



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO: UMA INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR NO
FUTEBOL DE FORMAÇÃO – DO MODELO DE JOGO AO PROCESSO DE
TREINO**

Sérgio Fernandes Ales

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob orientação do

Professor António Augusto Ramalho Barbosa

Professor Bruno André Ferreira da Silva

Melgaço, junho de 2024

Ales, Sérgio Fernandes

Relatório final de estágio curricular desenvolvido no Rio Ave Futebol Clube / Sérgio Fernandes Ales; Orientador Professor António Augusto Ramalho Barbosa; Coorientador Professor Bruno André Ferreira da Silva – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Futebol; Liderança; Processo de Treino; Modelo de Jogo; Análise de Jogo

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste ciclo de estudos e a consequente realização deste trabalho, representa para mim, um marco importantíssimo na construção da minha identidade pessoal e profissional, assim como o alcançar de um objetivo fundamental no meu trajeto.

Assim, é essencial destacar a colaboração prestada por várias pessoas e instituições que contribuíram para a conquista deste objetivo.

Ao Rio Ave Futebol Clube, que me proporcionou a oportunidade de trabalhar num contexto de excelência, pela forma como fui integrado na sua instituição e pela forma como estimulou o meu desenvolvimento enquanto pessoa e treinador.

À Escola Superior de Desporto e Lazer, docentes, funcionários e colegas, por me proporcionarem um percurso académico muito gratificante, quer pelos conhecimentos e competências adquiridas, quer pelas experiências inesquecíveis que vivi durante este longo percurso.

Aos meus orientadores, Professor António Barbosa e Professor Bruno Silva, pela sua disponibilidade e pelo auxílio prestado na realização deste relatório, principalmente pela transmissão das suas ideias e visão da modalidade, que me ajudaram e motivaram a querer sempre mais.

Aos meus colegas da equipa técnica do Rio Ave Futebol Clube, pela forma como, dia após dia, estimularam o meu desenvolvimento no desempenho das diferentes tarefas, quer através da transmissão de conhecimentos, quer através de debates de ideias, fundamentais para a minha evolução enquanto treinador.

Aos meus jogadores, que mesmo com todas as limitações, demonstraram compromisso e trabalharam para regressar da melhor forma possível e pela predisposição em querer evoluir constantemente, mantendo-nos, a nós equipa técnica, mais motivados e em constante evolução como profissionais da área.

Aos meus pais, por tudo o que sempre fizeram por mim, por me guiarem na procura de ser cada dia melhor, pela preocupação, pelo apoio incondicional e pela motivação em períodos mais difíceis.

Tudo isto me permite ser uma pessoa feliz e realizada, com vontade de encarar novos desafios, e crescer tanto pessoal como profissionalmente.

Índice Geral

1.	INTRODUÇÃO.....	15
1.1.	CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL	16
1.2.	ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PROFISSIONAL.....	17
1.3.	EXPETATIVAS INICIAIS	19
1.4.	OBJETIVOS DO ESTÁGIO	21
1.5.	ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO	22
1.6.	OS PRINCIPAIS ATRIBUTOS DE UM ATLETA DE FUTEBOL.....	23
1.7.	A INFLUÊNCIA DO LADO DOMINANTE NAS DECISÕES DO JOGO 24	
1.8.	MONOTORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO EM JOGOS REDUZIDOS 26	
1.9.	TALENTO DESPORTIVO.....	29
1.10.	LIDERANÇA DO TREINADOR.....	32
1.11.	ANÁLISE DE JOGO NO FUTEBOL.....	34
1.12.	IMPORTÂNCIA DO FEEDBACK DO TREINADOR	36
2.	ENQUADRAMENTO NA PRÁTICA: RIO AVE FUTEBOL CLUBE	39
2.1.	HISTÓRIA	39
2.2.	ÓRGÃOS DIRETIVOS	41
2.3.	DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO	42
2.4.	INSTALAÇÕES DO CLUBE.....	43
2.5.	MISSÃO, VISÃO E VALORES.....	46
2.5.1.	MISSÃO	46
2.5.2.	VISÃO 47	
2.5.3.	VALORES.....	48
2.6.	ESCOLA DE LAZER DO RIO AVE FUTEBOL CLUBE	48
2.7.	O FUTEBOL DE FORMAÇÃO NO RIO AVE FUTEBOL CLUBE.....	49

2.8.	ENQUADRAMENTO FUNCIONAL	50
2.8.1.	JUNIORES C - SUB15A: CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO PLANTEL	50
2.8.2.	CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	52
3.	PLANO DE ATIVIDADES DO CANDIDATO	53
3.1.1.	FUNÇÕES DESEMPENHADAS DURANTE A ÉPOCA COMPETITIVA	53
3.1.2.	MODELO DE JOGO	55
3.2.	PROCESSO E EXERCÍCIO DE TREINO	61
3.3.	MORFOCICLO PADRÃO	63
3.3.1	OPERACIONALIZAÇÃO DO MORFOCICLO – TAREFAS EM CONTEXTO DE TREINO	65
4.	CONCLUSÕES	94
4.1.	ANÁLISE CRÍTICA GERAL DO ESTÁGIO	94
5.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103

Índice de Figuras

Figura 1. Último jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de Maio de 1984.....	39
Figura 2. Equipa do RAFC na final da Taça de Portugal.	41
Figura 3. Organograma dos órgãos diretivos do Rio Ave Futebol Clube (RAFC).	42
Figura 4. Equipas inseridas no departamento de formação do RAFC.	43
Figura 5. Vista aérea do estádio do Rio Ave Futebol Clube e instalações do departamento de formação.....	44
Figura 6. Construção das novas instalações da academia.	45
Figura 8. Sistema 1-4-3-3.....	57
Figura 7. Dinâmica Fundamental.....	57
Figura 9. 1ª etapa da organização ofensiva.....	58
Figura 10. 2ª etapa da organização ofensiva.....	58
Figura 12. 1ª fase: Pressão/Equilíbrio	59
Figura 11. 2ª fase: Bloco Médio-Baixo	59
Figura 13. Transição Defensiva	60
Figura 14. Transição ofensiva	60
Figura 15. Morfociclo Específico	64
Figura 16. 1ª Sessão de treino do morfociclo apresentado	69
Figura 17. 2º exercício fundamental da sessão de treino apresentada.....	70
Figura 18. 3º exercício fundamental da sessão de treino apresentada.....	71
Figura 19. 2ª sessão de treino do morfociclo apresentado.....	73
Figura 20. 1º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada	74
Figura 21. 2º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada	77
Figura 22. 3º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada	78
Figura 23. 3ª sessão de treino apresentada	80
Figura 24. 2º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada	81
Figura 23. 3ª sessão de treino apresentada	82

Figura 24. 2º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada	83
Figura 25. 3º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada	84
Figura 26. Referências individuais do adversário	86
Figura 27. Momentos de jogo ofensivo do adversário	87
Figura 28. Momentos de jogo defensivo do adversário	88
Figura 29. 4ª sessão de treino do morfociclo apresentado	89
Figura 30. 1º exercício fundamental da 4ª sessão de treino apresentada	90
Figura 31. 2º exercício de treino fundamental da 4ª sessão de treino apresentada	91

Índice de Tabelas

Tabela 1. Lista de jogadores do plantel da equipa Juniores C - Sub-15 A do RAFC. .. 51

RESUMO

O futebol é uma modalidade em constante crescimento, envolvendo várias áreas que ajudam os atletas e o coletivo a atingir o melhor rendimento desportivo. Ser treinador exige que este domine e tenha uma intervenção multifacetada em diferentes áreas. Por isso é fundamental que o treinador tenha conhecimento alargado da modalidade e, também, competências ao nível da liderança e da gestão de grupo. Este relatório de estágio do mestrado de Treino Desportivo foi realizado na equipa de Sub-15 A do Rio Ave Futebol Clube, no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer. Neste, estão descritas experiências do contexto desportivo apresentado, refletindo criticamente sobre conhecimentos adquiridos durante a época desportiva. No relatório são descritas as funções desempenhadas como treinador-adjunto e feitas reflexões acerca da intervenção neste contexto. Durante o estágio, foram explorados diversos aspetos fundamentais do futebol, com foco especial na liderança, no processo de treino, o modelo de jogo e a análise de jogo. A liderança foi exercida e observada em múltiplas dimensões, incluindo a gestão de grupos, a comunicação com atletas jovens e a criação de um ambiente de desenvolvimento positivo. Através de práticas diárias e sessões de treino, foi possível entender como a liderança eficaz impacta a coesão e o desempenho da equipa. O processo de treino abordou a organização e implementação de sessões de treino adaptadas às necessidades do grupo etário. Foram aplicados métodos modernos e pedagógicos para o desenvolvimento técnico, tático e físico dos atletas, sempre alinhados com os objetivos do clube e os princípios do jogo. Métodos como a análise de vídeo através de um software sofisticado (LongoMatch), treinos específicos posicionais, sessões de desenvolvimento tático, através da visualização de vídeos e de sessões de treino estratégicas, bem como a aplicação de abordagens pedagógicas seguindo uma aprendizagem baseada em problemas, usando o feedback constante e uma modelagem e demonstração com exemplos e demonstrações práticas. O modelo de jogo do Rio Ave Futebol Clube foi estudado e aplicado, enfatizando a importância da adaptação do estilo de jogo às características individuais dos jogadores e ao contexto competitivo. O estágio permitiu uma imersão prática na construção e implementação de estratégias e táticas específicas que refletissem

a filosofia do clube. A análise de jogo foi uma parte integral do estágio, onde foram utilizadas ferramentas de análise como a visualização de vídeos e recortes de momentos de jogo, através do software LongoMatch, para avaliar o desempenho da equipa em competição. Esta análise não só auxiliou na identificação de pontos fortes e áreas a serem melhoradas, mas também forneceu insights valiosos para ajustar o processo de treino e o modelo de jogo.

Palavras-chave: Futebol; Liderança; Processo de Treino; Modelo de Jogo; Análise de Jogo.

Abstract

Soccer is a sport that is constantly growing, involving various areas that help players and the team achieve the best sporting performance. Being a coach requires you to master and have a multifaceted intervention in different areas. That's why it's essential for coaches to have a broad knowledge of the sport, as well as leadership and group management skills. This internship report for the master's degree in Sports Coaching was carried out with Rio Ave Futebol Clube's Under-15 A team, as part of the 2nd cycle in Sports Coaching at the Escola Superior de Desporto e Lazer. The report describes experiences in the sporting context, critically reflecting on the knowledge acquired during the sporting season. The report describes the duties performed as an assistant coach and reflects on the intervention in this context. During the internship, various fundamental aspects of soccer were explored, with a special focus on leadership, the training process, the game model and game analysis. Leadership was practiced and observed in multiple dimensions, including managing groups, communicating with young players and creating a positive development environment. Through daily practices and training sessions, it was possible to understand how effective leadership impacts team cohesion and performance. The training process involved organizing and implementing training sessions adapted to the needs of the age group. Modern, pedagogical methods were applied for the technical, tactical and physical development of the players, always in line with the club's objectives and the principles of the game. Methods such as video analysis using sophisticated software (LongoMatch), specific positional training, tactical development sessions, through video viewing and strategic training sessions, as well as the application of pedagogical approaches following problem-based learning, using constant feedback and modeling and demonstration with practical examples and demonstrations. The Rio Ave Futebol Clube model of play was studied and applied, emphasizing the importance of adapting the style of play to the individual characteristics of the players and the competitive context. The internship allowed for practical immersion in the construction and implementation of specific strategies and tactics that reflected the club's philosophy. Game analysis was an integral part of the internship, where analysis tools such as viewing videos and clippings of game moments were used, using the LongoMatch software, to evaluate the team's performance in

competition. This analysis not only helped identify strengths and areas for improvement, but also provided valuable insights to adjust the training process and game model.

Keywords: Football; Leadership; Training Process; Game Model; Game Analysis.

LISTA DE ABREVIATURAS

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

ESDL – Escola Superior de Desporto e Lazer

AFP – Associação de Futebol do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

FC – Frequência Cardíaca

SDUQ - Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas

SSGs – *Small-Sided games*

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

PL – Ponta de Lança

DC – Defesa Central

MO – Médio Ofensivo

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

DL – Defesa Lateral

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

GR – Guarda-redes

GPS – Global Position System

1. INTRODUÇÃO

O futebol tem vindo a melhorar cada vez mais ao longo dos séculos, à medida que é cada vez mais estudado em vários aspetos em que está envolvido. Cada vez mais, do ponto de vista social, esta modalidade é considerada uma grande indústria de espetáculos, uma vez que atrai milhares de pessoas aos estádios, além de ser acompanhada por meios de comunicação, que faz notícias diárias e transmissões ao vivo, desde camadas jovens para atletas de elite. É vista como uma forma de lazer e distração do quotidiano da sociedade, mas também como uma enorme fonte de rendimento económico (Almeida, 2004).

Esta modalidade coletiva, que se estabelece num ambiente em constante mudança, exige sempre que os atletas tenham elevados níveis de adaptação que decorrem da inter-relação de três tipos de capacidades: a cognitiva, percetiva e motora (Ali, 2011). O desenvolvimento das capacidades cognitivas, precetivas e motoras é essencial para o desempenho desportivo de alto nível. As capacidades cognitivas permitem aos atletas processar informações e tomar decisões rápidas, aprimoradas por métodos como análise de vídeo. A capacidade percetiva envolve a interpretação de informações sensoriais para reconhecer padrões de jogo e ajustar movimentos, melhorada por práticas de jogos simulados. Já a capacidade motora refere-se à execução de movimentos precisos e coordenados, desenvolvida através de treino funcional e personalizado. A integração dessas capacidades, utilizando metodologias modernas e tecnológicas, resulta num treino holístico que otimiza o desempenho dos atletas (Williams, 2008).

O futebol internacional têm demonstrado uma dinâmica global de forte competição pela procura de atletas com características físicas, táticas e técnicas capazes de materializar em vitórias a ambição dos clubes, adeptos e patrocinadores (Nolasco, 2012).

É evidente a importância do futebol na vida social portuguesa, transmitida de diversas maneiras, mas principalmente pela sua popularidade do próprio jogo como um divertimento recorrente e pelo número de pessoas que atrai e reúne nos principais desafios das competições (Nunes; & Valério; 1996).

1.1. CONTEXTO LEGAL E INSTITUCIONAL

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL).

O estágio profissionalizante na modalidade de futebol, para além do grau académico que permite obter com a conclusão do ciclo de estudos, possibilita, simultaneamente, a obtenção do título Profissional de Treinador de Desporto por via de formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (Portugal, 2010).

A conclusão do estágio profissionalizante permite, ainda, a obtenção da certificação de Treinador de Grau II – UEFA B na respetiva modalidade desportiva. De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2016), o treinador de Grau II deve possuir competências diversas, nomeadamente: condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores, conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva e, por último, coadjuvação de titulares de grau superior.

No que diz respeito aos cursos de treinadores estão organizados em três componentes de formação: a Formação Geral, a Formação Específica e a Formação Prática (Portugal, 2010). A Formação Geral compreende o desenvolvimento de competências de âmbito multidisciplinar, da área das ciências do desporto, as quais são transversais a todos os cursos de treinadores de desporto. A Formação Específica tem como objetivo a associação dos conhecimentos obtidos, na Formação Geral, à modalidade específica, dotando os treinadores de competências para a potenciação da sua intervenção prática.

Por último, a Formação Prática, ou estágio, visa a intervenção em contexto prático, de forma supervisionada, com o objetivo de aplicar o conhecimento teórico a um contexto real de intervenção.

O presente estágio, integrado no plano curricular do 2º ciclo do Mestrado de Treino Desportivo da ESDL, foi realizado no Rio Ave Futebol Clube (RAFC), na equipa do escalão de Juniores C (Sub-15), que disputou a Taça Nacional de Iniciados. O período de estágio, decorreu entre 9 de novembro de 2020 e 31 de junho de 2021, e compreendeu um horário de trabalho semanal de terreno de 14

horas, incluindo os jogos. Para além do trabalho de terreno, exigiu também o desenvolvimento de um conjunto de tarefas relacionadas com o processo, tais como planificação e operacionalização de treinos, observação da equipa e dos adversários.

1.2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PROFISSIONAL

A realização de um estágio profissional pressupõe a disponibilização de um conjunto de conhecimentos teóricos e de pressupostos, teóricos e práticos, inerentes à atividade que se pretende desenvolver. Nesse sentido, surge a necessidade de conceber uma estrutura concetual prática identitária. Para isso senti necessidade de realizar um estudo acerca do estado de conhecimento da área e de recorrer ao enquadramento das várias vertentes que se relacionavam com a minha intervenção prática.

Para iniciar a intervenção no âmbito do futebol, primeiramente, será necessário enquadrar o panorama internacional. Assim, o futebol é o Jogo Desportivo Coletivo (JDC) mais praticado e mais visto no mundo (Reilly et al., 2000). Nesse sentido, associado à elevada popularidade da modalidade, existe uma elevada expectativa de bons desempenhos por parte das equipas.

A intervenção dos profissionais tem vindo a ser cada vez mais minuciosa, procurando intervir até ao mais pequeno detalhe, com vista a um melhor rendimento desportivo. A necessidade de especialização dos profissionais que compõe as equipas técnicas tem sido cada vez maior, na tentativa de potenciar as diferentes áreas que englobam o futebol. O futebol pode ser integrado num quadro concetual designado de JDC.

As ações de jogo nos JDC são configuradas a partir de um confronto de sistemas complexos e caóticos que decorrem, não só do número de intervenientes, mas também da imprevisibilidade da resolução de problemas por parte de cada jogador (Junior, 2009). Os jogos desportivos coletivos, como o futebol, são descritos como sistemas complexos e caóticos devido às interações dinâmicas e não lineares entre os jogadores. Jean-Francis Gréhaigne destaca que, nesses sistemas, as ações dos jogadores são interdependentes e auto-organizadas, permitindo adaptações táticas em tempo real. A emergência de padrões coletivos e a sensibilidade às condições iniciais tornam esses sistemas imprevisíveis. Para melhorar o desempenho, os treinadores devem criar treinos que simulem a complexidade do jogo real, focando em situações caóticas e

variáveis. A análise de vídeo e dados ajuda a entender as dinâmicas do jogo, proporcionando feedback detalhado. A flexibilidade tática e a comunicação eficaz são cruciais para a adaptação às mudanças durante o jogo. A abordagem de Gréhaigne oferece uma compreensão profunda das interações e estratégias, essencial para a pedagogia esportiva moderna (Gréhaigne, 2005). Os JDC correspondem, então, a um contexto complexo que decorre das interações de oposição e cooperação, uma vez que os jogadores e as equipas tentam, a todo o momento, resolver um número muito elevado de problemas que o jogo acarreta, tornando o jogo um contexto de elevada imprevisibilidade (Garganta, 2006).

Tratando-se o futebol um JDC de contexto tão imprevisível e complexo, torna-se fundamental encontrar estratégias para procurar alguma estabilidade e previsibilidade no seio dessa imprevisibilidade inerente. Nesse sentido, a tática pode ser entendida como uma transmissão de informação e conhecimento, no que respeita a regras de ação que guiam os comportamentos dos jogadores em treino e em jogo (Gomes, J., 2017). A tática é uma dimensão que coordena todo o processo, englobando todas as outras dimensões, manifestando-se através de uma forma de jogar específica, a qual decorre de exercícios que buscam potenciar um determinado modelo de jogo, criando uma identidade enquanto equipa (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014).

No que se refere ao modelo de jogo, apesar de todas as equipas praticarem a mesma modalidade, existem diferenças óbvias entre a forma de jogar de cada equipa, diferenças essas que são justificadas pelos modelos de jogo que cada equipa adota. O modelo de jogo visa a criação de uma forma de jogar específica, orientada pelos princípios de jogo que estão presentes nos quatro momentos de jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva (Silva, 2007).

Na procura de desenvolver o modelo de jogo de uma equipa, torna-se fundamental conduzir o processo de treino de forma coerente com as ideias estipuladas para uma forma de jogar específica. Nesse sentido, a gestão dos cenários de treino deve ser estruturada com vista ao desenvolvimento de uma cultura de jogo que guie os jogadores através de princípios e regras de ação (Garganta, 2007). Nessa perspetiva, pode-se afirmar que o processo de ensino e de treino é de importância essencial, com vista à construção de uma cultura

coletiva que tenha influência positiva nas diferentes dimensões e escalas, evidenciando uma forma de jogar específica (Gomes, J., 2017).

Os sistemas táticos sofreram uma evolução e desenvolvimento ao longo dos anos, dando uma necessidade aos treinadores de se adaptarem a eles mediante fatores importantes como os jogadores ao seu dispor, a cultura do clube, o nível e enquadramento competitivo onde se inseriam e principalmente mediante as suas ideias de jogo (Pinheiro, 2018). Através de um estudo realizado entre 2012-2017, tendo por base as principais ligas europeias (Bundesliga, Premier League, LaLiga, Ligue 1 e Serie A) analisou-se a utilização dos sistemas 4231, 433 e 442, predominando o sistema de jogo 4231 mas também revelando um equilíbrio nas escolhas de cada treinador (Mesoudi, 2020). Todos estes sistemas táticos têm os seus pontos fortes e fracos, no entanto todos eles têm em comum a 1ª linha defensiva com 4 defesas e uma exposição defensiva maior.

