que, quanto melhor o treinador tiver desenvolvido a sua conceção de jogo, mais eficaz será a estruturação, organização, realização e controlo de todo o processo de treino (Guilherme Oliveira 2004). Bem como as ideias de jogo assumirem uma importância relevante na criação, direção e orientação do modelo de jogo (Santos, 2016).

Está justificada assim a necessidade de criar um modelo de jogo, já que é a partir do modelo de jogo que brota a operacionalização da conceção de jogo do treinador, funcionando este como orientador de todo o processo, promovendo e gerindo toda essa operacionalização (Guilherme Oliveira, 2004).

2.3.3.1. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE JOGO

O Modelo de Jogo é um aspeto fundamental, uma vez que é a partir dele que tudo se gere, se desenvolve, se organiza e se cria (Guilherme Oliveira 2004), concedendo um determinado sentido ao desenvolvimento do processo e criando um conjunto de referências que definem a organização da equipa e jogadores para uma forma de jogar específica (Silva, 2006).

Tornar-se-ia impossível agir de forma coerente se não houvesse um objetivo definido num futuro distante (Gaitero, 2006). Deste modo, a modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e seleccionar exercícios (Castelo, 1996), e constatar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência (Gréhaigne, 1991; cit. por Almeida, 2014).

O modelo de jogo é uma ideia delineada de um jogar que se pretende transmitir aos jogadores. É uma ação elaborada e construída intencionalmente pelo treinador de modo a tornar inteligível um fenómeno complexo (Castelo, 2014; cit. por Silva, 2014). Este deve propor, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado (Oliveira, 1998), definindo de modo claro o conjunto das invariâncias pretendidas para o jogo (Guilherme Oliveira, 2004).

O treinador deverá, por isso, caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997), visando potenciar e maximizar as qualidades/capacidades dos jogadores. Assim, na criação de um Modelo de Jogo para uma equipa, devemos ter em atenção algumas circunstâncias, como a conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, e a organização estrutural e funcional (Guilherme Oliveira, 2004).

A conceção de jogo do treinador é, então, formada pela organização das respetivas ideias de jogo, que irão permitir criar um modelo de jogo, promover uma operacionalização e gerir essa operacionalização (Guilherme Oliveira, 2004). Para Vítor Pereira (2009, cit. por Santos, 2016; p. 32), “o Modelo de Jogo... é a *dinâmica comportamental*, aquilo que se quer ver como *dinâmica*

comportamental coletiva e individual ...”, que em termos práticos “... é ter uma ideia de jogo definida e vê-la crescer, ir modelando essa ideia, operacionalizá-la e ver que de facto ela vai surgindo, vai crescendo em termos de qualidade ...”...”. Luís Castro (2009, cit. por Santos, 2016) reforça esta ideia de que o modelo de jogo deve ter em atenção a conceção de jogo do treinador, dizendo: “O modelo de jogo é tudo aquilo que nós (treinadores) predeterminamos para o nosso jogo, todos os nossos princípios e subprincípios, contemplando tudo. Tudo aquilo que nós pretendemos atingir através de comportamentos que queremos que todos desempenhem. Tendo sempre como base aquilo que nós queremos que seja o nosso jogo ...”.

As capacidades e as características dos jogadores que constituem uma equipa é um dos aspetos importantes na criação de um modelo de jogo, e por isso torna-se relevante o conhecimento que o treinador tem do perfil dos jogadores que está a treinar (Santos, 2016). De qualquer forma, existe uma discrepância nas opiniões. Por um lado, o treinador deve ter em consideração as características dos jogadores que tem à disposição, adotar diferentes estratégias de abordagem e de operacionalização, de forma a racionalizar e gerir o melhor possível todo o processo em função do modelo de jogo pretendido (Guilherme Oliveira, 2004). Por outro, quanto melhor o treinador souber discernir e escolher as ideias de jogo que valorizem ao máximo os seus jogadores, mais eficiente será o modelo de jogo adotado (Bota & Evulet, 2001; cit. por Santos, 2016). Existem treinadores que preferem dar mais importância a uma perspectiva de moldar os jogadores em função da sua forma de jogar ou do seu modelo de jogo, do que criar um modelo de jogo a partir das características do jogador, e outros que criam um modelo de jogo tendo em conta as características dos jogadores que têm à sua disposição (Santos, 2016).

Exemplos desta divergência são Paulo Fonseca, que diz que começa desde o primeiro treino a preparar a nossa forma de jogar, e Miguel Leal, que afirma nos primeiros dias de treinos procurar, normalmente, observar os jogadores, as suas características, como é que gostam de jogar, para depois

tentar enquadrar as perspetivas de todos, a sua e a do jogador, de forma a criar um modelo de jogo que seja do agrado de toda a gente (Santos, 2016).

Um outro aspeto de extrema importância para a criação de um Modelo de Jogo, que aqui ainda não foi devidamente abordado, são os princípios de jogo, pois o êxito desportivo estará tão próximo quanto melhor uma equipa os dominar (Ferreira, 2003). Para isso, e segundo Vítor Pereira (2009; cit. por Santos, 2016; p.32) “... é definir muito bem os princípios e depois dar corpo a esses princípios, dar dinâmica a esses princípios, dar qualidade.”

Estes princípios e subprincípios são as características que uma equipa evidência nos diferentes momentos de jogo. Podem assumir várias escalas, mas são sempre representativos do modelo de jogo adotado, independentemente da escala de manifestação (Guilherme Oliveira, 2004). É através deles que o modelo de jogo orienta o processo para o jogar pretendido, e que se desenvolve a organização coletiva e individual dos jogadores, que se expressa num padrão de comportamentos que o treinador objetiva para a equipa (Oliveira et al., 2006). Ou seja, os princípios de jogo permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais na equipa e nos jogadores, organizando as suas relações e interações (Santos, 2016), podendo ser vistos como linhas mestras, dentro das quais se conduz todo o processo para a forma de jogar pretendida, que se irá manifestar como as invariâncias do modelo de jogo adotado. Por conseguinte, a configuração do modelo de jogo resulta da articulação e desenvolvimento dos princípios, que por sua vez adquirem uma configuração em função das particularidades que envolvem a equipa, e que desta forma tornam a evolução do processo singular (Silva, 2006).

As organizações estruturais, outro dos aspetos a ter em conta na criação de um modelo de jogo, referem-se à disposição dos jogadores no terreno de jogo, e representam o lado rígido do sistema jogo das equipas (Santos, 2016). O mesmo autor, afirmou, também, que “*Por sua vez, a organização funcional é a forma como uma equipa se movimenta, ou seja, é dinâmica que a estrutura evidencia.*” (Santos, 2016; p. 36).

A funcionalidade (dinâmica) assume o papel principal da organização, já que, sendo o futebol um jogo dinâmico, a estrutura representa apenas o início (Miranda, 2009). Assim, pode-se constatar que a organização estrutural é o ponto de partida para a organização funcional, que funciona como um programa que regula e orienta a evolução do sistema de jogo, e que está contemplado no modelo de jogo adotado (Santos, 2016).

As interações que constituem a equipa, norteadas pelos princípios de jogo do modelo de jogo, vão dar origem a uma organização funcional própria, que no mundo de futebol se expressa como a identidade da equipa (Miranda, 2009). A organização funcional é a forma de manifestação do modelo do jogo, já que a interação entre a conceção de jogo do treinador, os princípios e os subprincípios que o constituem, a intervenção ativa dos jogadores do modelo e as diferentes estruturas que esse modelo pode assumir (Guilherme Oliveira, 2004).

Só é possível aplicar o Modelo do Jogo através de um trabalho constante e bem direcionado. O espaço para o fazer é o Treino. Assim, será necessário um modelo de treino congruente e específico para que se possa operacionalizar o dito modelo de jogo adotado (Castelo 2014; cit. por Silva, 2014).

2.3.3.2. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE TREINO

De uma forma geral, o treino deve ser entendido como o processo intencional e deliberado de fazer aprender e desenvolver capacidades (Mesquita, 2009). Este processo psicopedagógico, visa desenvolver essas capacidades da equipa e dos jogadores no quadro das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, que deve ser orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico (Rodriguez, 2000; cit. por Pereira, 2017). O treino é, portanto, um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem (Mesquita 2009).

Na sua essência, o processo de treino tem como objetivo causar alterações positivas observáveis no comportamento da equipa e dos jogadores (Garganta, 2002). Por isso, o processo de treino deve proporcionar as múltiplas situações que se aspira que ocorram no jogo, com a finalidade de criar os comportamentos pretendidos (Guilherme Oliveira, 2004).

Esta relação treino-jogo acima retratada é importantíssima. O exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e onde os atletas aprendem o conteúdo do jogo (Mesquita, 2000). Isto é possível verificar, já que, sistematicamente, no mundo do Futebol, ouvimos treinadores e jogadores abordando a importância do trabalho de treino refletido no jogo. Tal como Paulo Sousa (2015, cit. por Santos, 2016) quando na conferência de imprensa, após um jogo, diz: “estamos a colocar em prática tudo aquilo que temos trabalhado nos treinos e é isso que o treinador quer”.

O Treino é então o processo pelo qual se pode moldar e efetivar o Modelo de Jogo. É através deste que podemos transcrever o modelo de Jogo para a competição, o Jogo. Para que isto aconteça, é fundamental que o Modelo de Jogo seja reproduzido de forma constante por um Modelo de Treino, que deve ser o mais congruente possível com o Modelo de Jogo adotado. Pois, quanto maior for o grau de congruência entre modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado mais perto se estará de atingir a forma de jogar idealizada (Castelo, 2014; cit. por Santos, 2016).

Esta ideia de que “devemos treinar como queremos jogar” é apoiada pelo princípio da especificidade. Este princípio apregoa que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo, no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

O conceito de especificidade torna-se num dado importante na estruturação do modelo de treino, uma vez que é com base neste conceito que haverá uma maior ou menor aproximação entre o modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado. Isto porque, o conceito de

especificidade reporta-se à adaptação das condicionantes do treino ao modelo de jogo construído, assumindo assim um papel fundamental na relação entre modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado (Ferreira, 2010).

Deste modo, é absolutamente imprescindível a existência de referências que, a par de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados (Garganta, 1995), que, 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). A ideia de jogo do treinador torna-se, por isso, num aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol, dado que, quanto melhor o treinador tiver desenvolvido a sua conceção de jogo, mais eficaz será a estruturação, organização, realização e controlo de todo o processo de treino (Guilherme Oliveira, 2004).

De qualquer forma, uma conceção de jogo extremamente desenvolvida não é sinónimo, por si só, de que a equipa estará mais bem preparada a aplicar esse modelo. É através da operacionalização de exercícios específicos que se chega a determinada forma de jogar (Freitas, 2004). Pois o principal meio que o modelo de treino implementado tem ao seu dispor para que possa dar vida aos princípios de jogo do modelo de jogo adotado e com isso chegar à forma de jogar pretendida são os exercícios específicos (Guilherme Oliveira, 2004; Santos, 2016).

Mas “um exercício pode ser completamente adequado para uma equipa, porque requisita sistematicamente comportamentos que o respetivo Modelo pretende, como tal estão a proporcionar a criação de adaptações e conhecimentos específicos importantes para a equipa e para o jogador. Por outro lado, se um exercício proporcionar repetidamente comportamentos não adequados ao Modelo pretendido, as adaptações criadas vão ser prejudiciais ao desenvolvimento dos conhecimentos específicos desejados.” (Guilherme Oliveira, 2004; p. 157).

Daí que, para que o modelo de treino implementado seja específico, não basta que os exercícios sejam específicos na sua estrutura, é também fundamental que haja uma intervenção adequada por parte do treinador, ou seja, uma intervenção também ela específica (Santos, 2016). Isto é um aspeto considerado decisivo no processo, pois a eficácia do treino, ou do modelo de treino implementado, está dependente de uma intervenção eficiente por parte de quem lidera o processo, ou seja, o treinador (Mesquita, 1998).

Se o treinador não aplicar este tipo de intervenção, numa fase inicial, pode-se suceder uma incompreensão por parte dos jogadores sobre a finalidade do exercício, e com isso os comportamentos pretendidos pelo treinador não se realizarem. Durante o exercício, as situações criadas para ocorrerem determinado tipo de comportamento podem não ocorrer, surgindo outros tipos de comportamentos que não são os desejados, e se não houver uma intervenção específica no momento para alterar esses comportamentos, estes podem tomar proporções negativas. A ocorrência sistemática de comportamentos não desejados em jogo, que se tornarão em hábitos de erro, e que terão um efeito negativo na performance individual dos jogadores como na performance coletiva da equipa (Guilherme Oliveira, 2004).

Por esse motivo, este tipo de intervenção deve acontecer antes de dar início ao exercício, onde o treinador explica o exercício aos jogadores de modo a estes perceberem o seu contexto, objetivos, comportamentos pretendidos e os efeitos que esses comportamentos terão no desenvolvimento coletivo e individual. E, num segundo momento, no decorrer do exercício, onde o treinador deve funcionar como “catalisador positivo dos comportamentos desejados”, associando-lhes emoções positivas, e vetando comportamentos desajustados, relacionando-lhes emoções negativas. Existe também um terceiro e último momento, que acontece após o exercício, no qual o treinador deverá destacar os aspetos positivos e negativos que ocorreram durante o exercício (Guilherme Oliveira, 2004).

É possível entender que, para estabelecer linhas de pensamento comuns nos jogadores e criar uma identidade própria da equipa, é preciso que o treinador

aplique exercícios de treino específicos do modelo de treino, que promovam situações onde possam ocorrer os comportamentos pretendidos relativos ao seu modelo de jogo e, que este os explique, para que os atletas entendam quais os objetivos, corrija, os aspetos negativos e enalteça os aspetos positivos, e reforce, no final dos exercícios/treino, a ideia do que de positivo e negativo aconteceu.

Capítulo III – Realização da Prática Profissional

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. MODELO DE JOGO DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

O Modelo de Jogo é uma ferramenta importantíssima para o treinador, pois é este que dá sentido ao desenvolvimento do processo de treino. Através dele é possível organizar, avaliar e corrigir aspetos do treino, tendo como base o modelo de referência que está relacionado com a conceção de jogo do treinador. Seria impossível que uma equipa estivesse em harmonia se não existissem princípios e objetivos comuns a todos, pois cada atleta tem a sua maneira de pensar, decidir e ver o jogo. Então, por forma a criar uma linguagem comum a todos os membros da equipa, o treinador elabora um conjunto de princípios que funcionarão como guia para os seus atletas, tendo em consideração a sua conceção de jogo, as capacidades e características dos seus atletas e a organização estrutural e funcional da sua equipa.

Momentos de Jogo

O treinador e restante equipa técnica operacionalizam um modelo de jogo, através da interpretação que têm sobre os momentos do jogo. Assim, no Modelo de Jogo Adotado, foram abordados os quatro momentos de jogo e os esquemas táticos:

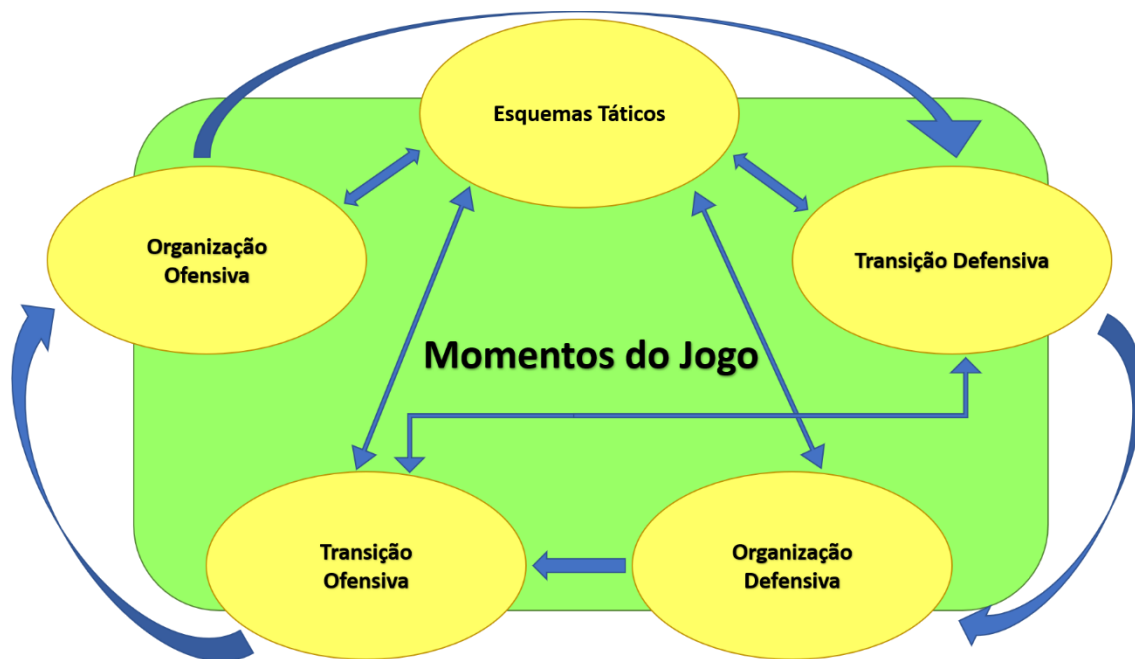


Figura 1 – Ilustração dos quatro diferentes momentos de jogo, com a inclusão dos esquemas táticos.

3.1.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

No momento de organização ofensiva a equipa tem um macro princípio padrão, que dá sentido aos restantes princípios e subprincípios da equipa, bem como orienta determinados comportamentos dos jogadores. Desta forma, o seguinte conjunto de princípios, os atletas, no momento em que têm a bola, sabem o que devem fazer nos diversos que o jogo e o adversário lhes apresentam.

A equipa em posse de bola ocupa o campo em largura e profundidade, apresentando-se num sistema tático de $1+4+3(1+2)+3$ que se desdobra, muitas vezes, num $1+3+4(2+2)+3$ com os laterais a darem a largura máxima à equipa.

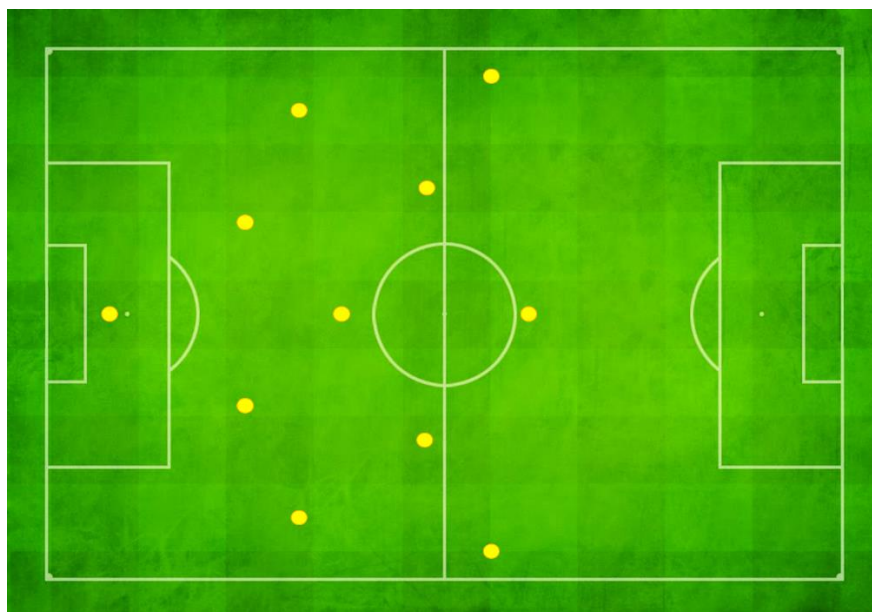


Figura 2 – Sistema de Jogo base de 1+4+3(1+2)+3 da equipa do Futebol Clube Paços de Ferreira.

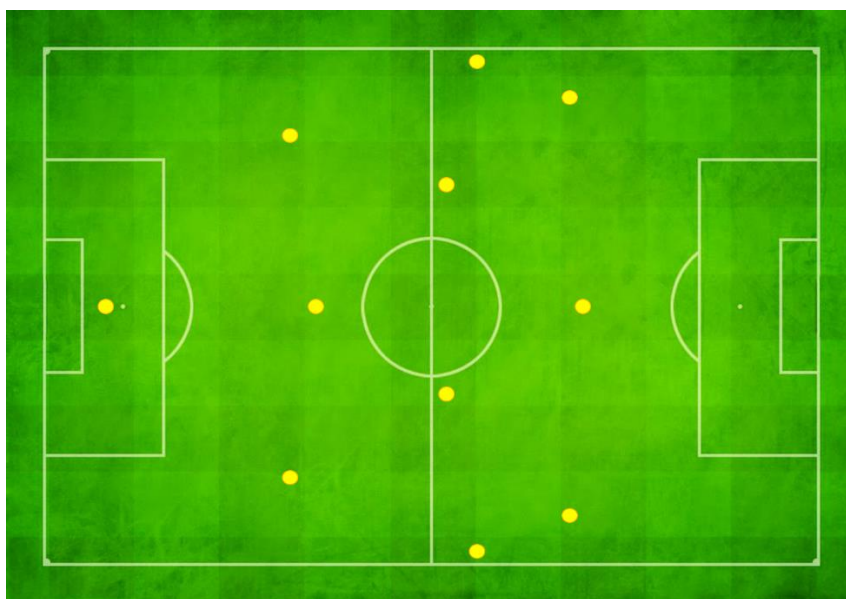


Figura 3 – Sistema de Jogo de 1+3+4(2+2)+3 da equipa do Futebol Clube Paços de Ferreira.

Macro princípio:

Posse e circulação objetiva da bola em função dos espaços, de forma a desorganizar o adversário e criar situações de finalização.

Subprincípios:

Por forma a manter a posse de bola, evitando a perda da mesma de forma desnecessária, em todos os momentos da Organização Ofensiva, deve haver sempre, pelo menos, uma linha de passe em segurança (Cobertura Ofensiva), que deve ser o mais confortável possível, de forma a que o jogador com bola não hesite em jogá-la, quando necessário.

Os jogadores devem procurar dar linhas de passe ao portador da bola, ocupando os espaços vazios e de forma a receber a bola mais frente no terreno, aproximando a equipa de uma situação de finalização.

Na zona mais avançada do terreno deve-se ser mais objetivo, utilizando a penetração para provocar o adversário, obrigando-o a abrir espaços para entradas em rutura dos nossos jogadores, que nos coloquem mais perto do golo.

A equipa deve-se manter equilibrada de forma a proporcionar uma transição defensiva segura.

Exige-se, portanto, aos nossos atletas:

- O gosto em ter bola;
- Coragem para ter bola;
- Mobilidade e constante procura para dar linha de passe;
- Leitura dos espaços e perceção das necessidades do jogo (acelerações/recomeçar construção);
- Ocupação do espaço de jogo em “Campo Grande” (largura e profundidade).

3.1.1.1 Construção de jogo (1º sub-momento)

Nesta primeira etapa, a equipa objetivo passa por ultrapassar as primeiras linhas defensivas da equipa adversária, num jogo curto e apoiado, evitando a

exposição a grandes perigos, privilegiando os passes em segurança e a posse de bola.

Pontapé de Baliza:

Pretende-se sair sempre curto, com a equipa a posicionar-se em função disso: Defesas centrais abertos à largura da grande área, defesas laterais em largura máxima e mais projetados, médio defensivo no meio dos centrais mas mais avançado no terreno, com os dois médios, mais afastados do médio defensivo, a procurarem bola em linhas diferentes, terminando com os três homens da frente em profundidade máxima, com os alas a darem largura.

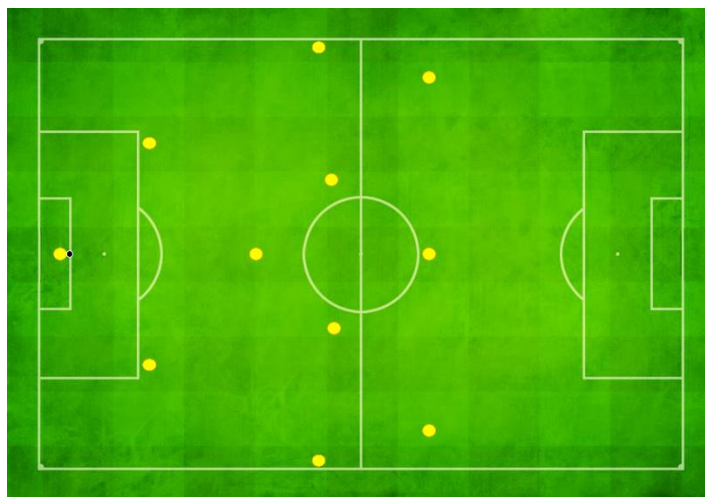


Figura 4 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza.

Sem Pressão:

- A bola entra diretamente nos defesas centrais que “carregam” e desenvolvem o jogo a partir daí.

Com Pressão:

“Dinâmica do Pivô”

- Defesas centrais dão, ligeiramente, mais largura e o médio defensivo (pivô) dá solução no centro, junto da grande área:
 - Bola entra num nos três homens que estão junto da área;
 - Se colocarem pressão ao Pivô, um dos médios desce para procura bola no espaço mais lateral do corredor central, o médio contrário ocupa uma posição mais central e isto deve dar solução num destes três homens (“Dinâmica do Pivô + Médios”);

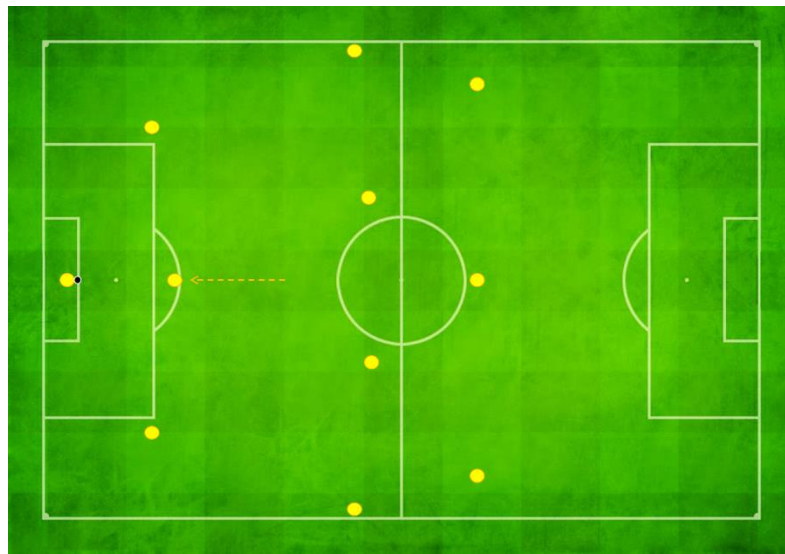


Figura 5 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Pivô”.

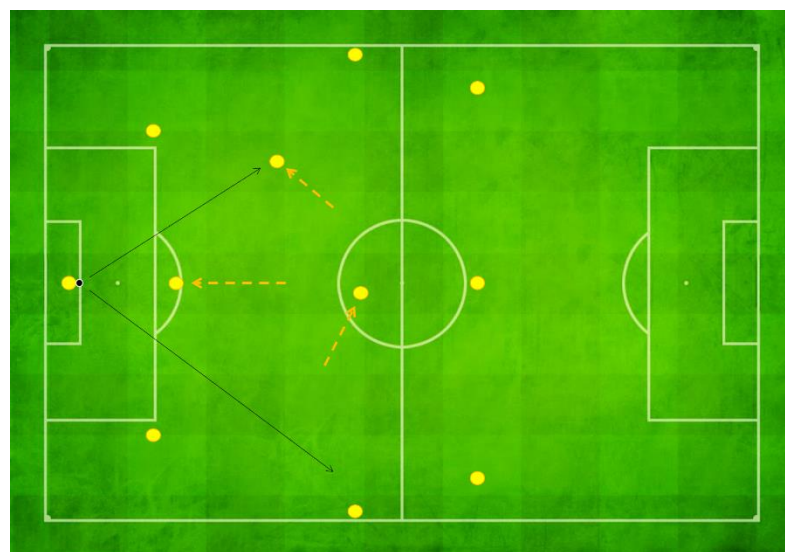


Figura 6 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Pivô + Médios”.

- Se esta dinâmica não resultar, os médios baixam ligeiramente para estarem de frente para o jogo e, depois da bola ser colocada num dos três homens da frente, servirem de apoio frontal ou estarem preparados para uma eventual segunda bola;

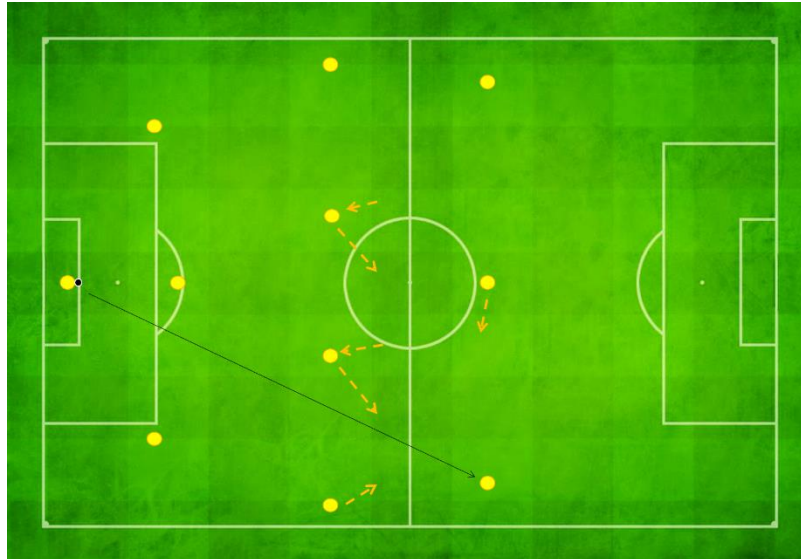


Figura 7 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica dos Médios + Alas”.

- Caso a equipa não se sinta confortável para pôr em prática alguma das situações anteriores, o guarda redes manda a equipa fechar. Posteriormente, o lateral vem dar linha de passe numa posição mais recuada e em largura.
 - Se ainda assim não for possível sair a jogar curto, o lateral junta na sua posição e o guarda redes bate para os alas e ponta.

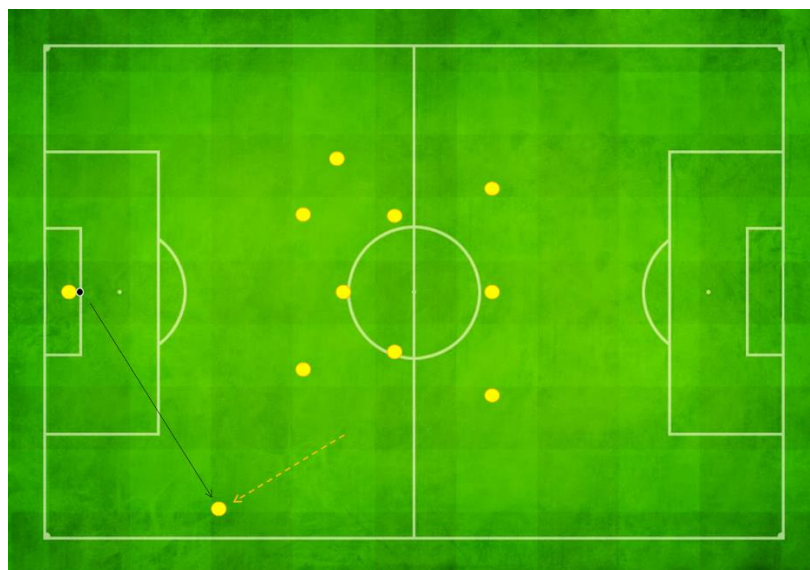


Figura 8 – Disposição da equipa no momento do Pontapé de Baliza “dinâmica do Lateral”.

“Construção a 3 com Pivô”

- Construção a 3, com os defesas laterais em largura máxima e alguma profundidade, e o pivô na zona central. Médios-ala em largura e profundidade máxima. Já os médios, em mobilidade, tentam receber a bola nos espaços e “pegar no jogo”, com o ponta em profundidade, que é sempre uma referência quando necessário;



Figura 9 – Construção a três com o Pivô.

“Construção a 3 com Lateral”

- Construção a 3 assimétrica, com o central esquerdo a entrar para o centro do terreno, o lateral esquerdo a assumir a anterior posição desse central e o pivô a subir ligeiramente, tentando contruir a partir dessa zona mais avançada. O ala esquerdo deve dar mais largura do que o seu oposto ala direito, que dá linha de passe numa zona mais interior. Os médios continuam na procura dos espaços, bem como o ponta, que continua a dar profundidade, e o lateral direito, que desta vez para além da largura máxima também se deve projetar em profundidade.

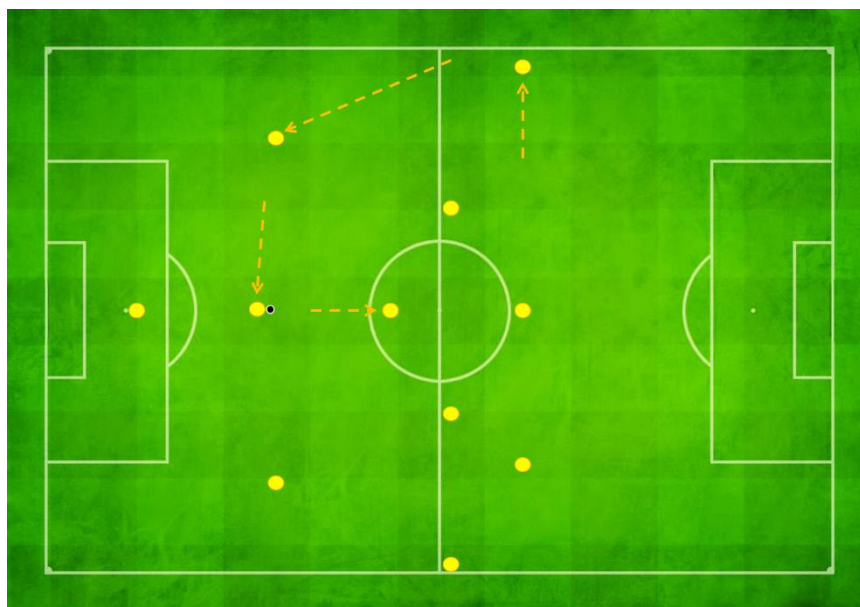


Figura 10 – Construção a três com o Lateral.

3.1.1.2 Preparação para a Criação de ações de Finalização (2º sub-momento)

Esta é a fase onde tentamos explorar os espaços deixados pelo adversário, espaços críticos que foram induzidos pela nossa circulação de bola na fase de construção. Na etapa da criação, procurámos explorar o espaço entrelinhas o adversário, tentando colocar os nossos jogadores numa posição que lhes seja possível receber a bola e enfrentar de frente a última linha de defesa do adversário.

Aqui os médios-ala, interiores, ponta e, por vezes, os laterais têm um papel preponderante para o sucesso desta fase, pois são estes homens que vão receber a bola nesses espaços relevantes e, possivelmente, dar origem à fase de finalização.

“Exploração do espaço entrelinhas do lado oposto”

Pretendemos que a equipa, depois de levar a bola ao corredor e atrair o adversário, consiga tirar a bola da zona de pressão por trás (Pivô ou central) e possa explorar o espaço entre linhas do lado contrário onde, geralmente, será o médio-ala oposto a procurar a bola nesse espaço, podendo ser também o ponta de lança a o fazer. Para isto, o nosso interior do lado oposto deve descer para pedir bola de frente para o jogo, de forma a arrastar o adversário ou, na eventualidade de não provocar o arrastamento, ser solução e cobertura ofensiva.

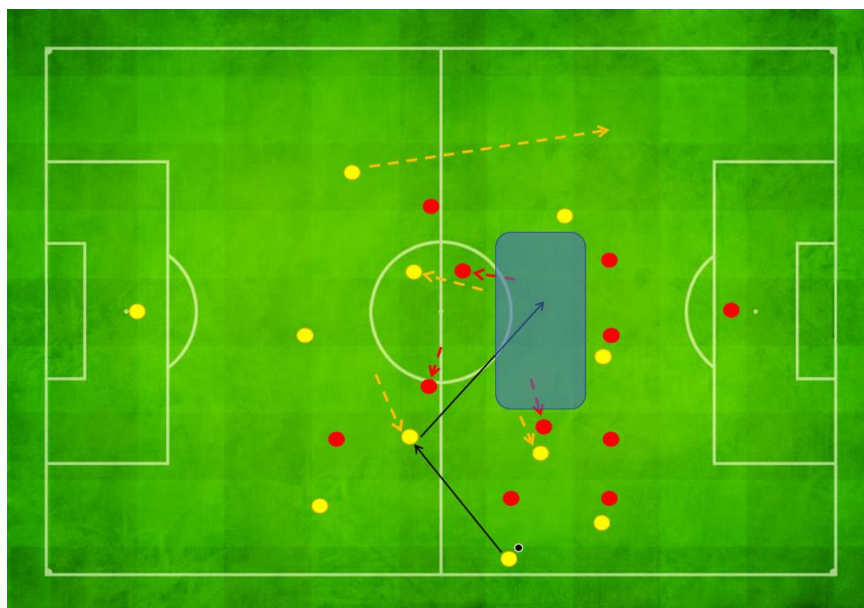


Figura 11 – Exploração do Espaço Entrelinhas do lado oposto.

“Exploração do corredor do lado oposto”

Nem sempre é possível explorar o espaço interior do adversário, pelo que podemos chegar a zonas de finalização através do corredor contrário. Desta forma, a exploração é geralmente feita pelo lateral oposto, podendo também ser feita pelo próprio ala e, eventualmente, pelo interior oposto.

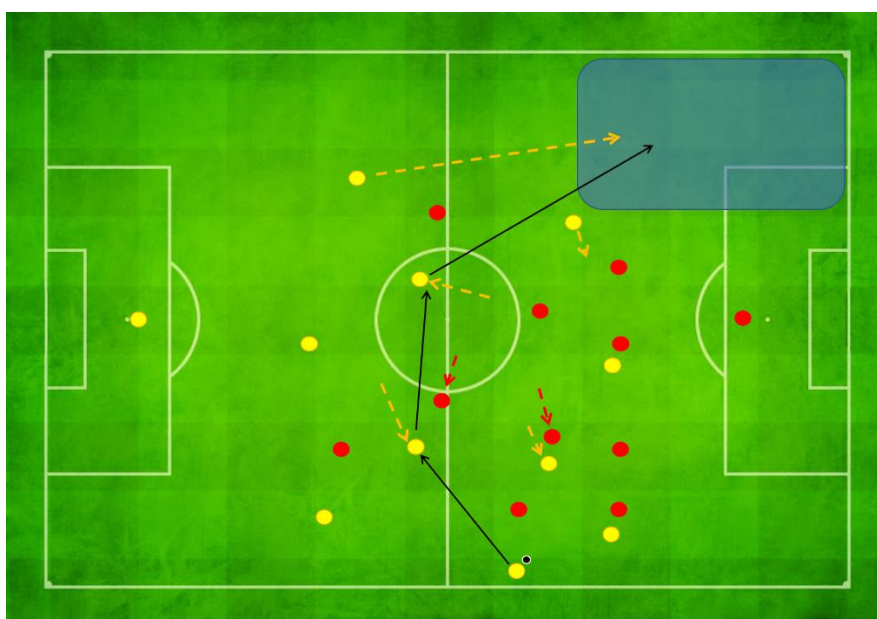


Figura 12 – Exploração do Corredor do lado oposto.

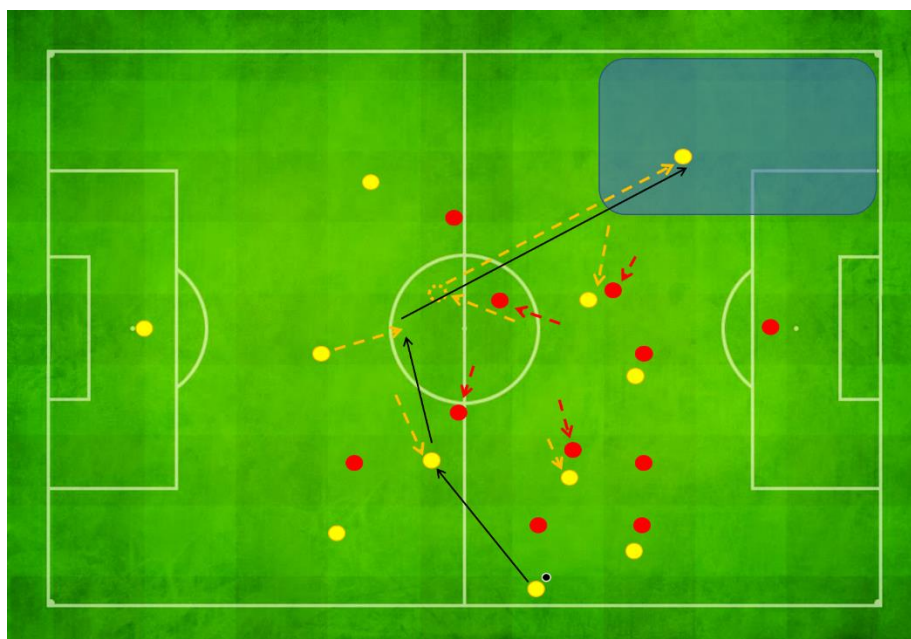


Figura 13 – Exploração do Corredor do lado oposto pelo Interior.

Importância dos “*Timings*”

Nesta e na fase seguinte os “*timings*” de movimentações são importantíssimos e devem ser mencionados. Aqui caracterizamos algumas circunstâncias que ajudam os nossos jogadores a perceber e identificar o melhor “*timing*” para as movimentações da fase de criação.

- A bola é jogada para um colega, o qual geralmente está mais recuado e que tem visão sobre grande parte do terreno. Está bem colocado e com os apoios bem direcionados;
- Identificação do espaço entrelinhas que pretendemos explorar;
- Constatar que o colega que vai receber a bola consegue passar a bola para o espaço que pretendemos explorar;
- Perceber se a minha movimentação é a mais adequada para a exploração desse espaço;

- Agir, quando entender que o meu colega consegue observar o meu movimento e se encontra em condições de fazer o passe;
- Reagir a qualquer situação que possa suceder conforme os princípios definidos;
- Tentar perceber se vou receber a bola com o sem pressão do adversário;
- Procurar receber a bola de forma orientada para a última linha defensiva adversária;

3.1.1.3 Criação das ações de finalização (3º sub-momento)

A verdadeira exploração dos espaços e desequilíbrios do adversário dá-se neste momento, onde criamos as situações propícias ao objetivo máximo do Futebol – o golo. Para que se possa ter sucesso neste sub-momento, em particular, a mudança de intensidade é importantíssima, exigindo que os jogadores acelerem rapidamente o seu jogo, antes que a possibilidade de criação de uma ação de finalização se finde.

“Momento de aceleração”

Aqui os jogadores devem compreender que, após a exploração do espaço da fase anterior, é o momento de ser objetivo, simples e pragmático e finalizar. É então o momento em que todos os jogadores, especialmente aqueles que se encontram mais perto da zona de finalização, mudam de intensidade, aceleram e atacam de forma incisiva, para ultrapassar rapidamente a última linha defensiva e fazer golo. Os jogadores têm de compreender que se este processo for moroso, a equipa adversária pode-se reorganizar e perdemos uma oportunidade de finalização.

Sendo assim, quando na fase anterior explorámos os espaços do adversário, pretendemos que haja os seguintes comportamentos:

“Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto”

- Pelo médio-ala:
 - Recebendo a bola orientada, o médio-ala deve conduzir a bola tentando penetrar no espaço entre central-lateral, de forma a libertar um dos seus colegas, lateral ou ponta, para onde passará a bola. Isto caso um destes adversários saia em pressão, caso contrário deve conduzir e rematar;
 - Recebendo a bola orientada, o ponta faz movimento de rotura pela frente do central, podendo a bola ser colocada nele. Se o central for arrastado, o médio-ala pode passar para a rotura do interior ou ala contrário ou pode, ele próprio, conduzir a bola para o espaço aberto pelo arrastamento do central.

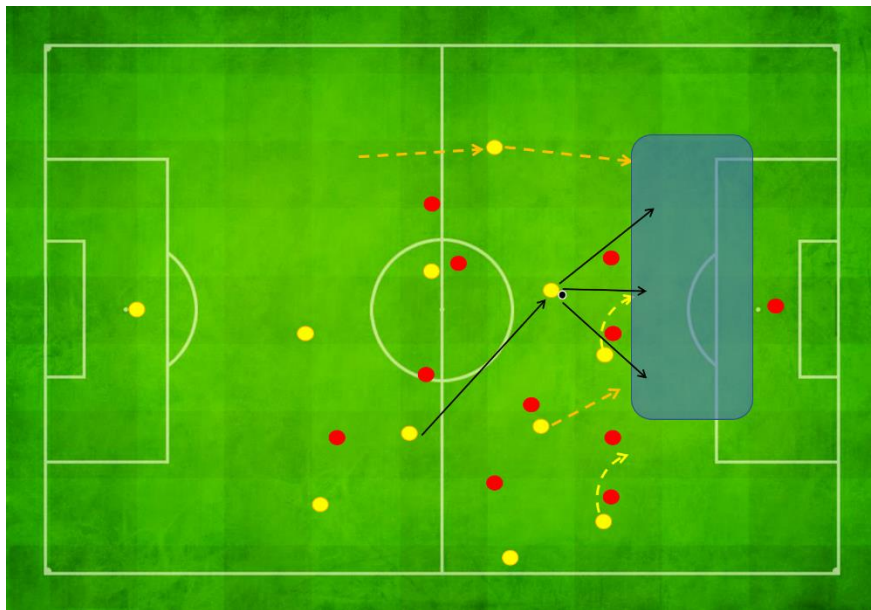


Figura 14 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo médio-ala.

- Pelo Ponta-de-Lança:
 - Recebendo a bola sem pressão, à semelhança do médio-ala, nesta situação deve conduzir a bola e, na chegada do

lateral, o médio-ala deve fazer o movimento de rotura pela frente do lateral deixando o ponta a decisão de colocar a bola no médio-ala, no interior, ou no lateral;

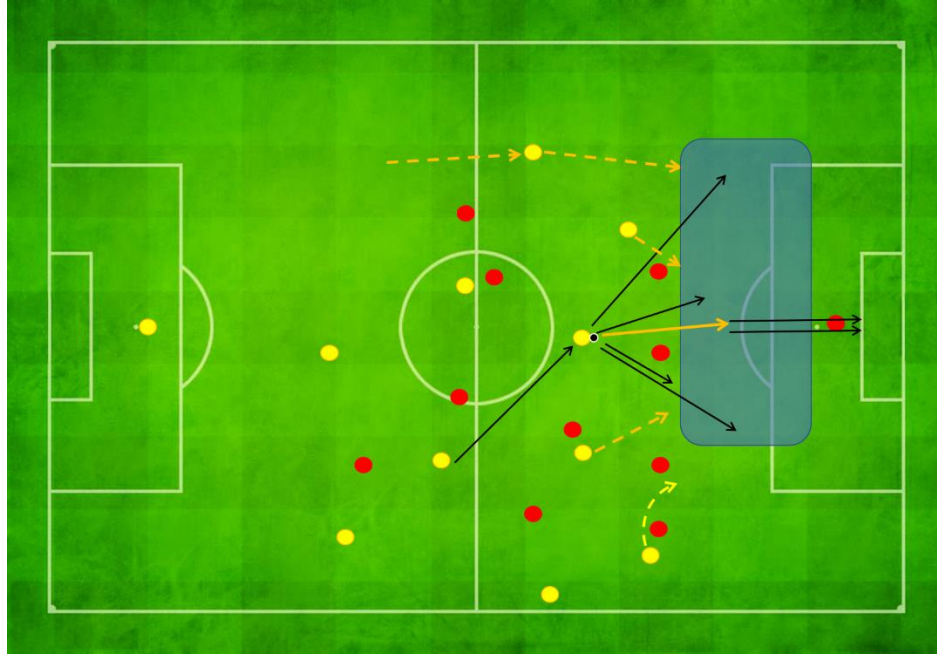


Figura 15 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo Ponta (Sem Pressão).

- Recebendo a bola com pressão do central, deve entregar de frente para o interior que deve colocar a bola para a rotura do médio-ala no espaço deixado pelo central, ou para a rotura do interior se o central contrário fechar o espaço, ou para a rotura do lateral se o lateral adversário for arrastado pelo movimento do nosso ala.

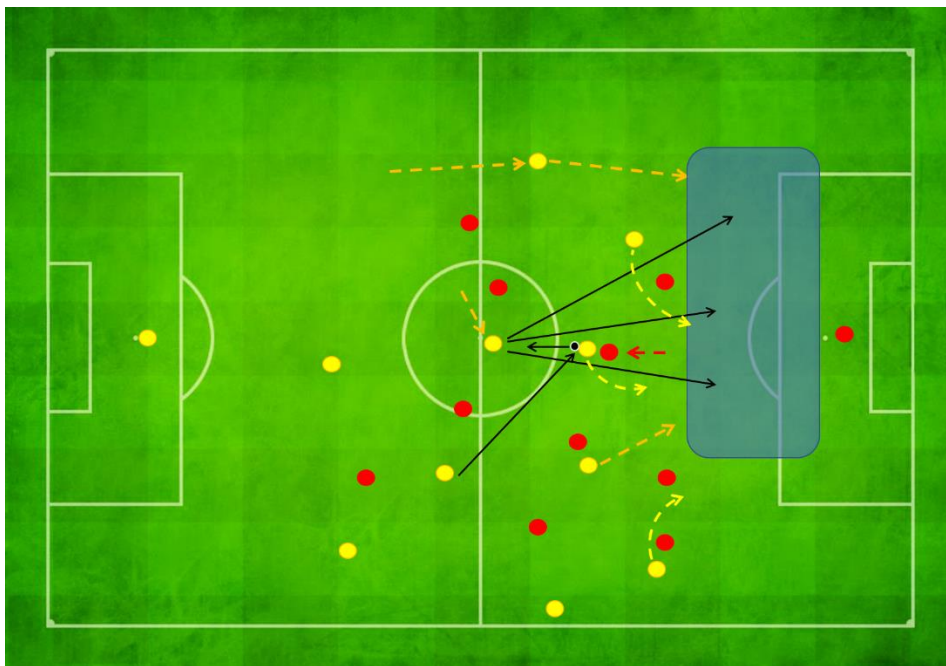


Figura 16 – Aceleração após exploração do espaço entrelinhas do lado oposto pelo Ponta (Com Pressão).

“Aceleração após exploração do corredor do lado oposto”

- Pelo Lateral:
 - Se este receber a bola e vier a ser pressionado, se estiver em condições de fazer o cruzamento, deve ser feito de imediato;

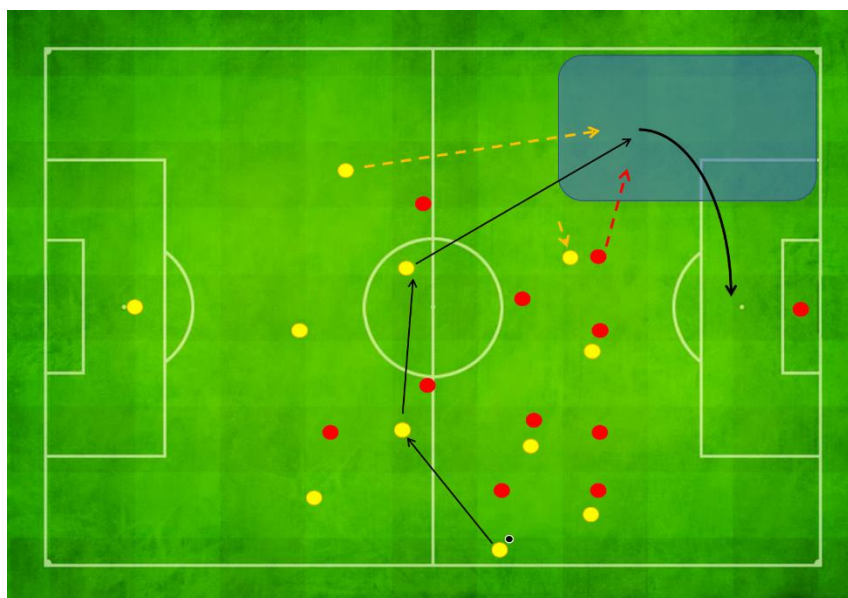


Figura 17 – Aceleração após exploração do corredor do lado oposto pelo Lateral (sem pressão).

- Se receber a bola, for pressionado e não conseguir cruzar, então o médio-ala faz movimento de rotura nas costas do lateral, podendo este passar a bola para o cruzamento do ala, ou cortar para dentro, no caso do defesa central acompanhar o médio-ala.