Segundo um estudo, que comparou o sistema tático de 442 e o sistema de 532, concluíram que coletivamente e de acordo com os movimentos coletivos e os comportamentos dos jogadores relativamente ao espaço ocupado e trocas de passes, o sistema de 532 era mais conservador defensivamente do que o 442 (Low et al., 2022).

Dada a importância do processo de treino e do seu impacto no rendimento final em jogo, surge, naturalmente, a necessidade de controlar ambos os contextos. A análise de jogo, fornece informações valiosas que auxiliam no planeamento do processo de treino e no reajustamento do modelo de jogo da equipa, procurando colmatar lacunas e potenciar pontos fortes que sejam observados. Por esse motivo, a análise de jogo é considerada uma das áreas que mais influencia a aprendizagem e a performance desportiva (Gréhaigne, 1997).

1.3. EXPETATIVAS INICIAIS

A ligação ao fenómeno desportivo desde muito cedo, através da prática desportiva de diferentes modalidades, nomeadamente hóquei em patins, natação, futebol e o rugby, sendo esta última aquela com mais anos de prática e sucesso desportivo levaram a uma motivação e interesse crescente em trabalhar na área do desporto. Aliado a este fator, encontra-se o gosto pelo ensino da modalidade de futebol, principalmente pela essência que envolve o

planeamento de um treino e da preparação do próprio jogo, pois apesar de mais sucesso desportivo na prática do rugby, o maior prazer e desafio encontra-se no ensinar do futebol.

Nos últimos anos, o futebol tem vindo a ser o alvo principal de investimento pessoal quer em investimento de tempo em pesquisas quer em reflexões, tendo como objetivo o desenvolvimento de conhecimento sobre o jogo, complementado pelo contexto da prática por integrar na via académica, em estágio curricular da licenciatura e atualmente pelo mestrado. Após integração no contexto competitivo, a motivação em adquirir mais conhecimento que sustentasse a prática tornou-se ainda maior e promoveu, também, o incremento do gosto pela intervenção em contexto prático.

A realização deste estágio no RAFC surge não só da vontade de dar continuidade ao trabalho e ambição de melhorar a cada dia mais, mas também do facto de haver uma identificação com os valores e ideias do clube, sendo um dos objetivos claros para desenvolver este trabalho, desde o primeiro momento de integração no Mestrado em Treino Desportivo pela ESDL.

O facto de o contexto competitivo ser bastante exigente proporcionou a oportunidade de trabalhar num ambiente de qualidade, seja ao nível técnico dos atletas como também das equipas técnicas, estando acima do vivenciado anteriormente, mesmo tendo anteriormente integrado num contexto de Campeonato Nacional.

Tendo em conta o percurso realizado até ao início deste estágio, existem expectativas, que se encontravam limitadas tendo em conta a situação de pandemia existente na altura de início dos trabalhos, gerando de certa forma, hesitação e interrogação pois não se sabia o que esperar numa época que terminou atribulada e que estaria sem início previsto. No entanto, o facto de poder trabalhar integrado num clube de renome na primeira liga, deixou esperança de aprender e melhorar cada vez mais, privilegiando sempre o objetivo de evoluir e desenvolver competências, que não se limitassem a um mero aspeto da intervenção multidisciplinar do treinador de futebol, mas que me permitissem intervir nas várias tarefas inerentes a um treinador em formação.

Logo que surgiu a oportunidade de trabalhar com um treinador que também trabalha com a equipa sénior, realizando a função de analista da equipa principal, as expectativas eram altas e a motivação e vontade de adquirir conhecimentos com esta equipa técnica, seriam uma mais-valia.

Neste sentido, encarou-se sempre o estágio como uma experiência de aprendizagem e evolução científica, num contexto prático, para o qual necessitava de acumular mais conhecimento teórico, complementando o processo de formação como treinador. De referir, ainda, que para além dos objetivos da conclusão do ciclo de estudos e da obtenção do título de Treinador Profissional de Desporto e Treinador de Futebol Grau II, foi também um objetivo pessoal demonstrar as potencialidades e conhecimentos pessoais, no que diz respeito à intervenção em contexto prático, por forma a aspirar continuar a pertencer ao corpo técnico desta instituição e, conseqüentemente, poder subir patamares na formação, permitindo continuar a intervir num contexto cada vez mais próximo do alto rendimento.

1.4. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

O presente estágio, surge no seguimento do ciclo de estudos do 2º ciclo do mestrado de Treino Desportivo da ESDL. A opção pela realização do relatório de estágio profissionalizante em detrimento de uma tese científica, surge da vontade de estar presente num contexto prático que permita intervir de forma mais próxima no processo de treino e, dessa forma, desenvolver valências e competências que possibilitem a manutenção do trabalho em contextos de alto rendimento, após a conclusão do ano de estágio.

O desenvolvimento de conhecimentos e competências acerca da condução do processo de treino, bem como da análise e observação do jogo são fulcrais para uma melhor compreensão do jogo, aspeto que foram fundamentais na decisão da realização do relatório de estágio. A nível profissional, os objetivos passaram pelo cumprimento das tarefas propostas em centro de treino e das tarefas inerentes ao desempenho da função de treinador-adjunto, no seio de uma equipa técnica. Outro aspeto fundamental, tendo em vista o meu desenvolvimento profissional como treinador, passando ou pela reflexão sobre a intervenção em contexto de treino e de jogo, quer dos métodos e estratégias utilizadas, quer do desempenho e funcionamento da equipa técnica.

Os fatores que se evidenciaram como fundamentais no desempenho da função de treinador foram a capacidade de relacionamento simples e direto com os jogadores e a promoção de ideias positivas e motivadoras. Nesse sentido, a nível pessoal, os objetivos estabelecidos passaram pelo desenvolvimento da capacidade de comunicação, por exemplo através da qualidade dos *feedbacks*,

pela obtenção de conhecimentos e de competências ao nível da liderança, pelo aumento da capacidade de potenciar os jogadores, de forma individual e coletiva através da melhoria da intervenção em contexto prático, pelo estímulo de criação de ideias enquanto treinador individual e pelo aumento da capacidade de compreensão acerca da transferência existente entre o processo de treino e o contexto competitivo.

1.5. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

No primeiro capítulo, é realizada uma contextualização legal e institucional do estágio, bem como um enquadramento da prática profissional, através de um levantamento do estado de conhecimento de diferentes áreas relacionadas com a intervenção em contexto prático. Além dos aspetos mencionados, o primeiro capítulo teve o propósito de esclarecer quais as expectativas iniciais para o desenvolvimento do relatório de estágio profissionalizante, e quais os objetivos principais da realização desse mesmo relatório.

No segundo capítulo, é situado o contexto da intervenção prática, no que respeita à sua história, à sua estrutura, aos seus recursos materiais e humanos e à forma como é abordado o ensino do futebol nos diferentes escalões de formação. Também neste capítulo, é apresentado um macro contexto de natureza conceptual, através de uma revisão de literatura nas diferentes áreas inerentes ao futebol, procurando desenvolver cada uma delas, criando uma base de conhecimentos essenciais para o desempenho das atividades propostas em contexto de intervenção.

No terceiro capítulo, é apresentado o desenvolvimento da prática, isto é, descrição das tarefas e das funções que desempenhei ao longo do ano de estágio. Começo por apresentar o modelo de jogo da equipa, referindo as principais ideias propostas para a forma de jogar da equipa, apresento um morfociclo padrão, e, por último, descrevo como era estruturada diariamente a semana de treinos, bem como a preparação para jogo. Além disto, apresento também uma reflexão acerca das metodologias utilizadas na operacionalização das sessões de treino e dos momentos competitivos.

No quarto capítulo, são apresentadas algumas reflexões acerca do meu desenvolvimento profissional, nomeadamente acerca das valências, aprendizagens e vivências que fui experienciando, procurando interiorizar de que

forma essas experiências foram, ou não, importantes para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

No último capítulo, são apresentadas apenas as referências bibliográficas que se encontram referidas no texto, dentro de todas as consultadas para a realização do relatório de estágio.

1.6. OS PRINCIPAIS ATRIBUTOS DE UM ATLETA DE FUTEBOL

A técnica é o vocabulário do futebol e é a base para que todos os atletas de futebol são criados. A técnica pode ser dividida em três áreas principais que devem ser dominadas para que haja a possibilidade de se evoluir na modalidade. O domínio e controlo de bola, o drible e a corrida com bola e o movimento e técnicas de corrida são aspetos técnicos fundamentais para a evolução individual enquanto atleta (Silva, 2002).

Os atletas de futebol enfrentam exigências físicas e locomotoras intensas durante as partidas. Em média, percorrem entre 10 a 12 quilômetros por jogo, combinando corrida contínua de baixa intensidade com sprints e movimentos de alta intensidade. Eles realizam entre 30 a 40 sprints, geralmente de 2 a 4 segundos, cobrindo aproximadamente 800 a 1200 metros em alta velocidade. Além disso, as distâncias percorridas podem ser divididas em baixa intensidade (70-80% do total), média intensidade (10-20%) e alta intensidade (5-10%). A capacidade de realizar sprints repetidos, acelerar rapidamente, mudar de direção e desacelerar é crucial para o desempenho eficaz e a prevenção de lesões (Bradley, Di Mascio, Peart, & Shelton, 2010).

A mentalidade alinhada com os objetivos individuais do atleta é uma peça-chave na composição dos jogadores de futebol e muitas vezes determina em que nível eles se encontram, porque quanto mais alto o nível, mais importante se torna a mentalidade vencedora (Keatlholetswe & Maletle, 2019). Aspetos como a paixão, a resistência mental, o espírito de liderança, a automotivação e o sentido de responsabilidade são fundamentais na mentalidade do atleta (Barreiros et al., 2010).

O futebol é um desporto coletivo em que se vence e perde conjunto. Um plantel que trabalhe como um núcleo interligado e de forma coesa, geralmente terá um desempenho muito melhor, portanto, é fundamental que um jogador seja

capaz de operar com a sua capacidade máxima nesse ambiente. A realidade é que muitas vezes pode ser o individual a fazer algo especial no jogo, mas o nível do coletivo terá sempre de ser privilegiado. No futebol, o velho ditado de que todos juntos conseguem ir mais longe, é bem certo, mas o individual também desempenha um papel importante e esse equilíbrio deve ser encontrado (Pinheiro, 2018).

Profissionalmente, os jogadores de futebol são vistos como atletas. Os seus corpos são trabalhados e condicionados como atletas de alto nível e essa habilidade atlética pode muitas vezes destacar um jogador dos outros. Numa idade mais jovem, esse elemento é muito mais difícil de avaliar, porque o corpo de um jogador de futebol desenvolve-se de forma distinta, de atleta para atleta. Aspectos físicos como a agilidade, o equilíbrio e a coordenação são fundamentais pois um jogo de futebol é feito de momentos de transições rápidas, sprints, recuperações. Destacam-se principalmente habilidades como o poder físico e a força, a velocidade e a resistência (Krolo et al., 2020).

1.7. A INFLUÊNCIA DO LADO DOMINANTE NAS DECISÕES DO JOGO

Desde cedo, o futebol pode chamar a atenção da sociedade, começando pela identificação com um determinado tempo, como no futuro na prática do jogo, especialmente na população mais jovem. Na maioria destes adolescentes, especialmente no sexo masculino, torna-se realmente um sonho chegar a jogador profissional, independentemente das suas culturas e até possibilidades económicas. Consequentemente, torna-se atualmente uma das principais modalidades a nível internacional (Tiesler & Coelho, 2006).

É inevitável ver a sua grandeza e a sua evolução ao longo dos séculos, tanto em termos de reconhecimento como de qualidade. O fator de competição fez com que gerassem várias associações desportivas, clubes. Tudo isto leva profissionais no campo, desde treinadores a jogadores até trabalharem constantemente na melhoria das competências técnicas e táticas da equipa, de forma a alcançar as cobiçadas vitórias e conquistas para os seus clubes, sócios e, consequentemente, atrair patrocinadores. A nível europeu, o futebol é uma das poucas modalidades que se revela capaz de ultrapassar fronteiras culturais, políticas, étnicas e económicas. A maioria dos clubes europeus é composta por

jogadores estrangeiros de todo o mundo. Portugal, não é de todo uma exceção e acolhe igualmente, um grande grupo de jogadores estrangeiros em clubes de futebol (Nolasco, 2012).

Do ponto de vista da melhoria da técnica e da tática é importante destacar a boa organização de toda a equipa em relação ao posicionamento dos atletas em campo. Quando falamos de desportos coletivos de equipa, como é o caso do futebol, é essencial avaliar o movimento de cada atleta individual, pois isso terá impacto na equipa, e é cada vez mais importante realizar avaliações sobre a movimentação de cada indivíduo (Taki & Hasegawa, 2000). Para isso é essencial compreender qual o pé dominante de cada jogador, ou qual a sua lateralidade dos membros inferiores, de modo a colocá-lo na posição em que ele pode realmente dar o seu melhor com os melhores graus de eficiência em relação aos seus movimentos com a bola durante o jogo (Teixeira et al., 1998).

A lateralidade é um fator dinâmico da ciência humana, que é possível ser alterado através de experiência específica. Ou seja, as assimetrias laterais do desempenho de cada atleta podem ser alteradas de acordo com cada objetivo e a formação que fazem, e é importante que ambos os membros, superior e inferior, sejam trabalhados de forma igual e com a mesma importância, a partir das camadas jovens. É essencial que haja muita experiência motora, para que o jogador esteja consciente da vantagem que o seu lado dominante pode trazer a si e à equipa (Rigal, 1992).

Quando pensamos na definição do lado referimo-nos à perna dominante, que geralmente temos como referência como a perna usada para manipular um objeto em movimento e assim podemos verificar que a perna não dominante é a perna que desempenha o papel de estabilizador ou suporte corporal (Peters, 1988).

Quando pensamos no futebol, os jogadores com melhor capacidade técnica devem demonstrar a capacidade de utilizar os dois pés de forma igual para manipular a bola, revelando-se mais sensíveis às condições do jogo. Quando falamos de pés, somos confrontados com opiniões de que os jogadores mais competentes devem usar os dois pés porque a capacidade de resposta e a tomada de decisão podem beneficiar disso (Grouios et al., 2002). Os padrões de preferência do pé nos jogadores profissionais permanecem desconhecidos. Uma ideia que se mantém e fala, é que a preferência pelo pé dominante dos jogadores

que jogam bem com os dois pés, "são feitas, não nascem", fazendo-nos esperar que o atleta não nasça para dominar as competências técnicas com uma bola, para jogar com os dois pés, mas é treinado para o fazer (Carey et al., 2001). Sem dúvida que a utilização de ambos os pés é uma habilidade técnica que pode ser adquirida com o treino e que se torna cada vez mais importante para melhorar a capacidade de desempenho motor no futebol. O desenvolvimento de competências bilaterais é muito importante em várias situações desportivas, e é um aspeto importante a considerar nos escalões de formação (Haaland & Hoff, 2003).

A lateralidade nos atletas de elite não tem uma variedade de estudos sobre este tema, muito menos no contexto do jogo, onde é cada vez mais importante a qualidade de jogo de uma equipa com atletas que dominam os dois pés, especialmente na sua tomada de decisão, seja no passe ou no remate (Zouhal et al., 2018).

É evidente a importância de criar rotinas e tarefas de treino que possam promover a utilização bilateral de ambos os membros, seja em situações de jogo ou em exercícios analíticos. E isso deve ser feito desde os níveis de formação dos jogadores, havendo sempre limitações que não permitem o trabalho individual quando falamos de um desporto coletivo, que visa o sucesso coletivo (Oliveira et al., 2012).

1.8. MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO EM JOGOS REDUZIDOS

O treino é a parte fundamental para o sucesso de um desporto coletivo ou individual. Mais importante que apenas aplicar um treino é o planeamento do mesmo e os objetivos de cada um. O processo de treino passa por uma monitorização e uma revisão da carga de treino aplicada aos atletas de maneira que estes obtenham o sucesso e o rendimento desportivo que se pretende. Em todas modalidades, não só no futebol, o treino deve ser planeado e pensado para que estimule e retire o melhor dos atletas (Pinheiro, 2018).

O planeamento do treino assume uma importância decisiva para que se possa estruturar o trabalho a desenvolver procurando o melhor rendimento possível, compreendendo a necessidade de estruturar um plano de treino

ajustado às particularidades de cada atleta (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2016).

No futebol especificamente, a procura dos treinadores em aproximarem o contexto de treino ao de jogo, focando-se em exigir intensidades altas a moderadas durante as sessões prévias aos jogos, revela que a preocupação será sempre dar intensidade aos atletas e aproximá-los sempre da realidade da competição. Os jogos reduzidos comumente designados de ou *small-sided games* (SSGs), em espaços curtos e com número reduzido de atletas, têm como objetivo exigir grande capacidade de esforço dos jogadores e são muito apreciados e programados pelos treinadores atualmente. Nestes são incluídos fatores que se veem no jogo real, mas que de certa forma são adaptados (Mena, 2019).

Existem vários estudos centrados nos SSGs que analisam a quantificação da carga interna e a condição física, os aspetos técnicos, aspetos táticos como o tempo de jogo, posse de bola e duração das jogadas (Hill-Haas, Dawson, Impellizzer & Coutts, 2011). Outros sobre a manipulação de elementos próprios do jogo como: o número de jogadores, o espaço, presença de guarda-redes, desmarcações, distribuição das equipas e das regras (Clemente et al., 2012).

Cada vez mais, os SSGs são utilizados, pois são usados para simular vários momentos do jogo, em termos numéricos, espaciais e temporais, permitindo ao treinador definir objetivos específicos aos atletas, restringindo e adaptando certas tarefas que quer ver desempenhadas no jogo (Clemente et al., 2014). Tendo em conta a influência do treinador na restrição das tarefas, todas estas limitações são uma decisão do treinador que se irão refletir nas respostas táctico-técnicas e físico-fisiológicas dos jogadores. O número de restrições imposto pelo treinador é variável, pois dependerá sempre da criatividade e objetividade dos treinadores (Clemente & Silva, 2021).

A relação entre treino, desempenho e lesões tem sido do interesse de vários profissionais. Tanto o desempenho individual, quanto o coletivo, podem ser explicados, pelo menos em parte pela carga de treino, visto que com cargas de treino superiores, estas são geralmente associadas a um melhor desempenho. Da mesma maneira, surgiu um grande conjunto de evidências sugerindo que a carga de treino prescrita de forma inadequada poderia aumentar o risco de lesões. Uma simples visão leva a crer que a prescrição inadequada do exercício,

pode provocar danos físicos nos atletas (Gabbett, 2016). A carga de treino no futebol pode ser dividida em carga externa e carga interna, cada uma desempenhando um papel crucial na avaliação do desempenho e da recuperação dos atletas. A carga externa refere-se ao esforço físico efetivamente realizado durante treinos e jogos, incluindo variáveis como a distância percorrida, número de sprints e duração das ações. Essa carga é frequentemente monitorizada com dispositivos como o GPS, que fornecem dados objetivos sobre o trabalho físico do atleta. Por outro lado, a carga interna avalia a resposta fisiológica ao treino. Inclui medidas como a frequência cardíaca, a percepção subjetiva de esforço (RPE) e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). A monitorização também pode incluir marcadores bioquímicos que indicam o stress e a recuperação muscular. A monitorização da carga interna e externa é fundamental para personalizar o treino, prevenir lesões e garantir uma recuperação adequada. Ela permite ajustar a carga de treino para maximizar o desempenho e assegurar que o atleta esteja bem-adaptado aos desafios do treino, além de avaliar a eficácia dos jogos reduzidos e outras formas de treino. Um controlo adequado dessas cargas é essencial para otimizar a performance e a saúde dos atletas (Gabbett, 2018).

Um estudo foi realizado em 10 atletas de nível estadual, idade entre 17 e 24 anos do género masculino e pertencentes à categoria juvenil de uma equipa de futebol de Minas Gerais, Brasil, no Brasil com o objetivo de comparar os efeitos do treino nos jogos reduzidos em inferioridade numérica 3vs4 e 4vs5, sobre a variação da frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço (PSE) e teste de atenção concentrada em atletas de futebol. No estudo participaram 10 atletas de nível estadual, idade entre 17 e 24 anos do género masculino e pertencentes à categoria juvenil de uma equipa de futebol de Minas Gerais, Brasil. Todos os atletas praticavam futebol à no mínimo três anos, com frequência de quatro dias na semana e duração de cada sessão de duas horas. Ao analisarem O estudo analisou os efeitos dos jogos reduzidos em inferioridade numérica na frequência cardíaca média, máxima, na percepção de esforço e no teste de atenção concentrada. Apesar de se verificaram uma tendência de aumento da frequência cardíaca média e máxima nos jogos reduzidos, a elevação não foi suficiente para que a alteração fosse significativa (Montalvão et al., 2017).

Os SSGs beneficiam os atletas e contribuem para a sua preparação ao longo da semana para enfrentarem a realidade do jogo pois são colocados à prova,

sujeitando-se a condições de inferioridade numérica que procuram simular muitas vezes o que pode acontecer naturalmente ou por infortúnio durante uma partida, seja por lesão ou até mesmo uma expulsão. Estas situações de jogo reduzido vêm efetivamente reproduzir as exigências dos cenários de máxima exigência da competição em termos de acelerações e carga do jogador, com valores que vão variando ao longo do treino.

1.9. TALENTO DESPORTIVO

Em todos os desportos, sejam eles coletivos ou individuais, todos pretendemos os melhores atletas a competir do nosso lado. Para isso, precisamos de realizar todo um processo de observação de talentos, iniciando mesmo nos atletas mais novos. Especificamente no futebol, uma modalidade coletiva que se caracteriza pela exigência de todas as equipas com preferência nos melhores atletas, a procura pelos jogadores com mais potencial é determinante na obtenção de novos talentos futuros (Johnston et al., 2018).

O fundamental para a seleção de futuros atletas de elite é seleccioná-los desde tenra idade, procurando desde muito novos, os índices de qualidades individuais como as suas capacidades físicas (velocidade, força, resistência, agilidade e flexibilidade), as suas habilidades técnicas (controlo de bola, passe, finalização, drible, cabeceamento), as suas capacidades táticas (visão de jogo, posicionamento, compreensão tática, versatilidade), os aspetos psicológicos (mentalidade competitiva, resiliência, trabalho de equipa, a motivação e disciplina), assim como os aspetos sociais e comportamentais (liderança, conduta fora de campo) (Williams & Reilly, 2000). Os atletas de elite possuem uma combinação ideal de competências intrínsecas (sejam elas, físicas, técnicas, psicológicas, entre outras) bem como fatores contextuais extrínsecos (relacionados com o tipo de treino, os seus próprios pais que têm grande influência numa idade precoce). No entanto, todo o processo de identificação que se concentra na medição de competências intrínsecas deve ser de natureza multidimensional (Buekers et al., 2015).

Para o domínio do desporto juvenil significa que, se os atletas querem ser atletas de alto nível, eles precisam de se envolver deliberadamente na prática durante os anos de especialização, gastando tempo com sabedoria concentrando-se em tarefas que desafiam o desempenho atual.

Neste contexto, o crescimento e maturação são conceitos importantes para entender melhor os processos de identificação, seleção e desenvolvimento de jovens atletas. Entende-se por crescimento, o desenvolvimento progressivo do atleta, desenvolvendo-se fisicamente e mentalmente. O processo de maturação é definido-se como o momento em que o atleta já está completamente desenvolvido na sua plenitude, tornando-se um ser amadurecido (Hill et al., 2019). A literatura sugere que as estratégias de promoção do desporto estão sendo mantidas, apesar das crescentes demandas das características antropométricas dos jogadores profissionais e demandas de competições profissionais de futebol (Haux, 1989).

A observação do desenvolvimento qualitativo de um atleta está dependente de vários fatores, sendo um dos principais a idade relativa. Este fator, reflete a vantagem que um jovem nascido no primeiro trimestre do ano, poderá ter comparativamente com aqueles que nasceram no último trimestre desse ano. Isto pode influenciar a capacidade de um atleta sobressair-se por consequência das diferenças no desenvolvimento de cada jogador, mesmo estando estes separados por meses.

Num estudo realizado na Rússia, a partir de uma análise às datas de nascimento de jogadores de futebol do sexo masculino de várias idades (idade mínima de 7 anos), concluiu-se que o efeito da idade relativa foi mais acentuado em equipas infantis das principais academias de futebol russas e equipas juniores, onde as proporções de jogadores nascidos no primeiro trimestre, foram de 43,9% e 39,8%, respetivamente, enquanto os nascidos no quarto trimestre do ano foram 7,7% e 6,3%. Nas academias de primeira linha, este efeito não variou por faixa etária, enquanto nas academias de nível intermédio, esta foi menos significativa. Já nas equipas de elite seniores esta diferença é praticamente nula. Posto isto, o efeito da idade relativa é altamente observável em crianças (em escalões de sub9, sub11, sub13 e sub15 mais evidente) e no futebol juvenil, estando associado ao nível de competitividade. Ao mesmo tempo, a proporção de jogadores nascidos no quarto trimestre do ano é maior nas equipas de adultos do que nas equipas de juniores e jovens, como consequência da seleção mais ampla de jogadores, não limitada pela idade e local de residência. Nas equipas juniores, o efeito da idade relativa resulta da seleção de jogadores mais maduros fisicamente, enquanto as crianças possivelmente talentosas, mas menos

desenvolvidas devido à sua idade cronológica, tendem a ser negligenciadas (Bezuglov et al., 2019).

Em Portugal, num estudo da Portugal Football Observatory da Federação Portuguesa de Futebol, verificou-se que a idade desempenha um papel fundamental no processo de desenvolvimento do atleta. Isto porque, os jovens atletas são agrupados em escalões onde os nascidos mais cedo podem apresentar vantagens no seu desempenho desportivo, em comparação aos jovens nascidos mais tarde. Inclusive a autoperceção de competência dos atletas nascidos no 1º semestre é muito positiva em relação aos nascidos no 2º semestre. Relativamente ao efeito da idade relativa no abandono da modalidade, verificou-se estatisticamente que nos escalões de sub9 a sub15, houve uma maior percentagem de desistência dos atletas nascidos no 2º semestre (Portugal Football Observatory & FPF, 2021).

Os fatores hereditários revelam-se cruciais para identificar e desenvolver o talento do atlético pois são fundamentais no desenvolvimento físico dos jogadores. Dados referentes aos campeões olímpicos indicam que, comparativamente com outros atletas de elite, a sua superioridade é consequência da alta motivação intrínseca, dedicação, persistência e criatividade (Issurin, 2017).

Muitos jovens esforçam-se por alcançar o sucesso no futebol, sabendo das dificuldades que têm de enfrentar, desde a concorrência às próprias condições irreais de uns atletas para os outros. No entanto, há um consenso crescente de que os modelos tradicionais de identificação de talentos excluem muitos jovens, especialmente promissores, que apresentam uma maturação mais amadurecem tardiamente e/ou devido à natureza dinâmica e multidimensional do talento desportivo. Posto isto, nem todos os jovens talentos terão as mesmas oportunidades e isso será uma enorme dificuldade para continuarem a apostar na sua carreira futura, surgindo muitas vezes atletas desacreditados que põe término ao sonho de um dia chegarem ao patamar de elite (Vaeyens et al., 2008).

1.10. LIDERANÇA DO TREINADOR

A liderança é um elemento fundamental no desporto, especialmente no futebol, onde o treinador desempenha um papel crucial no desenvolvimento da equipa e na obtenção de resultados. Esta revisão da literatura tem como objetivo explorar as diferentes teorias de liderança aplicadas ao contexto do futebol, identificar as competências essenciais de um treinador líder e discutir como estas influenciam o desempenho e a coesão da equipa.

Liderança é frequentemente definida como o processo de influenciar e motivar indivíduos ou grupos para alcançar objetivos comuns. No contexto desportivo, a liderança assume características únicas, dada a natureza competitiva e dinâmica do ambiente. Chelladurai & Saleh (1980) definem a liderança no desporto como a capacidade de influenciar os atletas para que estes realizem atividades físicas em direção a objetivos específicos do grupo (Chelladurai & Saleh, 1980). Já Northouse enfatiza que a liderança envolve não apenas a influência, mas também a construção de uma visão partilhada e a promoção da coesão e do comprometimento do grupo (Northouse, 2018).

Existem algumas teorias da liderança aplicadas ao futebol, sendo elas a Transformacional, a Transacional, a Situacional e a Autêntica. A liderança Transformacional, introduzida por Burns, (1978) e desenvolvida por Bass, (1985), é caracterizada pela capacidade do líder de inspirar e motivar os seguidores a transcenderem os seus próprios interesses em prol do bem coletivo (Barbuto, 1997).

No futebol, treinadores como Pep Guardiola são frequentemente citados como exemplos de líderes transformacionais, devido à sua habilidade de criar uma visão clara e motivar os jogadores a alcançarem altos níveis de desempenho (Perarnau, 2021).

A liderança transacional, por outro lado, baseia-se em um sistema de recompensas e punições para motivar os seguidores. Treinadores que adotam este estilo, como José Mourinho, focam-se na clarificação de expectativas e no cumprimento de objetivos específicos, recompensando os jogadores pelo desempenho desejado (Schermerhorn, 2002).

A liderança situacional sugere que a eficácia do líder depende da adaptação do seu estilo às necessidades e ao nível de maturidade dos

seguidores (Hersey and Blanchard, 2014). No futebol, isso significa que um treinador pode precisar ser mais diretivo com jogadores jovens e inexperientes, enquanto adota uma abordagem mais delegativa com jogadores veteranos (Thompson & Glasø, 2018).

A liderança autêntica, promovida por autores como Avolio e Gardner (2005), foca-se na genuinidade e na transparência do líder. Treinadores como Jürgen Klopp, são conhecidos por sua honestidade e capacidade de construir relacionamentos de confiança com os jogadores, criando um ambiente de trabalho positivo e produtivo (Gardner et al., 2011).

Uma comunicação clara e eficaz é essencial para qualquer treinador de futebol. Segundo Sullivan (2014), a habilidade de transmitir instruções de forma precisa e de ouvir os jogadores pode melhorar significativamente o desempenho da equipa. Treinadores como Sir Alex Ferguson eram conhecidos pela sua capacidade de comunicação, tanto em momentos de crise quanto na motivação dos jogadores antes dos jogos importantes (Crust & Lawrence, 2006).

A inteligência emocional, definida por Goleman (1995)., como a capacidade de reconhecer e gerir as próprias emoções e as dos outros, é uma competência vital para os treinadores, com Stewart Cotterill, (2012) a demonstrar que treinadores com alta inteligência emocional são mais eficazes na gestão de conflitos e na manutenção da moral da equipa.

A capacidade de motivar e inspirar jogadores é outra qualidade crucial. Treinadores que conseguem criar um ambiente motivador têm maior sucesso em maximizar o potencial dos jogadores e em alcançar os objetivos da equipa (Vallerand, 2004), como o desenvolvimento de um estilo de jogo inovador e eficiente em que os jogadores se sintam motivados e envolvidos em o adotarem (Balagué, 2013).

A tomada de decisão rápida e eficaz sob pressão é uma habilidade imprescindível no futebol com os treinadores a serem o exemplo daqueles que conseguem tomar decisões informadas de forma rápida, adaptando-se às mudanças e às exigências do jogo (Klein, 2008).

1.11. ANÁLISE DE JOGO NO FUTEBOL

A análise de jogo no futebol é uma disciplina que se concentra na coleta, interpretação e aplicação de dados para entender e melhorar o desempenho de equipas e jogadores. Utilizando técnicas que vão desde a simples observação manual até sofisticados sistemas de rastreamento, a análise de jogo fornece insights valiosos para treinadores, analistas e jogadores. As técnicas mais simples de análise de jogo incluem a observação direta, onde treinadores e analistas assistem aos jogos e treinos ao vivo, fazendo anotações sobre o desempenho dos jogadores. Este método, descrito por Reilly e Thomas (1976) num estudo sobre a análise de movimentos no futebol, é fundamental para fornecer feedback imediato, embora possa ser subjetivo e limitado pela capacidade de observação do analista. Outra técnica simples é a análise de estatísticas básicas, que envolve a coleta e interpretação de dados como posse de bola, número de passes, remates à baliza, entre outros. Hughes e Bartlett (2002) destacam a importância dos indicadores de desempenho na análise de performance, mostrando como esses dados podem oferecer uma visão geral do jogo e identificar áreas para melhoria. A análise de vídeo manual é outra técnica fundamental e amplamente utilizada, onde as gravações de jogos são utilizadas para observar aspetos específicos, como o posicionamento e a movimentação dos jogadores. Carling et al., (2005) descrevem a análise de vídeo como uma abordagem sistemática para melhorar o desempenho no futebol, permitindo uma revisão detalhada que pode ser repetida quantas vezes forem necessárias.

A análise sistemática das ações durante uma partida pode revelar informações críticas que ajudam na preparação e execução de estratégias de jogo (Carling et al., 2007). Além disso, McGarry, (2009) enfatiza que a análise de desempenho é crucial para a compreensão das dinâmicas do jogo e para a aplicação de melhorias contínuas nos processos de treino e competição

A recolha de dados no futebol pode ser realizada por meio de várias tecnologias e métodos. A observação manual, ainda amplamente utilizada, envolve analistas que registam eventos específicos durante o jogo ou treino, como passes, remates e movimentações dos jogadores. No entanto, a crescente disponibilidade de tecnologia tem transformado a maneira como os dados são recolhidos e analisados como sendo os sistemas de GPS (Global Position System) e análises de vídeo. Estes sistemas de recolha de dados são agora

comuns, permitindo a captura precisa dos movimentos dos jogadores e da bola (Barris & Button, 2008). Estas tecnologias são utilizadas para monitorar a carga de treino e o desempenho dos jogadores em diferentes ambientes competitivos, embora que mais presentes em situações de elite (Carling et al., 2008).

A análise dos dados recolhidos envolve a aplicação de métodos estatísticos para a contagem de golos e passes, como pontos de partida, além de técnicas mais avançadas de análise que incluem análise de redes, para verificar as interações entre jogadores, na tentativa de prever resultados e otimizar estratégias de jogo (Gudmundsson & Horton, 2018).

A análise de jogo é aplicada em várias áreas do futebol, incluindo a avaliação do desempenho individual e da equipa, o desenvolvimento de táticas de jogo, e o scouting e identificação de talentos. As equipas que possuem esta capacidade de análise procuram melhorar a informação para a tomada de decisão, procurando ganhar vantagem competitiva e melhorar o desenvolvimento dos jogadores (Reilly et al., 2000).

Sarmiento e colaboradores (2018) destacam a evolução e a aplicação prática dessas técnicas nos últimos anos, referindo que a análise de *big data* (processo de análise e interpretação de um grande volume de dados armazenados remotamente) e táticas está a transformar o futebol. Esta transformação oferece novas oportunidades e desafios para a ciência do desporto que incluem a gestão de grandes volumes de dados e a criação de modelos preditivos precisos (Santos et al., 2016). A integração dessas análises de forma prática e eficiente nas operações diárias de uma equipa é fundamental. O futuro da análise de jogo está cada vez mais ligado ao uso de tecnologias avançadas, como inteligência artificial e a aprendizagem automática, para melhorar a precisão e utilidade das análises.

Link e colaboradores (2016) propõem um método para quantificar a "perigosidade" das situações de jogo em tempo real, usando dados de monitorização espaço temporal. Stein e colaboradores (2017) discutem a análise visual de situações perigosas em jogos de futebol, utilizando dados de múltiplos jogos para compreender melhor as táticas da equipa.

Como observado, a análise do jogo no futebol é uma área prática em rápida evolução, principalmente impulsionada por avanços na tecnologia e metodologias cada vez mais apoiadas em dados. Desta forma, percebe-se que

a recolha e análise de dados desempenha um papel crucial no sucesso das equipas e no desenvolvimento dos jogadores, possibilitando uma crescente capacidade de entender e melhorar o desempenho no futebol.

1.12. IMPORTÂNCIA DO FEEDBACK DO TREINADOR

O feedback é uma ferramenta crucial no desenvolvimento de habilidades e desempenho em diversas áreas, incluindo o futebol. Pesquisas científicas em desportos mostram que o feedback pode influenciar significativamente a performance dos atletas (Ilgen, et al.,1979).

O feedback pode melhorar a precisão e a tomada de decisão na realização de um momento de passes no futebol. Análises de vídeo, combinadas com feedback dos treinadores, podem destacar momentos específicos em que os jogadores poderiam ter tomado decisões diferentes, resultando num aumento da quantidade de passes bem-sucedidos. Um estudo de Partington e Cushion (2012) mostrou que o feedback durante o intervalo de jogo influenciou positivamente a performance no segundo tempo, aumentando a qualidade e a quantidade de passes efetuados pelos jogadores. O feedback sobre a movimentação e a intensidade dos jogadores pode levar a um aumento do número de sprints realizados durante o jogo. Dispositivos de GPS são frequentemente utilizados para fornecer feedback em tempo real, permitindo aos jogadores ajustar a sua intensidade conforme necessário. Gabbett (2006) demonstrou que o feedback regular sobre a performance física resulta num aumento na intensidade do jogo, incluindo um maior número de sprints, o que é crucial para manter a pressão sobre o adversário e criar oportunidades de ataque.

A eficácia técnica, como dribles, remates enquadrados e controlo de bola, pode ser significativamente melhorada com feedback específico e detalhado. Técnicas de análise de vídeo permitem que os treinadores identifiquem erros técnicos e ofereçam correções precisas. Hughes e Franks (2004) encontraram evidências de que feedback detalhado sobre a técnica pode levar a melhorias significativas na execução de habilidades específicas no futebol, resultando num desempenho técnico mais consistente e eficaz. O feedback também pode melhorar a tomada de decisão tática dos jogadores, aumentando sua consciência situacional e resultando em melhores escolhas durante o jogo.

Williams e Ford (2013) destacam que feedback sobre posicionamento e decisões táticas pode levar a uma melhor compreensão das estratégias de jogo, permitindo que os jogadores façam escolhas mais informadas e eficazes em campo.

A teoria da aprendizagem motora sugere que o feedback é essencial para a aquisição e o refinamento de habilidades motoras. Em desportos como o futebol, isso traduz-se em melhorar aspetos técnicos, como o controlo da bola, precisão no passe e posicionamento tático. Schmidt e Lee (2011), em seu livro "Motor Control and Learning " discutem como o feedback (extrínseco e intrínseco) é fundamental para a correção de erros e a adaptação de movimentos, contribuindo para o aprimoramento da performance do atleta.

O feedback não só corrige comportamentos, mas também pode ser um poderoso motivador. Teorias motivacionais, como a Teoria da Autodeterminação, afirmam que feedbacks positivos aumentam a sensação de competência e autonomia, o que, por sua vez, eleva a motivação intrínseca. Ryan e Deci (2000) exploram essa ideia em seu trabalho sobre motivação intrínseca e extrínseca, mostrando como o feedback positivo pode aumentar a confiança e a persistência dos atletas.

Carling e colaboradores (2008) realizaram uma revisão sistemática sobre o uso de feedback em tempo real para jogadores de futebol, demonstrando que o feedback imediato durante o treino ou jogo pode melhorar a tomada de decisão e o desempenho técnico dos jogadores. Isso é particularmente relevante no futebol, onde decisões rápidas e precisas são cruciais.

Raab e Johnson (2007) investigaram o impacto do feedback tático no futebol. Eles descobriram que instruções e feedback focados em situações táticas específicas ajudaram jogadores a tomar decisões mais eficientes durante os jogos, melhorando assim o desempenho coletivo e individual.

Ford e colaboradores (2010) estudaram a importância do feedback na recuperação de erros durante jogos de futebol. Eles descobriram que o feedback imediato e específico ajuda os jogadores a corrigir erros rapidamente, o que é essencial para manter a performance em alto nível durante competições.

Williams e colaboradores (1999) examinaram o papel do feedback no desenvolvimento de habilidades em jovens jogadores de futebol. Eles

concluíram que feedbacks específicos e contextualizados ajudam jovens atletas a desenvolver habilidades técnicas e táticas mais rapidamente.

Esses estudos mostram que o feedback no futebol não apenas ajuda os jogadores a melhorar tecnicamente, mas também aumenta a motivação, acelera a correção de erros, melhora a tomada de decisão e contribui para o desenvolvimento de estratégias táticas. Portanto, a ciência confirma que o feedback é um componente essencial para o sucesso no futebol.

2. ENQUADRAMENTO NA PRÁTICA: RIO AVE FUTEBOL CLUBE

2.1. HISTÓRIA

O Rio Ave Futebol Clube (RAFC) foi criado no ano de 1939 por um grupo de Vila-Condenses: João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro, sendo que a vontade destes cinco sonhadores iria levar mais longe o nome de Vila do Conde. Além da designação atual do clube, foram também a votos os nomes “Vila-Condense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”. A primeira direção teve o desafio de dar vida ao clube, reunindo jogadores, equipamentos e um estádio.

O RAFC acabou por se estreiar no dia 6 de maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim, regressando com um resultado desfavorável de duas bolas a uma. Apenas alguns meses mais tarde, foi inaugurada a sede do clube: a casa de João Raposo, situada na rua de São Bento. No dia 29 de janeiro de 1940, surgia então o primeiro estádio do RAFC, designado de “Estádio da Avenida”, por se situar na Avenida Baltazar Couto, tendo o campo sido alugado a Antonino Reis (Figura 1).

O adeus ao Campo da Avenida



Figura 1. Último jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de maio de 1984.
(imagem retirada do website www.rioavefc.pt)

A primeira direção do RAFC foi constituída pelos seguintes elementos: João Resende dos Santos no cargo de Presidente, Albino Cunha no cargo de Vice-presidente, João Saraiva Dias como 1º Secretário, Ernesto Espírito Santo Braga como 2º Secretário e José Amaro como Tesoureiro. O Jornal “Renovação” viria a perpetuar a data 18 de janeiro de 1941, dia em que o RAFC conhece a

sua primeira Assembleia Geral, acontecimento que ficou marcado pela presença de um grande número de associados. Os estatutos do clube foram publicados em Diário de Governo a 23 de setembro de 1941, após aprovação da Direção Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar.

Os quarenta anos decorridos entre a construção do Estádio da Avenida e a sua demolição foram repletos de triunfos inesquecíveis. Os primeiros títulos que viriam a ficar para a história do clube foram o de Campeão Promocional da Associação de Futebol do Porto (AFP) na época 1941/1942, o de Campeão Regional da III Divisão da A.F.P na época 1942/1943 e o ingresso do clube na I Divisão Nacional na época de 1979/1980.