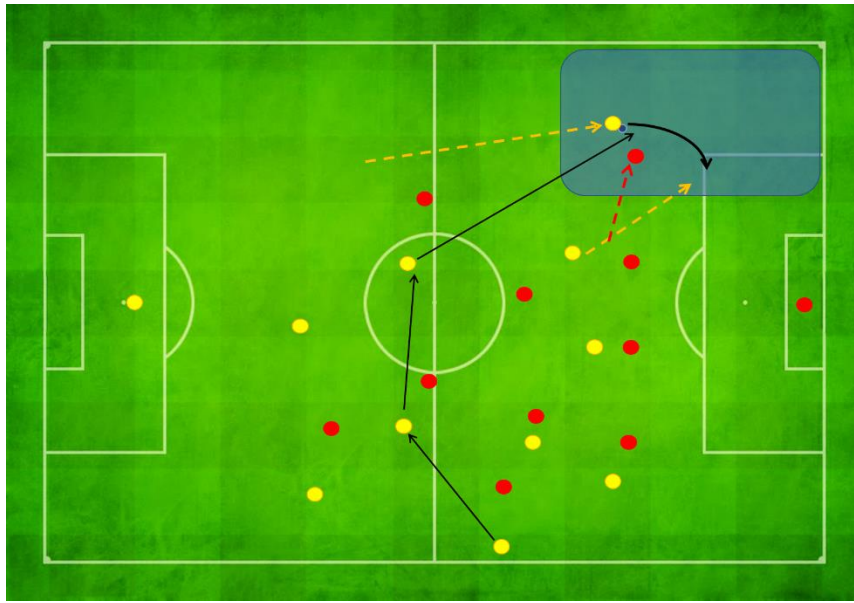


Figura 18 – Aceleração após exploração do corredor do lado oposto pelo Lateral (com pressão)

- Pelo Interior:
 - Situação idêntica à do Lateral, pelo que o lateral troca de funções com o interior e vice-versa. As circunstâncias são, então, as mesmas referidas anteriormente com o Lateral;
- Pelo Médio-Ala:
 - Se receber na zona mais exterior do corredor central deve optar pelo um contra um, tentando finalizar ou assistir o colega;
 - Se receber numa zona mais exterior e tiver vantagem deve progredir para uma zona mais interior do terreno e encarar

- o um para um e finalizar/assistir, ou pode cruzar, se estiverem reunidas condições favoráveis.
- o Caso receba a bola numa zona exterior e estiver pressionado, pode optar por esperar pelo apoio do lateral/interior ou do ponta-de-lança.

3.1.1.4. Finalização (4º sub-momento)

A qualidade da técnica individual e da tomada de decisão são fundamentais para o sucesso desta fase crucial da nossa organização ofensiva. Nestes momentos, pretendemos que os nossos atletas sejam objetivos, rápidos e destemidos a atacar no momento de finalização.

Assim, no momento de finalização pretendemos ter, sempre que possível, 3 homens dentro da área adversária e dois homens à entrada da mesma, de forma a estarem preparados para uma segunda bola e eventual transição defensiva.

No momento de finalização através de cruzamento da zona próxima da área pretendemos ter as seguintes zonas preenchidas:

- “Zona do primeiro poste” – de ataque à zona do primeiro poste, maioritariamente à frente do primeiro central adversário, nunca ultrapassando muito a linha do poste;
- “Zona do segundo poste” – onde o ataque é feito ao espaço à frente do último homem da defesa adversária (entre central e lateral);
- “Zona do Penálti” – ataque na zona da marcação do penálti, entre os dois homens que atacam os postes, mas numa posição mais recuada, geralmente ocupada pelo interior do lado oposto;
- Devemos ter também dois jogadores à entrada da área do lado do cruzamento:
 - o No lado da bola – um bocadinho mais recuado ocupada, regra geral, pelo ala/lateral desse mesmo lado, que tem que

estar disponível para um cruzamento atrasado, segunda bola e para a transição defensiva;

- o Numa zona mais central – mais perto da área e ligeiramente descaído para o lado oposto, este jogador, que em condições “normais” se trata do interior do lado da bola, tem as mesmas responsabilidades que o anterior.

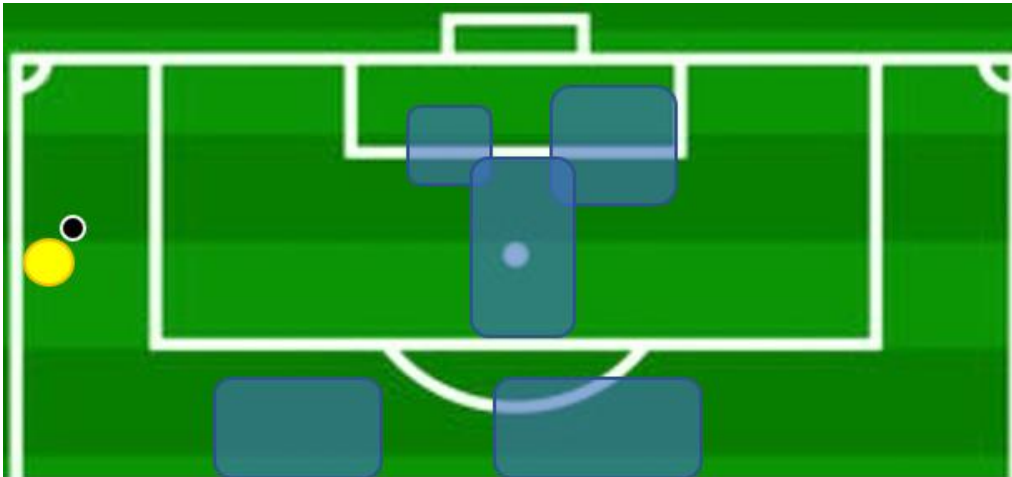


Figura 19 – Zonas de Finalização após cruzamento de zona exterior perto da área.

3.2.2. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Este momento caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa adota após a perda da posse de bola. Todos os jogadores devem reagir à perda da bola de forma a, se possível, recuperá-la de novo, ou impedir o ataque rápido do adversário e transitar, em segurança, para a organização defensiva.

Macro princípio:

Forte e rápida reação à perda da bola por parte de toda a equipa, de maneira a tentar recuperá-la de imediato ou, se não for possível, impedir o contra-ataque do adversário para que os restantes jogadores consigam recuperar as suas posições e a equipa possa entrar em organização defensiva.

Subprincípio:

Pressão inteligente e organizada, onde os jogadores mais próximos da zona da bola fazem pressão no portador da bola, nos adversários mais próximos e cobertura defensiva, e a restante equipa reorganiza-se, preocupando-se com não só com as costas da defesa, mas também no espaço entre as linhas de pressão e a linha de contenção.

Comportamentos:

- Na primeira fase de pressão, a reação à perda e a mudança de atitude são importantíssimas para concretizar o objetivo que é roubar a bola, mas devemos ter sempre a atenção de não deixar a equipa desorganizada, isto é, a pressão deve ser feita de forma consciente e organizada. Assim, não devemos “entrar de primeira”, nem pressionar o adversário deixando o espaço que está entre nós e a baliza completamente desprotegido;
- O jogador mais próximo da bola deve então pressionar o portador da bola com o intuito de a roubar, evitar a saída para o contra-ataque e conduzir o adversário para a linha, restringindo assim o número de opções que este tem para manter a posse da bola;
- Os jogadores circundantes devem condicionar as linhas de passe mais próximas da bola, para que o adversário não se sinta à vontade para sair a jogar curto;
- Os jogadores mais afastados, devem recuperar a posição, fechando espaços interiores, protegendo a profundidade e impedindo que o adversário receba a bola de frente para a nossa linha defensiva. Para isso, os centrais e pivô devem impedir as tentativas de receção em apoio por parte dos avançados, mas sempre com a preocupação de proteger o espaço mais próximo da baliza por parte daqueles que estão em cobertura defensiva;

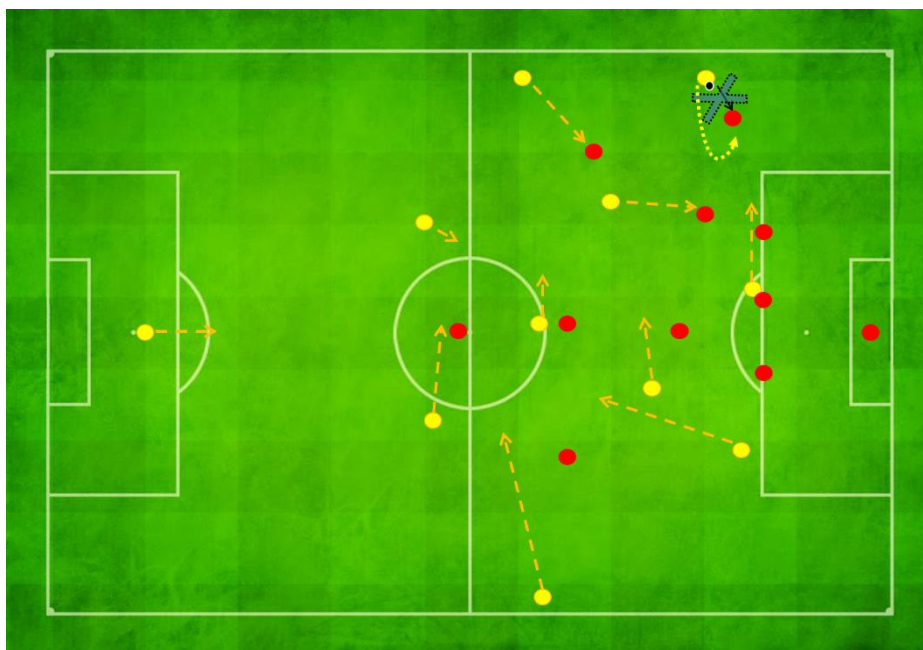


Figura 20 – Transição Defensiva – Reação à perda.

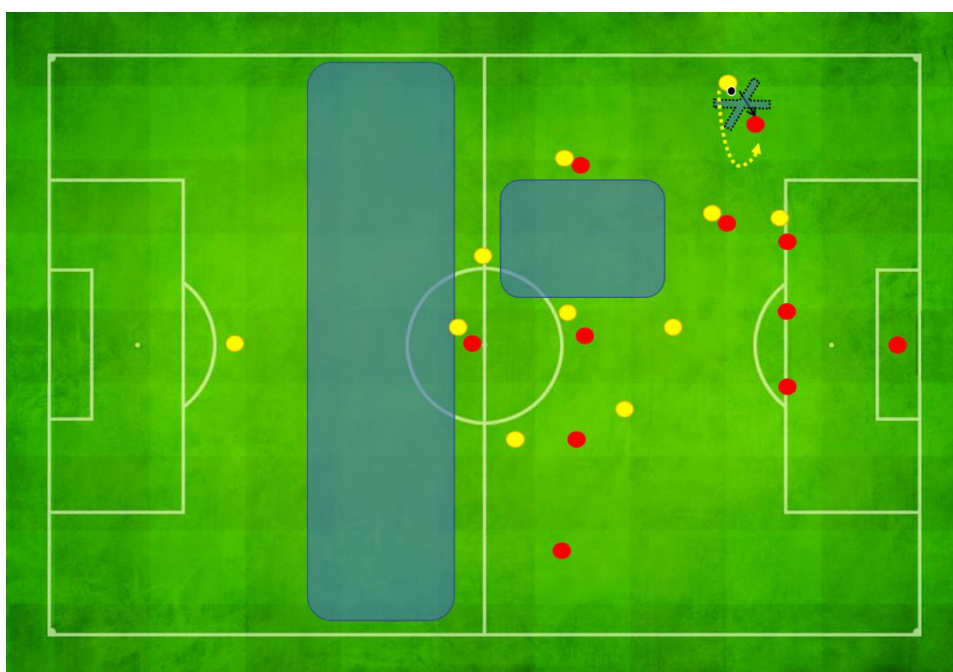


Figura 21 – Espaços importantes a proteger na transição defensiva.

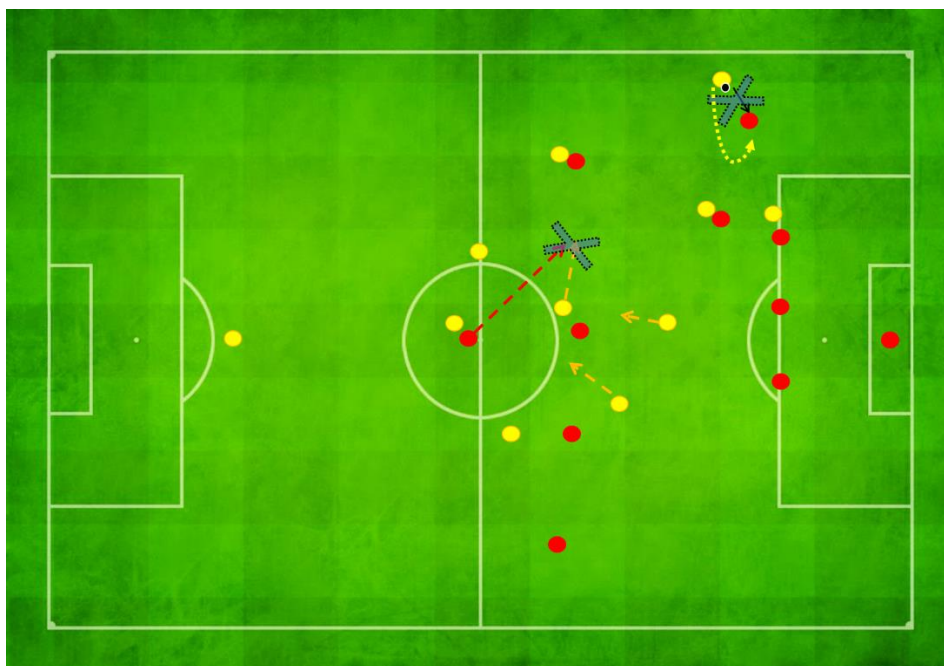


Figura 22 – Transição Defensiva – Proteção do espaço entrelinhas.

- Se o adversário conseguir ultrapassar a nossa zona de pressão, devemos entrar em contenção, retirar a profundidade atrás da defesa, recuar e impedir o ataque rápido obrigando o adversário a jogar para trás e recorrendo, se necessário, a faltas inteligentes;

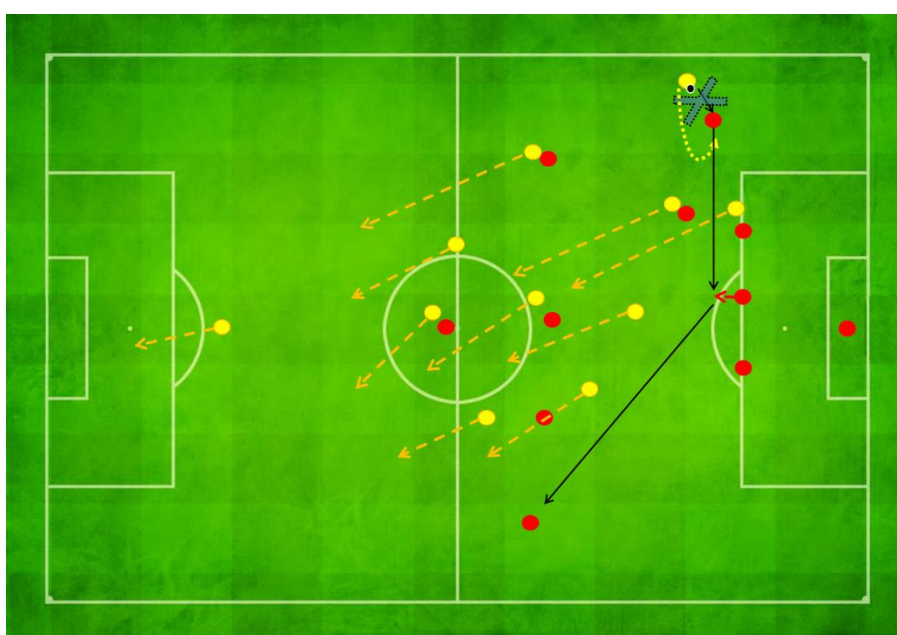


Figura 23 – Transição Defensiva - Contenção

3.1.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

No momento de organização defensiva a equipa apresenta-se numa estrutura de 1+4+1+4+1, geralmente num bloco médio.

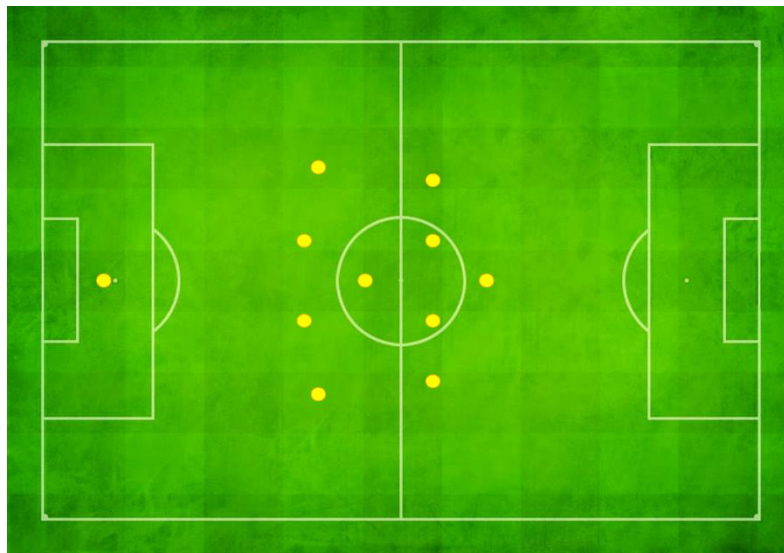


Figura 24 – Estrutura da equipa em Organização Defensiva: 1+4+1+4+1

Macro princípio:

Defesa à zona pressionante, onde se pretende que haja uma ocupação inteligente dos espaços pelos jogadores que ajustam o seu posicionamento em função da bola, priorizando o fecho do espaço interior. O objetivo é manter o adversário longe da baliza e conduzi-lo para as nossas zonas de pressão, de modo a recuperarmos a bola.

Subprincípio:

Pressão ao portador da bola por parte do jogador mais próximo, que tem o objetivo de encurtar o espaço, conduzindo-o para uma situação que não nos crie perigo e para a qual o adversário não encontre solução (zona de pressão), de forma a que seja possível recuperar a bola. Os jogadores mais próximos, para além de cortar linhas de passe junto ao portador da bola, devem estar em cobertura defensiva. Os restantes membros da equipa, em concentração (campo

pequeno), fecham os espaços interiores, e mantêm as linhas defensivas equilibradas.

Zonas e momentos de pressão:

- Equipa organizada e a bola entra nos corredores laterais;
- Má receção ou mau passe do adversário;
- Bola longa em trajetória aérea;
- Adversário com bola de costas para as nossas linhas;
- “Bola coberta”;
- Bola jogada para trás;

Comportamentos importantes:

- Orientação corporal (apoios) bem direcionados;
- Posicionamento zonal, mediante a localização da bola e do que o adversário pode fazer com ela;
- Linha defensiva subida o mais possível;
- Linhas bem definidas e coesas;
- Momentos de pressão intensos;
- “Bola coberta” a equipa não baixa e vai subindo.
- “Bola descoberta” a equipa vai baixando e está sempre ponta para uma bola nas costas da defesa, bem como no espaço entrelinhas.

Concebemos três diferentes momentos da organização defensiva, que estão associados aos tipos de pressão exercida pela equipa, os respetivos comportamentos e objetivos.

3.1.3.1. Pressão alta

O objetivo principal deste tipo de pressão é impedir a construção num jogo curto e apoiado por parte do adversário, induzindo-o a bater sem grande critério para onde nos encontramos preparados para atacar e ganhar a bola. Uma outra finalidade passa pela conquista da bola no meio campo adversário, perto da baliza, e transitar para um ataque rápido.

Pontapés de baliza adversários:

Este tipo de pressão pode obrigar a alterar momentaneamente a estrutura da equipa, quando queremos impedir o adversário de sair a jogar curto na reposição de bola pelo guarda redes. Deste modo, a equipa posiciona-se numa espécie de 1+4+1+2+3 assimétrico, com o interior do lado da bola e o ala do lado contrário na última linha de três, ao lado do ponta, e com o interior do lado oposto e o médio-ala do lado da bola na linha de 2 à frente do pivô.

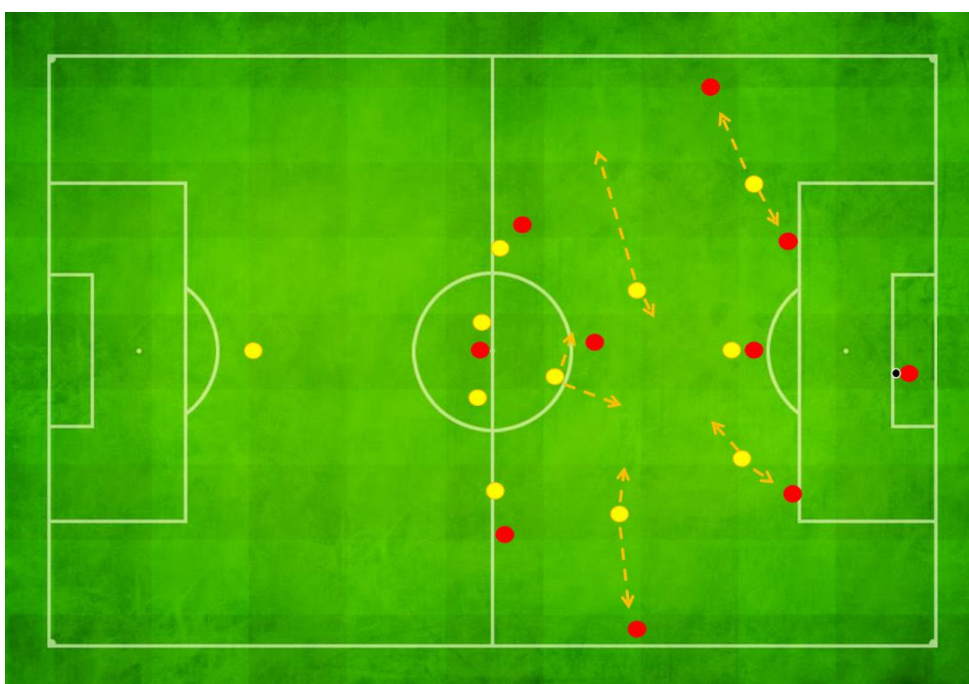


Figura 25 – Pressão alta – Impedir a saída curta pelo guarda-redes

Se como resultado desta pressão, o adversário decidir bater longo, a equipa deve fechar no espaço central, na estrutura habitual, e quem deve disputar a bola são, preferencialmente os médios-ala e os interiores. Assim, a

linha defensiva fica protegida para uma eventual bola nas costas e, pronta para atacar de frente uma segunda bola, e os restantes colegas fazem as coberturas.

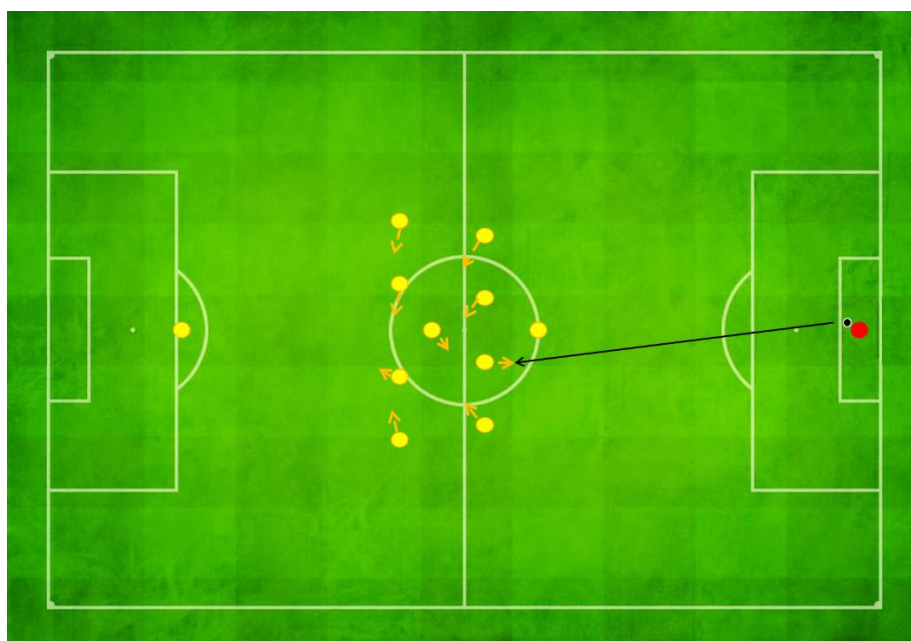


Figura 26 – Organização - Pontapé de baliza adversário

No entanto, se assim se entender, pode-se deixar o adversário sair a jogar e pressioná-lo logo de seguida. Desta forma, mantém-se a estrutura, deixando o ponta na zona do 6 adversário, mas quem sai ao central, quando este recebe a bola, é o interior desse lado. A equipa ajusta-se então, com o médio-ala contrário a fechar espaços mais interiores, bem como o interior desse mesmo lado. Tenta-se conduzir o adversário para a nossa zona de pressão para ganharmos a posse de bola. O nosso pivô nesta fase deve atentar a zona central e impedir que o adversário receba a bola confortavelmente atrás da nossa linha de interiores.

Para além de tudo isto, importa referir que na última linha devemos estar sempre em superioridade numérica e preparados para uma bola colocada em profundidade, mantendo os apoios, por isso, bem direcionados.

Se em algum momento a nossa primeira pressão for facilmente ultrapassada e não existir maneira de travar o ataque adversário sem correr riscos, a linha defensiva deve entrar em contenção, retardar, se possível, o ataque e recuar até à linha da área, para que os colegas recuperem a posição defensiva e a equipa entre num bloco baixo.

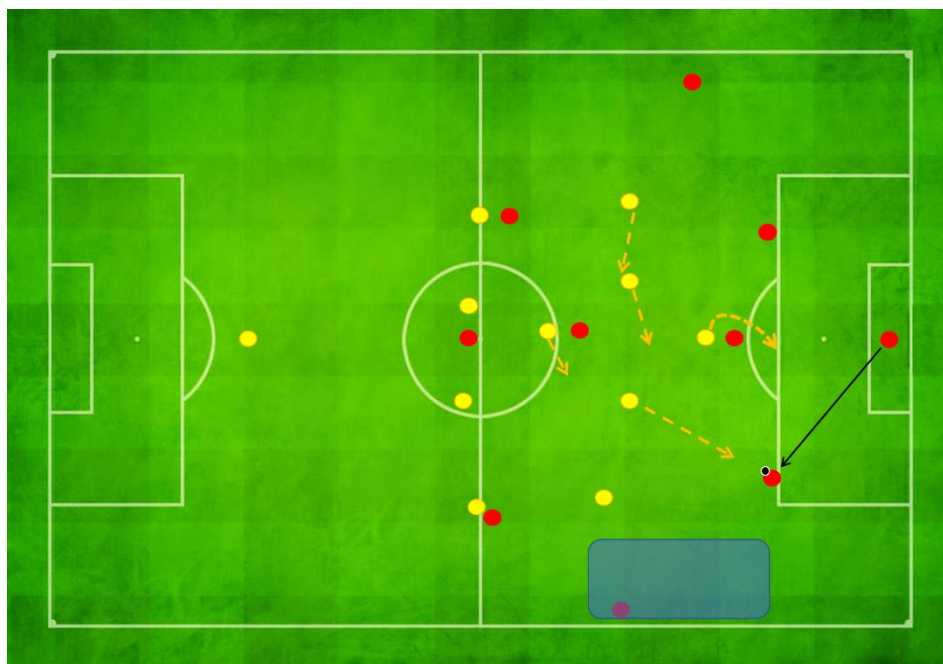


Figura 27 – Pressão alta – Permitir a saída pelo guarda-redes

3.1.3.2. Pressão média

O tipo de pressão mais recorrente neste momento de jogo, a pressão média é aquela que nos dá mais segurança e conforto em organização defensiva. Com esta pressão, pretende-se impedir a fase de criação do adversário e recuperar a bola, correndo menos riscos do que a pressão anterior que, para além de muito desgastante exige, também, muita concentração.

Assim, a equipa, organizada na habitual estrutura de 1+4+1+4+1, com os alas a fechar espaço interior e o pivô a impedir a ligação do adversário no espaço entre as nossas duas linhas de quatro, força o adversário a jogar pelo exterior para as zonas e momentos de pressão.

O ponta de lança começa por fechar o espaço do 6 e condiciona o central para um dos lados. O médio-ala do lado da bola convida o adversário a jogar fora, onde fará posteriormente a pressão. Já o ala do lado oposto fecha por dentro.

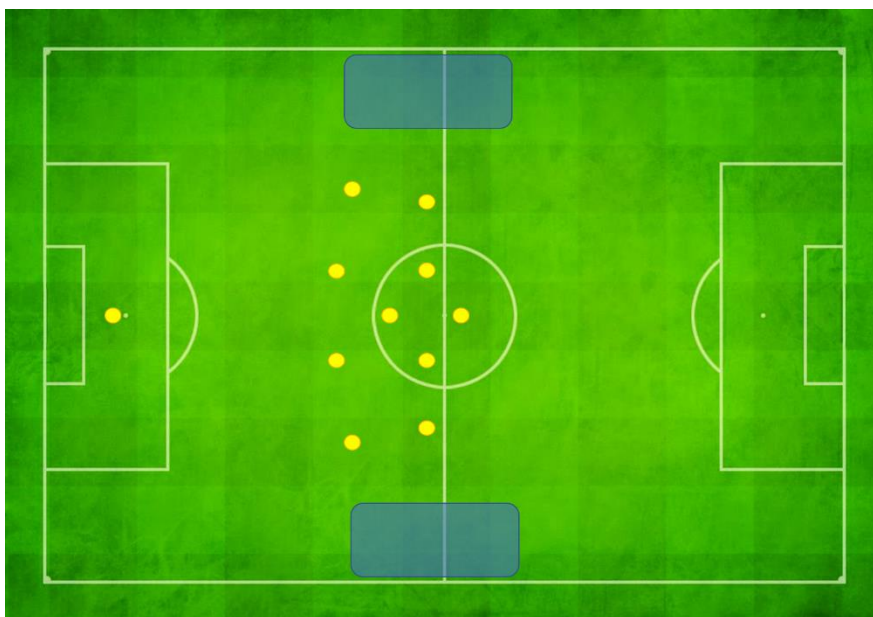


Figura 28 – Pressão média

3.1.3.3. Pressão em bloco baixo

A pressão em bloco baixo é feita à frente da área, conduzindo o adversário para o exterior, como já referimos, para a zona de pressão. Neste momento, o espaço entrelinhas é ainda mais reduzido e a equipa forma um sistema de 1+4+5+1, com os interiores na linha do pivô e dos médios-ala.

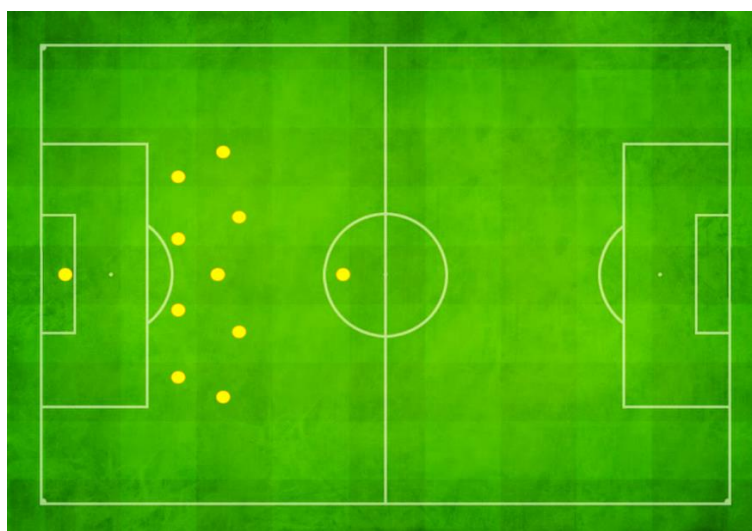


Figura 29 – Pressão em bloco baixo

Neste momento, especialmente quando a bola passa a linha da área, as defesas centrais evitam fazer a cobertura ao lateral saindo da sua posição. Quem o deve fazer são os médios, de forma a que os centrais estejam confortáveis na zona da baliza, para estarem preparados para um possível cruzamento.

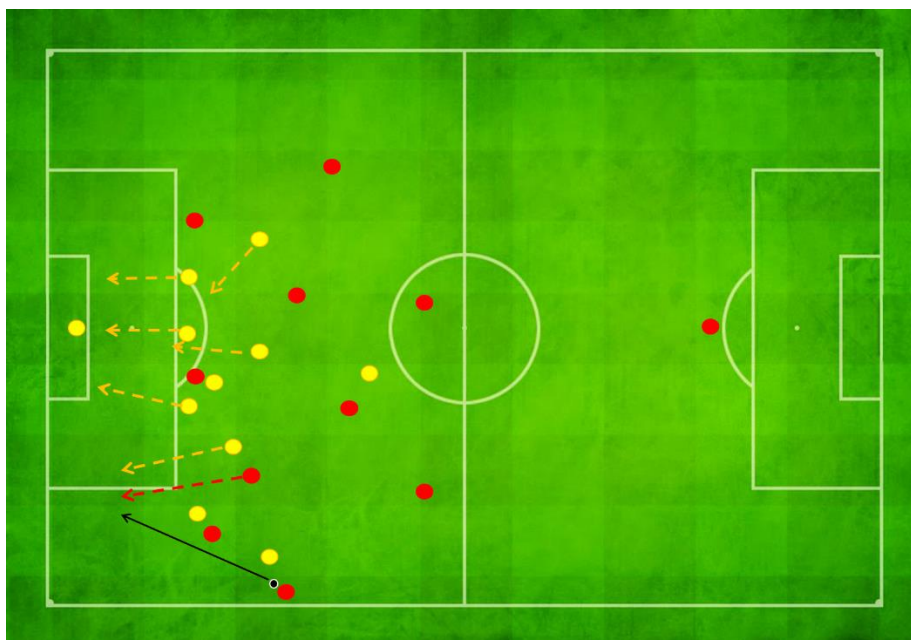


Figura 30 – Pressão baixa – Dobra ao lateral

Os jogadores devem ser particularmente agressivos nas bolas jogadas pelo corredor central, evitando ao máximo que esta entre entrelinhas, estando, por isso, o adversário com bola em frente à linha média, a ser constantemente pressionado. Quando o jogador sai para pressionar, para além da cobertura defensiva e o fecho do espaço interior por parte da restante linha média, toda a equipa deve subir.

O Ponta deve estar subido para ser uma referência para a transição ofensiva, mas deve dificultar o basculamento rápido da equipa adversária pelo “6”, comprometendo-se a pressioná-lo quando a equipa adversária começa a rodar.

3.1.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Neste momento do jogo a equipa acaba de recuperar a bola e deve-se procurar guardar a bola e ficar com ela, ou, se possível, aproveitar a desorganização do adversário e transitar para um ataque rápido, de forma a conseguir criar uma situação de finalização.

Macro princípio:

Mudança de atitude, de defensiva para ofensiva, procurando tirar, rapidamente, a bola da zona de pressão e progredir para uma situação de finalização.

Subprincípio:

Retirar a bola do centro de jogo e da zona de pressão do adversário, procurando sair, através do passe, para zonas livres e espaços entrelinhas do adversário, partindo para um ataque rápido e objetivo, de forma a conseguir explorar uma possível desorganização do adversário e concretizar uma situação de finalização. Caso o adversário se encontre organizado ou se o jogo o pedir, a equipa deve conservar a posse de bola e entrar no seu jogo de ataque posicional em organização ofensiva.

Neste momento do jogo, a mudança de atitude deve ser comprometer toda a equipa, já que os jogadores mais avançados devem entrar em contra-ataque e a linha defensiva deve subir rapidamente, deixando adversários fora de jogo e estando mais perto da linha avançada para colmatar a perda de bola dos mesmos.

Os médios-ala, ponta-de-lança e médios interiores têm um papel importantíssimo na exploração do desequilíbrio do adversário. Estes devem ser rápidos e objetivos, provocar o adversário e aproveitar o espaço vazio deixado pelos mesmos.

O objetivo depois de retirar a bola da zona de pressão, passa por explorar o espaço entrelinhas do lado contrário, ainda no corredor central, ou o espaço exterior.

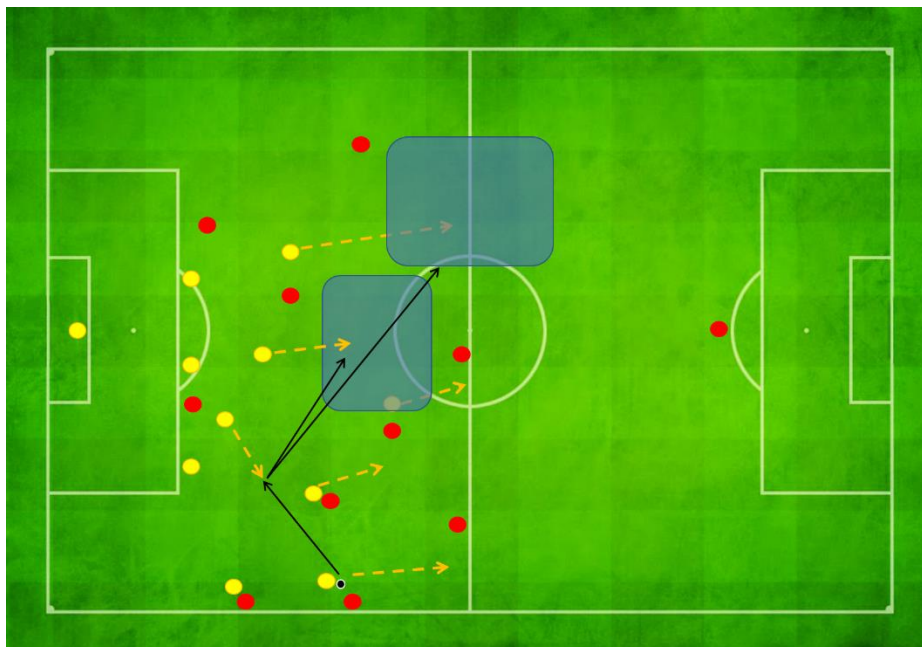


Figura 31 – Transição Ofensiva – Exploração interior/exterior do lado oposto

3.1.5. ESQUEMAS TÁTICOS

Defensivos:

Lançamentos Laterais:

- A equipa deve-se organizar rapidamente para não ser surpreendida;
- Obrigar o adversário a jogar para trás;

Pontapé de Livre Lateral:

- Jogador exterior da barreira fica responsável por uma rutura do adversário por fora e por dar largura na transição defensiva;
- Linha de seis com um jogador mais avançado para evitar que uma bola mais baixa passe à frente da defesa;

- Um jogador na zona central, responsável por ganhar a segunda bola e dar largura e profundidade na transição ofensiva.

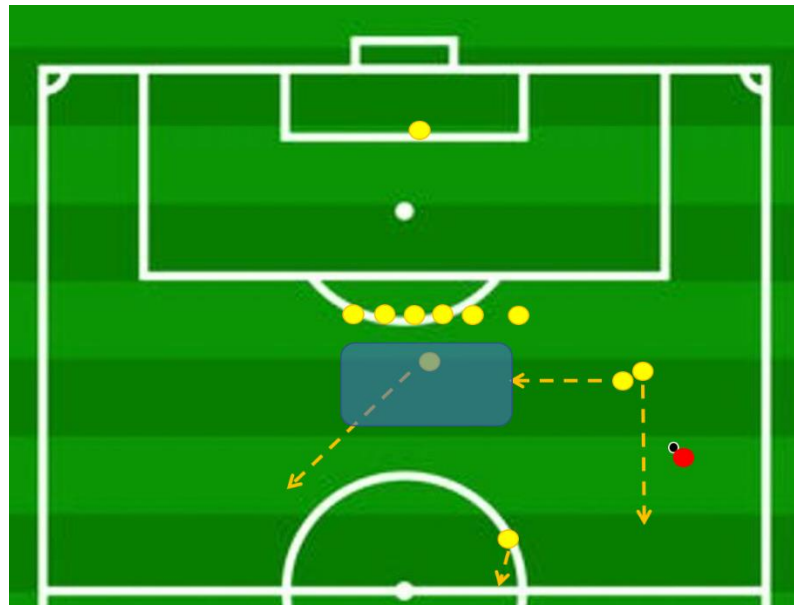


Figura 32 – Livre lateral defensivo

Pontapé de Livre Direto:

- Todos defendem. O guarda redes informa quantos quer na barreira e os restantes colocam-se na linha da mesma, sendo que dois deles ficam à frente para uma segunda bola.

Pontapé de Canto:

- Defesa à zona;
- Lateral do lado da bola à frente do “L” defensivo e pronto para sair ao canto curto;
- Dois homens na 2ª bola, responsáveis por qualquer bola que caia nessa zona ou à entrada da área;
- O “L” defensivo não se desfaz;

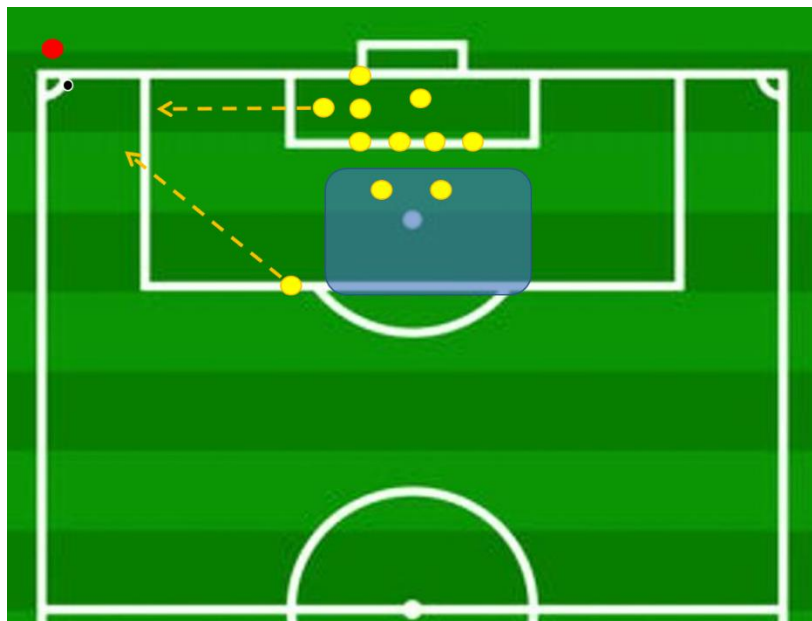


Figura 33 – Cantos defensivos

Ofensivos:

Lançamento Lateral:

- Devem ser executados o mais rapidamente possível para apanhar o adversário desprevenido/desorganizado.

Pontapé de Livre Lateral:

- Livres do lado esquerdo é um destro que bate, do lado direito é, preferencial um jogador de pé esquerdo;

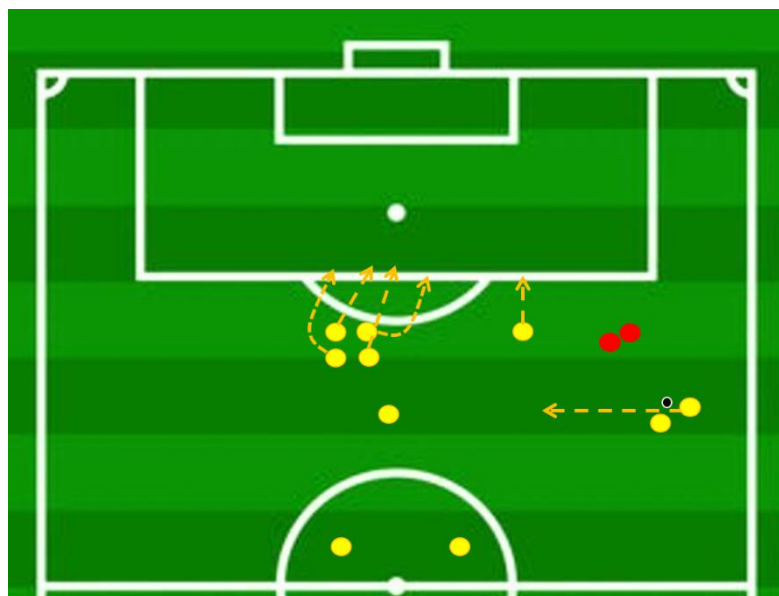


Figura 34 – Livre lateral ofensivo

Pontapé de Livre Direto:

- Em posição central perto da área - remate direto;
- Afastado da área – sair a jogar rapidamente, de preferência.

Pontapé de Canto:

- Jogador com o guarda redes, no momento em que a bola é batida ataca à frente do primeiro poste, para desviar ou fazer golo;

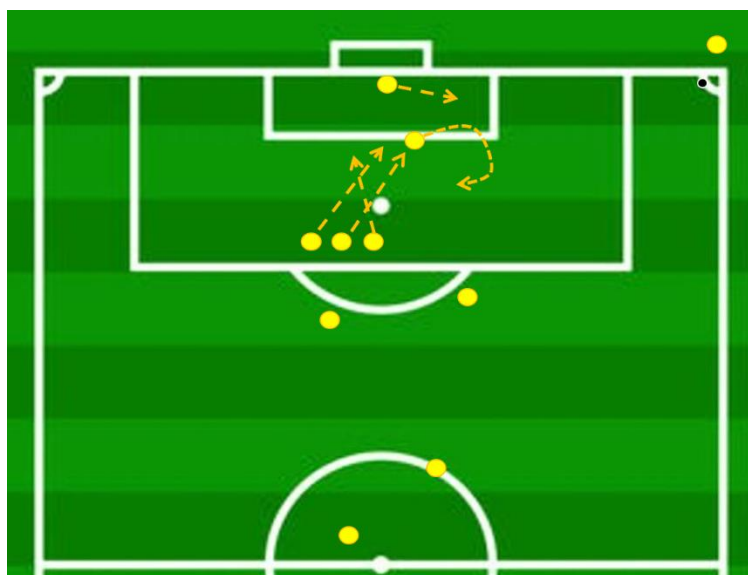


Figura 35 – Cantos Ofensivos

3.2. MODELO DE TREINO DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

O grande objetivo do Modelo de Treino do FCPF é criar as condições ideais para que os jogadores adotem rotinas, fundamentadas no Modelo de Jogo, e construam uma linguagem própria da equipa. Nesse sentido, os treinos são constituídos por exercícios específicos que procuram disseminar os princípios que queremos transmitir aos jogadores, de uma forma clara e prática. Contudo, a génese de uma linguagem específica da equipa, por ser baseada num número tão vasto de princípios e situações distintas, torna-se complexa e, por isso, mais difícil concretizar.

3.2.1 PERÍODO PREPARATÓRIO

Designamos por período preparatório o espaço de tempo entre o início da época e o início das competições oficiais. É habitual que um dos objetivos fundamentais deste período envolva a melhoria da forma desportiva dos jogadores, sabendo que a grande maioria dos exercícios de treino apresentavam conteúdos tático-técnicos, relativos ao modelo de jogo, de forma a que as ideias do treinador sejam implementadas. Portanto, o foco principal do treino foi, desde logo, o de transmitir os princípios que queremos ver no jogo aos jogadores.

Este período teve a duração de cinco semanas onde foram realizados dezoito treinos e nove jogos de treino (amigáveis). Os treinos deste período foram de grandes volumes, ao nível da duração do treino, bem como a nível da quantidade informação transmitida aos jogadores.

Nesta fase, não existia, ainda, um microciclo padrão, apesar de evidenciar algumas semelhanças. Ainda assim, foi possível deduzir o seguinte:

- Na primeira fase do período preparatório existiu um elevado volume de treino, uma preocupação acrescida com a condição física dos jogadores, em criar adaptações fisiológicas, mas, também, em dar a conhecer vários princípios sobre os quais viríamos a trabalhar.

Com o tempo, o volume de treino foi diminuindo, sendo substituído pela intensidade de treino. Neste sentido, aqueles jogadores que começavam a dar evidências de estar em melhor forma e de que deveriam ser as primeiras escolhas, foram começando a somar mais minutos de jogo. Assim, fariam grande parte do tempo nos jogos principais, chegando já nas últimas semanas a realizar praticamente o tempo todo.

De forma a que os restantes jogadores não perdessem adaptações e pudessem continuar em evolução, a partir da 3ª semana de treinos passaram a ser feitos 2 jogos amigáveis distintos no mesmo dia (com a exceção do dia 01/08).

Os principais jogos de treino mantiveram um nível elevado, disputados contra equipas de seniores do campeonato de Portugal, de forma a manter o nível de exigência, até à última semana do período de preparação. Aí o adversário era teoricamente mais acessível, para que os jogadores pudessem elevar os seus níveis de confiança, contra quem jogou o “onze provável” do primeiro jogo da competição oficial. Entraram, também, aqueles que seriam os substitutos mais plausíveis. Nessa semana o microciclo já se assemelhou ao microciclo padrão.

Tabela 11 – Calendário do Período Preparatório

1ª Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	09/07	10/07	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino	Folga
2ª Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	16/07	17/07	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
	Treino	Treino	Jogo Treino	Treino	Folga	Jogo Treino	Folga
3ª Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	23/07	24/07	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino	Folga
4ª Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	30/07	31/07	01/08	02/08	03/08	04/08	05/08
	Treino	Treino	Jogo Treino	Treino	Folga	Jogo Treino	Folga
5ª Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	06/08	07/08	08/08	09/08	10/08	11/08	12/08
	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino	Folga

- As unidades de treino eram compostas, essencialmente, por uma ativação geral, três exercícios principais e uma fase final de retorno à calma.

A ativação geral era usualmente executada de modo analítico, composta essencialmente exercícios de mobilidade articular em corrida e alguns alongamentos dinâmicos.

Os três exercícios principais seguiam uma ordem crescente de complexidade e de dificuldade. Os primeiros começavam com escalas mais reduzidas e menor número de princípios a serem trabalhados, já o último, o mais complexo, envolvia um maior número de princípios e jogadores envolvidos. Importa referir que nesta fase, por vezes, no fim dos exercícios principais ou,

eventualmente, na transição entre eles, os atletas realizavam exercícios com o objetivo de melhorar os índices físico/fisiológicos dos atletas. Exercícios esses geralmente associados à resistência de força, estavam isentos de qualquer princípio do modelo de jogo. Por fim, a fase de retorno à calma, era composta por alongamentos, sobretudo estáticos, com o objetivo de dar algum “conforto muscular” aos atletas no final do treino, alongando e relaxando músculos que foram mais trabalhados durante a sessão de treino. Resta referir que os atletas que estavam a recuperar, no decorrer dos exercícios principais, executavam exercícios de reforço muscular e/ou trabalho de prevenção de lesões, como exercícios de propriocepção e trabalho de core.

3.2.2. PERÍODO COMPETITIVO

Entendemos por período competitivo a fase em que a equipa se encontra a disputar uma competição oficial. Nesta fase, procuramos dar seguimento ao trabalho que foi desenvolvido no período preparatório, cimentando os princípios e comportamentos até então abordados, e refinando a equipa com a transmissão de novos conhecimentos através diferentes graus de complexidade, aproximando, então, a equipa da forma de jogar pretendida.

Nesta fase foram realizadas cento e sessenta e duas unidades de treino e sessenta e seis jogos oficiais (trinta e seis do campeonato nacional e trinta do campeonato distrital, ao longo de quarenta e duas semanas. Além dos jogos de cariz oficial, foram também realizadas outras dez partidas amigáveis, essencialmente em semanas onde não se disputaram jogos oficiais. O calendário competitivo apresentou-se, na grande maioria, sempre num microciclo padrão, com os jogos disputados ao sábado e a semana livre para as sessões de treino. Desta forma, a gestão das cargas de treino/jogo e recuperação dos jogadores ficaram mais facilitadas.

- Ao longo deste período da época, e de forma muito gradual, o volume dos treinos foi diminuindo. No entanto, tal como no período preparatório, todas as unidades de treino contemplavam a aquisição e aperfeiçoamento de comportamentos que levassem à forma de jogar idealizada pelo treinador.
- Os princípios a abordar nas unidades de treino e os respetivos exercícios para os trabalhar eram definidos tendo em conta:
 - O estado em que a equipa se encontra ao nível aquisitivo do modelo de jogo adotado. Este era, geralmente, avaliado considerando o desempenho no último jogo, pois a aquisição dos princípios é um processo longo e contínuo, podendo haver retrocessos que serão necessariamente corrigidos.
 - As características do adversário do jogo seguinte. Graças à observação e análise do adversário seguinte, foi possível entender algumas rotinas do mesmo. Assim, atendendo aos pontos fortes e pontos a explorar do adversário, seriam abordados determinados princípios do nosso modelo de jogo que melhor colmatassem os problemas que nos poderiam colocar e/ou aproveitassem da melhor forma as suas debilidades.
- Foi então possível identificar um microciclo padrão que se repetiu durante quase toda a época desportiva, há exceção de algumas semanas de paragem do campeonato e outras em que existiram dois jogos na mesma semana:
 - No dia depois do jogo: os jogadores folgavam, já que, do ponto de vista global, faz mais sentido o descanso ser neste dia;
 - O segundo dia após o jogo e a cinco dias do jogo seguinte: entendemos que a melhor forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo solicita. Sendo assim, neste

dia, utilizaram-se exercícios com períodos curtos e intensos, muitas pausas e tempo de recuperação elevados, com um grande número de jogadores envolvidos. Associamos também alguns subprincípios, tentando que os jogadores não se apercebam, pois o foco passa essencialmente pela recuperação física e mental dos atletas.

- A quatro dias do jogo seguinte: os exercícios de treino, para além de serem de dimensões mais reduzidas, incluíam um menor número de jogadores e tempos de exercitação mais curtos. Este dia de treino, é, normalmente, o mais desgastante fisicamente, com exercícios associados ao centro de jogo e um tipo de esforço com imensa carga excêntrica associada à força em tensão. No entanto, muitas vezes, três dias após o jogo não são suficientes para que os jogadores estejam completamente recuperados. Especialmente a nível de concentração. Então, neste dia, os exercícios não atingem grandes níveis de complexidade, para que os jogadores não sintam a necessidade de pensar muito, mas sim agir. Os exercícios ficam associados a escalas reduzidas, trabalhando essencialmente subprincípios e comportamentos mais básicos;
- A três dias do jogo: os exercícios de treino apresentavam-se em espaços de maiores dimensões, com tempos de exercitação superiores, um menor número de pausas e um maior número de jogadores envolvidos. Com um regime de carga que pode ser associado à resistência, o tipo de esforço é similar ao do jogo, quer ao nível físico, quer a nível mental, pois neste dia os princípios trabalhados envolvem, a maior parte das vezes, escalas coletivas e intersectoriais.
- A dois dias do jogo: tendo em conta o desgaste provocado no dia anterior e a proximidade do jogo seguinte, aquando da programação desta unidade de treino devemos atentar para

que esta não provoque desgaste mental e emocional. Nesse sentido, as ações devem ser dirigidas para a execução propriamente dita, ao invés da tomada de decisão. Exercícios com dimensões variadas, tempos de exercitação curtos e com bastantes pausas. A carga de treino está associada à velocidade, sem tensão máxima.