De igual relevo foi a conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal na época 1983/1984. A chegada à divisão máxima do futebol nacional exigiu a procura de um recinto desportivo que correspondesse às necessidades sentidas e à legislação vigente na época. Nesse sentido, a 13 de outubro de 1984, foi inaugurado o novo estádio do RAFC, situado junto aos arcos do aqueduto setecentista, na atual Rua D. Sancho I.

Trinta anos após o ano de estreia do RAFC no Jamor e a inauguração do novo estádio, o RAFC cumpriu uma época de glórias excecionais. No dia 7 de maio de 2014, jogava no Estádio Municipal de Leiria a final da Taça da Liga.

Passados onze dias da final disputada no Estádio Municipal de Leiria, o Estádio Nacional recebia o clube de Vila do Conde para disputar a final da prova rainha (Figura 2). O infortúnio pela não conquista de ambos os troféus foi rapidamente ultrapassado pela conquista de mais um grande feito.

Na época desportiva de 2013/2014, o RAFC conseguiu mais um feito histórico, encarando de forma corajosa o desafio de competir na Liga Europa e conseguindo a vitória frente a duas equipas suecas na fase de qualificação, garantindo desta forma a presença na fase de grupos da 2ª prova de clubes mais importante do mundo. Assim, a presença contínua no principal escalão do futebol nacional, bem como a conquista da possibilidade de participar nas provas europeias, colocam o nome do RAFC, e da sua cidade, na história do futebol.



Figura 2. Equipa do RAFC na final da Taça de Portugal época 2014l.
(Imagem retirada do website www.rioave.pt)

O futebol de formação no RAFC está em constante desenvolvimento e é uma das prioridades, a longo prazo, da direção do clube. Assim, a direção continua a investir na criação e melhoramento de infraestruturas, o que permite o crescimento e o desenvolvimento do departamento de formação. Para além disto, verifica-se uma aposta no recrutamento de recursos humanos qualificados e competentes, essenciais para que exista um processo formativo de qualidade e constante evolução. Esta qualidade no processo formativo é evidenciada, entre outras coisas, pelo crescente número de jogadores inseridos no departamento de formação do RAFC.

2.2. ÓRGÃOS DIRETIVOS

Uma vez que o RAFC se trata de um clube que compete ao mais alto nível no panorama nacional, é fundamental que este tenha uma estrutura capaz de dar resposta às exigências que são impostas a um clube desta dimensão. Nesse sentido, é importante esclarecer de que forma está organizada a estrutura do clube (Figura 3).

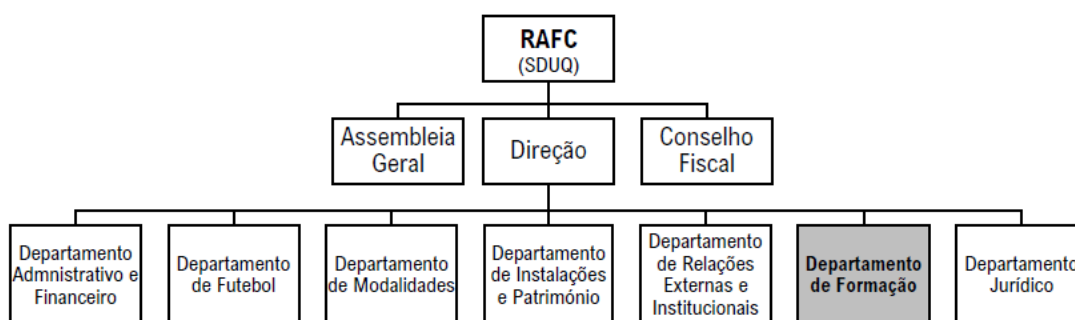


Figura 3. Organograma dos órgãos diretivos do Rio Ave Futebol Clube (RAFC).

A instituição do Rio Ave Futebol Clube é gerida por uma Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SDUQ), isto é, uma sociedade desportiva com apenas um sócio. O clube é o sócio e a sua quota não pode ser transmitida pois é detida integral e exclusivamente pelo clube fundador.

Seguida da SDUQ, surge a Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal. E pela Direção são geridos os seguintes órgãos diretivos: Departamento Administrativo e Financeiro, Departamento de Futebol, Departamento de Modalidades, Departamentos de Instalações e Património, Departamento de Relações Externas e Institucionais, Departamento de Formação e o Departamento Jurídico.

2.3. DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

Como referido anteriormente, também o departamento de formação compete ao mais alto nível no panorama nacional. Esta exigência competitiva requer, também, uma grande exigência ao nível da estrutura e organização do departamento de formação. Nesse sentido, importa apresentar a estrutura do departamento de formação, bem como as competições em que cada equipa participa (Figura 4).

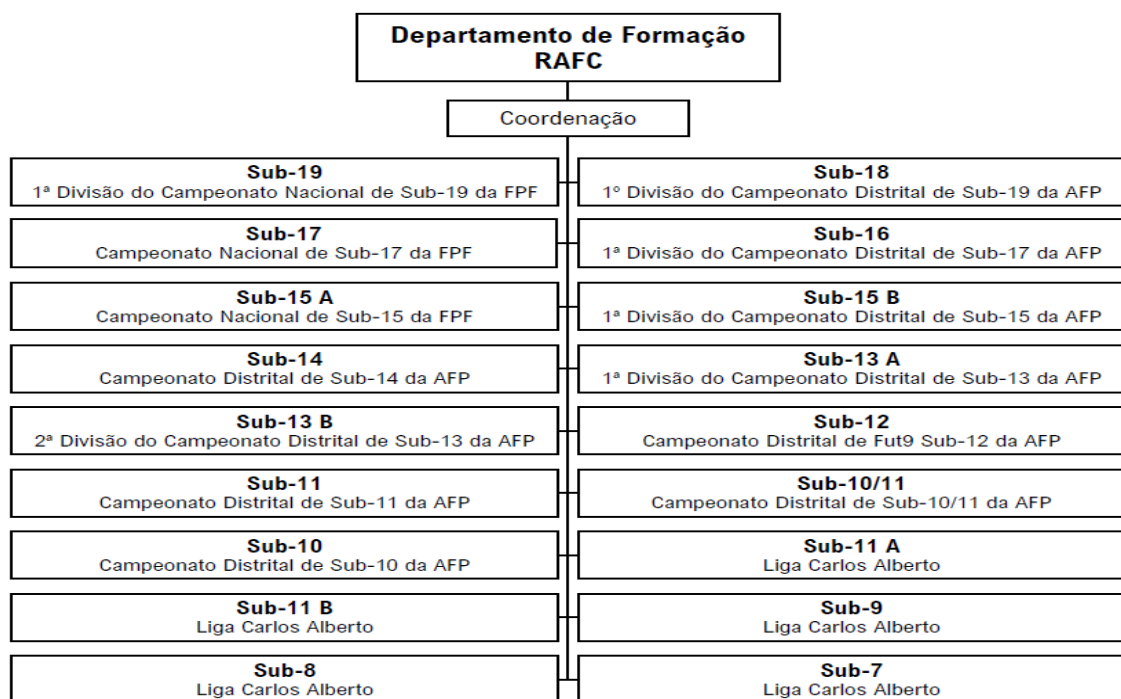


Figura 4. Equipas inseridas no departamento de formação do RAFC.

Nos escalões de formação mais jovens, estes são divididos por níveis competitivos dos atletas, onde a partir dos sub7 até aos sub11 participam 5 equipas na Liga Carlos Alberto (liga criada em 2006/2007, com objetivo de competir com os escalões etários mais novos), entre o escalão de sub10 e sub15B, o escalão de sub16 e sub18, competem nos campeonatos distritais do Porto e as equipas de sub15A, sub17 e Sub19 disputam as divisões de elite dos Campeonatos Nacionais dos seus respetivos escalões.

2.4. INSTALAÇÕES DO CLUBE

Ao longo dos anos, e devido ao crescimento que tem tido, o RAFC tem vindo a criar melhores condições, nomeadamente ao nível das infraestruturas, permitindo assim tornar mais dinâmico e produtivo o local em que se realiza a prática desportiva (Figura 5). Desta forma, o RAFC tornou-se um clube que consegue constantemente permanecer na metade superior da tabela classificativa da primeira liga.



Figura 5. Vista aérea do estádio do Rio Ave Futebol Clube e instalações do departamento de formação.
(Imagem retirada do website www.googleearth.com)

O departamento de formação do RAFC funciona na parte traseira do Estádio dos Arcos, sendo o estádio, propriamente dito, destinado à equipa principal. O departamento de formação possui três campos de futebol de 11 (dois de relva sintética e um de relva natural) e um campo de futebol de 7 que tem, também, uma grande-área delimitada para o treino específico de guarda-redes. O RAFC possui também um ginásio, sendo maioritariamente utilizado pela equipa sénior. As instalações Academia do Rio Ave FC encontram-se de momento em construção (Figura 6), tendo o clube investido na sua renovação, sendo que possui de momento balneários, gabinetes dos diretores de formação e gabinete médico provisórios.

A construção do novo edifício visará melhorar as condições das equipas de formação, tendo havido uma demolição da antiga bancada nascente (onde eram os balneários das equipas e respetivos postos diretivos).

Desta forma, o RAFC tornou-se um clube que consegue constantemente permanecer na metade superior da tabela classificativa da primeira liga. O departamento de formação do RAFC funciona na parte traseira do Estádio dos Arcos, sendo o estádio, propriamente dito, destinado à equipa principal. O departamento de formação possui três campos de futebol de 11 (dois de relva sintética e um de relva natural) e um campo de futebol de 7 que tem, também, uma grande-área delimitada para o treino específico de guarda-redes. O RAFC possui também um ginásio, sendo maioritariamente utilizado pela equipa sénior. As instalações Academia do Rio Ave FC encontram-se de momento em

construção (Figura 6), tendo o clube investido na sua renovação, sendo que possui de momento balneários, gabinetes dos diretores de formação e gabinete médico provisórios.



Figura 6. Construção das novas instalações da academia.

A construção do novo edifício visará melhorar as condições das equipas de formação, tendo havido uma demolição da antiga bancada nascente (onde eram os balneários das equipas e respetivos postos diretivos).

Relativamente ao material de treino, a cada equipa técnica são disponibilizados, no início da temporada, um número considerável de sinalizadores, bem como coletes (de várias cores e tamanhos) e bolas (T3, T4, T5), consoante o número de jogadores. O restante material, como cones, balizas (de diferentes dimensões), escadas, arcos e elásticos estão disponíveis numa zona específica para esse efeito, localizada em arrecadação entre os campos 1 e 2 da formação.

O clube possui ainda três câmaras com tripé, que podem ser utilizadas para filmar os jogos das próprias equipas ou de equipas adversárias.

O RAFC possui também uma residência, que serve o propósito de receber jogadores estrangeiros ou de outras zonas do país. Por último, em termos de transporte, o clube conta com dois autocarros, duas carrinhas e três carros, que são utilizados como transporte para jogos e para a observação de equipas adversárias ou de jogadores.

2.5. MISSÃO, VISÃO E VALORES

2.5.1. MISSÃO

Promover o Crescimento Desportivo e Social da Comunidade

Através da prática profissional e amadora do futebol, o RAFC procura pretendemos promover o crescimento e o desenvolvimento desportivo e social da comunidade, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade.

Formar o Jovem Futebolista

A formação do jovem futebolista é um trabalho que requer bastante conhecimento, não só ao nível da metodologia de treino e das tendências evolutivas, mas também de técnicas que possibilitem a motivação dos atletas. É também necessário ter a presença de espírito para ser capaz de compreender as dificuldades e entraves que o atleta possa enfrentar ao longo da sua formação. Dito isto, a formação do RAFC não se resume apenas ao treino em si, mas engloba muitas mais vertentes, tais como a educação e o acompanhamento do crescimento e maturação dos atletas, a sensibilidade para os seus problemas, e a participação e acompanhamento em assuntos da sua vida pessoal, sejam eles a escola, o namoro ou a discoteca.

Formar Atletas para a Equipa Sénior

A formação do jogador tem como objetivo atingir o alto rendimento e, paralelamente, integrar o mesmo na equipa sénior. Para isso, é necessário que, ao longo de todo o processo formativo, exista uma racionalização e uma conceptualização que estabeleça referências relativas à forma de jogar da equipa sénior. Desta forma, o processo do RAFC passará pela formação de um jogador específico para uma forma de jogar específica. A formação deverá ser é perspectivada e orientada para a construção de um jogador inteligente, capaz de interpretar as particularidades do modelo de jogo adotado pelo clube e que tenha capacidades que lhe permitam transformar em ação as suas ideias.

No processo de formação de futuros atletas o RAFC procura seguir o desenvolvimento do jogador, quer ao nível de conhecimentos a adquirir, quer ao nível da eficácia das ações tático-técnicas individuais e coletivas. Este

desenvolvimento é alcançado através do conteúdo dos exercícios aplicados em contexto de treino.

2.5.2. VISÃO

No RAFC, acredita-se nos que o espetáculo desportivo, proporcionado pela modalidade de futebol, nos faculta um conjunto de valências e mais-valias que visam a promoção do desporto como instrumento essencial para o bem-estar físico e psicológico de toda a sociedade.

Acreditamos que, através do acolhimento, da aposta nos mais jovens e da criação de condições dignas e necessárias à boa prática desportiva, conseguimos dotar o clube de meios sustentados e de ferramentas de crescimento e desenvolvimento.

Acreditamos também que apenas com uma organização profissional na execução das tarefas e funções, podemos orientar-nos para um aumento quantitativo e qualitativo dos objetivos com garantia de sucesso. Acreditamos ainda na reciprocidade e proporcionalidade do crescimento e progresso do binómio clube-cidade e todos os fatores a ele inerentes.

Uma filosofia de clube definida pelo estabelecimento de um conjunto de referências específicas que procurem direcionar a trajetória da organização do mesmo, não pode de maneira nenhuma esquecer ou relegar para um plano secundário a sua formação. O ponto referencial de qualquer clube, no que respeita à formação, deve ser alicerçado numa filosofia que contemple a existência de um modelo de jogo.

Através desta visão de um clube que se assume como entidade formadora de jogadores, consideramos ser fundamental definir os seguintes objetivos:

- **Formar** atletas jovens para os integrar na equipa sénior do clube;
- **Criar condições sustentadas** para o engrandecimento do clube;
- **Potenciar o crescimento** dos objetivos desportivos do clube;
- **Promover a prática desportiva** junto dos mais jovens;
- **Promover o crescimento e desenvolvimento** recíproco do binómio clube-cidade.

2.5.3. VALORES

Profissionalismo

Apenas com profissionalismo na execução das tarefas é possível estar orientado para o sucesso.

Trabalho em equipa

Embora a individualidade seja de extrema importância para o coletivo, esta apenas é potenciada quando promovida pelas ações e comportamentos de toda a equipa.

Ambição e triunfo

Uma mentalidade forte e ganhadora é o caminho para o atingimento dos nossos objetivos.

Comunicação

A disponibilidade para ouvir e dar resposta aos diferentes agentes desportivos e económicos é essencial para uma organização bem-sucedida.

Inovação e Formação

Uma estrutura competente na obtenção e processamento da informação é essencial para planear, gerir e objetivar os sucessos futuros.

2.6. ESCOLA DE LAZER DO RIO AVE FUTEBOL CLUBE

No que respeita à formação, o RAFC possui uma escola de lazer destinada a jovens, de sexo masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. O principal objetivo deste tipo de formação é a formação integral do jovem atleta, que passa pela promoção de hábitos de vida saudáveis (alimentação saudável, prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, entre outros) e de vivências sócio afetivas promotoras de uma cidadania consciente, responsável e participativa. Para além disso, é de extrema importância a promoção do desenvolvimento de competências cognitivas, psicológicas, táticas, técnicas, condicionais e coordenativas, especificamente em relação à modalidade do futebol, para que os atletas possam, mais tarde, vir a integrar os escalões de formação do RAFC.

A escola de lazer possibilita ainda, a alguns atletas, a participação no seu primeiro contexto competitivo, permitindo-lhes vivenciar novas experiências que irão contribuir para a sua formação enquanto atleta e enquanto indivíduo. O RAFC possui, no contexto da escola de lazer, cinco equipas de competição que competem na Liga Carlos Alberto.

Assim sendo, todos os atletas da escola de lazer têm a possibilidade de realizar dois treinos semanais (terças e quintas-feiras) e, os atletas que integram as equipas de competição, têm ainda a possibilidade de competir a cada fim de semana.

2.7. O FUTEBOL DE FORMAÇÃO NO RIO AVE FUTEBOL CLUBE

Numa fase inicial, de primeiro contacto com o futebol, é fundamental que todos os atletas possam ter sucesso nas tarefas que realizam, de forma que desenvolvam o gosto pela modalidade. Assim, deve privilegiar-se a potenciação de todos os atletas, independentemente das suas capacidades físicas ou técnicas. De notar que, nos escalões mais baixos, há uma tendência para privilegiar o atleta forte e rápido, em detrimento do atleta com outro tipo de qualidades, por exemplo, a técnica. Nesse sentido, é fundamental a utilização de “formas condicionadas de jogo”, isto é, jogos menos complexos, num espaço mais reduzido e com um menor número de jogadores (1x1, 2x2, 3x3, 5x5). Isto permitirá que os jogadores resolvam os vários problemas que lhes vão sendo apresentados, utilizando as diferentes valências que possuem. A utilização de “formas condicionadas de jogo” visa construir progressivamente a complexidade do jogo formal.

Inicia-se através de jogos simples 1x1, seguindo-se do 2x2, onde se abordam conteúdos que não são possíveis no 1x1, como é o caso dos princípios específicos da contenção e da cobertura defensiva, e da penetração e cobertura ofensiva. O processo continua de forma sucessiva passando pelo 3x3, 5x5, 7x7, 9x9 e chegando, finalmente, ao 11x11.

Esta estratégia tem como objetivo a obtenção de diferentes competências em cada uma das progressões, promovendo a resolução de diferentes obstáculos, em cada uma delas, e proporcionando uma maior repetição do problema. Como consequência, irá ser desenvolvida a capacidade de resolver diferentes tipos de problemas, independentemente da complexidade do jogo.

Relativamente ao futebol de formação, o RAFC define duas missões primordiais, que vão para além da abordagem de âmbito desportivo: (i) formação integral do jovem atleta, isto é, a transmissão de valores que permitam que este se torne um indivíduo bem formado com capacidade para atingir os seus objetivos; (ii) formação de atletas que possam atingir e reforçar a equipa sénior.

Nesse sentido, a formação do jovem atleta é levada a cabo tendo em conta a mentalidade inerente do clube e as ideias de jogo que estão presentes na equipa principal, permitindo que estes possuam conhecimento tático e capacidades técnicas, físicas e psicológicas para conseguirem dar resposta ao nível de exigência necessário para atingir esse nível competitivo.

Uma vez que o RAFC é um clube que compete ao mais alto nível no panorama nacional, toda a estrutura necessita de dar resposta ao nível de exigência imposta pela grandeza e ambições do clube. Assim sendo, são incutidos e exigidos valores que são fundamentais para que seja possível alcançar o sucesso desportivo, tais como profissionalismo, trabalho em equipa, ambição, comunicação, inovação e formação.

2.8. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL

2.8.1. JUNIORES C - SUB15A: CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO PLANTEL

O plantel da equipa de Sub-15 do RAFC (Tabela 1) foi composto maioritariamente por atletas que, na época anterior, competiram na 1ª divisão do campeonato distrital de sub-15 da AFP. Isto levou a que estes jogadores tivessem uma experiência mais exigente do ponto de vista competitivo, uma vez que defrontaram adversários de idade superior à deles, permitindo-lhes uma melhor preparação para as dificuldades que iriam enfrentar neste ano, a competirem na Taça Nacional de Juniores C. Este plantel contou também com alguns reforços, que chegaram por via de transferência.

Contudo, o número de atletas foi de certa forma exagerado, muito devido ao planeamento de uma época de incertezas, onde muitos atletas acabaram por ficar inseridos no plantel, terminando mesmo a época com a equipa. De certa forma, todos conseguiram jogar, mas houve atletas que tiveram mais tempo de

jogo, muito devido à sua qualidade individual e pelo que trouxeram à equipa no seu coletivo, indo de encontro às ideias dos treinadores.

Plantel SUB 15 A RAFC 2020/2021 			
Nome	Posição	Escalão	Clube anterior
Jogador 1	Guarda-redes	Sub-15	SC Espinho
Jogador 2	Guarda-redes	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 3	Guarda-redes	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 4	Lateral Esquerdo	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 5	Lateral Esquerdo	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 6	Lateral Esquerdo	Sub-15	Dragon Force
Jogador 7	Lateral Direito	Sub-15	Dragon Force
Jogador 8	Lateral Direito	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 9	Lateral Direito	Sub-15	Boavista
Jogador 10	Lateral Direito	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 11	Defesa Central	Sub-15	Dragon Force
Jogador 12	Defesa Central	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 13	Defesa Central	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 14	Defesa Central	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 15	Defesa Central	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 16	Defesa Central	Sub-15	Dragon Force
Jogador 17	Defesa Central	Sub-15	Dragon Force
Jogador 18	Defesa Central	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 19	Médio Defensivo	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 20	Médio Defensivo	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 21	Médio Interior	Sub-15	Boavista
Jogador 22	Médio Interior	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 23	Médio Interior	Sub-15	Dragon Force
Jogador 24	Ala Direito	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 25	Ala Direito	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 26	Ala Direito	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 27	Ala Direito	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 28	Ala Esquerdo	Sub-15	Dragon Force
Jogador 29	Ala Esquerdo	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 30	Avançado	Sub-15	FC Penafiel
Jogador 31	Avançado	Sub-15	Rio Ave FC
Jogador 32	Avançado	Sub-15	AD Esposende

Tabela 1. Lista de jogadores do plantel da equipa Juniores C - Sub-15 A do

RAFC.

2.8.2. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica da equipa de Sub-15 do RAFC é constituída por cinco elementos: um treinador principal, três treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. No grupo dos treinadores-adjuntos, estou incluído eu como treinador-estagiário. Apesar da especificidade de funções que cada elemento da equipa técnica teve ao longo do ano, a forma de trabalhar baseou-se muito numa colaboração mútua entre treinadores, permitindo que todos estivessem dentro do processo de treino (com todas as tarefas que isso implica). Adicionalmente, esta colaboração permitiu que todos os treinadores estivessem ligados à competição propriamente dita, através quer da análise de jogos, quer da participação ativa em dia de competição e obviamente, em contexto de treino.

3. PLANO DE ATIVIDADES DO CANDIDATO

3.1.1. FUNÇÕES DESEMPENHADAS DURANTE A ÉPOCA COMPETITIVA

De uma maneira geral, todos os técnicos trabalharam nos vários aspetos inerentes ao processo, não se restringindo apenas a uma área específica. Nesse sentido, o treinador principal e os treinadores-adjuntos, nos quais me incluo, tinham como funções a idealização de uma forma de jogar tendo em conta as características do plantel, o planeamento das semanas de treino e das sessões de treino, o controlo de treino, a preparação física, e a análise e interpretação de comportamentos da equipa bem como das equipas adversárias. Por sua vez, o treinador de guarda-redes trabalhou de forma separada com os guarda-redes na fase inicial do treino, realizando exercícios específicos para aquela posição, acompanhando os guarda-redes e a restante equipa técnica durante a parte fundamental do treino, e observando detalhes durante o treino, que posteriormente ia retificando.

Tendo em conta a grandeza da instituição, assim como a qualidade do plantel que representei durante este ano de estágio, existiram, desde o início, objetivos e expectativas elevadas para a realização de uma época satisfatória em termos de resultados, que neste caso seria o apuramento para a 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C. Contudo, e devido à situação da pandemia Covid19, a FPF teve de reajustar as suas competições, acabando por se realizar apenas uma prova oficial de carácter competitivo que serviu essencialmente de preparação para a época seguinte, dando-lhe o nome de Taça Nacional de Juniores C.

Mesmo com essa limitação competitiva, o objetivo passaria por vencer os seis jogos que teríamos pela frente nesta competição, indo de encontro aos ideais do clube. Sendo o RAFC uma entidade formadora de jogadores, um dos objetivos principais da estrutura é a potenciação de jogadores para que estes consigam, no futuro, integrar as equipas do campeonato nacional em escalões superiores. Nesse sentido, todo o trabalho foi realizado tendo como objetivo prioritário o desenvolvimento das capacidades individuais dos jogadores, para

que estes possam efetivamente ter sucesso em patamares de exigência mais elevados.

Desta forma, todo o processo foi conduzido com extremo rigor e exigência por parte da equipa técnica. Inicialmente, foi conduzida a elaboração e planificação das semanas de treino, bem como das respetivas sessões de treino (quatro por semana), cujos objetivos gerais e específicos foram definidos pelo treinador principal. No entanto, à restante equipa técnica foi solicitada que participasse ativamente na elaboração de exercícios da parte fundamental da sessão de treino, e na condução dos mesmos. Adicionalmente, a equipa de treinadores-adjuntos desenvolveu vários exercícios que foram conduzidos paralelamente ao exercício conduzido pelo treinador principal. Apesar da sessão de treino ser elaborada pelo treinador principal, toda a equipa técnica conhece e participa na elaboração dos exercícios a abordar durante a sessão, e quais os objetivos a alcançar com esses mesmo exercícios. Isto seguramente potenciou a capacidade de intervir, privilegiar e corrigir comportamentos.

Além das tarefas já mencionadas, fui responsável, durante as sessões de treino, pelo aquecimento inicial e posteriormente tive liberdade para assumir alguns exercícios executados paralelamente com outros em que o treinador principal necessitava de intervir mais.

Por decisão de toda a equipa técnica, foram preparados vídeos semanais que foram apresentados aos jogadores às terças e sextas-feiras, com o objetivo de potenciar o jogo e o rendimento da equipa. Às terças-feiras eram apresentados vídeos focados na análise da nossa própria equipa e aspetos que queríamos ver melhorados ao longo do morfociclo e às sextas-feiras apresentávamos uma análise do adversário pois foi o momento que achamos que seria mais conveniente. Isto, uma vez que queríamos que a unidade de treino fosse muito baseada na preparação contra o adversário em específico e teríamos atletas a tentar replicar a forma de jogar e posicionamento deste mesmo adversário, daí as ideias estarem mais presentes e ser mais acessível para os jogadores interpretarem as suas funções, dando mais realidade contextual do jogo que iríamos ter pela frente. Para a realização destes vídeos, foi necessária a filmagem de todos os nossos jogos, função também assumida por mim em maior parte das ocasiões.

Posteriormente, eram selecionados os momentos que melhor representavam os comportamentos da equipa - quer comportamentos

evidenciados pela positiva, que devem ser reconhecidos e melhorados, quer erros cometidos que deviam ser destacados para que possam ser corrigidos.

No que diz respeito às minhas tarefas em contexto de jogo, fui responsável pelo aquecimento, com colaboração de outro treinador-adjunto e validação por parte do treinador principal. Para além disso, tive a função de filmar em alguns jogos e comunicar durante o jogo, através de chamada telefónica, com o treinador-adjunto que estava no banco de suplentes, procurando passar informação precisa e sucinta acerca das debilidades durante o jogo e dos pontos fortes e fracos do adversário. Isto permitiu que o treinador principal tivesse mais informações acerca do jogo e, dessa forma, pudesse intervir de maneira mais assertiva e precisa na ligação com a equipa no terreno de jogo.

3.1.2.MODELO DE JOGO

A construção de uma equipa de futebol pressupõe o desenvolvimento de uma identidade coletiva e de uma linguagem que todos os jogadores compreendam, que permita o estabelecimento de comportamentos comuns. Através destes comportamentos é possível estabelecer algumas regras que orientem as ações dos jogadores nas fases ofensiva e defensiva (Silva, 2007).

Para a construção de uma identidade enquanto equipa, que permita a identificação dos jogadores com a mesma, é indispensável que o treinador tenha definida a forma como a equipa deve jogar, ou seja, como os jogadores se organizam em campo e como interagem entre si. Desta forma, é possível ao treinador criar um modelo de jogo sustentado e baseado na sua conceção de jogo. Esta conceção de jogo consiste na visão do treinador e na forma como este organiza as suas ideias na procura do estabelecimento de princípios e regras de ação para os jogadores (Pinheiro et al., 2018).

(Azevedo, 2011) defende que o modelo de jogo é a representação da forma como os jogadores se relacionam, expressando uma identidade coletiva, que se manifesta através de inúmeros princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios. Refere ainda que, para além desta identidade coletiva, o modelo de jogo consiste, também, na identidade individual de cada jogador. A expressão destas identidades individuais dentro da organização coletiva

evidencia, em diferentes momentos do jogo, comportamentos padrão coletivos que podem ser observados várias vezes ao longo de um jogo.

Apesar da importância da concepção de jogo do treinador, a construção de um modelo de jogo não está apenas dependente da sua ideia de jogo. Aliás, modelo de jogo é um conceito muito utilizado no contexto futebolístico, sendo que várias vezes de uma forma menos correta, e não tendo em conta a verdadeira complexidade que este suscita. O modelo de jogo é muitas vezes entendido como o sistema tático utilizado por determinada equipa, no entanto, é muito mais do que a disposição inicial dos jogadores no terreno de jogo. Na procura da definição deste conceito, é fundamental compreender quais as ideias que o englobam e de que forma o modelo de jogo influencia a forma de jogar de uma equipa.

A construção de um modelo de jogo assenta essencialmente, em 6 pilares, sendo eles: a ideia de jogo do treinador, a história do clube, os aspetos culturais, os objetivos e estrutura do clube, o sistema tático adotado e, por fim, as características dos jogadores que compõem o plantel. Este é um processo em constante desenvolvimento e que depende dos jogadores, não só através da operacionalização das ideias, mas também através do diálogo destes com o treinador, na busca da resolução dos problemas com que são confrontados e na respetiva evolução que essas interações permitem (Pinheiro et al., 2018).

De forma sucinta, torna-se claro que a construção de uma equipa pressupõe, indiscutivelmente, a criação de uma linguagem própria e de uma identidade específica com a qual os jogadores se identifiquem individualmente. Isto irá permitir uma união de ideias e comportamentos dirigidos com objetivos comuns. Estes objetivos só podem ser alcançados através da construção de um conjunto de referências de ação nas quais estará sustentado o modelo de jogo. Este conjunto de referências permite orientar os jogadores nos diferentes momentos do jogo e confere alguma previsibilidade ao jogo, tornando um contexto complexo que é o jogo, num contexto menos imprevisível nas diferentes fases e momentos do jogo.



Figura 8. Sistema 1-4-3-3

Ideia-Chave: Ter a bola muitas vezes por pouco tempo, dinamizando uma circulação rápida da bola para atingir e ferir o adversário em espaços contrários do terreno de jogo.



Figura 7. Dinâmica Fundamental

O sistema de 1-4-3-3 é caracterizado por uma linha de quatro defensiva, três atletas em zona intermédia (dois médios mais recuados e um mais ofensivo) e três atletas mais ofensivos, ocorrendo diferentes dinâmicas posicionais e ocupação do espaço diversificadas (Figura 7 e 8).

Na *figura 7*, verificamos a dinâmica fundamental, onde o objetivo passa pela progressão no terreno de jogo de forma sustentada, com um dos nossos médios a encaixar no meio dos centrais e os nossos laterais projetados a dar largura à equipa e os extremos a encolherem para jogar por dentro e criar dinâmicas como 3º homem. Um dos médios interiores baixa para pegar jogo e o outro fica mais ofensivo, fazendo ambos movimentos de oscilação para dar linhas de passe. Acabamos por organizar ofensivamente num sistema de 1-3-4-3 onde privilegiamos o nosso jogo interior e a largura dada pelos nossos laterais que acabam por se tornar alas.

3.1.2.1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

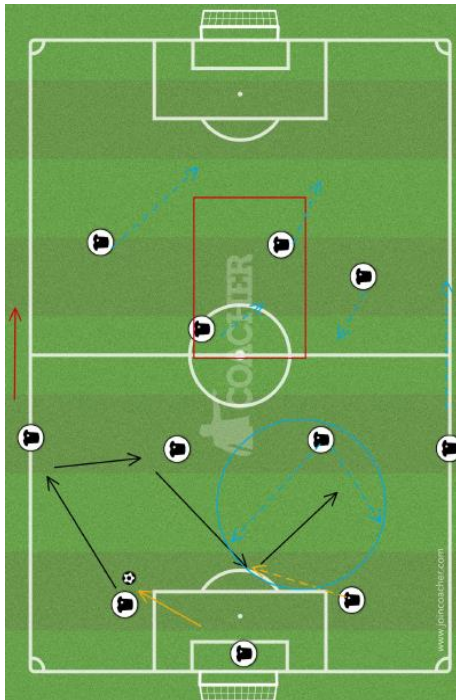


Figura 9.1ª etapa da organização ofensiva.

1ª Etapa:

- Precisão e assertividade no passe;
- Atrair adversário no corredor e procurar lado contrário;
- Tentar sempre o apoio mais distante depois da 1ª bola;
- ED, EE, MO, AV posicionam-se o mais distantes possível para trabalharem entre setores.

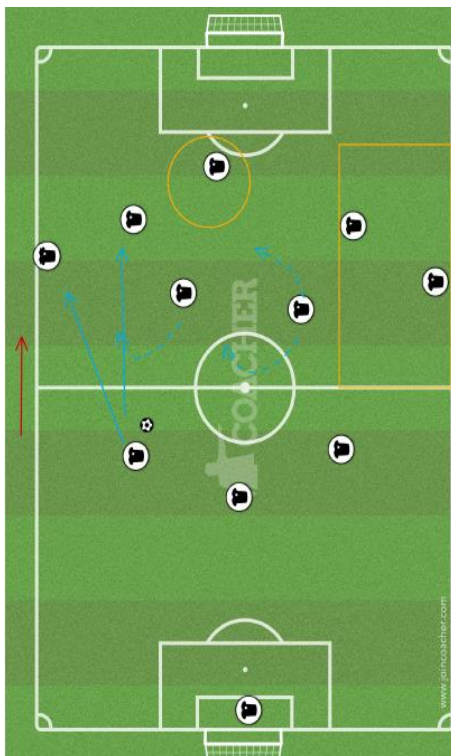


Figura 10.2ª etapa da organização ofensiva

2ª Etapa:

- Manter estrutura e encontrar o apoio frontal e simultaneamente uma ruptura;
- Um pivô mantém cobertura e o outro encontra espaço para ser homem livre;
- Bola no último terço com homem a ocupar zonas de finalização.

3.1.2.2. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

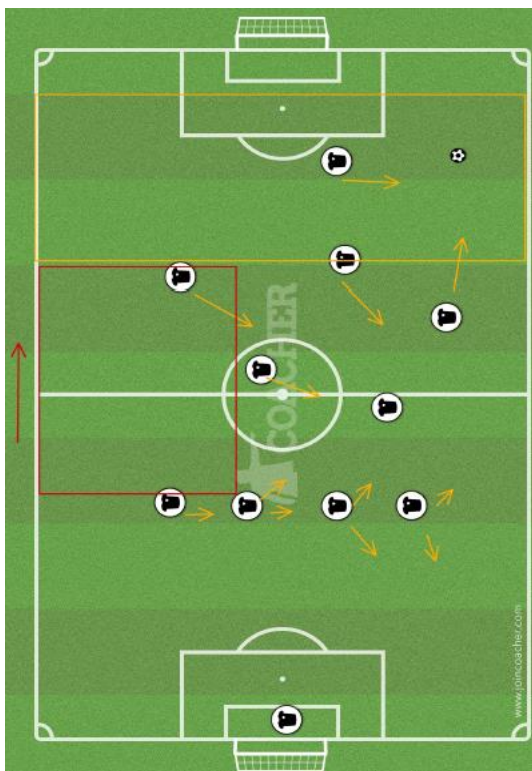


Figura 11. 1ª fase: Pressão/Equilíbrio

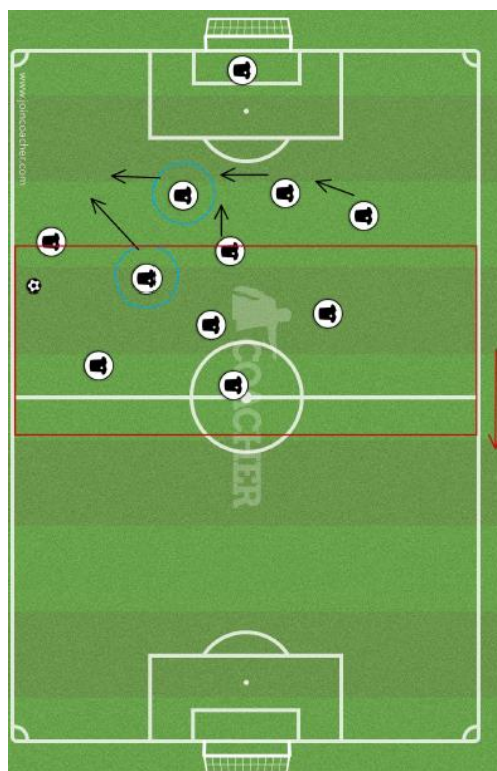


Figura 12. 2ª fase: Bloco Médio-Baixo

1ª fase: Pressão/Equilíbrio

- Levar o adversário ao lado mais débil/nosso lado mais forte sem bola;
- Avançado pressiona pelo lado “cego”;
- MO e Extremo lado contrário fecham espaços interiores;
- Extremo lado da bola pressiona;
- Duplo pivô alerta;
- Linha defensiva controla profundidade.

2ª fase: Bloco Médio-Baixo

- Alerta duplo pivô: cobertura aos corredores (evitar central no corredor) quando não for possível, encaixar um deles na linha defensiva.
- Disponibilidade do extremo médio do lado contrário em continuarem a fechar por dentro.

3.1.2.3. TRANSIÇÕES OFENSIVA E DEFENSIVA

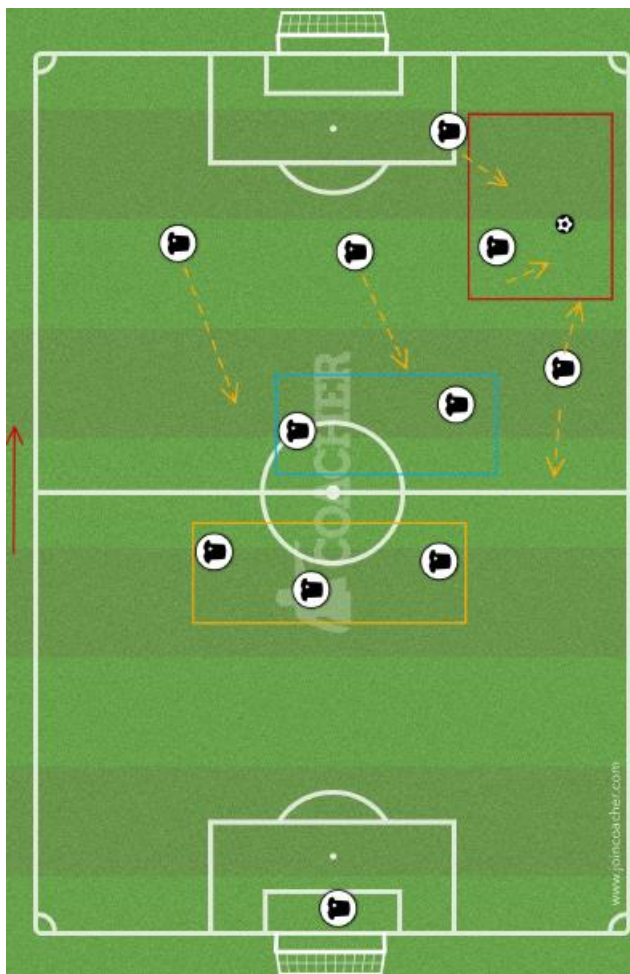


Figura 13. Transição Defensiva

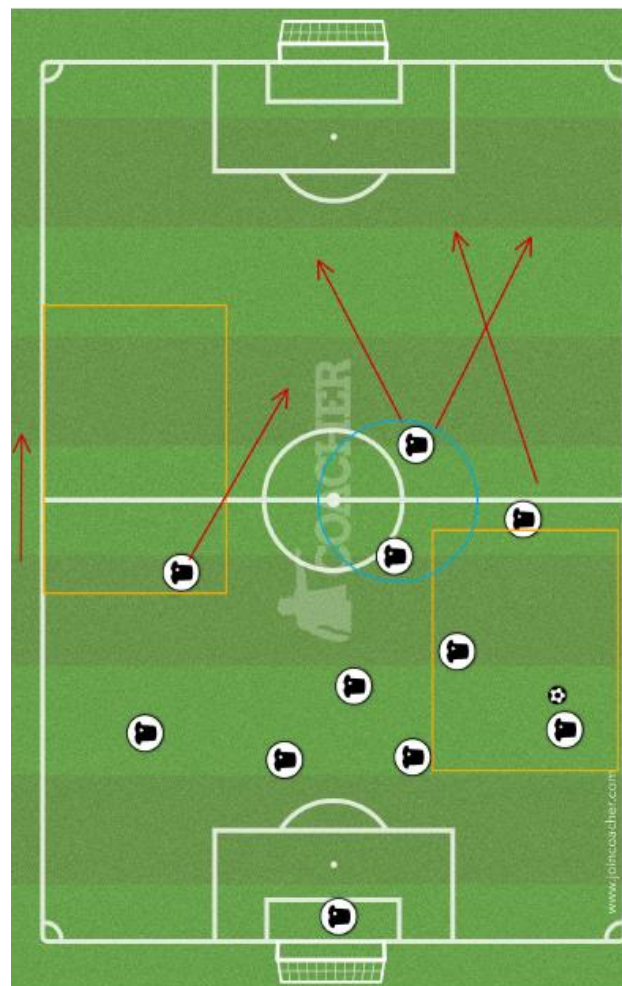


Figura 14. Transição ofensiva

Transição Defensiva:

- Perdendo a posse de bola, obrigados a pressionar (muita disponibilidade e compromisso neste capítulo);
- Controlo da profundidade por dois centrais mais um;
- Duplo pivô alerta e próximo para a cobertura.

Transição Ofensiva:

- Retirar de pressão e procurar alternativa mais viável para o momento da aceleração com diagonais positivas (lado contrário, AV ou MO);
- Linha Defensiva ajusta rapidamente (voz de comando) e mantém-se alerta.

3.2. PROCESSO E EXERCÍCIO DE TREINO

Uma vez definidas as ideias e princípios adotados pela equipa nos diferentes momentos de jogo, é fundamental compreender como foi construído este modelo de jogo e como foi desenvolvido ao longo da época desportiva. No sentido de estruturar todo o processo de treino, a equipa técnica guiou-se pelos vários princípios metodológicos que a Periodização Tática preconiza. Isto significa que a operacionalização do modelo de jogo foi realizada de acordo com os seguintes princípios – princípio da progressão complexa, princípio da alternância horizontal em especificidade e princípio das propensões.