Parte do treino é dedicada a situações de esquemas táticos, como cantos e livres.

- A um dia do jogo: dada a proximidade do jogo e a importância do descanso e recuperação, neste dia os jogadores folgavam.

Tabela 12 – Microciclo padrão da equipa de Sub-19 do FCPF

Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo
Esforço Máximo		Recuperação Ativa	Sub-dinâmica de tensão	Sub-dinâmica de duração	Sub-dinâmica de velocidade		Esforço Máximo
		< tempo de exercitação; > nº de jogadores; > tempo de recuperação;	< espaço de exercício; < tempo de exercitação < nº de jogadores; > tempo de recuperação	> espaço de exercício; > tempo de exercitação; > nº de jogadores; < tempo de recuperação;	espaço de exercício variado; < tempo de exercitação; > tempo de recuperação;		

Dada a extensão do campeonato nacional, após o término da fase manutenção os atletas de segundo ano participaram apenas no primeiro treino do período transitório, o seu último treino ao serviço da formação do FCPF. Desta forma, os jogadores terão tempo para descansar e preparar o seu futuro como seniores de primeiro ano. Para além disso, este período transitório serviu para preparar os jogadores que na época seguinte farão parte do plantel de sub-19 do FCPF.

3.3. REFLEXÕES SOBRE OS MICROCICLOS

Ao longo do processo de estágio foram vários os momentos de reflexão sobre os treinos e os microciclos. Escolhi um sobre o qual irei apresentar as minhas considerações. A escolha recaiu sobre o microciclo 32, o terceiro microciclo desta nova equipa técnica, entre os dias onze e dezassete de fevereiro, dada a particular importância dessa semana.

3.3.1. MICROCICLO Nº32

Até então, os resultados estavam longe de razoáveis. A equipa passou uma volta completa para voltar a vencer um jogo. À 8ª jornada, após vitória sobre o Boavista, a equipa ascendeu ao terceiro lugar. Desde aí, foi descendo até ao 10º lugar, à 18ª jornada. Pelo meio somou apenas três pontos em três empates conseguidos, até que, frente ao Boavista, na 19ª jornada, subiu ao 9º lugar. Faltavam apenas três jornadas para o final da primeira fase. Três jogos contra os três primeiros classificados. Após a derrota em casa frente ao Leixões, a direção decidiu rescindir com o treinador principal e um dos seus adjuntos, sendo o substituto para os cargos o coordenador da formação pacense e o treinador principal dos sub.16 do FCPF, respetivamente.

Formada a nova equipa técnica, foi esboçada logo na primeira semana a estratégia que pretendíamos adotar, face às circunstâncias momentâneas. Todos entendemos que a equipa estava sobre imenso stress, sem qualquer confiança, o que não correspondia apenas aos resultados. As exibições tinham sido medíocres, os jogadores não conseguiam ter o controlo do jogo e da bola, e quando a recebiam não sabiam o que fazer com ela. Era uma equipa sem princípios, sem ideias, perdida em campo. Ficou decidido que iríamos ter de trabalhar, em larga escala, a organização ofensiva, elevar os níveis de rigor, intensidade e seriedade nos treinos, retirar a pressão sobre os atletas e transmitir-lhes confiança.

Assim, após a primeira semana, e última jornada da primeira fase, a derrota contra o primeiro classificado, FC Porto, não foi desanimadora face à melhoria na exibição da equipa. Depois de uma semana de paragem após o

término da fase regular do campeonato nacional, esta seria a semana de início de um novo ciclo.

No 6º e antepenúltimo lugar, empatados pontualmente com o Beira-mar, estávamos na zona de despromoção, de onde pretendíamos sair imediatamente. O 5º classificado era o Boavista, que estava a 1 ponto de distância. A primeira jornada contra o último classificado acarretava uma responsabilidade acrescida e, assim sendo, este primeiro jogo podia influenciar muita coisa.

Tabela 13 – Microciclo 32

Microciclo 32	4 unidades de treino + 1 jogo oficial	
Jogo: Freamunde – Paços	Data: 17/02/2018	Resultado: 0 – 3

Microciclo 3	Dia	11/02	12/02	13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Hora		17:30	17:30	17:30	17:30	Folga	Folga	15:00
Local		Sintético	Sintético	Sintético	Sintético			Freamunde
		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade			Jogo
Objetivos		Lúdico	Competição. Organização Ofensiva Transição Defensiva	Organização Ofensiva Transição Defensiva	Libertação., Confiança Organização Ofensiva Transição Defensiva	Folga	Folga	Concentração: Hora: 13:00 Local: Estádio
Conteúdos		Apoios bem direcionados, constante movimentação. Circulação da bola.	Apoios bem orientados. Circulação rápida e objetiva, em largura, de forma a criar situação de superioridade e penetrar. Exploração do lado oposto.	Manutenção da posse de bola, saída de zona de pressionante. Mobilidade. Procura do jogo interior, Reação à perda.	Manutenção da posse de bola, saída de zona de pressionante. Mobilidade. Procura do jogo interior, Reação à perda. Esquemas táticos.			Paços Sub.19 Vs SC Freamunde

Todas as semanas a equipa técnica planeava o microciclo, onde eram indicados o local e data dos treinos, e os objetivos e conteúdos a trabalhar nos diferentes treinos dessa semana. O microciclo funcionava como uma linha orientadora, no entanto, durante a semana, seria passível de algumas alterações.

Perante a complexidade do cenário acima descrito, para esta semana foi decidido que:

- Deveríamos recuperar mentalmente os nossos atletas, criando situações mais lúdicas durante a semana, mas mantendo a exigência e seriedade nos exercícios;
- Deveríamos dar continuidade ao processo de Organização Ofensiva, continuar a procura por manter a posse de bola e o controlo do jogo. Isto não se deve apenas ao facto de ser um aspeto que ainda precisava de ser melhorado, mas, também, face ao adversário deste jogo seguinte, que apresentava algumas debilidades no controlo do jogo e na manutenção da posse de bola;
- De forma a manter o controlo do jogo como pretendemos, após a perda da bola é importante que consigamos recuperar rapidamente, para que, atendendo às debilidades e situação psicológica que o nosso adversário está a passar, estes sintam enormes dificuldades em manter a bola. Assim, durante a semana também deverão ser transmitidos conteúdos do momento de Transição Defensiva.

3.3.1.1. UNIDADE DE TREINO Nº8 (B)

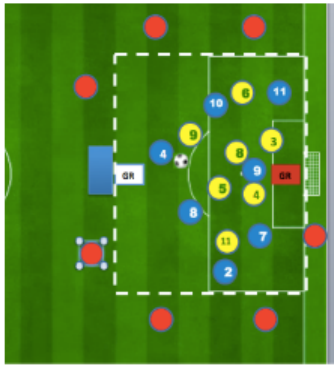
Futebol Clube Paços de Ferreira			
Equipa técnica:			
Escalão:	Juniiores – U19		
Dias Horas e Local	11/fevereiro/2019 – Segunda-Feira	17H00 / 18H30	Sintético
Microciclo	3	NºJogadores	32+3Gr's
Unidade de Treino Nº 8			
Objetivo Geral – Organização Ofensiva / Transição Defensiva			Material
<p>➤ Semana em que começa a competição a doer!!! Temos que ser muito fortes em todos os momentos do jogo. Juntos vamos conseguir levar a nossa avante. Duelos e agressividade nas disputas de bola. Valorizar ter bola e ao mesmo tempo o Golo.</p>			<p>Coletes – 11(2) Sinalizadores - Balizes Formais -</p>
<p><u>Descrição do Exercício:</u></p> <p>Reflexão sobre o jogo</p> <p>Corrida contínua + alongamentos</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>Perceção dos espaços vazios; eleição de jogadores livres e timings de entrada na zona neutra</p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 10'00"</p> <p>10'00" (17H00/17H10)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>(5x2) Meinhos</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>10 passes 1 ponto. 10 passes dobra ao meio.</p> <p>Um treinador por campo</p>		<p><u>Forma:</u> (5x2) Meinhos</p> <p><u>Tempo:</u> 3x3'00" = 9'00" <u>Recup. - 1'30"</u></p> <p>10'00" (17H30/17H40)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>Jogo de Apoios</p> <p>Jogo de três equipas em que jogam no sistema de bota-fora, ficando em campo sempre equipa que vence.</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u> Jogo de Apoios</p> <p><u>Tempo:</u> 6x2'45" = 15'00"</p> <p><u>Recup. – 1'00"</u></p> <p>15'00" (17H45/18H00)</p> <p><u>Orgânica:</u> Liberdade total de posição; capacidade para ler equilíbrios e promover desorganização; muitas finalizações; espírito de vitória; escolha de equipas pelos atletas</p>

Figura 36 – Unidade de Treino Nº8, segunda equipa técnica

A recuperação física e mental dos nossos atletas é o principal objetivo desta unidade de treino. É um espaço para nos reaproximarmos dos jogadores, criar uma dinâmica positiva no grupo. Para isso, neste dia de treino, o feedback acaba por ser muito reduzido, corrigindo apenas aspetos básicos e evitando restrições, mantendo a intensidade do treino.

- **Exercício n.º 1** – Corrida lenta à volta do campo (quatro voltas) + Exercícios de ativação geral (deslocamentos laterais / mobilidade articular / alongamentos dinâmicos) **Tempo:** 10’.
- **Exercício n.º 2** - Dois meínhos livres de restrições e regras. Os jogadores não devem estar fixos, tratando-se de um exercício de posse de bola. Os dois meínhos eram compostos por 8 (6v2) jogadores. Troca quem está há mais tempo. **Espaço:** L10m x C10m (os dois espaços); **Jogadores:** 10 + 10; **Tempo:** 15’ **Instrução:** ausente.
- **Exercício n.º 3** – O treino terminou com um torneio de 3 equipas onde deixamos espaço para os jogadores jogarem, de forma livre, sem regras. Este torneio é uma das estratégias habituais utilizadas para a reaproximação ao grupo e aumento dos índices anímicos de todo o plantel. **Espaço:** L33m x C50m (Meio campo pelas linhas de Futebol 7); **Jogadores:** 3 equipas de 11; **Tempo:** 35’ **Instrução:** Sem feedback e instruções.

Este treino foi positivo, cumprindo com o propósito de aproximação da equipa técnica ao plantel. Durante o torneio existem sempre alguns comentários trocistas e apostas entre treinadores e jogadores sobre as classificações finais. Assim, foi criado um ambiente positivo entre atletas e quipá técnica, aproveitando o treino de recuperação para o efeito. Os atletas também se sentiram confortáveis, acabando o treino por resultar numa melhor recuperação dos mesmos. Recuperação física e mental, depois de um treino onde tiveram a

oportunidade de exercitar os mesmos grupos musculares de forma intensa, por curtos períodos, com grandes intervalos de recuperação e de forma agradável.

3.3.1.2. UNIDADE DE TREINO Nº9 (B)

Futebol Clube Paços de Ferreira			
Equipa técnica:			
Escalão:	Juniiores – U19		
Dias Horas e Local	12/fevereiro/2019 – Terça-Feira	17H00 / 18H30	Sintético
Microciclo	3	NºJogadores	32+3Gr's
Unidade de Treino Nº 9			
Objetivo Geral – Organização Ofensiva / Transição Defensiva			Material
<p>➤ Semana em que começa a competição a doer!!! Temos que ser muito fortes em todos os momentos do jogo. Juntos vamos conseguir levar a nossa avante. Duelos e agressividade nas disputas de bola. Valorizar ter bola e ao mesmo tempo o Golo.</p>			<p>Coletes – Sinalizadores - Balizas Formais -</p>
<p><u>Descrição do Exercício:</u></p> <p>(4+2)x(4+2)</p> <p>Capacidade para dar mobilidade e criar espaço com mudança de corredor; passa a bola ao joker e este entra no quadrado - cada mudança vale 1 ponto</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>Cada treinador um campo</p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 3x3'00'' = 9'00''</p> <p>10'00'' (17H10/17H20)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>a) Num quadrado jogam 6 (2,3,7,8 + 6 e 9 que podem saltar para os 2 lados) contra 4 defesas; no outro quadrado ficam os restantes da equipa de 6 (4,5,10,11) contra 2 def.; o objetivo é passar com bola nas mini-balizas; se mudarem de quadrado podem aproveitar superioridade lado oposto momentânea, porque podem vir + 2 defesas. Se defesa ganha bola ataca baliza normal.</p> <p>b) Linha def x 3 av.; cada circulação com lat. a receber orientado e a passar a linha do ½ campo vale 1 pt; 8 passes sem utilizar Gr tb vale 1 pt. Exercícios ligam-se com entrada de bola vinda dos azuis atacando contra a linha defensiva.</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 4x4'00'' = 16'00'' <u>Recup. - 1'30''</u></p> <p>18'00'' (17H25/17H45)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>a) Médios tentam circular e passar bola aos extremos ou ponta que apenas com a receção têm de orientar e finalizar; defesas ganhando bola podem fazer golo nas mini-balizas; importância do fecho de espaços entre linhas e coberturas;</p> <p>b) defesas azuis tentam passar ao MIC ou Interiores para chegarem com bola controlada; se amarelos ganham bola o PL passa para último setor que jogam 2 avançados para penetrarem linha def; laranja não defendem</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 4x3'00'' = 12'00'' <u>Recup. - 1'00''</u></p> <p>15'00'' (17H50/18H05)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>

Figura 37 – Unidade de Treino Nº9, segunda equipa técnica

Descrição do Exercício	Variantes / Condicionantes		Forma:
<p>Gr+ (1x1 2x2 3x3) +Gr</p> <p>Jogo dos números para duelo A cada atleta é atribuído um número, ficam em fila e vai saindo em função dos números a saírem; rápidas reações; duelos; finalização</p>			<p>Tempo: 2x7'50" = 15'00" Recup. – 1'30"</p> <p>15'00" (18H10/18H25)</p> <p>Orgânica:</p>

Figura 38 – Unidade de Treino Nº9, segunda equipa técnica

Para o segundo dia de treinos do microciclo 32, os objetivos passavam por trabalhar alguns subprincípios da organização ofensiva, bem como da transição defensiva, tal como tínhamos delineado no início da semana, tocando levemente em alguns aspetos da transição ofensiva, pois não são o foco principal. O treino começou com uma ativação muscular e mobilidade articular muito breves, seguindo para os exercícios seguintes exercícios:

- **Exercício n.º 1** – Exercício de manutenção da posse da bola. 4 jogadores defrontam outros 4 dentro do quadrado, sendo que cada equipa tem dois apoios, frente a frente, por fora do mesmo. O objetivo é levar a bola de um apoio ao outro, sem que o adversário toque na bola, para poder pontuar. Com este propósito, esperávamos estimular o jogo a 1/2 toques, em espaço reduzido, obrigando a uma boa orientação dos apoios. **Espaço:** L18m x C18m; **Jogadores:** 2 equipas de 6 (4+2v4+2); **Tempo:** 10/12'. **Instrução:** constante mobilidade de todos os jogadores. Apoios bem direcionados. Rápida reação à perda.
- **Exercício n.º 2** – Este exercício estava dividido em duas partes distintas que se interponham. Num espaço (A) era feito um 10+Gr contra 6, onde os 10 tinham como objetivo circular a bola de forma a ultrapassar a linha do meio campo, tendo que, para isso, perfazer 10 passes, podendo depois penetrar pelas mini-balizas no meio campo. Os “6” quando recuperavam a bola tentavam finalizar normalmente, podendo ainda pontuar se conseguissem realizar 5 passes

consecutivamente. No entanto, o campo estava dividido a meio (lado esquerdo e direito) sendo que os únicos homens que poderiam circular nos dois lados eram os pontas e pivôs defensivos das duas equipas, transformando o jogo num 6 contra quatro.

Do outro lado (B), em Gr+4 contra 3, os 4 homens da defesa procuravam realizar oito passes sem utilizar o guarda redes e/ou colocar os laterais a receber orientados, na linha do meio campo. Os e avançados, se recuperassem a bola transitavam para finalizar em 7 segundos.

Quando, no campo A, a equipa de 10 conseguiu ultrapassar a linha de meio campo, os jogadores do lado B teriam de se reorganizar em relação à bola proveniente do campo contrário. Dois jogadores da equipa do lado A, passavam para o lado B, transformando num ataque rápido de 5 para 4+Gr. Simultaneamente, à equipa que estava a defender no lado A, é-lhes atribuída a bola, tentando também estes atacar rapidamente a baliza, realizando um 6 para 5 (apenas os defesas e pivô poderiam defender). O jogo reiniciava da mesma forma, no fim de ambas as jogadas.

Assim, pretendíamos trabalhar a atração do adversário a um lado, através do passe e mobilidade, procurando rapidamente penetrar no lado contrário em superioridade. No outro lado, a transição ofensiva era muito forte,

Em ambos os lados, a transição defensiva era trabalhada, obrigando as equipas a encurtar rapidamente os espaços, mantendo sempre a preocupação com as costas da defesa.

Espaço: A [L35m x C52m] + B [L68m x C52m]; **Jogadores:** Gr+10 v 13+Gr [(Gr+4v3)+(6v10+Gr)]; **Tempo:** 16'. **Instrução:** Rápidas e bem organizadas Transições Defensivas. Circulação rápida e objetiva, em largura, de forma a criar situação de superioridade e penetrar.

- **Exercício n.º 3** – Neste momento existiam dois exercícios diferentes em simultâneo. No primeiro num campo dividido em três zonas,

realizava-se um jogo de 6 contra 4+Gr, onde a equipa de 6 tinha 3 homens mais recuados, que circulavam a bola, tentando fazê-la ao trio da frente através de passe rasteiro. Os jogadores estavam limitados às suas zonas, podendo apenas intercetar o passe. Os avançados deviam receber a bola orientados para a finalização, sendo que a defesa, quando recuperava a bola, podia entrar em 4 para 3, de forma livre, para fazer golo nas mini balizas.

Desta forma foi possível trabalhar a organização da linha defensiva/média, provocando o encurtamento ao portador da bola e as respetivas coberturas. Em organização ofensiva, a circulação rápida da bola e respetivas movimentações para dar linha de passe em função dos espaços deixados pela defesa. Conseguimos, também, focar na transição defensiva dos médios, de forma a fechar rapidamente as mini balizas.

Já o segundo exercício, Gr+4+3 v 4+1, os 4 defesas, sob pressão de um avançado, tentavam colocar a bola nos três médios da frente, tendo que, para isso, ultrapassar a linha média adversária, através do passe e chegada à terceira zona (zona dos interiores) para pontuar. A segunda equipa, depois de recuperar a bola, ataca em 5 para 4 defesa (os médios desta equipa não defendem, como está descrito na figura 38), juntando-se um outro avançado que não havia participado no processo defensivo.

O intuito de trabalhar a transição defensiva após perda de bola no sub-momento de construção, aliado ao facto de o adversário do fim-de-semana poder jogar com dois avançados, foi cumprido. Naturalmente que se acabou por trabalhar a construção do jogo da linha defensiva, tentando a ligação com a equipa média (criação).

Espaço: 1 (L15m x C30m) 2 (L20m x C40m); **Jogadores:** 1[3+3v4+Gr] 2[Gr+4+3 v 4+1]; **Tempo:** 12'. **Instrução:** Colocação dos apoios, timing de salto à pressão do portador e coberturas defensivas.

- **Exercício n.º 4** – Por se tratar de uma terça feira, dia de tensão, procurando treinar também alguma finalização e situações de drible, e indo de encontro ao bem-estar e confiança dos atletas, optamos por realizar, no fim do treino, este trabalho mais “descontraído”. Duas equipas em competição, cada uma com os jogadores numerados de forma seguida. O treinador pronuncia um, dois, ou mais números e os respetivos jogadores entram em situação de 1v1 ou 2v2, por aí fora. **Espaço:** L15m x C25m; **Jogadores:** 2 equipas de 16; **Tempo:** 10/12'. **Instrução:** reação à perda, intensidade nos duelos.

No final, concluiu-se que o grande propósito do treino foi cumprido. Os atletas conseguiram perceber os momentos em que deviam manter a posse de bola, atrair o adversário a um corredor e explorar o espaço vazio. A mudança de atitude aquando da perda da bola também foi positiva. Assumimos que queríamos um controlo total do jogo, obrigando a uma forte e rápida transição defensiva, e os jogadores representaram-no neste treino.

No último exercício do treino quisemos proporcionar um momento que envolvesse todos os jogadores num ambiente de enorme agressividade e intensidade, mas de onde os atletas pudessem sair satisfeitos com o treino. Também, esses propósitos, os de intensificar os duelos, promover a disputa de bola, finalizar e reagir, foram cumpridos.

Terminámos, assim, o treino com um bom nível anímico da equipa, apesar de ser o dia onde impusemos maior carga.

3.3.1.3. UNIDADE DE TREINO Nº10 (B)

Futebol Clube Paços de Ferreira			
Equipa técnica:			
Escalão:	Juniiores – U19		
Dias Horas e Local	13/fevereiro/2019 – Quarta-Feira	17H00 / 18H30	Sintético
Microciclo	3	NºJogadores	32+3Gr's
Unidade de Treino Nº 10			
Objetivo Geral – Organização Ofensiva / Transição Defensiva			Material
<p>➤ Semana em que começa a competição a doer!!! Temos que ser muito fortes em todos os momentos do jogo. Juntos vamos conseguir levar a nossa avante. Duelos e agressividade nas disputas de bola. Valorizar ter bola e ao mesmo tempo o Golo.</p>			Coletes – Sinalizadores - Balizas Formais -
<p><u>Descrição do Exercício:</u></p> <p>(3+3)x3</p> <p>3 Equipas com transição da equipa que recupera a bola a ter de ser 1ª entre a equipa para depois passar para a equipa que não perdeu a bola. Espaço reduzido e capacidade para pensar rápido com receções orientadas e mobilidade/transições defensivas pressionantes</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>- 10 Passes ou bola entre os 3 (1 Ponto)</p> <p>Cada treinador um campo</p>		<p><u>Forma:</u> (3+3)x3</p> <p><u>Tempo:</u> 3x3'00'' = 9'00''</p> <p><u>Recup. - 1'30''</u></p> <p>10'00'' (17H10/17H20)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>(9x9x9)</p> <p>Transição tipo jogo holandês; após 8 passes (1 pt) se equipa com bola consegue passar a bola para outro 1/2 campo no chão, faz 2 pontos. Mobilidade criar soluções de passe, paciência para atacar espaço das costas; pressão intensa com coberturas; fecho de espaços sectorialmente</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>Tem mais 3 jogadores cada equipa, assim os campos têm que ser maiores</p> <p>Todos os treinadores</p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 3x3'00'' = 9'00''</p> <p><u>Recup. - 1'30''</u></p> <p>12'00'' (17H25/17H37)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>(Gr+ 10x10 +Gr)</p> <p>Com 4 mini-balizas dentro que podem ser ultrapassadas em condução e valem 1 pt; golo ou 10 passes s/ interceção 1 ponto; golo após 10 passes ou passar as mini-balizas 4 pt. Foco na organização coletiva; grande feedback para mobilidade e criação de linhas ao portador; sair do corredor e aproveitar mini-baliza oposta; transição def. alta e pressioante</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 3x8'00'' = 24'00''</p> <p><u>Recup. - 1'00''</u></p> <p>25'00'' (17H42/18H07)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>

Figura 39 – Unidade de Treino Nº10, segunda equipa técnica

<p>Descrição do Exercício</p> <p><i>(Gr+ 10x10 +Gr)</i></p> <p>Jogo dos sectores - criação de mobilidade para bola entrar no 2º sector; 1 médio pode baixar; lateral ou central pode passar com bola controlada</p> <p>Mobilidade e criação de espaço para atacar zonas seguintes - último setor entrar sempre os 2 interiores, podendo baixar apenas o MC</p>	<p>Variantes / Condicionantes</p>		<p>Forma:</p> <p>Tempo:</p> <p>3x8'00" = 25'00"</p> <p>Recup. - 1'30"</p> <p>25'00"</p> <p>(18H10/18H35)</p> <p>Orgânica:</p>
---	--	--	---

Figura 40 – Unidade de Treino Nº10, segunda equipa técnica

Neste 3º dia de treinos da semana – figura 39 e 40 – o primeiro propósito foi o de trabalhar a organização ofensiva da equipa. No entanto, alguns subprincípios da transição defensiva voltaram a ser exercitados neste dia.

- **Exercício n.º 1** – 6 contra 3, onde a equipa que perde a bola passa a ter que a recuperar. Já a equipa que a interceta, em primeiro lugar deve passar a um jogador da sua própria equipa para deixar de estar “ao meio” e depois jogar em 6 para 3, novamente, com a equipa que não perdeu a bola. 10 passes consecutivos entre os 6 jogadores dá 1 ponto, assim como a bola, aquando da interceção, passar pelos 3 jogadores também dá ponto.

Então este exercício obriga a uma boa colocação dos apoios e à constante mobilidade para o sucesso das equipas que se encontram em posse, e uma forte reação à perda da bola, para que o adversário não pontue a sair do “meio”.

Espaço: L16m x C16m; **Jogadores:** 3 equipas de 3; **Tempo:** 12'.

Instrução: reação à perda, colocação dos apoios, mobilidade, jogo a 1/2 toques procurando manter o maior número de soluções seguras para o portador da bola.

- **Exercício n.º 2** – Este exercício acabou por não se realizar da forma como tínhamos prevista inicialmente. Optamos, ainda antes de iniciar o treino, por realizar o exercício em dois campos distintos. 5 v 2+3 num campo e 5+Jk v 3+2 no outro.

Tomando o exercício com jóques como exemplo, colocavam-se duas equipas de 5 em cada campo, bem como cada jóquer. A equipa que estava no meio ia pressionar, com três homens, os atletas com bola (5+Jk), já os outros dois, preparavam-se para receberem a bola para a transição da sua equipa.

Caso os três conseguissem recuperar a bola, deviam jogar nos seus dois homens a meio que, depois, enviavam a bola para o outro campo, onde iam pressionar três jogadores da equipa que perdeu a posse.

Se a equipa em posse conseguisse completar 8 passes, recebia um ponto, e, se conseguisse colocar um jogador, fora do quadrado, com os apoios bem orientados, a receber a bola e colocá-la no outro lado, recebiam mais 2 pontos.

Espaço: 2 campos de L15m x C15m e 5 metros de distância entre eles. O exercício com 3 homens a pressionar era idêntico, mas num espaço de L20m x C20m; **Jogadores:** 2 exercícios com 3 equipas de 5; **Tempo:** 10/12'. **Instrução:** manutenção da posse de bola, saída da zona de pressão, reação à perda, mobilidade, jogo a 1/2 toques procurando manter o maior número de soluções seguras para o portador da bola, procura do jogo interior, pressão intensa com coberturas.

- **Exercício n.º 3** – Jogo de 10 contra 10 com balizas regulares, 4 mini balizas, colocadas junto dos corredores laterais, e algumas variantes. O golo vale 1 ponto, se a equipa em posse se completar 10 passes consecutivos ou passar uma das mini balizas em condução/passe também vale 1 ponto. No entanto se a equipa fizer golo, após realizar consecutivamente os 10 passes ou ultrapassar uma das balizas, então o golo vale 4 pontos.