No que diz respeito ao princípio da progressão complexa, este consiste em estabelecer as prioridades no que diz respeito à aplicação dos conteúdos (Tamarit, 2013). Este princípio diz respeito à distribuição dos grandes princípios e subprincípios, ao longo de um e de vários morfociclos, devendo-se construir e desconstruir os diferentes princípios e subprincípios e hierarquizá-los (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Contudo, nem sempre são cumpridos na sua plenitude pois mesmo que todo o processo se desenvolva de acordo com o que tinha sido idealizado, e que a equipa esteja muito próxima de cumprir o estipulado, existem alguns princípios que, por diversas razões, não serão cumpridos pelos jogadores com eficácia. Nesse sentido, existe, inevitavelmente, a necessidade de voltar a trabalhar e consolidar determinados aspetos. Assim, o princípio da progressão complexa refere-se, fundamentalmente, à distribuição dos conteúdos ao longo de um ou vários morfociclo, consoante a evolução da equipa, devendo esta distribuição ser organizada do menos complexo para o mais complexo, algo que pode ser atingido através da manipulação dos exercícios. Através da utilização de diferentes constrangimentos como o nº de atletas a utilizar, a dimensão do campo utilizado, seja em largura ou comprimento ou até ambas, na realização de exercícios é possível trabalhar em várias escalas de complexidade e, consequentemente, aumentar ou diminuir a complexidade dos princípios e subprincípios trabalhados. Além disso, a alteração destes constrangimentos provoca, também, alterações na sub-dinâmica dos mesmos, ou seja, no que respeita ao tipo de esforço predominante. Assim, podemos entender que este princípio metodológico se refere não só à organização de conteúdos tático-técnicos ao longo da época, mas também à interação que estes têm com as restantes dimensões (Kautzner & Junior, 2011).

Relativamente ao princípio da alternância horizontal em especificidade, este tem como objetivo induzir adaptações ao longo de uma semana de treino. Estas adaptações são realizadas em diferentes escalas (individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva), de forma a conduzir o processo de uma forma lógica, para fazer emergir padrões de jogo específicos (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Os autores referem que este princípio tem, também, o objetivo de não sobrecarregar as diferentes estruturas solicitadas no jogo. Sendo assim, ao longo de um morfociclo, deve existir um controlo na variação de estímulos, no que concerne ao tipo de esforço, aos tempos de recuperação e à relação entre estes dois parâmetros. Para que não haja uma sobrecarga das mesmas estruturas ao longo do morfociclo, é fundamental alterar a predominância de cada uma delas, nas diferentes sessões de treino, garantindo a aquisição e a recuperação dos jogadores (Borges et al., 2014). Relativamente ao tipo de contrações musculares realizadas em treino, estas podem caracterizar-se pela tensão, duração e velocidade da contração. Num jogo de futebol não existe a preponderância de um dos tipos de contração, mas sim uma interação entre todos eles, permitindo a criação de uma dinâmica específica. Através da manipulação dos exercícios é possível direcioná-los de forma a promover um tipo de contrações, fazendo emergir, também, uma dinâmica de esforço diferente (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Por último, no que concerne ao princípio das propensões, os mesmos autores referem que este diz respeito à criação de contextos que estimulem o aparecimento avolumado dos princípios que se pretendem potenciar e consolidar, de forma a criar as dinâmicas idealizadas pelo treinador (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Este princípio tem como principal objetivo criar contextos de treino em que o modelo de jogo se manifeste, potenciando, mais uma vez, a densidade dos princípios que se pretendem evidenciar (Borges et al., 2014).

Posto isto, é importante referir que a equipa técnica procurou utilizar estes princípios metodológicos, de forma a guiar a intervenção e, assim, aumentar a eficácia da mesma. Nesse sentido, respeitando o princípio da progressão complexa, a distribuição dos conteúdos, ao longo de cada morfociclo, foi realizada de forma consciente e com a preocupação de aumentar gradualmente a complexidade dos princípios e subprincípios abordados. Em relação ao princípio da alternância horizontal em especificidade, a carga aplicada aos jogadores foi gerida de forma a não sobrecarregar os jogadores, procurando

sempre alterar o tipo de esforço requerido em cada sessão de treino. Assim, tal como é defendido por cada um dos princípios supracitados, cada dia da semana foi objetivado para um tipo de contração predominante, isto é, um dia predominava a tensão, no seguinte a duração e, por último, a velocidade de contração.

No que concerne à abordagem ao princípio das propensões parece ser inevitável uma vez que, tendo como objetivo a criação de uma forma de jogar específica, é essencial que os contextos de treino potenciem os comportamentos desejados pelo treinador. Nesse sentido, a equipa técnica também elaborava os exercícios tendo em conta quais os comportamentos a ser evidenciados, e de que forma poderíamos promover uma maior manifestação desses comportamentos durante o exercício.

3.3. MORFOCICLO PADRÃO

Tendo em conta o referido anteriormente, é fundamental compreender de que forma eram elaboradas, estruturadas e organizadas as várias semanas de treino, e de que forma a equipa técnica intervinha ao longo do processo de treino. Assim, apresenta-se um exemplo de um morfociclo específico (Figura 15), operacionalizado durante esta época desportiva.

No futebol, a unidade fundamental de periodização de treino é a semana ou morfociclo. Segundo Carvalho, Lage & Oliveira (2014), o morfociclo pode ser definido como o espaço temporal entre dois jogos, durante o qual a equipa técnica procura desenvolver dinâmicas, a nível individual e coletivo, de forma a preparar a equipa para o jogo seguinte. É essencial que esta preparação se ajuste às necessidades da equipa e aos contextos competitivos que esta irá enfrentar. Desta forma, antes do início da época desportiva, a equipa técnica, juntamente com os coordenadores do departamento de formação, procurou definir o planeamento mais favorável para a potenciação da equipa e para o rendimento individual dos jogadores, de forma a atingir o sucesso desportivo. Este planeamento teve em conta fatores como a logística do clube, recursos materiais, recursos humanos, entre outros.

Rio Ave Futebol Clube Época 2020/2021 								
	Dom	2ª F	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb	Dom
Local	C1		C1	C1	C1	C1		CD Rio Ave - C.1
Data	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Hora	11h00		19h30	19h30	19h30	19h30		11h00

JOGO	RECUPERAÇÃO	OPERACIONALIZAÇÃO AQUISITIVA				RECUPERAÇÃO	JOGO
------	-------------	------------------------------	--	--	--	-------------	------

OBJETIVOS TÁTICO-TÉCNICOS	JOGO RAFC – SC Freamunde	Folga	Recuperação em contexto lúdico e competitivo: <i>Futvulei</i>	Círculo de Força	Exercício técnico e coordenativo: passe, receção orientada, condução	Org. Ofensiva coletiva: dinâmicas 11x0 foco na 2ª e 3ª fases	Folga	JOGO RAFC – Boavista Futebol Clube
			Org. Ofensiva: fases de criação e finalização	Trans. Ofensiva e Defensiva: reação à perda e recuperação	Org. Ofensiva: 2ª e 3ª fases Org. Defensiva: foco na pressão em zonas altas	Org. Ofensiva e Defensiva: adaptação à forma de jogar do adversário		
			Torneio Lúdico e Competitivo de três equipas: promoção de finalização	Trans Ofensiva e Defensiva + 1ª fase da Org. Ofensiva e Org. Defensiva: pressão à construção adversária	Org. Ofensiva e Defensiva coletivas	Esquemas táticos Ofensivos e Defensivos: cantos ofensivos e defensivos, livres laterais e frontais, penalties		
			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		

Figura 15. Morfociclo Específico

Como apresentado na Figura 15, a equipa de Sub-15 A do RAFC treinava às terças, quartas, quintas e sextas-feiras, no horário das 19h30 às 21h00, sendo os dias de descanso segunda-feira e sábado. Este planeamento semanal variava apenas consoante dois fatores – a logística relacionada com a equipa profissional e o dia a que se realizava o nosso jogo. Tendo em conta os princípios metodológicos apresentados anteriormente, a distribuição da carga, ao longo da semana, era realizada da seguinte forma:

- **Terça-feira:** recuperação;
- **Quarta-feira:** sub-dinâmica tensão;
- **Quinta-feira:** sub-dinâmica duração;
- **Sexta-feira:** sub-dinâmica velocidade;
- **Domingo:** competição.

No entendimento da equipa técnica, esta distribuição, com descanso após o dia de jogo, permite uma maior recuperação dos jogadores, quer a nível muscular, quer a nível emocional, permitindo, assim, uma maior eficiência individual e coletiva em cada sessão de treino.

3.3.1 OPERACIONALIZAÇÃO DO MORFOCICLO – TAREFAS EM CONTEXTO DE TREINO

Neste capítulo será descrita a forma como a equipa técnica operacionalizava o morfociclo e, mais especificamente, como eram conduzidas as diferentes sessões de treino. Irá, ainda, ser apresentada uma descrição e reflexão acerca dos exercícios elaborados. É importante referir que a semana de treinos pode ser dividida em três categorias, sendo elas recuperação, operacionalização aquisitiva e jogo. Relativamente à recuperação, estas sessões de treino são operacionalizadas entre as vinte e quatro e as quarenta e oito horas após a conclusão do jogo e têm como principal objetivo a recuperação física dos jogadores, preparando-os para o resto do morfociclo. Em relação às sessões de treino de operacionalização aquisitiva, nestas são trabalhadas as ideias fundamentais da forma de jogar. Como tal, estas representam a maioria das sessões realizadas ao longo da época e permitem a operacionalização do modelo de jogo (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Por último, o jogo constitui o momento mais importante do morfociclo, tratando-se não só do momento que define todo o trabalho realizado nessa semana, mas também de um momento de avaliação e controlo de todo o processo e da forma como este é conduzido.

Domingo

Habitualmente, uma vez concluído o momento competitivo, existia um diálogo entre os membros da equipa técnica e os coordenadores do departamento de formação.

Inicialmente, eram discutidos aspetos relacionados com o comportamento da equipa, numa vertente coletiva. A avaliação do comportamento coletivo da equipa tinha como objetivo a identificação dos principais pontos fortes demonstrados durante o jogo e, também, a identificação das debilidades. Posteriormente, era feita uma reflexão, de forma a compreender quais as razões

para que a equipa apresentasse estes pontos fortes e debilidades. De seguida, era analisado, de forma mais pormenorizada, o rendimento individual dos jogadores que se evidenciaram no momento competitivo, quer pela positiva, quer pela negativa. Tal como defendem Carvalhal e colaboradores, o jogo e a sua análise constituem elementos fundamentais no planeamento da semana de trabalho seguinte. Além disso, o autor refere que a abordagem estratégica ao próximo adversário irá, também, constituir um precioso auxílio no planeamento de todo o morfociclo (Carvalhal, Lage & Oliveira, 2014). Assim, o debate de ideias por parte da equipa técnica, após o jogo, era encarado como fundamental para o estabelecimento dos conteúdos a abordar na semana seguinte.

Segunda-feira

Como referido anteriormente, na fase de preparação da época desportiva, foi estabelecido pela equipa técnica, em conformidade com os coordenadores, que a segunda-feira seria o dia de folga dos jogadores. A escolha deste dia para a folga baseava-se no facto de que os jogos eram, na sua maioria, realizados ao domingo. Mais ainda, a equipa técnica considerou que esta folga permitiria aos jogadores uma recuperação mais proveitosa, podendo estes fazer uma pausa no processo e dando-lhes tempo para um descanso emocional, o que potencialmente aumentaria os índices de concentração e o foco para a semana de trabalho seguinte.

Uma vez que este era um dia em que não se realizava sessão de treino, a equipa técnica observava e analisava gravações dos jogos da jornada anterior, quer da própria equipa, quer da equipa que viria a defrontar no próximo momento competitivo. O facto de esta análise ser realizada, numa primeira fase, de forma individual, conferiu-me uma visão e interpretação próprias relativamente ao desempenho das equipas. Isto permitiu-me construir uma ideia específica do que considerava mais importante ser trabalhado ao longo do próximo morfociclo, tendo sido crucial no desenvolvimento de processos autónomos como treinador. Apesar desta reflexão individual ter sido muito importante, o que consideramos ser fundamental para o atingimento do sucesso enquanto equipa, é a exposição das ideias de cada elemento da equipa técnica, e posterior reflexão e debate destas ideias. Após esta troca de ideias, o treinador principal, em conformidade com a restante equipa técnica, definia o percurso a seguir.

Relativamente à análise da própria equipa, procurei identificar as maiores

debilidades reveladas durante o jogo e idealizar estratégias que permitissem colmatá-las de forma eficaz. Para tal, recorri à elaboração de exercícios que potenciassem o aparecimento e repetição das situações em que estas debilidades foram observadas para que, posteriormente, pudesse corrigi-las.

No que concerne à análise do jogo da equipa adversária, inicialmente procurei dividir o jogo nos vários momentos e, posteriormente, identificar padrões de comportamento em cada um deles. Isto permite que a equipa técnica tenha uma maior capacidade de antecipar que tipo de problemas terão de ser enfrentados no momento competitivo. Além disso, procurei identificar os pontos mais débeis do adversário e perceber de que forma estes poderiam ser explorados pela equipa. Mais ainda, procurei compreender quais os pontos fortes do adversário e quais as estratégias que poderiam ser adotadas pela equipa para limitar a sua capacidade de explorar estes pontos fortes. Estas estratégias passavam pela alteração do sistema tático ou pela alteração de determinados comportamentos individuais ou setoriais que estabelecessem uma maior solidez defensiva.

Estas análises muniram a equipa técnica de informações relevantes que eram aplicadas ao longo de todo morfociclo, sendo que, na última sessão de treino antes do jogo, era feita uma apresentação ao plantel com trechos destes vídeos, para que os jogadores estivessem totalmente familiarizados com as potenciais dificuldades que o adversário poderia causar.

No que diz respeito ao morfociclo apresentado acima, este foi elaborado tendo em conta as debilidades apresentadas no jogo anterior, contra o SC Freamunde. Foram identificados pela equipa técnica dois pontos a retificar rapidamente para o próximo jogo. Estas debilidades estavam relacionadas com a capacidade de realizar pressão em zonas altas do campo, recuperando a bola mais próxima da baliza adversária e criando, assim, mais perigo para a baliza adversária. Além disso, identificaram-se debilidades no que respeita à criação de situações de finalização e posterior finalização, uma vez que, no jogo referido, a densidade de ações ofensivas por parte da equipa ficou aquém do perspectivado pela equipa técnica durante a semana de trabalho.

Terça-feira

Antes do início desta sessão de treino (Figura 16), em conjunto com os jogadores, era feita uma análise geral ao jogo anterior. Através desta análise eram identificadas as debilidades demonstradas durante o jogo, procurando estabelecer as razões dessas debilidades e estabelecer comportamentos que permitissem a correção das mesmas. Por outro lado, eram identificados os aspetos em que a equipa teve mais sucesso, no que diz respeito quer à eficácia de determinadas ações, quer às ideias postas em prática durante o jogo. Esta análise constitui, na minha opinião, um fator de motivação para os jogadores. Sendo este o primeiro dia de treino após o jogo, definimos como função essencial a recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo e, simultaneamente, a gestão de carga para os jogadores menos utilizados, uma vez que diferentes jogadores tinham diferentes níveis de fadiga muscular associada. Esta divisão e gestão de carga promovia a manutenção da forma física dos jogadores. Existia, também, uma necessidade de acompanhar de perto o grupo menos utilizado, ajustando a carga aplicada a este à carga aplicada em jogo ao grupo mais utilizado. Mais especificamente, o grupo dos jogadores mais utilizados no jogo anterior realizava exercícios pouco complexos em termos cognitivos e com um baixo impacto fisiológico. No entanto, estes exercícios eram de duração elevada e promoviam uma elevada densidade de ações motoras específicas da modalidade. Estas ações motoras específicas são passíveis de ser trabalhadas em exercícios como o *footvoley*, recurso frequentemente utilizado por nós, com ênfase no elevado caráter lúdico e competitivo. Por outro lado, o grupo menos utilizado realizava um treino com mais impacto fisiológico, aproximando-o da exigência física solicitada pelo jogo.

Microciclo 5		Rio Ave Futebol Clube Época 2020/2021 						
Plano de Treino								
Data	Sessão	Dia	Tempo	Local	C1	Equipa	Sub-15 A	Atletas
25/05	?	Terça-feira	1h15	Material	Mecos, Cones, Coletes, Bolas			
Objetivos/Conteúdos		Tático-Técnicos	Consolidar organização ofensiva: 2ª e 3ª fases					
		Físicos	Recuperação					
Ativação Geral								
Espaço		Ativação e Mobilização Geral		Aspectos Fundamentais				
Número		- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.		Baixa intensidade.				
20								
Tempo	Recuperação							
15'								
1º Exercício Fundamental								
Espaço		Torneio Footvolley 2 X 2		Aspectos Fundamentais				
1/3		1º campo: "Liga dos Campeões"; 2º campo: "Liga Europa"; - Vencedores passam ao 1º campo, ou mantêm-se, se já estiverem no 1º; - Derrotados passam ao 2º campo ou saem do campo, sendo substituídos pela equipa suplente; - Equipa suplente realiza sustentação de bola.		- Densidade de ações motoras específicas; - Vertente lúdica; - Vertente competitiva.				
Número								
10								
Tempo	Recuperação							
6 X 4'30"	30"							
2º Exercício Fundamental								
Espaço		Dinâmicas Ofensivas 6 X 4 + GR		Aspectos Fundamentais				
1/3		- Equipa em fase ofensiva procura desequilibrar a linha defensiva e finalizar; - Equipa em fase defensiva procura evitar a finalização e, em caso de recuperação, colocar a bola nos corredores.		- Penetrações; - Movimentos de rutura; - Velocidade de circulação; - Finalização; - Contenção; - Coberturas defensivas.				
Número								
11								
Tempo	Recuperação							
3 X 8'	1'30"							
3º Exercício Fundamental								
Espaço		Torneio de Três Equipas (7 X 7) + 7		Aspectos Fundamentais				
1/3		- Jogo de sete contra sete, com sete apoios; - Vencedores mantêm-se em jogo; - Derrotados passam a apoio; - Em caso de empate, a equipa em jogo há mais tempo passa a apoio.		- Densidade de ações específicas; - Finalizações constantes; - Promoção de cruzamentos; - Vertente lúdica; - Vertente competitiva.				
Número								
22								
Tempo	Recuperação							
30' (10 X 3)	3'							
Observações Relevantes da Sessão								
O 1º e 2º exercícios fundamentais são realizados em simultâneo.								

Figura 16. 1ª Sessão de treino do morfociclo apresentado

A melhor forma de uniformizar as cargas dos diferentes grupos é solicitar as mesmas estruturas solicitadas em jogo (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Nesse sentido, o grupo menos utilizado realizava exercícios com intensidade elevada, mas com muitos tempos de descanso, promovendo uma descontinuidade na sessão de treino e salvaguardando que o grupo estivesse fisicamente bem preparado para o treino de quarta-feira.

Estes exercícios eram elaborados de forma a trabalhar subprincípios relacionados com a forma de jogar, consolidando aspetos identificados como debilidades no jogo. O exercício elaborado nesta sessão de treino dizia respeito às dinâmicas ofensivas, nomeadamente no que concerne à fase de criação de situações de finalização da organização ofensiva, e posterior finalização através

de situações de 6 X 4 + GR (Figura 17). Desta forma, procurámos promover dinâmicas específicas no último terço do campo.

Relativamente aos jogadores da linha defensiva, que não tinham sido utilizados durante o jogo, estes tinham a função de procurar ocupar de forma racional o espaço dentro da grande área e impedir a finalização da equipa contrária. Além disso, promovia-se, também, uma saída para o ataque através da recuperação de bola e posterior colocação da mesma nos corredores laterais.



Figura 17. 2º exercício fundamental da sessão de treino apresentada

Esta distinção feita durante o treino de recuperação pode ser mal interpretada pelos jogadores, pelo que é fundamental que todos estejam juntos no campo. Assim, um dos pontos que procurávamos colmatar relacionava-se com a promoção de um ambiente mais competitivo para os jogadores menos utilizados, motivando-os para o treino e, conseqüentemente, preparando-os para serem opção no próximo jogo. Neste sentido, o treino de terça-feira era, habitualmente, finalizado com um torneio de três equipas (7 + GR X 7 + GR) + 7 (Figura 18) classificado com um sistema de pontos.

Estas equipas eram formadas ou pelos elementos da equipa técnica, ou através da eleição de três jogadores, que assumiam a função de capitão de cada equipa, e que escolhiam a composição da mesma.



Figura 18. 3º exercício fundamental da sessão de treino apresentada

Este exercício era caracterizado por uma grande vertente lúdica, uma vez que os jogadores tinham liberdade para realizar ações diferentes das ações habituais. Os jogos tinham a duração de três minutos, exceto se alguma equipa conseguisse fazer dois golos, situação que daria essa equipa como vencedora. A duração total deste exercício era de trinta minutos, permitindo a realização de cerca de dez jogos. Para além da vertente lúdica, este exercício promovia uma elevada densidade de ações específicas, como passes, dribles, remates e cruzamentos, bem como uma execução rápida e intensa. No entanto, era, também, promovida uma grande descontinuidade no treino, uma vez que o formato do torneio permitia a cada equipa um tempo de recuperação ativa de três minutos entre jogos. Concluídos todos os jogos, a equipa que apresentasse o maior número de pontos era a vencedora, sendo fotografada de forma a capturar o momento, ao passo que as restantes equipas ficavam responsáveis pela arrumação do material de treino.

Através deste sistema de incentivo e penalização, foi possível promover uma grande vertente competitiva. Importa referir que aquando da realização deste torneio, os jogadores já se encontravam bem fisicamente, permitindo-lhes

disputá-lo de forma competitiva, uma vez que já tinham passado mais de quarenta e oito horas desde o jogo anterior.

Quarta-feira

A sessão de treino de quarta-feira (Figura 19) era a primeira, após o jogo, em que se procurava uma aquisição significativa de novos conteúdos e/ou consolidação dos mesmos. Assim, neste treino, a equipa técnica procurava promover princípios e subprincípios relacionados com os momentos de transição, trabalhados a nível individual, grupal, setorial e intersectorial. Tratando-se este de um treino que acontece três dias após a competição, os jogadores já estão recuperados fisicamente. No entanto, em termos de índices de concentração, estes podem não estar completamente recuperados, pelo que não devemos sobrecarregá-los ao nível cognitivo. Neste sentido, Carvalhal e colaboradores, defendem que esta sessão de treino deve ser conduzida com foco nos objetivos a alcançar, mas de forma que estes sejam atingidos, mesmo que subconscientemente, com mais ênfase em ações motoras, de forma a não sobrecarregar o sistema nervoso central (Carvalhal, Lage & Oliveira, 2014).

Microciclo 5		Rio Ave Futebol Clube Época 2020/2021							
Plano de Treino									
Data	Sessão	Dia	Tempo	Local	C1	Equipa	Sub-15 A	Atletas	
26/05		Quarta-feira	1h30	Material	Mecos, Cones, Coletes, Bolas				
Objetivos/Conteúdos		Tático-Técnicos	Consolidar as transições ofensivas e defensivas: pressing coletivo, reação à perda, verticalidade						
		Físicos	Recuperação						
Ativação Geral									
Espaço		Ativação e Mobilização Geral			Aspectos Fundamentais				
Número		- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.			Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade.				
20									
Tempo	Recuperação								
15'									
1º Exercício Fundamental									
Espaço		Estação de Força/Transições			Aspectos Fundamentais				
1/3		1ª estação: Circuito de força; 2ª estação: 1 X 1; 3ª estação: (2 X 2) + 2 com finalização;			1ª estação: movimentos explosivos de alta intensidade; 2ª estação: reação à perda de bola; promoção da capacidade de 1 X 1 ofensivo e defensivo. 3ª estação: penetrações, ruturas, finalização, contenção, cobertura defensiva, reação à perda.				
Número									
22									
Tempo	Recuperação								
5 X 25"	1'								
2 X 3'	1'								
2 X 7'	1'								
2º Exercício Fundamental									
Espaço		Transições Ofensiva e Defensiva			Aspectos Fundamentais				
1/3		Jogo de três equipas: situações de 7 X 7 cada equipa procura fazer o maior número de golos: caso as equipas em fase ofensiva percam a posse, devem reagir de forma coletiva, recuperando-a rapidamente para voltarem à fase ofensiva			- Pressão coletiva após perda; - Verticalidade após recuperação; 1ª fase da organização ofensiva e a capacidade de condicionar a fase de construção adversária.				
Número									
11									
Tempo	Recuperação								
3 X 7'	1'								
3º Exercício Fundamental									
Espaço		Jogo 11x11			Aspectos Fundamentais				
1/3		- O exercício consiste na realização de um jogo 11 X 11 com espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo; - São focados os momentos de transição, através da colocação de bolas em diferentes zonas do terreno após perda, e posterior reação;			- Aspectos relacionados com a reação coletiva à perda: agressividade sobre o portador e condicionamento das linhas de passe em zonas perto da bola; - Momento de transição ofensiva através de ataques rápidos e contra-ataques com finalização.				
Número									
22									
Tempo	Recuperação								
20' (2 X 10')	1'								
Observações Relevantes da Sessão									

Figura 19. 2ª sessão de treino do morfociclo apresentado

Gouveia (2019) refere que, de modo geral, esta é a sessão de treino que tem como objetivo reproduzir as ações mais intensas do jogo, tais como travagens, acelerações, mudanças de direção, saltos e rotações. Assim, a sessão de treino de quarta-feira era caracterizada pela utilização de jogos reduzidos, que promoviam o tipo de ações motoras descritas anteriormente. Existia, ainda, uma maior densidade de ações específicas, pretendidas pelo treinador, tais como passes, receções, dribles, entre outros. Resumindo, o nosso objetivo para esta sessão de treino passava, fundamentalmente, pela realização de exercícios intensos, em espaços reduzidos, com uma duração curta e grande descontinuidade. Estes exercícios promoviam uma tensão de contração muito elevada, com uma grande quantidade de interações concêntricas e excêntricas.

No que respeita aos conteúdos tático-técnicos, esta sessão de treino tem como objetivos principais a consolidação de comportamentos setoriais relacionados com a organização dos diferentes setores nos momentos de organização e o aprimoramento de comportamentos a adotar em momentos de transição, nomeadamente o *pressing* coletivo, a reação à perda, a verticalidade após recuperação, entre outros.

O treino era iniciado com uma ativação geral dos jogadores, procurando mobilizar os diferentes grupos musculares, com o objetivo de aumentar a temperatura muscular e a predisposição dos jogadores para o treino. Concluído o aquecimento, a equipa era dividida em quatro grupos de cinco jogadores, que se distribuíam por três estações (Figura 20).



Figura 20. 1º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada

Cada grupo passava por cada estação uma vez, sendo que a transição entre estações acontecia a cada sete minutos. O primeiro grupo iniciava com um trabalho de força realizado com ou sem bola. Na estação A, eram promovidas repetições de ações como saltos, acelerações e travagens, mudanças de direção e de velocidade. O objetivo desta estação era estimular a potência anaeróbia láctica, bem como o desenvolvimento da potência muscular, através de exercícios com uma duração mínima de vinte segundos e máxima de trinta segundos. Nestes exercícios eram promovidas ações explosivas e de alta intensidade, embora com tempos de recuperação elevados, que permitissem

uma recuperação quase completa. Idealmente, o tipo de treino realizado nesta estação requer tempos de recuperação completos, de forma que os jogadores mantenham a intensidade do exercício ao longo das repetições. No entanto, através da minha experiência prática, constatei que este fator constitui um problema, uma vez que os tempos têm de ser coordenados com os restantes exercícios, para que haja uma boa transição entre os mesmos.

O segundo grupo realizava um jogo reduzido, cujo objetivo incidia em comportamentos individuais relacionados com os momentos de transição. Na estação B, eram promovidas ações de 1 X 1 ofensivas e defensivas. Cada jogador partia de uma baliza e tinha como objetivo finalizar na baliza contrária, promovendo não só a capacidade de tirar o adversário da frente e finalizar, em espaços reduzidos, mas também a capacidade do defensor realizar contenção e desarmar o colega, evitando a finalização. O jogador que conseguia concretizar o golo mantinha-se em jogo, em fase defensiva, sendo que um novo jogador saía em fase ofensiva da baliza adversária, e assim sucessivamente.

O objetivo desta estação era promover uma mudança rápida de comportamentos ofensivos para defensivos e promover uma reação rápida à perda. Esta reação era estabelecida devido ao facto de, após a finalização, um novo jogador entrar imediatamente com bola, procurando fazer rapidamente o golo. Caso não houvesse golos durante dez segundos, o atacante saía do terreno, prosseguindo o exercício com outro jogador a sair com bola.

O terceiro e quarto grupos iniciavam pelo exercício da estação C, competindo entre si. Este exercício estava relacionado com princípios e subprincípios das transições ofensiva e defensiva, realizado à escala grupal. O exercício operacionalizado neste morfociclo consistia num jogo reduzido de $(2 + GR \times 2 + GR) + 2$, sendo os últimos apoios externos, posicionados nos limites do espaço do exercício. Esta estação tinha como propósito a realização de uma situação de 4 X 2 em espaço reduzido, com o objetivo de finalizar na baliza adversária. Este exercício promovia, em fase ofensiva, a realização de penetrações com bola e movimentos de rutura, criando espaço para a finalização ou para os colegas receberem bola. Em fase defensiva, o exercício potenciava a realização de contenções e coberturas defensivas, com posterior transição ofensiva. Na minha opinião, este exercício promovia um contexto muito competitivo, potenciando comportamentos grupais dos momentos de transição, no qual a equipa em posse deveria estar focada em, após recuperação, realizar

finalização rápida. Por outro lado, a equipa em momento defensivo deveria reagir de forma rápida e agressiva em caso de perda, fechando a zona central e impedindo a finalização. Além dos aspetos referidos, o exercício promovia, também, devido aos seus constrangimentos, uma grande densidade de ações motoras específicas e de momentos de perda e de recuperação de bola.

Posteriormente, era realizado um exercício que, mais uma vez, promovia o desenvolvimento e a consolidação de princípios e subprincípios relacionados com os momentos de transição, bem como alguns aspetos das organizações ofensiva e defensiva.

Neste caso, os exercícios eram realizados à escala setorial, intersectorial e/ou coletiva. Na sessão de treino correspondente a este morfociclo, o exercício posto em prática consistia num jogo de transições entre três equipas (7 X 7 X 7) + 2 GR (Figura 21). Este era iniciado com uma equipa no centro do terreno (Equipa A), e as duas restantes defendendo as suas respetivas balizas (Equipas B e C). A equipa A iniciava com posse de bola e definia uma baliza para atacar. Posto isto, podiam verificar-se três cenários distintos:

1. **Finalização com sucesso:** a Equipa A recebia novamente a posse e atacava a baliza contrária;
2. **Perda de bola:** a Equipa A devia reagir rapidamente à perda, ou procurando recuperar a bola e retomando o ataque, ou evitando que a Equipa B colocasse a bola na Equipa C;
3. **Finalização sem sucesso:** a bola era repostada pelo GR, sendo que seria a Equipa B a procurar ultrapassar a Equipa A, de forma a fazer chegar a bola à Equipa C, através de passes rasteiros. Se a Equipa B fosse bem-sucedida nesta

tarrafa, a Equipa C, que recebeu a bola, devolvia-a à Equipa B, que tentava, então, concretizar situações de golo.



Figura 21. 2º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada

Este exercício era cíclico, sendo que todas as equipas poderiam ter a oportunidade de realizar vários ataques. Na minha opinião, este exercício era extremamente rico, uma vez que, além de proporcionar situações constantes de transição, promovia também a consolidação de aspetos relacionados com a construção e pressão à construção adversária. Estes aspetos, mais relacionados com as fases de organização ofensiva e defensiva, eram trabalhados nos momentos em que os GR repunham a bola na equipa previamente em fase defensiva. Esta equipa realizava saídas de bola – fase de construção –, enquanto a equipa adversária procurava pressionar esta fase de construção. Além disso, quando a equipa em fase defensiva conseguia fazer chegar a bola ao lado contrário, voltando a receber a posse, enfrentava uma equipa organizada defensivamente, o que estimulava a sua capacidade de desorganizar a estrutura adversária e finalizar.

Por último, e para finalizar a sessão de treino, era realizado um jogo de 11 X 11 em espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo (Figura 22).



Figura 22. 3º exercício fundamental da 2ª sessão de treino apresentada

Este exercício tinha como objetivos principais a consolidação de aspetos relacionados com transições e a promoção de dinâmicas e comportamentos a adotar nos momentos de organização ofensiva e defensiva. Em relação aos princípios e subprincípios dos momentos de transição, estes eram abordados através do desenrolar do exercício e da colocação de bolas em determinadas zonas do terreno, após a bola ter saído do mesmo.

A título de exemplo, se a equipa em fase ofensiva tentasse finalizar e a bola fosse perdida pela linha final, era imediatamente colocada uma bola na zona do meio-campo. Este constrangimento promovia uma transição ofensiva rápida por parte da equipa adversária e comportamentos de transição defensiva por parte da equipa que perdeu a posse.

Relativamente aos princípios e subprincípios dos momentos de organização ofensiva e defensiva, era promovida a repetição de situações de construção e, simultaneamente, a realização de pressão alta pela equipa contrária, no sentido de condicionar a construção adversária.

Quinta-feira

(Gouveia, 2019) refere que esta sessão de treino deve ser caracterizada por exercícios realizados em grandes espaços, com uma maior duração e, também, com um maior número de jogadores. A mesma posição é defendida por Carvalho e colaboradores, que referem que esta sessão é caracterizada por uma maior duração das contrações musculares, através da realização de exercícios de longa duração que resultam em poucos tempos de descanso, promovendo uma menor descontinuidade na sessão (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Além disso, estes exercícios devem promover menor tensão de contração, quando comparados com os da sessão anterior. Mais ainda, esta sessão de treino deve privilegiar a promoção da ideia de jogo, através do desenvolvimento de princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo, trabalhados, fundamentalmente, nas escalas intersectorial e coletiva.

Tendo em mente os aspetos mencionados, esta sessão de treino (Figura 23) era iniciada com um aquecimento realizado com bola, onde se procurava melhorar a relação com bola dos jogadores. Este aquecimento era realizado através de exercícios de passe, receção e condução de bola sendo que, por vezes, era dada aos jogadores a liberdade de se agruparem e realizarem diferentes ações específicas. No entanto, neste morfociclo, foi realizado um exercício que promovia ações de receção de bola, passes curtos e longos, condução de bola e, ainda, aspetos de coordenação. Este exercício foi realizado num total de quinze minutos, sendo constituído por duas variantes de sete minutos, com um minuto de descanso entre as mesmas.

Microciclo 5		Rio Ave Futebol Clube Época 2020/2021						
Plano de Treino								
Data	Sessão	Dia	Tempo	Local	C1	Equipa	Sub-15 A	Atletas
27/05		Quinta-feira	1h30	Material	Mecos, Cones, Colotes, Bolas			
Objetivos/Conteúdos		Tático-Técnicos	Consolidar os momentos da organização ofensiva e defensiva: explorar zonas exteriores, potenciação de cruzamentos; solidez e coesão defensiva, limitar espaços interiores e entrelinhas					
		Físicos	Duração					
Ativação Geral								
Espaço		Ativação e Mobilização Geral			Aspectos Fundamentais			
Número		- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.			Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade.			
20								
Tempo	Recuperação							
10'	1'							
1º Exercício Fundamental								
Espaço		Exercício técnico			Aspectos Fundamentais			
1/3		Trata-se de um exercício que consiste em realizar diferentes ações técnicas: passe, receção orientada, condução;			- Aprimorar aspectos técnicos dos jogadores; - Promover o desenvolvimento da técnica individual dos jogadores. 			
Número								
20								
Tempo	Recuperação							
20' (2 X 10')	1'							
2º Exercício Fundamental								
Espaço		Dinâmicas Ofensivas 6 X 4 + GR			Aspectos Fundamentais			
1/2		O exercício consiste na definição de zonas que limitam a zona de ação dos diferentes setores, promovendo a repetição de ações específicas de cada setor.			- Consolidar a fase de construção da organização ofensiva VS a capacidade de condicionar a construção adversária; - Aprimorar a capacidade de ligar jogo através de passes entrelinhas e por zonas interiores VS limitar o adversário no jogo interior; - Consolidar a fase de finalização VS impedir situações de finalização. 			
Número								
22								
Tempo	Recuperação							
30' (2 X 15')	1'							
3º Exercício Fundamental								
Espaço		Torneio de Três Equipas (7 X 7) + 7			Aspectos Fundamentais			
1/2		O exercício consiste na realização de um jogo 11 X 11 com espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo;			- Consolidar o momento da Organização ofensiva: penetrações, ruturas, desmarcações, cruzamentos, remates; - Consolidar o momento da organização defensiva: solidez defensiva, basculações em bloco, fechar espaços interiores e entrelinhas. 			
Número								
22								
Tempo	Recuperação							
30' (10 X 3')	3'							

Figura 23. 3ª sessão de treino apresentada

Após o período de ativação geral, foi realizado um exercício no qual eram definidas, no terreno de jogo, três zonas distintas – construção, criação e finalização (Figura 24).

Este exercício tinha como objetivo a promoção de dinâmicas às escalas setorial, intersectorial e coletiva. Mais ainda, procurava a consolidação de princípios e subprincípios relacionados com as diferentes fases dos momentos de organização. O exercício era composto por vinte e dois jogadores, dispostos por setores. O objetivo estipulado para a equipa em posse, era promover a capacidade de executar a fase de construção de forma eficaz, quebrando linhas, através da circulação em passe. Além disso, a equipa em posse tinha, também, o objetivo de criar situações de superioridade numérica na zona da bola, procurando progredir em direção à baliza adversária e finalizar.



Figura 24. 2º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada

A equipa em fase defensiva tinha como objetivo inicial a realização de pressão à primeira fase de construção da equipa adversária, procurando recuperar a posse em zonas altas, ou condicionar o adversário a jogar pelos corredores laterais. Mais ainda, a equipa em fase defensiva, tinha o objetivo de limitar o espaço interior e o espaço entre setores, aspeto que constituía uma parte fundamental dos nossos princípios e subprincípios de jogo e da estratégia para abordar no próximo momento competitivo. Estes aspetos foram considerados visto que o próximo adversário tinha bastante facilidade em jogar nestes espaços, sendo que era menos perigoso quando obrigado a jogar pelos corredores laterais.

Microciclo 5		Rio Ave Futebol Clube Época 2020/2021						
Plano de Treino								
Data	Sessão	Dia	Tempo	Local	C1	Equipa	Sub-15 A	Atletas
27/05		Quinta-feira	1h30	Material	Mecos, Cones, Coletes, Bolas			
Objetivos/Conteúdos		Tático-Técnicos	Consolidar os momentos da organização ofensiva e defensiva: explorar zonas exteriores, potenciação de cruzamentos; solidez e coesão defensiva, limitar espaços interiores e entrelinhas					
		Físicos	Duração					
Ativação Geral								
Espaço	Ativação e Mobilização Geral			Aspectos Fundamentais				
Número	- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.			Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade.				
20								
Tempo	Recuperação							
10'	1'							
1º Exercício Fundamental								
Espaço	Exercício técnico			Aspectos Fundamentais				
1/3	Trata-se de um exercício que consiste em realizar diferentes ações técnicas: passe, receção orientada, condução;			- Aprimorar aspectos técnicos dos jogadores; - Promover o desenvolvimento da técnica individual dos jogadores. 				
Número								
20								
Tempo								
20' (2 X 10')	1'							
2º Exercício Fundamental								
Espaço	Dinâmicas Ofensivas 6 X 4 + GR			Aspectos Fundamentais				
1/2	O exercício consiste na definição de zonas que limitam a zona de ação dos diferentes setores, promovendo a repetição de ações específicas de cada setor.			- Consolidar a fase de construção da organização ofensiva VS a capacidade de condicionar a construção adversária; - Aprimorar a capacidade de ligar jogo através de passes entrelinhas e por zonas interiores VS limitar o adversário no jogo interior; - Consolidar a fase de finalização VS impedir situações de finalização. 				
Número								
22								
Tempo								
30' (2 X 15')	1'							
3º Exercício Fundamental								
Espaço	Torneio de Três Equipas (7 X 7) + 7			Aspectos Fundamentais				
1/2	O exercício consiste na realização de um jogo 11 X 11 com espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo;			- Consolidar o momento da Organização ofensiva: penetrações, rufuras, cruzamentos, remates; - Consolidar o momento da organização defensiva: solidez defensiva, basculações em bloco, fechar espaços interiores e entrelinhas. 				
Número								
22								
Tempo								
30' (10 X 3')	3'							

Figura 25. 3ª sessão de treino apresentada

Este primeiro exercício fundamental promovia, para a equipa em posse, uma consolidação das diferentes fases da organização ofensiva. O exercício fomentava a superioridade numérica da equipa em fase ofensiva, uma vez que possibilitava que um jogador por setor pudesse subir uma zona. Assim sendo, o exercício promovia, sobretudo, comportamentos relacionados com as fases de criação e finalização, colmatando as debilidades identificadas e tornando o exercício mais motivador. Na fase defensiva, foi desenvolvida a capacidade de realizar pressão em zonas altas, aspeto também identificado como debilidade no jogo anterior, com o objetivo de condicionar a fase de construção da equipa adversária, aspeto observado como debilidade do nosso próximo adversário.



Figura 26. 2º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada

Por último, o treino terminava com um jogo 11 X 11, com espaço ligeiramente reduzido no que respeita ao espaço de jogo formal (Figura 25), permitindo uma maior densidade de ações com e sem bola, por parte de cada jogador.



Figura 27. 3º exercício fundamental da 3ª sessão de treino apresentada

Este exercício tinha com objetivo principal a consolidação dos vários princípios e subprincípios relacionados com os diferentes momentos de jogo, aplicados nas diferentes escalas.

Por vezes, consoante o desenrolar do exercício e identificação de aspetos a ser desenvolvidos, eram introduzidos constrangimentos, nomeadamente o número de toques por jogador, a obrigação de explorar ambos os corredores antes de finalizar ou, ainda, a necessidade de haver um passe realizado entrelinhas antes de atacar a baliza adversária.

Concluindo, este treino constituía o treino mais semelhante ao jogo no que concerne ao cumprimento dos princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo e no que respeita ao espaço do jogo formal.