Desta forma, a equipa defensiva foi obrigada a bascular para defender bem as mini balizas e evitar sofrer pontos, representando em grande parte os espaços que prevíamos que o adversário nos iria dar.

Desta maneira conseguimos estimular as equipas em posse a jogar com calma, circular de forma objetiva, já que, depois de atrair o adversário a um dos lados, se fossem rápidos e objetivos conseguiam pontuar. **Espaço:** L68m x C70m campo de área a área; **Jogadores:** 3 equipas de 10; **Tempo:** 25'. **Instrução:** jogo pensado, circulação objetiva da bola, paciência com a mesma. Aproveitar o espaço do lado oposto. Forçar o adversário a chegar a um corredor, atraindo-o e sair rapidamente da zona de pressão, num jogo curto e apoiado.

- **Exercício n.º 4** – Neste último exercício, acabamos por fazer apenas jogo formal, pelo facto de o tempo não ser o ideal, e de forma a verificarmos se os jogadores perceberam realmente aquilo que foi trabalhado. **Espaço:** L16m x C16m; **Jogadores:** 3 equipas de 10; **Tempo:** 18'. **Instrução:** menos feedback, apenas uma ou outra correção de acordo com o que foi trabalhado anteriormente: circulação objetiva da bola, de forma a atrair o adversário; aproveitar o espaço do lado oposto;

As melhorias nos comportamentos trabalhados têm sido evidentes nos treinos. Apesar de entendermos que ainda há muito a aprimorar, seguimos confiantes de que o trabalho que está a ser produtivo e que nos permitirá dominar o jogo deste fim de semana, e, continuando com este ritmo, nos dará capacidade para o fazer durante os restantes jogos da época.

Os três médios já perceberam a dinâmica que queremos no meio campo, desde que invertemos o triângulo, com o seis atrás e os dois interiores por dentro. Neste treino foi perceptível que o médio interior do lado contrário já não é completamente atraído pela bola. Passou a ser solução para rodar o jogo rapidamente por ele, atacando o espaço deixado nesse mesmo lado, e para receber a bola no espaço entrelinhas, onde provocava a linha defensiva adversária e promovia a abertura de espaços na mesma.

Por outro lado, os nossos médios-ala ainda estão com muita dificuldade em perceber quando devem fazer o movimento interior, pedir a bola no espaço entre linhas e/ou fixar o lateral adversário, dando possibilidade para o nosso

lateral crescer no terreno e ficar sozinho em zona de cruzamento. Esta é, certamente, uma das situações que teremos de continuar a trabalhar nas próximas semanas.

3.3.1.4. UNIDADE DE TREINO Nº11 (B)

Futebol Clube Paços de Ferreira			
Equipa técnica:			
Escalão:	Juniiores – U19		
Dias Horas e Local	14/fevereiro/2019 – Quinta-Feira	17H00 / 18H30	Sintético
Microciclo	3	NºJogadores	32+3Gr's
Unidade de Treino Nº 11			
Objetivo Geral – Organização Ofensiva / Transição Defensiva			Material
<p>➤ Semana em que começa a competição a doer!!! Temos que ser muito fortes em todos os momentos do jogo. Juntos vamos conseguir levar a nossa avante. Duelos e agressividade nas disputas de bola. Valorizar ter bola e ao mesmo tempo o Golo.</p>			<p>Coletes – Sinalizadores - Balizas Formais -</p>
<p><u>Descrição do Exercício:</u></p> <p>(9x9+9)+4JK's</p> <p>9x9+9 com 4 jk nos cantos e 5 por dentro - 12 passes ou passar 4 cantos vale ponto; Atribuir importância à posse de bola com mobilidade e mudança constante da pressão</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p> <p>Todos os treinadores</p>		<p><u>Forma:</u> (9x9+9)+4JK's</p> <p><u>Tempo:</u> 3x3'00'' = 9'00'' <u>Recup.</u> - 1'30''</p> <p>10'00'' (17H10/17H20)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>a) 7 a sair para chegar linha da frente contra 5 a pressionar e podem marcar golo; 2ª série PL entra na construção e aumenta + 1 defesa (2 avançados e 4 médios); saber encontrar espaços e ter paciência para desbloquear 1ª fase + transição def alta</p> <p>b) 2 centrais + 3 médios contra 4 (2 avançados e 2 médios); amarelos tentam marcar nas mini-balizas e azuis recuperando marcam baliza normal; saber encontrar espaços por dentro na 1ª fase de construção; explorar Int oposto a criar 2ª MC</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 4x3'00'' = 12'00'' <u>Recup.</u> - 1'30''</p> <p>12'00'' (17H25/17H37)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>
<p><u>Descrição do Exercício</u></p> <p>(Gr+ 10x10 +Gr)</p> <p>Vale ponto entrando nos cantos delimitados por espaço neutro; 10 passes ou transição ofensiva 5'' com bola vale 1 ponto; golo após 1 destas vale 4.</p> <p>Maximizar ruturas e jogo em largura com aproveitamento da oposição; valorizar transição ofensiva para defensivamente a impedirmos</p>	<p><u>Variantes / Condicionantes</u></p>		<p><u>Forma:</u></p> <p><u>Tempo:</u> 3x7'00'' = 21'00'' <u>Recup.</u> - 1'00''</p> <p>25'00'' (17H42/18H07)</p> <p><u>Orgânica:</u></p>

Figura 41 – Unidade de Treino Nº11, segunda equipa técnica

Descrição do Exercício	Variantes / Condicionantes		Forma:
(Gr+ 10x10 +Gr) Jogo formal.			<u>Tempo:</u> 2x10'00" = 20'00" Recup. - 1'30" 20'00" (18H10/18H30) <u>Orgânica:</u>

Figura 42 –Unidade de Treino Nº11, segunda equipa técnica

No último dia de treinos do microciclo 32, o treino número 11 – Figura 41 e 42 –, a três dias da competição, decidimos incidir sobre aquilo que temos vindo a trabalhar. Cimentar a nossa organização ofensiva, a construção segura do nosso jogo, incutir a vontade de ter bola e, por isso, sermos muito fortes na transição defensiva.

Quisemos criar um bom ambiente no treino, com os jogadores bem-dispostos e com gosto no que estavam a fazer, mas sempre focados. Começamos então com uma ativação geral mais livre, menos monótona e seguimos para um exercício de aceleração e velocidade, que foi também lúdico, o jogo do galo.

Posto isto, começámos então com os principais exercícios:

- **Exercício n.º 1** – O primeiro exercício consistia em 3 equipas, duas contra uma, sendo que a equipa que perde a bola passa a ter de a recuperar. Existem 4 apoios, 1 em cada quadrado exterior, e 1 jóquer por dentro. As equipas que conseguissem levar a bola aos 4 apoios ou fizessem 12 passes consecutivos, sem interceção do adversário, somavam 1 ponto.

Provocando as equipas a jogarem um futebol curto e apoiado, obrigando-as a retirarem a bola da zona de pressão e procurarem o espaço vazio para terem sucesso.

Espaço: L33m x C50m; **Jogadores:** 3 equipas de 9; **Tempo:** 12'.

Instrução: aproveitar o espaço vazio do lado oposto; circulação da

bola, de forma apoiada. Jogo interior e exterior a um ou dois toques.
Reação à perda.

- **Exercício n.º 2** – A segunda parte, era composta por dois exercícios distintos, realizados em simultâneo:

A – Gr+7 v 5 (2 avançados e 3 médios). A equipa de 7(4 defesas + 3 médios) começava com bola e tentava chegar à linha de médios, junto da linha final, mas mantendo a posse de bola. Já a equipa de 5, depois de recuperar a bola devia transitar em ataque rápido, fazendo golo na baliza. Os médios da equipa de 7 não podiam baixar da linha do meio, como está na figura 41, e apenas um dos médios da equipa de 5 podia pressionar o lateral, nos corredores.

Tentando construir o jogo, o setor defensivo procura arranjar soluções para chegar com a bola aos médios que a tentam receber, preferencialmente, no espaço “entre linhas”, nas costas da primeira linha de pressão do adversário. No entanto, em caso de perda de bola, a equipa deve ser muito forte na transição defensiva. Durante o exercício, o treinador, quando entender, pode colocar bola na equipa de 5, estimulando assim a equipa para estar muito concentrada para a transição.

No segundo período, a situação é idêntica, mas com o ponta de lança depois da linha final, e os 7 homens têm de tentar levar a bola ao mesmo para pontoar. Acresce também 1 jogador à equipa que começa a defender, passando a defender com 4 médios e dois avançados.

B – Aqui, Gr mais 2 centrais mais 3 médios tentam marcar nas mini balizas, contra dois avançados e dois médios que, quando recuperam, ultrapassando a linha do meio, podem atacar em 3 contra dois para fazerem golo na baliza formal.

Encontrar soluções por dentro, com o médio do lado oposto a poder pegar no jogo, depois do arrastamento do pivô.

Espaço: A (L25m x C20m) + espaço da área para a transição e B (L16m x C15m) + espaço da área para transição; **Jogadores:** A – Gr+7 v 5/Gr+8 v 6. B – Gr+2+3 v 2+2; **Tempo:** 18'. **Instrução:** A – mobilidade dos médios, calma e paciência com bola. Procurar o espaço vazio, levando a bola a um dos lados e saindo da pressão. Médio do lado contrário tem de dar solução. Transição defensiva.

B – Mobilidade constante dos médios, procurando receber a bola orientados para fazer golo. Interior do lado contrário a funcionar como 2º médio centro, baixando para receber a bola no espaço vazio depois do arrastamento do pivô. Quebra do movimento do pivô para ganhar espaço para si ou abrir espaço no meio para o interior contrário. Transição defensiva.

- **Exercício n.º 3** – Jogo formal ainda com algumas condicionantes. Existem um quadrado delimitado em cada vértice do campo. O jogo realiza-se em situação normal, com a equipa que levar a bola aos dois quadrados a receber 1 ponto e, se à posteriori fizer golo, recebe +3 pontos, perfazendo um total de 4 pontos. Posto isto, por cada 12 passes consecutivos somava-se um ponto.

Estas regras promoviam o jogo apoiado, levando a circulando rapidamente a bola de corredor para corredor à procura do espaço livre.

De forma a que as equipas reagissem rapidamente à perda, após recuperação da bola, se as equipas a conseguissem manter mais de 5 segundos ganhavam um ponto.

Espaço: L68m x C70m jogo de área a área; **Jogadores:** 3 equipas de 10 em Gr+10 v 10+Gr; **Tempo:** 23'. **Instrução:** aproveitar o espaço vazio do lado oposto. Paciência com bola. Circulação da bola, de forma apoiada. Jogo interior e exterior. Reação à perda.

- **Exercício n.º 4** – Jogo formal, com algumas pausas para esquemas táticos.

Espaço: L68m x C70m jogo de área a área; **Jogadores:** 3 equipas de 10 em Gr+10 v 10+Gr; **Tempo:** 23' (3x7'). **Instrução:** pouco feedback

durante o jogo, apenas na orientação e correção dos esquemas táticos.

- **Exercício n.º 5** – No fim do treino reservámos uns minutos para uma “brincadeira” para terminarmos o treino da melhor forma. Competição entre os jogadores e os guarda-redes. Vinte cruzamentos de cada lado, onde os três jogadores tinham de finalizar de primeira e com bola em trajetória aérea.

Espaço: Área; **Jogadores:** 32 v 3Gr's; **Tempo:** 8' (3x7'). **Instrução:** sem feedback.

No final do treino, todos os treinadores ficaram com a sensação de que a semana tinha corrido muito bem. Em conversas e reflexões anteriores a este treino tínhamos pensado em reformular objetivos para a equipa. A dúvida era se este seria o momento ideal para o fazer. Sabíamos que era uma semana importante e estava muito em jogo. Uma derrota com o último classificado enterrava-nos ainda mais e podia ter um efeito nefasto para a confiança dos atletas. Precisávamos de uma vitória e estávamos confiantes com a equipa e de que iríamos conquistar não apenas esta.

Então, no final do treino, o treinador principal juntou toda a gente. Explicou a satisfação com os treinos e com a evolução da equipa, referindo o processo desde as últimas 3 semanas até então, e colocou um novo objetivo: o primeiro lugar na fase de manutenção.

Os jogadores mostraram-se entusiasmados e confiantes, ansiosos para o jogo, até. Mas foi um sentimento uniforme, todos estavam cheios de vontade de vencer. Por fim, o treinador apelou ao sentido de responsabilidade e à importância do descanso, nestes dois dias de folga.

3.3.1.5. JORNADA 1- FASE DE MANUTENÇÃO ZONA NORTE

Pré-jogo:

O jogo marcava o início de uma nova fase, de onde partimos no 1º lugar de despromoção. Apesar de ser contra o último classificado, trata-se de um momento crítico do campeonato e da nossa equipa, na casa de um rival, onde a derrota trará, para ambas as equipas, enormes consequências.

Os jogos entre o Paços e o Freamunde, especialmente em contexto de formação, têm sempre um rumo diferente do habitual. A rivalidade torna o jogo muito mais intenso e duro, mas mais faltoso e, também por isso, menos agradável. Sabíamos que os seniores do Freamunde disputavam um jogo em casa, contra um adversário acessível, e existia a possibilidade de grande parte da claque adversária estar a ver o nosso jogo. Antevendo esta situação e receando que os nossos jogadores, ainda inexperientes com este tipo de ambientes, pudessem acusar esta pressão no nosso jogo, decidimos ir alertando-os sobre essa possibilidade, mas mantendo-os sempre tranquilos.

Apesar de jogarmos fora, o campo era-nos familiar. Já havíamos jogado lá na fase regular e, estava com as condições idênticas ao nosso. Sintético muito desgastado, com as dimensões semelhantes. A diferença estaria na proximidade do público ao campo e o ambiente hostil.

No entanto, apesar de tudo isto, os jogadores pareciam tranquilos e serenos, mas confiantes.

Através do relatório da análise feita ao adversário, prevíamos que não iam ser investir muito na construção do jogo. O foco estaria em aproveitar o espaço nas costas da nossa defesa. Alertámos os jogadores para isso mesmo, inclusivamente durante a palestra.

Na palestra do jogo, o treinador voltou a frisar alguns aspetos importantes: a importância de sermos uma equipa unida para superarem todos estes jogos que por aí vêm; a importância deste jogo para as duas equipas; o percurso que queremos ter e a resposta a quem duvidou do nosso valor; a importância de

termos calma e paciência com bola; a reação à perda e agressividade; exploração do lado contrário, dado o espaço que costumam deixar. No fim, o treinador mostrou-se absolutamente tranquilo de que, se jogarmos como treinamos durante estas semanas, não haverá dúvida de qual a equipa vencedora.

Pós-jogo:

O início do jogo foi muito intenso, com as duas equipas a pressionarem alto e a obrigarem, por uma ou outra vez, a procurar o passe longo. Durante estes minutos iniciais o Freamunde, com o médio-ala a procurar o jogo interior, tentou colocar duas bolas nas costas do nosso lateral direito, para o seu lateral esquerdo, que, apesar de acabarem por ter sido demasiado compridas, podiam ter criado perigo. Acabamos por corrigir o nosso lateral para o efeito.

Apesar disso, logo após estes minutos iniciais, a equipa começou a conseguir construir o jogo, com mais confiança. Isto porque, depois nos primeiros instantes termos conseguido receber a bola nas costas da defesa adversária, os movimentos de rotura da linha avançada obrigaram a defesa do Freamunde a baixar ligeiramente, permitindo aos nossos médios ter espaço entre linhas. Os nossos centrais afastaram-se mais um bocado, o que lhes deu mais conforto para ter bola, com muita paciência com bola, a recomeçar pelo guarda redes.

Nesta fase do jogo, o nosso pivô ainda não conseguia ter bola, pois estava a ser constantemente pressionado por um dos dois avançados. No entanto, com os dois interiores bem projetados e a fixar os dois médios adversário, pelo facto do nosso pivô começar a pedir a bola do lado oposto, permitiu abrir espaço para os nossos alas virem buscar jogo e jogar muitas vezes de frente com o pivô, conseguindo sair, assim, da pressão dos avançados.

Seguíamos por cima do jogo, quando aos vinte e três minutos, na sequência de um canto, o nosso central abriu o marcador. Depois do golo o jogo ficou ainda mais controlado, o Freamunde deixou de ser tão eficaz a pressionar, abrindo muitas vezes espaço para o nosso pivô pegar no jogo. O Freamunde

não voltou a criar perigo até ao intervalo, com a nossa linha defensiva a ganhar todos os duelos individuais.

Ao intervalo, o treinador principal passou a ideia de que os jogadores estavam a cumprir com o que se lhes foi pedido, com calma com bola, e muito fortes psicologicamente. A união manteve a equipa coesa, com os jogadores a cumprirem com as coberturas e a respeitar os movimentos dos colegas. No entanto, ainda não estava nada ganho. Uma jogada fortuita poderia mexer connosco. Teríamos de conseguir criar mais oportunidades frente ao último classificado.

No recomeço do jogo, o Freamunde voltou a entrar forte, menos pressionante no último terço, mas com muito mais intensidade do que o final da primeira parte. Numa fase inicial ainda controlamos o jogo, mas com o passar do tempo, começamos a criar oportunidades de golo que deveríamos ter finalizado, que acabaram por dar contra-ataques para o adversário. A equipa, em alguns momentos, acabou por quebrar, com o afastamento dos médios em relação à linha defensiva e pivô.

Estes desequilíbrios deram algum ânimo ao Freamunde, que acabou por ter mais bola do que o habitual, mas ainda sem criar grande perigo. No entanto, apesar de ter menos posse de bola, a equipa estava a conseguir criar situações de perigo, pecando muitas vezes no último passe.

Aos 69 minutos, depois de um período com algumas faltas sucessivas e desnecessárias em que não conseguimos sair do nosso meio campo, na sequência de um ataque rápido o nosso médio-ala fez um cruzamento ao primeiro poste para o ponta de lança, que acabou por entrar após corte do defesa. Este momento marcou o jogo, o Freamunde acabou por se desorganizar defensivamente, passou a atacar apenas através de transições, mas sem qualquer sucesso. No final do encontro, o 3-0, aos 87 minutos.

Numa análise final, é possível dizer que a equipa cumpriu com a estratégia delineada, no entanto, faltou, em alguns momentos, controlar o jogo. Por vezes entramos no exagero de sair sistematicamente em transição, ficando

desorganizados que poderia ter tido outro desfecho. Felizmente os jogadores da linha defensiva e o pivô estiveram irrepreensíveis, a ganharem praticamente todos os duelos e a transmitirem calma, tranquilidade e segurança no momento de construção do jogo.

Um dos aspetos negativos é a falta de eficácia. Desperdiçamos muitas oportunidades de avolumar o resultado e, frente a outras equipas mais fortes, poderemos não ter tantas oportunidades para concretizar. A tomada de decisão no 3º terço deve ser um fator a trabalhar nas próximas semanas. Tal como a chegada às zonas de finalização, que também é um aspeto que tem de melhorar. O ala do lado contrário está muito distante para o efeito e o interior demora a chegar à entrada da área.

Podemos concluir que os atletas estão com confiança e com vontade de ganhar. Não existe comparação entre o futebol praticado neste jogo e há um mês atrás. A atitude neste jogo é aquela que se pretende para o resta do campeonato. Este é um dos pontos fortes do treinador principal, mexer com a cabeça dos jogadores e pôr toda a gente a remar para o mesmo sentido. No final deste jogo ficamos com a sensação de que o plantel acredita na equipa técnica e na ideia de jogo promovida.

3.4. O TREINO INDIVIDUAL

Nas instalações do FCPF existe um pequeno ginásio que é utilizado essencialmente pelo departamento médico, como meio de recuperação de lesões e reabilitação dos jogadores. No entanto, o treinador principal mostrou, desde o início da época, interesse em desenvolver fisicamente os atletas, aliando a um trabalho que considerava mais preventivo, o treino de flexibilidade.

O objetivo era claro: desenvolver fisicamente os jogadores, de forma a torná-los mais robustos e capazes de suportar cargas e choques considerados normais em contexto de jogo, e prevenir possíveis lesões, que impedissem os atletas de competir. Nesse sentido, o treinador principal decidiu que um dos seus adjuntos iria coordenar o trabalho de ginásio, com a minha ajuda, deixando o

departamento médico com o treino de flexibilidade. Foi então aí que nos foi imposta a responsabilidade do treino de musculação, que não contemplava qualquer seguimento metodológico em concreto, solicitando, apenas, a melhoria dos índices de força nos atletas, como meio de aumento do desempenho físico e prevenção de lesões.

Num jogo de Futebol, as manifestações de força implicam sempre grande velocidade na execução dos movimentos e uma grande quantidade de repetição dos mesmos. Nesse sentido, a força de resistência e explosiva estão constantemente presentes no jogo. Decidimos, portanto, que seriam estas as vertentes da força que iríamos trabalhar. No entanto, o treino de força máxima oferece um importante contributo na melhoria dos restantes índices de força, e, por isso, este treino foi, também, incluído nos planos iniciais.

Este trabalho começou a ser desenvolvido logo a seguir ao primeiro jogo oficial e devido a constrangimentos logísticos, os treinos de musculação seriam sempre efetuados antes do treino principal. Fomos alertados para o doseamento das cargas, de modo a que os atletas não treinassem posteriormente com índices de fadiga elevados, correndo o risco de obter fraco desempenho no treino de campo, ou o treino não provocar as adaptações e estímulos necessários e, no pior cenário, induzir os jogadores à lesão.

O trabalho de musculação efetuado pelos atletas do plantel foi executado essencialmente no ginásio. Foram definidos dois grupos de trabalho, compostos por dezoito elementos, com um máximo de trinta minutos previstos de sessão para cada grupo, dado o elevado número de jogadores do plantel e o espaço existente no ginásio, que impedia que todos efetuassem esta componente do treino em conjunto. Porém, o trabalho era idêntico em ambos os grupos.

O treino de força máxima, e de resistência de força com vista à hipertrofia, exige um elevado domínio da componente técnica dos exercícios. Uma vez que bastantes atletas nunca tinham efetuado treino de musculação num ginásio, seria necessário melhorar a técnica dos movimentos em muitos deles, pois, caso isso não se verificasse, o risco de lesão iria acentuar-se.

Pelo facto de começarmos este tipo de trabalho após o início do período competitivo, foi necessário impor um tipo de treino que possibilitasse adaptações graduais ao esforço, com o objetivo de não produzir fadiga acentuada nos atletas. Optamos então por efetuar inicialmente trabalho de força resistente, mais relacionado com a predisposição bioquímica dos músculos, aumentando a mobilização dos substratos energéticos que permitem efetuar esforços durante um maior espaço de tempo.

Posto isto, a ideia seria passar ao aumento da coordenação intramuscular, através do treino da força máxima, para que o trabalho da força explosiva fosse mais eficiente. Mas, tendo em conta o elaborado domínio técnico que o treino de força máxima exige, as condições de segurança e rentabilidade do treino dada a quantidade de jogadores envolvidos, bem como o tempo disponível para cada grupo e o relacionamento que os diferentes tipos de treino de força têm entre si, decidimos começar com o treino de hipertrofia. Pois, o treino de resistência da força de hipertrofia contribui para o aumento da força máxima e, ainda, permite melhorar a coordenação intramuscular, tal como objetivamos inicialmente, preparando assim o treino de força explosiva.

No entanto, o treino de resistência de força destinado à hipertrofia nunca deixou de ser trabalhado e, de modo a prevenir a diminuição dos índices de força máxima dos atletas, foi sendo alternado com o treino de força explosiva (Soares, 2005). O combinar dos dois treinos acima referidos, fez-nos garantir, assim, o aumento da velocidade de aplicação da força e da quantidade de força produzida.

Dadas as restrições de tempo e espaço, a equipa foi dividida em dois grupos que realizaram o trabalho de ginásio antes dos treinos, mas em momentos diferentes. Este era apenas feito às terças, quartas e quintas e incidia sobre diversos grupos musculares, especialmente aqueles que o jogo de Futebol, por si só, não desenvolvia. Foi montado um circuito de treino onde todo o grupo de trabalho efetuava os mesmos exercícios, embora com prescrições diferentes. De maneira a conseguir rentabilizar o tempo e o espaço destinado ao treino na sala de musculação, os atletas realizavam os exercícios aos pares,

enquanto um executava o outro auxiliava, de modo a proporcionar intervalos entre séries e exercícios.

Nas primeiras duas semanas, foram aplicados exercícios com aproximadamente doze repetições, sempre com peso reduzido e mediante supervisão e respetivo feedback postural. Após estas duas semanas aumentamos a carga, trabalhando em regime de resistência de força, entre os 60% e 70% de 1 RM, para a execução de oito a dez repetições.

Nas semanas seguintes, começamos o treino em hipertrofia muscular, trabalhando com cargas que levassem à repetição falhada, que geralmente acontecia por volta da 8ª, estando assim os jogadores a trabalhar aproximadamente a, pelo menos, 70% da sua RM. Neste tipo de treino, o de hipertrofia, um fator determinante para um trabalho bem feito é a repetição falhada, pois o objetivo da hipertrofia muscular é, acima de tudo, potenciar degradação das fibras musculares, tornando-se, por isso, mais importante atingir a repetição falhada do que limitar um número específico de repetições.

Aproveitando uma semana de pausa no campeonato, de modo a provocar a máxima “destruição” muscular, e a melhor adaptação possível, o número de séries em cada exercício do circuito passou para três e os tempos de recuperação passaram a ser reduzidos ao máximo.

Já com seis semanas de trabalho de ginásio decidimos iniciar o trabalho de força explosiva. Este tipo de trabalho parte do pressuposto de que os atletas não se encontram sob fadiga muscular. Situação que saiu beneficiada porque o trabalho de ginásio é realizado anteriormente ao trabalho de campo. No entanto, este treino exige um aquecimento prévio, visto que a elevada velocidade de execução pressupõe temperatura muscular ajustada.

Os atletas utilizavam cargas correspondentes a valores entre os 40 e 60% da sua RM, efetuando quatro a seis repetições com duas séries em cada exercício. No entanto, o foco não estava em conseguir chegar às quatro repetições, até porque facilmente lá chegavam, mas sim na velocidade de execução. Ou seja, os jogadores terminavam a série na repetição em que se

sentia que a velocidade de execução teria diminuído, uma vez que a esta diminuição está associada a uma redução do recrutamento das fibras tipo II, sobre as quais incide este tipo de trabalho. Para este trabalho, os tempos de recuperação poderiam não ser respeitados, devido ao facto de o tempo de execução ser curto, quando comparado com o de recuperação, e caso os atletas trocassem de série logo após o seu parceiro terminar. Aguardar que o tempo de recuperação terminasse também não era solução, pois iríamos exceder o tempo disponível por grupo. Assim decidimos fazer o circuito com mudança de exercício após uma série, perfazendo um total de duas séries por exercício.

Durante as semanas que se seguiram, o trabalho, como já foi referido, foi alternando entre trabalho de hipertrofia e trabalho de potência muscular, deixando, sempre que possível, o trabalho de hipertrofia para as semanas em que existia paragem do campeonato nacional. Os treinos na sala de musculação mantiveram-se, sensivelmente, até ao final do mês de novembro. Tendo em conta que, tal como já referi, o trabalho de musculação e flexibilidade começou a ser efetuado no início do período competitivo, o funcionamento da tarefa, tal como foi descrito anteriormente, teve duração de aproximadamente três meses e meio. A dada altura, a distância entre os jogos da competição foi pontualmente mais curta, devido a algumas alterações no calendário competitivo, sendo que as sessões na sala de musculação foram diminuindo, como meio de atenuar estados de fadiga dos futebolistas e promover uma recuperação mais eficiente.

Essa suposta diminuição gradual, seguida da ideia de uma pausa pontual no trabalho de ginásio durante um período que, sendo indefinido, era apontado entre os dois e três meses, acabou por ficar a título definitivo. Decisão que foi tomada pelos principais responsáveis da equipa técnica, baseando-se na ideia de que o trabalho de ginásio continuado no tempo potenciaria uma “fadiga acumulada” superior com o decorrer da competição, implicando uma diminuição dos índices de rendimento da equipa. A esta justificação acrescentaram a ideia de que a hipertrofia muscular acentuada diminui os índices de velocidade e agilidade dos jogadores, diminuindo também o seu desempenho.

Contudo, não foi apenas o trabalho de hipertrofia ou potência muscular que foi terminado. Todo o trabalho de ginásio, incluindo algum trabalho de flexibilidade, alongamentos e de prevenção de lesões, que era feito em contexto de ginásio, deixou de ser administrado aos jogadores.

Apesar disso, um número considerável de jogadores procurou continuar a treinar, questionando permanentemente a equipa técnica acerca dessa possibilidade. Perante este cenário foi permitido o treino de musculação aos jogadores interessados, de modo livre, sem restrições e sem prescrição específica. Situação que se verificou até à chegada da nova equipa técnica. Os jogadores efetuavam, então, treino sem qualquer indicação e supervisão, sendo possível que as sessões direcionadas ao treino de força fossem diferentes das que estavam idealizadas, correndo assim o risco de chegarem ao treino principal sobre fadiga, de conduzirem a uma evolução muscular negativa ou, até mesmo, prejudicial ao rendimento dos atletas. Desta forma, os níveis de predisposição para lesões desportivas deviam aumentar.

Com a alteração da equipa técnica, os jogadores passaram a ter de pedir autorização e prescrição específica para treinar de modo individual. Os treinos de musculação passaram a ser feitos sob um modelo organizacional semelhante à anteriormente descrita, mas com um controlo ligeiramente superior sobre o trabalho que era efetuado. De qualquer forma, pouco tempo depois, já com a equipa técnica remodelada, o clube instaurou um programa preventivo junto do departamento médico da formação, com o objetivo de testar a validade do mesmo, perspetivando uma inclusão futura no seio da equipa sénior.

Na última metade da época volta a existir, portanto, uma maior preocupação com o trabalho preventivo dos jogadores, operacionalizado pelo departamento médico, deixando de ser uma das minhas responsabilidades.

3.5. ATIVIDADE REALIZADA NO ÂMBITO DO ESTÁGIO

Na primeira reunião que tive com o coordenador geral da formação do FCPF, tomei conhecimento daquelas que viriam a ser as minhas funções no

clube para a presente época. De uma forma geral, ficou definido que seria treinador-adjunto, em conjunto com outros 3 colegas, e que teria de auxiliar o treinador principal bem como os restantes treinadores naquilo que fosse necessário. Foram-me delegadas as funções de monitorização do trabalho de ativação no início do treino, de retorno à calma no final das sessões de treino e, ainda, a monitorização de parte do aquecimento para a competição. No entanto, ficou, desde logo, definido que me seriam atribuídas outras funções e responsabilidades, a definir pelo treinador principal.

Assim, explicarei, da melhor maneira possível, as minhas funções ao longo da época em contexto de treino e em contexto de jogo.

3.5.1. TAREFAS EM CONTEXTO DE TREINO

O cargo de treinador-adjunto, em contexto de treino, acarreta várias responsabilidades, no entanto, a minha função acaba por ser um pouco limitada, dada a extensão do grupo de trabalho. Oriento as sessões de treino, em conjunto com a restante equipa técnica e de acordo com o planeamento feito, seguindo sempre as respetivas indicações. Geralmente, os treinos contemplavam a mesma forma e estrutura ao longo de toda(s) a(s) semana(s), daí que a minha margem de intervenção não se alterasse ao longo do tempo.

Como já referi anteriormente, a fase inicial – aquecimento fez parte da minha tutoria, orientando por vezes em conjunto com outro treinador. Neste espaço do treino, o objetivo definido pelo treinador principal, passa por realizar exercícios que visem o aquecimento muscular e o aumento dos níveis de predisposição dos jogadores para o treino, de forma a melhorar a coordenação intramuscular e preparar o corpo para exercícios de alta intensidade. Por isso, os exercícios eram baseados no trabalho de mobilidade articular em corrida e alongamentos dinâmicos/balísticos, algum trabalho de coordenação e agilidade, velocidade e velocidade de reação. Quando necessário e, por vezes, com o objetivo de diversificar a fase de aquecimento e combater a monotonia da mesma, era realizados exercícios de técnica de corrida, que usualmente

envolviam vários tipos de trabalho de “*skippings*”. No entanto, o tempo disponível para esta fase do treino era extremamente curto, servindo meramente com preparação para o treino, daí que os exercícios se mantiveram inalterados durante a maior parte da época desportiva. Este trabalho inicial não foi executado na totalidade dos treinos, pois, em alguns casos, o primeiro exercício do treino, de forma progressiva, já funcionava como aquecimento muscular e articular, associado a subprincípios que se pretendia trabalhar.

Durante a sessão de treino, havia outras tarefas a desempenhar. Os exercícios iniciais normalmente envolviam escalas menores, havendo, por isso, mais campos para orientar. Na maior parte das vezes, assumia esse papel, o de orientar e corrigir atletas conforme os objetivos definidos para o exercício, mas também ajuizei o exercício, controlando se as regras eram cumpridas e os objetivos alcançados.

No entanto, nos exercícios principais que não incluíssem todos os jogadores do plantel, aqueles que “sobravam” faziam um trabalho que era orientado por mim. Regra geral o treinador principal acabava por dar algumas indicações sobre o que pretendia que fizesse com os atletas e, dentro dos objetivos, tinha alguma liberdade para criar o exercício. Durante um período da época, os jogadores que estavam fora do exercício realizavam exercícios de reforço muscular, com o intuito de estimular grupos musculares que não eram tão solicitados pela prática do jogo e treino de futebol, algo que se foi desvanecendo com o decorrer da época.

Já no término da sessão de treinos, orientei a fase de retorno à calma. Alongar os grupos musculares que foram exercitados de forma a proporcionar algum conforto muscular e prevenir encurtamentos musculares foram os objetivos definidos pelo treinador principal, que via esta fase como um momento para os jogadores relaxarem, acalmarem e falarem sobre o treino, aproveitando para criar alguma interação entre eles e com a equipa técnica de forma ligeiramente mais descontraída.

3.5.2. TAREFAS EM CONTEXTO DE JOGO

Para o dia de jogo foram delegadas pelo treinador principal algumas tarefas para os seus adjuntos. Assim, fiquei responsável por parte do aquecimento do jogo e por dar informações que pudessem ser uteis aos treinadores durante o jogo.

Então, no início do aquecimento, dei liberdade aos jogadores para que, em grupos de dois, se relacionassem com a bola, durante uns escassos minutos. Posto isto começava por orientá-los para diversas situações de passe e receção que poderiam acontecer no jogo. Entretanto, era altura de uma ativação muscular mais objetiva. A estrutura desta parte do aquecimento passava por uma mobilidade articular, em parte semelhante à do treino, com corrida/deslocamentos laterais/pliometria (*skippings* e saltos) terminando ainda com alguns alongamentos dinâmicos.

Posto isto, os jogadores passavam para um trabalho de posse de bola que era feito com outros colegas, mas sobre o qual intervinha de forma a motivar e concentrar os jogadores. Nas pausas entre séries, para além de dar possibilidade aos jogadores de se hidratarem também completava com mais uma série de alongamentos dinâmicos.

Os jogadores passavam então para a finalização de onde saíam para se juntarem a um trabalho final, de pliometria com acelerações e velocidade. Também, este último, era orientado por mim.

Importa referir que, aquando do jogo do campeonato distrital, todo o aquecimento era coordenado por mim, mas seguia os mesmos princípios que o aquecimento do campeonato nacional.

Para além do aquecimento, observava e analisava o jogo, de onde tirava notas que poderiam ser úteis para o treinador, em conjunto com os outros colegas. O meu foco principal era na organização e transição ofensiva da equipa adversária, podendo ainda contribuir com a minha interpretação do jogo quando considerasse necessário. A informação era transmitida por telemóvel de um treinador-adjunto que estava comigo na bancada e com quem comunicava o que

entendia do jogo, para o treinador-adjunto que se encontrava no banco, que filtrava e transmitia a mensagem ao treinador principal. Também, podia expor a toda a equipa técnica as minhas ideias no decorrer do intervalo.

No entanto, as minhas funções não eram apenas as de um treinador adjunto. Tive também a responsabilidade de, em muitos jogos, ser o treinador principal da equipa no campeonato distrital. Apesar disso, cumpria com aquilo que era previamente estipulado. Com o onze inicial feito pelo treinador, tive de gerir todo o aquecimento e jogo, bem como a forma como a equipa se comportava em jogo, sempre de acordo com os nossos princípios. Esta responsabilidade de dar a palestra de jogo e orientar a equipa durante o mesmo foram, sem dúvida, duas excelentes experiências para mim.

3.6. PROBLEMAS

3.6.1. UM PLANTEL COM DUAS EQUIPAS

Na primeira reunião que tive com o coordenador do clube, fui informado de que o plantel de sub-19 do FCPF iria competir em dois campeonatos. Numa primeira fase no campeonato da primeira divisão nacional de juniores A, que começava a meados de agosto, participando também, mais tarde, no campeonato da primeira divisão distrital de juniores A, logo que esta começasse, no final de setembro.

Ao princípio não refleti muito sobre o assunto, aceitando a justificação de que a competição dentro da própria equipa iria aumentar. Mas com o decorrer da época desportiva, este foi um tema que me intrigou e me suscitou algumas dúvidas, levando-me a refletir sobre o mesmo, muitas vezes ao longo da época.

De forma a organizar o raciocínio, conduzirei este tema apontando aqueles que considero ser os prós e os contras dos vários pontos desta estratégia. Assim, e começando pela intenção inicial, enunciada anteriormente, não posso afirmar com certeza de que esta foi cumprida.

Primeiramente, para existir uma verdadeira competição entre os atletas, estes deviam estar em níveis de performance semelhantes, pelo menos entre aqueles que ocupassem a mesma posição. Partia-se, então, do pressuposto de que todos os jogadores para a mesma posição estavam ao mesmo nível, algo que nunca aconteceu. De facto, em algumas posições, a diferença de qualidade entre jogadores era tão acentuada, que houve jogadores que nunca participaram no campeonato nacional. A disputa por uma posição no onze inicial era a dois, eventualmente, a três. Não se verificando, por isso, um benefício de maior baseado nesta justificação, pois existem equipas com plantéis bastante mais curtos que apresentam, regra geral, dois jogadores por posição, com o mesmo nível de competitividade no plantel.

Complementando esta ideia, de que um maior plantel traria mais competitividade à equipa, em teoria, o jogador que estivesse em pico de forma seria aquele que iria participar na competição principal, obrigando o concorrente a empenhar-se para conseguir a titularidade. No entanto, se inicialmente os jogadores até apresentaram níveis de concentração e empenho interessantes, ao fim de alguns meses o mesmo já não se verificava. Isto, porque nem sempre o jogador que estava em melhor forma era aquele que fazia parte do onze inicial, por opção do treinador principal. Pois este não fazia o seu juízo baseando-se única e exclusivamente nesse fator. Existem outros aspetos a equacionar, como, por exemplo, questões estratégicas para o jogo relativas às diferentes características dos atletas. Estes níveis de empenho parecem ter diminuído, não só pelo que ainda agora foi descrito, mas também, porque alguns jogadores sentiram que nunca iriam ter a oportunidade de jogar no campeonato principal, devido à tal diferença de rendimento e à quantidade de jogadores que se encontram “à sua frente” para a posição ocupada.

Estava então desmistificado, na minha opinião, o conceito de que o maior plantel traria mais competitividade entre os jogadores da própria equipa. No entanto, havia outros aspetos a considerar. A competitividade dada pelo segundo campeonato, também foi referida e, apesar de fazer sentido e ser um princípio interessante, não é tão linear quanto parece.

Supostamente, os jogadores que estão em melhor forma encontram-se a jogar, deixando os que estão num pior momento sem competição. Deste modo, o jogador que está a competir deverá evoluir ainda mais, ao passo que o jogador que se encontra sem qualquer minuto numa competição deverá, pelo menos, estagnar. Ou seja, parece haver um aumento da diferença entre o momento de forma dos jogadores da mesma posição. De maneira a colmatar essa diferença, foi decidido que os jogadores que não são utilizados deviam participar num outro campeonato, para manter a competitividade com o colega. Acontece que, se por um lado, é bom que os jogadores que não são convocados para o campeonato nacional possam jogar, ganhar experiência e ritmo competitivo noutra competição, por outro, e em especial aqueles que ainda há pouco referi entenderem que não terão oportunidades no campeonato nacional, os jogadores podem acomodar-se ao campeonato distrital. Em muitos casos, os atletas viam que não iriam conseguir jogar na competição principal e sabiam que jogar no campeonato distrital seria um dado adquirido. Desta forma, treinar ou não treinar no limite era igual, pois no fim de contas continuavam a jogar, o que muitas vezes é mais do que suficiente para um jogador, principalmente nestas idades.

Por fim, a última justificação que defendia todo este processo para os sub-19, é a de que os melhores jogadores de primeiro ano, vindos dos sub-17, tinham uma oportunidade de crescer e melhorar no clube, podendo mesmo chegar a competir no campeonato nacional.

De uma forma geral, pareceu-me ser este o tópico que melhor justificou a decisão tomada. Creio que estes jogadores têm bastante qualidade, alguns deles para chegar à titularidade na I^a divisão do campeonato nacional. No entanto, para aqueles que, numa fase inicial, não chegaram a competir, o que acresce a todos os problemas que referi anteriormente, é o facto de o FCPF não poder ter uma equipa “B” de sub-19 que pudesse participar na II^a divisão do campeonato nacional. Por isso, a equipa “B” compete na I^a divisão do campeonato distrital. Este contexto competitivo já foi abordado, revelando ser, de um modo geral, insuficiente para a capacidade destes atletas. A opção de “emprestar” estes jogadores a clubes que compitam na II^a divisão nacional

poderia ser uma boa hipótese. Mas isto implicaria que os jogadores quando estivessem num momento de forma suficientemente bom para engrenar no campeonato da 1ª divisão não o pudessem fazer, visto que não iam poder representar as cores do clube.

Apesar disso, achamos que, os jogadores de primeiro ano teriam muito a aprender com os de segundo, em contexto de treino. Se mantivéssemos os níveis de exigência elevados, estes iriam crescer mais rapidamente e, apesar de numa fase inicial não competirem na nacional, esse esforço nos treinos, inserido num contexto de exigência superior, em combinação com um campeonato menos competitivo, mas onde os jogadores fossem sérios e aplicados, levaria a que alguns deles conseguissem entrar no onze principal. De facto, foi isto que sucedeu. Muitos jogadores de primeiro ano, que numa primeira fase do campeonato não estavam amadurecidos, vieram a ser peças fundamentais para a equipa, mais tarde. Algo que também foi possível observar com alguns atletas de segundo ano.

Importa ainda voltar a mencionar que, estes treinos são muito difíceis conceber e dirigir. Com um plantel tão vasto torna-se complicado que todos tenham o melhor tempo de exercitação, dificultando este objetivo em manter os atletas a treinar sempre ao mais alto nível.

Em jeito de conclusão, não posso deixar de referir que, esta é uma decisão muito difícil de tomar, que tem os seus prós e contras. Como muitas outras, é necessário refletir, estudar todos os pontos e optar por aquela que entendemos ser coerente e mais produtiva para o clube que estamos a representar.

3.6.2. A SUBSTITUIÇÃO DO TREINADOR PRINCIPAL

“The [best] coaches...

know that the job is to win...

*know that they must be decisive,
that they must phase people through their organizations,
and at the same time they are sensitive to the feelings, loyalties,
and emotions that people have toward one another.
If you don't have these feelings,
I do not know how you can lead anyone.
I've spent many sleepless nights trying to figure out how
I was going to phase out certain players for whom I had strong feelings, but that was my
job.
I wasn't hired to do anything but win.”
Bill Walsh*

No início da época, confesso que fiquei espantado com a qualidade do plantel. Naturalmente que não estava habituado a um contexto competitivo desta natureza, mas a grande parte dos atletas pareceu-me muito focada, motivada, com uma enorme capacidade de trabalho e um excelente potencial. De facto, os resultados e as exibições conseguidas, no período preparatório apontavam para isso mesmo, já que contra adversários do calibre de seniores a disputar o campeonato de Portugal Prio, a equipa discutia o jogo, olhos nos olhos, revelando apenas, em alguns momentos, a falta de experiência que é absolutamente normal para a idade.

No entanto, numa fase muito precoce do campeonato instalou-se o sentimento de alguma frustração, por se sentir que os pontos obtidos não correspondiam ao trabalho e à qualidade produzida nos jogos, sentimento esse que, entretanto se começou a desvanecer. O facto de pontuarmos com regularidade e de nos encontrarmos numa posição que considerávamos meritória, era uma das razões. O terceiro lugar à oitava jornada foi algo pelo qual os atletas trabalharam muito e se sentiram, finalmente, realizados.

Contudo, a qualidade exibicional, quando comparada com a grande maioria dos jogos de pré-época e início do campeonato, parecia ter estagnado ou, até mesmo, diminuído ligeiramente. A equipa não conseguia atacar em ataque organizado com a qualidade de outrora, manifestando grande parte do caudal ofensivo através do ataque rápido. Isto, por si só, não seria o problema, já que a equipa estava a conseguir somar pontos com regularidade. Acontece que os jogadores não se estavam a sentir tão confortáveis e isso refletia-se nos jogos. Cresceu uma sensação de que, em alguns momentos fulcrais das últimas partidas, a sorte estava a nosso favor, e este, era agora um sentimento agridoce. Por um lado, estávamos, finalmente, a conseguir pontuar e a obter resultados positivos, por outro, as jornadas iam passando e os jogos eram cada vez menos agradáveis e previsíveis. O jogo em ataque posicional foi-se esmorecendo, dando lugar a um futebol cada vez mais direto, de ataque rápido e contra-ataque. Daí o tal desconforto da equipa. Deixámos de conseguir dominar o jogo e percebíamos que, mais cedo ou mais tarde a nossa sorte voltaria a mudar.

Foi o que, efetivamente, sucedeu. Depois da vitória fora com o Boavista por seis a um, foram precisas mais onze jornadas para voltar a vencer, precisamente com o mesmo adversário. Durante esta fase, a qualidade exibicional continuou com a tendência negativa que seguia. Com a agravante da falta de vitórias, os jogadores foram perdendo a confiança, falhando em alguns momentos importantes que nos poderiam dar a vitória, aumentando a espiral negativa, tornando-se num círculo vicioso.

Nesta fase da época, o treinador principal preocupou-se apenas com a vitória jogo a jogo. Muito focado no adversário e na estratégia em como ultrapassá-lo, os problemas de fundo da equipa, como a capacidade de ter bola e de saber o que fazer com ela, ficaram descorados. Com os treinos constantemente direcionados para a transição ofensiva em ataque rápido e organização defensiva com o bloco baixo, os jogadores foram perdendo a pouca capacidade que tinham para segurar e controlar o jogo. A equipa, quando se encontrava com bola, ou procurava o avançado que segurava o jogo e, eventualmente, sofria faltas que permitiam à equipa “respirar”, ou jogava a bola

em profundidade para os nossos avançados. Se o adversário, por sua vez, adotasse um bloco baixo, a equipa já não sabia o que fazer com bola. Limitava-se a procurar as mesmas soluções acima mencionadas.

No entanto, o insucesso não se deve única e exclusivamente a esta razão. Para além da falta de vitórias que se ia fazendo sentir, o stress psicológico era agravado com a obsessão do treinador pelo vencer a todo o custo, que se propagava aos jogadores. Estes, sentindo que o treinador estava inseguro quanto à qualidade do plantel, também eles se iam sentir inseguros e sem confiança nos dias do jogo.

Na realidade, deteriorando a situação, as escolhas do onze inicial e dos restantes lugares para a convocatória nem sempre pareciam as mais corretas. Por vezes, existia uma certa incoerência, onde eram dadas mais oportunidades a certos jogadores, independentemente da sua performance, em detrimento de outros. Assim, constatei que alguns jogadores, cientes de que trabalharam o suficiente para serem opções “válidas” para a equipa, entendiam ser constantemente prejudicados.

A distância que existia entre o treinador principal para com a equipa, a sua frieza e todas as situações que já descrevi anteriormente, contribuíram para que, no final, depois da vitória ao Boavista, apesar dos esforços do treinador principal em trazer a equipa para o seu lado, fosse o próprio plantel que, de certa forma, deixou de acreditar no treinador. Após as duas derrotas seguintes, a direção chegou a acordo com o treinador e, terminou aí o seu vínculo com o clube.

Alteração de treinador

O cargo de treinador principal viria a ser assumido pelo coordenador da formação. Um treinador com experiência, há muitos anos no clube, que, inclusivamente, já havia treinado muitos dos atletas em anos anteriores e que acompanhou todos os jogos, e muitos dos treinos, da equipa, desde o início da época desportiva. Com ele, chegou, também, como adjunto, o treinador principal dos sub-16 do FCPF.

Na primeira semana, reunimo-nos antes e depois dos treinos, para analisar e refletir sobre o que se passou de positivo e negativo, ao longo da época e definir o que se iria suceder daqui para a frente. Aqui foi decidido como iríamos mudar o modelo de jogo e de treino da equipa, os princípios a trabalhar nestas primeiras semanas, as regras, o feedback, tudo.

Numa fase inicial, o treinador transmitia a ideia de mudança, de uma nova era. Foi transmitindo aos jogadores que eles tinham qualidade para fazer muito mais e que estava ali com dois objetivos. O de melhorar a performance dos atletas, corrigindo aspetos tático técnicos, que seriam precisos para o segundo objetivo, o de colocar a equipa a jogar um futebol que nos permita o domínio do jogo.

Aos jogadores, foi-lhes retirada a pressão de ter de vencer e introduzida a ideia de que, com um espírito de grupo muito forte e grandes níveis de entreajuda, iríamos formar um coletivo que seria capaz de vencer esta segunda fase do campeonato, praticando um futebol de qualidade. Com o decorrer do tempo, a equipa recuperou o ânimo, voltou a procurar jogar um bom Futebol e os jogadores voltaram a ganhar confiança. O recomeço dos jogos oficiais trouxe a ambição de fazer mais e melhor. Nesta fase do campeonato a equipa fez uma prestação notável, conseguindo oito vitórias e um empate nos primeiros onze jogos, garantindo matematicamente a manutenção.

A preocupação do treinador principal em retirar a pressão do lado dos jogadores, assumir os erros cometidos pelos eles e vangloriá-los pelas suas ações, permitiu-lhes “*respirar*” e ganhar a confiança necessária para que, no plano individual, os jogadores se superassem e voltassem a ganhar criatividade, sem medo de assumir os riscos. Do outro lado, o rigor e disciplina exigidos no treino, a preocupação com todo o pormenor nos comportamentos dos atletas e a política de recompensa e do elogio a quem se esforça por jogar um “*Futebol bonito*”, aprimoraram as relações entre os jogadores, que começaram a interagir dentro de campo como ainda não tínhamos visto.

A proximidade da equipa técnica do plantel, a preocupação com o bem-estar do jogador, o rigor e a coerência, permitiram construir um ambiente saudável e, mais importante, fez com que os jogadores confiassem no treinador e quisessem segui-lo, formando um plantel forte, coeso e unido, o que nos levou a assegurar o nosso objetivo.

3.6.3. TRABALHO DE GINÁSIO

O trabalho de ginásio, orientado por mim e por um colega da equipa técnica, foi uma experiência muito enriquecedora, já que, apesar de ser um trabalho que considero fundamental, acabou por ser uma novidade para mim, e, como tal, suscitou alguns problemas. Problemas que se deviam, maioritariamente, a questões logísticas e de controlo.

Constituído por dois grupos, onde o primeiro iniciava às dezasseis horas em ponto e o segundo grupo às dezasseis horas e vinte e cinco minutos, o plantel dividia-se homoganeamente, de forma a que o vasto plantel tivesse condições mínimas de trabalho. E logo aqui surgia um problema. O primeiro grupo era composto por atletas da zona de Paços de Ferreira e da casa do clube, e o segundo era constituído pelos jogadores que vinham na carrinha oriunda do Porto. No entanto, muitas vezes alguns atletas do primeiro grupo por determinados motivos não lhes era possível estar presente à hora marcada, acabando por, na maior parte dos casos, incluírem-se no segundo grupo. Ficava, assim, comprometido o bom funcionamento do segundo turno, que, na maior parte das vezes, acabava por ficar sobrelotado.

Por outro lado, a carrinha que trazia os jogadores do segundo turno apenas chegava por volta das dezasseis horas e vinte minutos. Esta margem de manobra era muito limitada e qualquer atraso fazia-se sentir no tempo disponível para o trabalho de ginásio do segundo turno, que não poderia exceder o tempo estipulado pois iria atrasar o início do treino. Então, o segundo grupo, para além de sobrelotado, ainda tinha menos tempo disponível para os atletas desenvolverem os exercícios.

Como já referi, o ginásio não apresentava as condições ideais para um grupo de trabalho tão vasto. Para além de ser um espaço de dimensões reduzidas, os materiais eram escassos. Continha uma máquina de musculação para cada um dos grandes grupos musculares, um bosu, halteres, uma barra de supino, vários pesos livres, kettlebells, trx e outros materiais úteis para este tipo de trabalho. A solução que foi encontrada para colmatar este problema passava por colocar os atletas em grupos de dois e transformar o treino num circuito, com cada exercício numa estação por onde passavam todos os jogadores. No entanto, é natural existirem estações que demoravam menos tempo que outras. Consequentemente, havia atletas que iriam ter de esperar que os colegas da dupla que os precedia terminassem, e o tempo de trabalho não estaria a ser rentabilizado.

Uma outra dificuldade prendia-se na monitorização e controlo do trabalho de ginásio. A grande maioria dos atletas não estava habituada a este tipo de trabalho, requerendo especial atenção da nossa parte. Tal não era possível, visto que éramos apenas dois treinadores a controlar o treino para um tão alargado número de atletas, que realizavam exercícios diferentes. Tivemos, então, especial dificuldade no princípio deste projeto. De forma a diminuir os riscos, desde o início que tivemos uma grande preocupação com a técnica e segurança dos atletas em cada um dos exercícios. As primeiras sessões foram dedicadas a isso mesmo, sensibilização dos jogadores para todos os perigos inerentes a uma execução errada dos movimentos, focalizando na técnica de cada estação e corrigindo a postura adotada. Por isto, na maioria das sessões iniciais não foi possível concluir os circuitos previstos.

Este tipo de ambiente dificultava um acompanhamento mais individualizado aos atletas, não permitindo, por vezes, o desenvolvimento muscular mais eficaz, por não considerar os pontos de desenvolvimentos específicos dos jogadores. Todavia, com o decorrer do tempo, foi possível perceber os jogadores que dispensavam o acompanhamento permanente, abrindo espaço para a personalização do trabalho.

O “timing” do início do trabalho de ginásio também dificultou o processo. Este implicava especiais cuidados com o índice de fadiga dos jogadores, devido às repercussões do treino de musculação no treino futebolístico, situação que se veio a confirmar como delicada, especialmente no treino destinado aos membros inferiores. Tal contexto, implicou uma distribuição cuidadosa das cargas aplicadas, reguladas por uma progressão lógica no incremento das cargas, com grande respeito pelo processo de adaptação muscular dos jogadores à tipologia de esforço. O tempo de pausa entre séries e entre exercícios foi estudado e aplicado criteriosamente, constituindo-se como um grande desafio o cumprimento metodológico planeado no contexto vigente.

3.6.4. O TRABALHO DE PREVENÇÃO DE LESÕES

O próprio jogo de futebol potencializa desequilíbrios entre os músculos agonistas e antagonistas, especialmente nos membros inferiores (Swinnen, 2016). Os vários gestos técnicos da modalidade implicam uma potente extensão do joelho, privilegiando, assim, os músculos extensores em detrimento dos flexores. Todavia, embora não sejam tão estimulados, os músculos posteriores assumem um papel fulcral na estabilidade articular (Swinnen, 2016). Torna-se por isso necessário que os músculos antagonistas estejam preparados para corresponder a esta exigência.

Para além disso, os músculos fatigados são mais suscetíveis a lesões, pelo facto de os fusos neuromusculares e órgãos tendinosos de golgi deixarem de intervir atempadamente, resultando numa maior descoordenação neuromuscular (McArdle et al., 2013). Ao mesmo tempo que isto acontece, algumas unidades motoras ficam inibidas de se contrair, potenciando uma maior tensão por área, que resulta numa incapacidade estrutural para resistir à tensão (McArdle et al., 2013).

Por forma a otimizar a condição física dos atletas e prevenir possíveis lesões, o treino de força visava a melhoria da coordenação intramuscular e dos níveis de força de alguns grupos musculares menos solicitados pelo jogo. Como

meio de maximizar as potencialidades do treino de musculação, procurando tirar o máximo de dividendos e consequências, o próprio treino de força foi aplicado, então, nesta perspectiva preventiva. Nessa lógica, os principais problemas prendiam-se com as mesmas questões logísticas que já foram descritas. Por estas mesmas questões, o trabalho de prevenção de lesões não se limitava apenas ao trabalho em contexto de ginásio. Existia a necessidade procurar dar continuidade a este trabalho, fora desse contexto.

O treino da coordenação motora permite melhorar o aporte de substratos energéticos nos músculos envolvidos (Swinnen, 2016), para além de que, movimentos eficientes permitem, do ponto de vista metabólico, uma maior economia de substratos energéticos (McArdle et al., 2013). O treino de técnica de corrida, não só contribuía para o retardar da fadiga, como também poderia melhorar a sincronização dos tempos de contração dos diferentes músculos, otimizando a coordenação intermuscular dos jogadores (Swinnen, 2016).

Tendo em conta todos os benefícios já enumerados, e a facilidade de aplicação e integração no plano de treino, procurámos aplicá-lo, juntamente com o treino proprioceptivo. Pois, os proprioceptores muitas vezes responsáveis pela informação relativa ao posicionamento dos segmentos corporais no espaço, já que, durante as suas diversas ações de jogo, a bola estar permanentemente no campo visual dos jogadores (Swinnen, 2016). O trabalho de propriocepção permite ao futebolista dar uma resposta postural mais atempada em situações de instabilidade e é considerado como fundamental na prevenção de entorses articulares.

Então, de forma a rentabilizar este trabalho preventivo, este era também aplicado no campo, durante o treino principal, aquando de momentos de recuperação dos jogadores, entre séries e exercícios. No entanto, por esses mesmos motivos, aqui, o trabalho de prevenção de lesões era, por vezes, mais difícil de aplicar.

Os jogadores, pelo facto de se sentirem fatigados do exercício principal, de onde provinham nos instantes anteriores, sentiam mais dificuldade em alguns

exercícios preventivos. Além disso, lidar com os jogadores nestes momentos torna-se uma tarefa árdua. A componente psicológica afeta os atletas para o trabalho de preventivo, pois estão menos predispostos para realizar este tipo de trabalho. Naturalmente que, por se tratar do treino futebolístico, os jogadores estão focados nas exigências táticas e técnicas, e a competitividade, própria do treino, dificulta a sensibilização para este tipo de prática, uma vez que os atletas saem frequentemente frustrados do exercício anterior.

Porém, o treino deve ser rentabilizado e, face à importância que o trabalho de prevenção de lesões tem para a equipa, e para o jogador em particular, em todos os momentos em que existia um espaço disponível para o efeito, o treino foi aplicado. Tentando mobilizar os jogadores nesse sentido, decidimos aplicar os exercícios mais “lúdicos” e agradáveis para os jogadores, sempre que possível, no espaço de treino, reservando os exercícios preventivos mais monótonos para o contexto de ginásio.

De qualquer das formas, este trabalho não era muito valorizado pelo treinador principal, e, após alguns meses, deixou de ser aplicado em contexto de treino, reservando o espaço para o efeito única e exclusivamente em contexto de ginásio. Alguns problemas acima descritos foram utilizados como pretexto para o término do trabalho preventivo durante o treino principal, justificando que já não era necessária a aplicação do mesmo, uma vez que considerava que os jogadores se encontravam bem fisicamente, alegando ainda que o trabalho realizado em contexto de ginásio bastava para o efeito desejado. Ainda assim, pouco tempo depois o próprio treino individual, realizado no ginásio do clube, acabou por ser suspenso temporariamente. Algo que, à posteriori, acabou por se tornar definitivo.

3.7. DIFICULDADES SENTIDAS

As dificuldades colocam-nos à prova, criam-nos situações de adversidade que nos deixam desconfortáveis. Entendo que é este “sair da zona de conforto” que nos eleva os níveis de autoexigência, levando-nos a refletir, estudar e a

procurar, rapidamente, uma solução que nos permita voltar ao controlo da situação.

Naturalmente que no contexto onde estive inserido surgiram muitas situações desconfortáveis, para as quais não estava completamente preparado. Mas, estas, foram sempre encaradas como oportunidades para evoluir e desenvolver capacidades. Muitas destas dificuldades foram ultrapassadas através de conversas com treinadores mais experientes, colegas e amigos da faculdade, reflexões e algumas pesquisas e entrevistas que li.

Assim, as principais dificuldades que senti foram:

- **Exercícios complementares** – Uma das consequências de ter um plantel tão extenso é a elaboração de exercícios complementares ao exercício principal. Em muitos momentos, com o primeiro treinador, estes exercícios não estavam programados e eram transmitidos os seus objetivos nos breves instantes anteriores aos mesmos. Isto implicava que eu, e o meu colega, improvisássemos um exercício no mesmo momento em que o deveríamos começar a realizar.

Para além disso, muitas vezes o número de jogadores que começavam e acabavam o exercício não era o mesmo. Existiam trocas, ou jogadores que afinal já seriam precisos para o exercício principal, e isto dificultava a tarefa, impedindo que este trabalho fosse efetuado de forma eficiente e específica.

Aquando da supervisão e controlo destes exercícios, existiram momentos em que era difícil que os atletas mantivessem os níveis de concentração e empenho elevados. Para além de que os atletas se apercebiam dos problemas anteriores, isto devia-se, muitas vezes à frustração em relação ao rendimento do exercício principal, de onde os jogadores vinham na série anterior.

Para além disso o facto de o treinador principal nunca estar presente era um fator que os levava a facilitar em alguns momentos.

Por tudo isto, para solucionar estes, procurámos criar sempre exercícios simples, com alto teor competitivo, que fossem práticos e tivessem um pouco de liberdade para que se divertissem.

No entanto, com a mudança de treinador, este foi um aspeto que se sofreu alterações, deixando de se verificar estes acontecimentos.

- **Comunicação com a equipa técnica** – numa fase inicial, a interação com a equipa técnica, especialmente com o treinador principal e um dos adjuntos não era a mais fácil. Não existia grande espaço para uma opinião que não fosse oportuna e precisa.
- **Liderança** – trabalhando com jovens de sub.19, é possível perceber que, para muitos deles, este é o ano do chamado “tudo ou nada”. Gerir as expectativas e emoções destes atletas torna-se complicado, porque, neste contexto, todos aspiram a ser jogadores profissionais. Sem conhecer minimamente a personalidade de cada um torna-se muito difícil lidar e motivar os jogadores que não estão a ter tantas oportunidades, particularmente quando sentem que não serão opção para a equipa principal e vão competir no campeonato distrital. Com o passar do tempo, conhecendo melhor os jogadores, é possível utilizar a estratégia que melhor se adequa a cada um.
- **Transmitir Feedback** – nos primeiros meses não foi propriamente fácil dar feedback específico aos jogadores. Em primeiro lugar, porque, como o treinador não nos disponibilizou o seu modelo de jogo, dificultando a tarefa com receio de dar o feedback errado ao jogador, colocando-o a ele e a mim próprio numa situação desagradável, acabando por poder perder a minha própria credibilidade para com os jogadores e equipa técnica. Em segundo lugar, porque não existia a liberdade para poder parar o exercício e explicar. Os momentos em que o fazia eram quase sempre no final da série, quando muitas vezes os jogadores não se

recordavam do acontecimento, tornando-se, a minha decisão, menos eficaz e com menos impacto para os jogadores.

- **Trabalho de ginásio** – como trabalho suplementar e, para a grande maioria, sendo a primeira vez com este tipo de trabalho, os jogadores sentiam que este não era um espaço fundamental para o seu sucesso na equipa. Graças a essa despreocupação, durante a fase inicial do projeto existia muita confusão e brincadeira e, com dois treinadores a controlar e explicar o treino a dois grupos tão grandes, era impossível manter toda a gente focada.

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional

4. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Este tópico tem como principal objetivo o de relatar o impacto que todo o processo de Estágio teve em mim. Devo reconhecer que, de facto, este ano académico proporcionou-me uma marcada evolução quer a nível profissional, quer como pessoal. Assim, lembrarei desta época desportiva como o ponto de viragem de um contexto amador, para o de um profissional, tal foi a mudança de atitude em relação ao rigor, à minha própria exigência, à procura pelo detalhe, organização e método, contribuindo para aumentar ainda mais a minha ambição e os meus objetivos.

Iniciei as minhas funções respeitando sempre o meu papel de estudante-estagiário, procurando ouvir e absorver os ensinamentos dos meus colegas mais experientes, mas não quero com isto dizer que me limitei à passividade. Expressei-me nos momentos em que entendi como oportunos, dando o meu contributo para a evolução da equipa e do clube, argumentando sobre temáticas sobre as quais concordei umas vezes, e discordei outras.

Se o que referi no parágrafo anterior se remete para a primeira fase da época, onde o treinador principal, apesar de procurar colocar a equipa técnica à vontade para opinar, acabou por limitar o espaço interventivo de cada um, devido à sua personalidade e controlo absoluto do treino, em relação à segunda metade, com a substituição da equipa técnica, a minha intervenção aumentou de forma substancial. O espírito positivo, o rigor, trabalho, dedicação e a paixão pelo jogo vividos neste grupo fizeram com que fosse possível atingir os objetivos, e contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento.

A minha atividade enquanto treinador adjunto, bem como todas as reflexões, reuniões, discussões e a própria convivência com a equipa técnica permitiram-me agregar uma panóplia de pensamentos e competências, especialmente sobre as dimensões técnico-tática e de liderança, que me serão úteis no futuro. Ainda que este Estágio tenha sido desenvolvido num contexto de formação, o objetivo do FC Paços de Ferreira passa pelo desenvolvimento e potenciação de todos seus atletas, procurando levá-los a atingir o alto

rendimento. Por isso, este processo exigiu máximo dedicação e empenho, levando-me a aplicar o conhecimento adquirido durante todos os anos de formação académica e da minha experiência enquanto jogador e treinador.

Assim, no final de uma época que me enriqueceu nas diferentes dimensões do jogo, sinto que disponho de uma maior capacidade de desenvolver a minha atividade profissional, como treinador adjunto, podendo dar o meu contributo especialmente na operacionalização do treino e intervenção em aspetos técnico-táticos, mas também, numa vertente da observação e análise do treino/jogo e preparação física.

Capítulo V – Conclusões e Perspetivas Futuras

5. CONCLUSÃO E PERSPETIVA PARA O FUTURO

Dado por concluído este processo, é tempo de refletir e organizar as ideias reunidas ao longo da época, e o relatório de estágio é o espaço onde o devo fazer. De uma forma sucinta, posso dizer que o grande objetivo foi alcançado, pois foi possível entender toda a forma como o treinador prepara e constrói o treino, processo através do qual consegue moldar o jogo da sua equipa para aquele que conceptualizou previamente.

A possibilidade de estar presente, acompanhar minuciosamente e poder interceder no processo de treino foi um privilégio, servindo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, de onde retirei o maior proveito possível. Ainda que a minha intervenção direta, quer no modelo de jogo, quer no modelo de treino, tenha sido muito reduzida ou insignificante, foram inúmeras as discussões sobre estes dois temas, onde todos, inclusivamente eu, poderíamos dar a nossa opinião sobre os mesmos e de onde procurei absorver informação útil para o futuro.

A época desportiva proporcionou-me, então, experiências muito importantes que levaram ao desenvolvimento de competências que vou necessitar enquanto treinador, seja como adjunto ou principal. A presença nos momentos de decisão e o facto de, em grande parte dos casos, ter de aconselhar o treinador principal a decidir sobre os mais variados assuntos obrigou-me a ponderar, refletir e, também eu, a ter de tomar uma decisão. Esta tomada de decisão obriga a sair da zona de conforto e a procurar sistematicamente a melhor justificação ou solução possível, já que sentimos que fazemos parte do processo e que somos, também, responsáveis diretos das consequências resultantes dessa mesma decisão.

Assim sendo, no decorrer da época foi possível comparar toda a informação teórica da minha formação académica, com as vivências e ocorrências do terreno, de forma a aprofundar e assimilar os conceitos do plano

teórico e poder compreendê-los no plano prático. Desta forma, foi possível retirar as seguintes conclusões deste estágio:

- A criação de um modelo de jogo é essencial, pois é a partir deste que tudo é concebido. Se não existir um modelo de jogo bem definido e estruturado, a concepção do jogo do treinador poderá não ser transmitida de forma correta para os restantes elementos da equipa técnica podendo, ainda, chegar de forma distorcida aos atletas.
- A caracterização dos princípios e subprincípios serve como guia para orientar o processo em direção à forma como o treinador pretende que a equipa jogue. Assim, é necessário que estes sejam minuciosos e congruentes à ideia predefinida, o que implica um conhecimento vasto e profundo do jogo.
- O modelo de jogo deve conter princípios e subprincípios que visam solucionar os diversos problemas que o jogo coloca, criando um conjunto de invariantes que não devem restringir totalmente os jogadores. O objetivo é que dentro de uma linguagem própria da equipa, que é previsível, exista sempre alguma imprevisibilidade que é criada pelos jogadores. Assim, estes mantêm a sua linha orientadora e com a criatividade individual suscitam mais dúvidas no adversário, que sentirá ainda mais dificuldade em antecipar aquilo que pretendemos fazer, contribuindo, desta forma, para o sucesso do coletivo.
- O modelo de jogo não é necessariamente algo imutável. Poderão existir novos princípios e subprincípios a incluir de forma consciente. No entanto, devemos ter em atenção que as alterações frequentes aos princípios do modelo de jogo poderão causar dúvida na tomada de decisão por parte dos atletas e, em última instância, provocar uma forma de jogar na equipa que não vai de encontro à ideia pretendida pelo treinador.

- O modelo de treino é o que converte o modelo de jogo na forma como a equipa joga. É através deste que se transmitem os princípios aos jogadores, criando uma linguagem própria da equipa. Então, o modelo de treino deve ser elaborado em especificidade, contendo exercícios e “feedback” que visam trabalhar os princípios do modelo de jogo que foram destacados.
- Mais importante do que a quantidade de treino é a qualidade do treino. Se um exercício coloca um problema que é resolvido pelos jogadores de uma forma que não corresponde à forma de jogar pretendida pelo treinador, não é através da repetição sistemática que se irá corrigir e aperfeiçoar o trabalho. Pelo contrário, a repetição irá agravar esse cenário, cimentando esse padrão, caso o exercício continue a ser praticado de forma errada. Por isso, é importante que o treinador corrija a situação, com o feedback adequado e, se necessário, corrigindo o exercício para que proporcione aos jogadores a tomada de decisão correta.
- O processo de evolução da equipa não é feito de forma linear. Ao longo da época é necessário introduzir novos princípios e rever outros já abordados, chegando mesmo a existir alguns casos em que os comportamentos pretendidos não são cumpridos.
- Pelos ínfimos constrangimentos que cada jogo nos oferece e pelo cunho pessoal que cada jogador dá durante a sua performance, a forma de jogar idealizada pelo treinador nunca é representada na totalidade. Assim, existirá sempre a necessidade de melhorar e corrigir aspetos que não foram exatamente aqueles que o treinador pretendia.
- É através da análise e reflexão dos jogos e treinos da própria equipa que é preparado microciclo. Nesta análise, comparam-se os comportamentos evidenciados no(s) último(s) jogo(s) com a forma de jogar idealizada pelo treinador e enunciam-se os princípios e a subprincípios a abordar nas sessões de treino, de forma a aperfeiçoar/corrigi-los.

- A observação e análise do adversário deve ser vista sempre em conjunto com o nosso modelo de jogo. Este entendimento é importante, para que se possa trabalhar durante a semana alguns princípios que deverão ferir melhor o adversário e que melhor anulem os seus pontos fortes, mantendo assim a identidade da equipa, mas preparando-os, da melhor maneira, para o próximo adversário.
- A liderança é um aspeto fulcral nas capacidades de um treinador. A relação do plantel com a equipa técnica influencia a relação entre os próprios jogadores, a relação dos jogadores com o treino, a forma como estes vêm e se empenham no trabalho complementar, influencia a qualidade e intensidade do treino e em último recurso o rendimento da equipa. Por isso, e tendo em conta a situação que presenciei na época transata, um treinador deve ser coerente com os jogadores, coerente no seu discurso e nas suas ações. Deve ser seguro, apresentar uma comunicação forte e ter uma relação próxima com os jogadores, mas ao mesmo tempo manter uma certa distância. Só com uma equipa do lado do treinador é possível atingir os objetivos. Se os jogadores deixarem de acreditar nas ideias do treinador torna-se muito difícil tirar proveito do trabalho produzido.

5.1. PERSPETIVAS PARA O FUTURO

Apraz-me dizer que, todo este processo de estágio foi muito enriquecedor e o trabalho desenvolvido extremamente proveitoso, perspetivando um futuro que dê continuidade a toda esta evolução que me transformou naquilo que sou hoje, dando seguimento ao meu crescimento a todos os níveis – pessoal, académico e profissional.

Assim, a nível pessoal, espero manter uma postura humilde, mas confiante e respeitadora, lutadora e persistente, e com a ambição de querer fazer

sempre mais e melhor. Conservar as atuais amizades, fortalecer os laços familiares e poder dar uma vida melhor à minha família e amigos. Quero ainda aumentar as minhas responsabilidades. Ter a minha própria casa, pagar as minhas contas e oficializar o matrimónio. Terminando, pretendo ainda melhorar a minha capacidade de comunicação, principalmente com as pessoas que ainda estou a conhecer, especialmente com os colaboradores do meu local de trabalho. Objetivo, focado e direto, de forma a manter a frontalidade, mas sem descurar a humildade.

No que ao meu futuro académico diz respeito, prevejo que esta busca pelo saber não termine tão cedo. Ambiciono continuar a aprender e conhecer, cada vez com mais detalhe, todos os tópicos que me fascinam no Futebol. Prometo continuar a atender a formações e a investigar livremente, tal como tenho feito até agora. Gostaria ainda de frequentar um curso de línguas, o que será muito conveniente para o meu futuro profissional. Resta ainda referir que almejo terminar a minha formação como treinador, através dos restantes graus III e IV.

A nível profissional, é com naturalidade que ambiciono chegar ao Futebol profissional e poder dedicar-me a cem por cento, sabendo de antemão que há um longo e sinuoso caminho a percorrer. No entanto, as perspetivas em relação ao futuro próximo são positivas, já que, perto do final da época desportiva, recebi um convite por parte da coordenação do FCPF para que continuasse na equipa técnica dos juniores do clube, mantendo as minhas funções de adjunto, mas aumentando as minhas responsabilidades, assumindo a liderança da equipa nos jogos de campeonato distrital e tendo um papel mais ativo e intrometido no planeamento e gestão do treino.

A curto/médio prazo gostaria de me manter no Futebol de formação, em escalões e clubes de elevada exigência, onde existam condições ideais para evoluir os meus conhecimentos e o dos jovens. O foco passa por aprofundar o conhecimento do jogo, especializar-me nas áreas do treino e observação e análise do jogo, para ser um treinador mais perspicaz e eficiente. aguardo assim com muito entusiasmo o futuro, certo de que tudo farei para atingir os meus objetivos e definir outros, novos e mais ambiciosos.

Capítulo VI – Referências Bibliográficas

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Lisboa: R. Almeida: Dissertação de mestrado apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Borrie, A. (1996). Coaching science. In Reilly, T. (Ed.). Science and soccer. London: E&FN Spon.

Buceta, J. M. (1996). Psicologia del Deporte Aplicada: Áreas de Intervención en Relación con el Entrenador. In Cruz, J. F. (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance. London: Routledge.

Carneiro, J. (2016). Modus operandi de um analista de jogo em contexto de Seleção Nacional de Futebol. Porto: J. Carneiro: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Edições FMH-UTL.

Castelo, J. (2006). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios de treino. Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed.). Lisboa. Edições Universitárias Lusófonas.

Costa, J. & Rosado, A. (2007). Análise descritiva da percepção dos treinadores de futebol acerca do seu perfil de competências. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7 (supl.1), 21-84.

Cunha, G. B. (2008). Análise da Auto-percepção dos Treinadores de Futebol no Domínio dos Conhecimentos e Competências Profissionais e no Reconhecimento das Necessidades de Formação. Porto: Gabriel B. da Cunha. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

De Marco, G., Mancini, V. & Wuest, D. (1997). Reflections of a change: A qualitative e quantitative analysis a baseball coach's behavior. Journal of sport Behavior, 20, 135-163.

Dias, C. (2009). Análise Tática no Futebol: Estudo exploratório dos comportamentos táticos desempenhados por jogadores no campo relvado e no campo pelado. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferreira, D. (2010). A importância de um Modelo de Jogo no Futebol – A Especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino. Porto. D. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2003) «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Freitas, S. (2004). A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da «Periodização Tática». Porto: S. Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gaiteiro, B. (2006). A ciência oculta do sucesso! - Mourinho aos olhos da ciência. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.

Garganta, J. (1995). Modelação da dimensão tática do jogo de Futebol. Coimbra: IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto.

Garganta, J. (1997). Modelação tácita do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.). O ensino dos jogos desportivos (pp. 95-135). Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF-UP.

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. In V. J. Barbanti e A.C. Amadio e J. O. Bento e A. Marques (Eds.), Esporte e atividade física. Interação entre rendimento e qualidade de vida. (pp. 281-306). Tambore: Manole.

Gilbert, W. & Trudel, P. (2006). The Sports Coach as Educator: Reconceptualising Sports Coaching (Vol. 1) Chapter 9; Page 113

Guilherme 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.

Guilherme Oliveira, J (2004). Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Jones, R. L. (2006). How can Educational Concepts Inform Sports Coaching? In: Jones, R.L. (Ed.), The Sports Coach as Educator: ReConceptualising Sports 136 Coaching, Routledge, London, 3-13

Konzag, I. (1991): La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. Rivista di Cultura Sportiva, Número Monográfico, Supl. 22: 27-34.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2013). Exercise Physiology - Nutrition, Energy and Human Performance (7 ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em JDC. Livros Horizonte, Lisboa.

Mesquita, I. (1998). A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino. Porto: I. Mesquita. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2009). A formação do Treinador de Desporto no espaço universitário. In Relatório de Metodologia I, Voleibol, Ramo de Treino Desportivo, apresentado às provas para obtenção do título académico de Agregado do 1º grupo de unidades curriculares da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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 à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (1998). O ensino do basquetebol. O ensino dos jogos desportivos (pp. 61-94). In A. Graça e J. Oliveira (Eds.). Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF-UP.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?. Lisboa. Gradiva.

Pereira, L. (2006). Modelação do Jogo de Futebol - Comparação das percepções dos treinadores: Modelo de Jogo Ideal versus Modelo de Jogo Real. Porto: Luis Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Reilly, T. (1996): Introduction to science and soccer. In Science and Soccer: 1-7. T. Reilly (Ed. & F.N. Spon. London.

Sampaio, J. (1994). O Scouting na preparação das competições da Divisão A-1 do Basquetebol português. Vila Real: Monografia de licenciatura apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(3), 455-472.

Santos, M. (2016): Vivência de uma Época Desportiva numa Equipa Profissional de Futebol. Reflexão Sobre o Processo de Treino, tendo como base a Forma de Jogar Idealizada pelo Treinador. Porto: M. Santos: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva A. (2014). Relatório de estágio por dentro da selecção nacional de futebol sub-21. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo – especialização em Alto Rendimento na área do futebol, apresentado Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Silva, M. (2006). Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática - um estudo de caso. Porto: M. Silva. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, V. (2009). Estudo da auto-percepção dos conhecimentos e competências dos treinadores de Voleibol. Dissertação monográfica. FADEUP. Universidade do Porto.

Soares, J. (2005). O Treino do Futebolista - Resistência, Força e Velocidade. Porto: Porto Editora.

Swinnen, B. (2016). Strength Training for Soccer. London: Routledge.

Teixeira, G. (2017): Observação e Análise do Adversário: Adaptabilidade Estratégico-Tática dos Juniores B Sub-17. Porto: G. Teixeira: Relatório de Estágio Profissionalizante entregue à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (1977): Théorie et méthodologie des jeux sportifs. Les Editeurs Français Réunis. Paris.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Bobadela: Instituto Piaget. Livros Horizonte.