Sexta-feira

No que respeita a esta sessão de treino em particular, Carvalho e colaboradores referem que deve ser conduzida tendo em conta um regime de contração, caracterizado por elevada velocidade de contração, elevada tensão e duração reduzida (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Existe, ainda, a preocupação constante de não desgastar muito os jogadores a nível físico e psicológico, uma vez que é fundamental que estes estejam nas melhores condições para disputar o jogo. Relativamente aos aspetos tático-técnicos, (Gouveia, 2019) refere que, nesta sessão de treino, há uma grande incidência no lado estratégico, incidindo em situações individuais, grupais e setoriais. Assim sendo, esta sessão de treino era fortemente direcionada para a dimensão estratégica do jogo. Como referido anteriormente, o trabalho de observação e análise da equipa e do adversário era realizado pela equipa técnica no início do morfociclo. No entanto, as informações, relativas à forma de jogar do adversário, eram transmitidas ao plantel nesta sessão de treino, sendo que era realizada uma curta apresentação prévia à sessão. Esta apresentação iniciava com referências visuais relativas às debilidades sentidas pela equipa no jogo anterior, procurando explicá-las e solucioná-las. No entanto, nesta sessão, era dada maior relevância às informações relativas à forma de jogar do adversário. Neste sentido, o treinador principal apresentava cortes de vídeos do jogo anterior do adversário, realizados com o programa LongoMatch, mas, também, cortes relativos ao jogo da primeira volta entre a equipa e este adversário. Através destes cortes, procurávamos identificar padrões dos diferentes momentos de jogo do adversário, bem como os seus pontos fortes e as suas debilidades.

Posteriormente, era explicado ao plantel, de forma simples e tendo em conta estas análises, a melhor forma de abordar este momento competitivo. De seguida, eram apresentadas representações esquemáticas da estratégia idealizada pela equipa técnica para este jogo, com recurso ao PowerPoint. Isto tinha o objetivo demonstrar, de forma simples, quais os espaços que o adversário concedia, e quais os espaços que este explorava. Nesse sentido, será apresentado um resumo das informações recolhidas acerca do adversário que, neste morfociclo, era o Boavista Futebol Clube. Serão apresentadas informações relativas à sua forma de jogar, nomeadamente as características gerais coletivas, bem como algumas referências individuais (Figura 26), as informações relativas aos momentos de jogo ofensivos (Figura 27) e as informações relativas aos momentos de jogo defensivos (Figura 28).

Boavista Futebol Clube	
SISTEMA TÁTICO PRINCIPAL 1-4-3-3	
Coletivamente	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
A equipa procura, preferencialmente, sair a jogar através dos DC, projetando bastante os DL. Na fase ofensiva, o padrão consiste na procura de espaços interiores e posterior procura de espaços exteriores para acelerar o jogo através dos extremos ou DL.	A equipa posiciona-se, preferencialmente, em bloco médio-alto, condicionando a saída adversária para os corredores. No entanto, não demonstra grande agressividade em zonas altas. Os jogadores posicionam-se em zonas interiores, libertando os espaços exteriores. Os DL estão muito expostos a situações de igualdade ou inferioridade numérica, uma vez que procuram segurança defensiva em zonas interiores.
Individualmente	
A equipa apresenta jogadores com qualidade individual, com especial destaque para o MD e EE. O MD é um jogador muito inteligente com bola e com muita facilidade a sair da zona de pressão e procurar o passe entrelinhas. O EE é um jogador muito rápido, com bastante qualidade técnica, e forte em situações de 1 X 1. Este explora com facilidade a profundidade pelo corredor e tem, também, a capacidade de jogar de fora para dentro, procurando movimentos de rutura do PL e do ED.	

Figura 28. Referências individuais do adversário

Boavista Futebol Clube		
MOMENTOS DE JOGO OFENSIVOS		
Organização Ofensiva		
1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase
Construção Curta Realizam, preferencialmente, saídas através dos DC, sendo o MD a principal referência da fase de construção. Caso o adversário pressione a construção, o MD baixa para a linha defensiva, realizando construção a três. Construção Longa Caso a equipa não consiga ligar com o MD, procura colocar a bola nas costas da defesa, explorando a velocidade dos extremos, ou procura o PL como referência ofensiva.	A equipa procura jogar em zonas interiores. Caso a bola chegue a espaços entre linhas através do PL ou do MO, aceleram por zonas exteriores com movimentos de rutura dos extremos. Caso contrário, os MC procuram o movimento do PL nas costas da defesa.	A equipa dificilmente finaliza a partir da zona central. Existe um claro padrão de aceleração por zonas exteriores e procura de cruzamentos para a entrada do PL ao primeiro poste e do extremo contrário ao segundo poste.
Transição Ofensiva		
Equipa forte nos momentos de transição ofensiva, explorando a velocidade dos extremos que procuram, rapidamente, a profundidade. O PL é referência ofensiva, tentando receber a bola na zona central e dar seguimento rápido para os extremos. Extremos e PL fortes no jogo aéreo, procurando transitar pelos corredores e explorar situações de cruzamento quando a linha defensiva adversária se encontra desorganizada.		
Esquemas Táticos Ofensivos		
Equipa com jogadores altos e fortes no jogo aéreo, especialmente os extremos, PL e DC. Não se identificam padrões específicos de jogo para jogo.		

Figura 29. Momentos de jogo ofensivo do adversário

Boavista Futebol Clube		
MOMENTOS DE JOGO DEFENSIVOS		
Organização Defensiva		
Bloco Alto	Bloco Médio	Bloco Baixo
PL condiciona a construção do adversário, através do condicionamento das linhas de passe para os MC, permitindo que os DC progridam com bola, por zonas exteriores. MC fecham espaço interior, procurando evitar passes na zona interior para MC, MO e PL. Caso os DC iniciem essa progressão, PL condiciona de dentro para fora, mantendo a linha para o MC contrário fechada. Extremos mantêm-se a fechar espaço interior e, simultaneamente, condicionam o espaço dos DL. Linha defensiva com dificuldades na gestão da profundidade. Equipa pouco agressiva, raramente recupera a posse em zonas altas.	Equipa pouco agressiva na pressão ao portador, quando posicionado nos corredores laterais. Bloco muito compacto, libertando poucos espaços entre linhas e em zonas interiores. MC e DC evitam saltar nos corredores laterais para coberturas defensivas, permitindo situações de inferioridade e igualdade numérica com os extremos e DL.	Equipa posiciona-se na zona central dentro da grande área, protegendo bem a zona de baliza. Consegue manter a superioridade numérica em zonas centrais. Muito agressiva perante o portador em zonas centrais. Expõe demasiado os DL e os extremos nos corredores laterais.
Transição Defensiva		
Equipa apresenta alguma velocidade de reação à perda. No entanto, apresenta alguma dificuldade de agressividade na disputa dos duelos. Raramente realiza pressão de forma coletiva ao portador da bola, impedindo a sua rápida recuperação. Capacidade moderada de realizar contenção, obrigando o adversário a jogar para trás e evitando situações de contra-ataque.		
Esquemas Táticos Defensivos		
Equipa alta e forte fisicamente, forte nos duelos aéreos. No entanto, apresenta algumas debilidades no que toca à agressividade na disputa de bola. Realiza marcação zonal e não coloca nenhum jogador em marcação individual.		

Figura 30. Momentos de jogo defensivo do adversário

A sessão de treino de sexta-feira (Figura 29) era iniciada com um aquecimento e mobilização geral, com uma incidência em movimentos explosivos na fase final. Isto preparava os jogadores para o tipo de incidência de ações neste treino específico.

Posteriormente, o grupo era dividido em duas equipas, sendo que uma seria constituída pelo onze inicial do jogo seguinte e, a outra, constituída pelos restantes jogadores.

Microciclo 5		Rio Ave Futebol Clube							
		Época 2020/2021							
Plano de Treino									
Data	Sessão	Dia	Tempo	Local	C1	Equipa	Sub-15 A	Atletas	
28/05		Sexta-feira	1h30	Material	Mecos, Cones, Coletes, Bolas				
Objetivos/Conteúdos		Tático-Técnicos	Consolidar organização ofensiva e organização defensiva e dinâmicas relacionadas com a estratégia de abordagem ao próximo adversário.						
		Físicos	Velocidade						
Ativação Geral									
Espaço	Ativação e Mobilização Geral			Aspectos Fundamentais					
Número	- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.			Movimentos explosivos na fase final da ativação.					
Tempo									
Recuperação									
10'									
1º Exercício Fundamental									
Espaço	Dinâmicas Ofensivas 11 X 0			Aspectos Fundamentais					
1/2	O exercício consiste na realização de situações de 11 X 0 com a estimulação de dinâmicas específicas pretendidas para o jogo com posterior finalização			- Consolidar dinâmicas da fase criação e finalização; - Penetrações, ruturas, dinâmicas de trocas posicionais; - Promover cruzamentos com ocupação das zonas de finalização e posterior finalização.					
Número									
Tempo									
Recuperação									
20'									
2º Exercício Fundamental									
Espaço	Dinâmicas 11 X 11			Aspectos Fundamentais					
1/2	- O exercício procura retratar o jogo seguinte, através da colocação de uma equipa em fase defensiva, que procura replicar o comportamento do adversário; - Equipa em fase ofensiva, procura consolidar dinâmicas específicas pretendidas para o jogo.			- Consolidar dinâmicas ofensivas específicas relacionadas com a estratégia para jogo; - Aprimorar a organização defensiva: bloco coeso na procura de limitar a capacidade do adversário na procura de jogo interior; - Aprimorar a organização defensiva: colocação dos apoios e gestão da profundidade;					
Número									
Tempo									
Recuperação									
30' (2 X 15')									
1'30"									
3º Exercício Fundamental									
Espaço	Esquemas táticos			Aspectos Fundamentais					
1/2	Nesta fase da sessão de treino são executados diferentes esquemas táticos tais como os cantos ofensivos e defensivos, livres laterais, livres frontais e penaltis;			- Densidade de ações específicas; - Finalizações constantes; - Promoção de cruzamentos; - Vertente lúdica; - Vertente competitiva.					
Número									
Tempo									
Recuperação									
30'									
Observações Relevantes da Sessão									
O 1º exercício fundamental é realizado com duas equipas de 11 jogadores realizando o exercício alternadamente, promovendo alguma descontinuidade.									

Figura 31.4ª sessão de treino do morfociclo apresentado

O primeiro exercício da parte fundamental do treino consistia em consolidar dinâmicas pretendidas pela equipa técnica durante a organização ofensiva. Nesse sentido, a equipa principal iniciava o exercício num 11 X 0 (Figura 30), em que o objetivo era consolidar dinâmicas e comportamentos específicos, abordados na apresentação realizada antes do treino. Após a concretização, ou não, da situação de finalização, era colocada uma bola em cada corredor, alternadamente. Era, então, solicitado aos DL e/ou extremos que realizassem um cruzamento, obrigando os jogadores da linha ofensiva a ocupar novamente as zonas de finalização e concretizar a situação de finalização. Com

o objetivo de promover uma identificação coletiva com estas estratégias, dinâmicas e comportamentos a adotar em jogo, também a equipa não titular realizava o mesmo exercício. Este exercício tinha, normalmente, uma duração de vinte minutos.



Figura 32.1º exercício fundamental da 4ª sessão de treino apresentada

Posteriormente, era realizado um exercício de 11 X 11 (Figura 31), permitindo que os jogadores consolidassem estas dinâmicas com oposição. Assim, a equipa não titular procurava posicionar-se em organização defensiva e representar, da forma mais aproximada possível, o posicionamento e os comportamentos adotados pela equipa do Boavista FC. Desta forma, a equipa principal iniciava sempre com a posse de bola, mesmo após perda. O objetivo desta abordagem era que houvesse uma grande densidade e repetição desse momento de jogo, enraizando as ideias pretendidas para o jogo. Após consolidadas estas dinâmicas, as equipas invertiam tarefas, passando a equipa titular à fase defensiva e a equipa não titular à fase ofensiva. Nesta fase do exercício era pedido à equipa não titular que, mais uma vez, procurasse representar a forma de jogar do adversário, através de *feedbacks* constantes da equipa técnica. Esta abordagem permitia que a equipa titular estivesse perfeitamente identificada com a forma de jogar do adversário. Mais ainda,

permitia uma melhor preparação para as dificuldades que o próprio jogo iria impor.



Figura 33. 2º exercício de treino fundamental da 4ª sessão de treino apresentada

Terminado este exercício, eram trabalhos os diferentes esquemas táticos, iniciando-se pelos cantos ofensivos e defensivos e, de seguida, pela cobrança de livres em diferentes zonas do terreno. Por último, a sessão de treino terminava com execução de pontapés de grande penalidade.

Sábado

Sendo este o dia que precedia o jogo, os jogadores tinham o dia de folga, permitindo que recuperassem de alguma fadiga muscular acumulada durante a semana de trabalho.

Este descanso permitia, também, que estes se preparassem mentalmente para a competição, estando nas melhores condições para que a equipa apresentasse o melhor rendimento possível durante o momento competitivo.

Domingo

Tratando-se este do dia de jogo, representava o culminar de todo o trabalho desenvolvido durante o morfociclo. Assim sendo, constituía, também, uma forma fundamental de avaliação do processo desenvolvido, quer através do resultado, quer através dos comportamentos estabelecidos pelos jogadores de forma individual e pela equipa coletivamente.

Relativamente às observações e análises das equipas adversárias, realizadas pela equipa técnica ao longo da época, estas tinham como objetivo principal a identificação de aspetos considerados essenciais para a elaboração de uma estratégia específica, tais como: i) padrões específicos da fase de construção; ii) zonas preferenciais para a criação de situações de finalização; iii) referências ofensivas; iv) espaços libertados em organização defensiva; v) debilidades de determinado setor ou determinado jogador. A identificação destes aspetos permitia à equipa técnica formular ideias muito concretas acerca da melhor forma de pressionar o adversário, de dificultar a criação de situações de finalização, de anular os jogadores de referência, de explorar determinados espaços em momentos de organização e transição ofensivas e, por último, de explorar determinadas lacunas no decorrer de um jogo.

Durante o decorrer deste jogo, a equipa técnica teve a possibilidade de identificar aspetos trabalhados durante a semana como, por exemplo, a eficácia na pressão à construção adversária, aspeto que causou muitas dificuldades ao adversário e permitiu que a equipa estivesse, quase sempre, por cima do jogo. A dificuldade que causámos ao adversário, impedindo que este jogasse nos seus espaços preferenciais, nomeadamente espaços entrelinhas e zonas interiores, anulou grande parte das situações de perigo adversárias. Além disto, fomos capazes de criar situações de superioridade numérica, explorando a debilidade do adversário na realização de coberturas defensivas próximas dos defesas laterais e extremos.

Em jeito de conclusão, e relativamente ao morfociclo apresentado, importa referir que toda a semana foi conduzida tendo em conta dois importantes fatores – a forma de jogar do adversário e a forma como a equipa teria de se adaptar, tendo em conta essa forma de jogar. No entanto, todas as sessões de treino foram conduzidas tendo, como ideia fundamental, a forma de jogar e a consolidação de aspetos identificados como debilidades no jogo anterior. Isto significa que, apesar de haver uma preocupação com a adaptação à forma de

jogar do adversário, nunca foi descurada pela equipa técnica a importância de se manter fiel à ideia de jogo, mantendo a identidade enquanto clube e equipa.

No que respeita ao momento competitivo deste morfociclo, perdemos o jogo por 0-2, falhando em alguns aspetos trabalhados durante semana de treino, que foram prontamente analisados e nos ajudaram a preparar o morfociclo seguinte.

4. CONCLUSÕES

4.1. ANÁLISE CRÍTICA GERAL DO ESTÁGIO

Durante a intervenção no estágio, é crucial manter uma reflexão contínua sobre como o processo é conduzido e como as ações são implementadas. Esta prática reflexiva é essencial para controlar o processo e promover o crescimento profissional, permitindo identificar erros e buscar soluções. Assim, ao concluir o estágio, é importante realizar uma análise geral dos problemas abordados durante o período e destacar os aspetos mais significativos da época desportiva. Neste sentido, uma vez concluído o período relativo ao estágio, deve-se agora realizar uma visão geral que englobe os diferentes problemas sobre os quais estas reflexões foram abordadas. O estágio desempenhou um papel vital no meu desenvolvimento pessoal e, principalmente, como treinador, ajudando a conectar conhecimentos teóricos com a prática em contextos de intervenção. Embora o entendimento teórico das várias áreas envolvidas na construção e desenvolvimento de uma equipa de futebol seja crucial, a capacidade de aplicar esse conhecimento de forma compreensível e aceitável pela equipa técnica e pelos jogadores é ainda mais valiosa. Assim sendo, de seguida, apresenta-se as dúvidas que mais inquietaram no início desta época desportiva e de que forma este estágio facilitou o esclarecimento de algumas delas. Apesar de, ao longo do estágio, algumas dúvidas não terem ficado completamente esclarecidas, procurou-se sempre refletir acerca das mesmas, o que proporcionou, de igual modo, um grande crescimento nesses âmbitos.

Um dos primeiros temas abordados no estágio, relativo à liderança do treinador e todos os aspetos que a influenciam, verificou-se que estes têm, inevitavelmente, influência no grupo e no ambiente que consegue criar. Após o desempenho da função de treinador ao longo de dois anos, e mais especificamente durante esta época desportiva nas funções de treinador-adjunto e com o término do estágio, conclui-se que a harmonia entre o grupo e o estabelecimento de um ambiente de trabalho favorável têm, definitivamente, impacto positivo nos resultados desportivos. O estilo de liderança a adotar e as vantagens e desvantagens desse estilo de liderança eram, inicialmente, as dúvidas que mais curiosidade despertavam. Este tema era importante para se

compreender de que forma eram geridos os diferentes momentos ao longo da época e as relações estabelecidas, nomeadamente a forma como os treinadores geriam uma liderança forte e, por vezes, algo autoritária com a capacidade de ter uma ligação mais afetiva e emocional com os jogadores. Esta vertente mais relacional, questionava-me de que forma era possível manter todos os jogadores do lado do treinador, inclusive os que tinham menos tempo de jogo ou que apresentavam menos convocatórias ao longo da época. Existia também especial interesse na compreensão de que forma o treinador é capaz de motivar e conquistar novamente a equipa após resultados menos positivos. Ao mesmo tempo, existia a questão de quais as estratégias para a manutenção dos níveis de concentração e foco dos jogadores após resultados positivos, impedindo que estes caíssem num contexto de facilitismos, quer no processo de treino, quer no jogo, especialmente quando se defrontam adversários que, em teoria, serão mais acessíveis.

No decorrer desta época desportiva, houve a oportunidade de esclarecer muitas destas dúvidas quer através da observação dos comportamentos adotados pelo treinador principal, quer pelos resultados que estes produziam. Além disso, a observação e a leitura acerca de abordagens adotadas por treinadores de elite, as posteriores reflexões acerca das mesmas e o debate destas ideias com os elementos da equipa técnica possibilitaram uma maior compreensão acerca de todos estes temas.

No que diz respeito ao treinador principal da equipa dos Sub-15 A do RAFC, reconhecesse uma grande capacidade de motivar e mobilizar os jogadores para o treino e para o jogo. Esta capacidade decorria, em grande parte, da capacidade de interagir e relacionar-se com os jogadores, mas, também, da capacidade de emocionar e contagiar todos os intervenientes com a sua energia na transmissão de informações. Além disso, reconheci, também, a sua capacidade de se relacionar afetivamente com os jogadores e de, simultaneamente, ser um líder que estes respeitavam e em quem confiavam. Este equilíbrio entre um treinador que é respeitado e que, ao mesmo tempo, se relaciona de forma afetiva com os jogadores, transmitindo uma valiosa lição que, definitivamente, se pode guardar para o futuro e que irá influenciar decisivamente o percurso enquanto treinador de futebol.

A possibilidade de lidar com jogadores com uma enorme vontade de evoluir e de atingir resultados de excelência e o contexto competitivo exigente,

solicitou a capacidade de se mobilizar todo o grupo através da utilização de formas de comunicação que se ajustassem a este contexto. Foi também fundamental a criação de relações de confiança entre as funções de treinador estagiário e os jogadores, que permitiu não só criar um ambiente de treino favorável para o seu desenvolvimento, mas, também, estimular aspetos que, até então, não consideravam tão importantes, como por exemplo o desenvolvimento muscular e aspetos relacionados com nutrição. Por último, considera-se que a interação estabelecida com os jogadores dos Sub-15 A, estimulou o desenvolvimento de competências relacionadas com a capacidade de comunicação e de gestão de grupo.

Ao longo desta época desportiva foi possível compreender melhor a importância do modelo de jogo e o papel que este desempenha na construção de uma equipa e, acima de tudo, na condução do processo ao longo do tempo. O modelo de jogo assume-se como a identidade da equipa, isto é, as linhas orientadoras que transmitem aos jogadores as “regras” de cada um dos momentos de jogo. Assim sendo, a operacionalização de um modelo de jogo pressupõe, por parte do treinador, uma ideia muito clara dos comportamentos que pretende que a sua equipa tenha. Isto permite que os jogadores recebam a informação de forma clara e compreendam o que é pretendido de cada um deles. É importante referir que um modelo de jogo não é construído apenas no início da temporada, mas vai sendo trabalhado, adaptado e ajustado ao longo de toda a época desportiva. Ao longo do tempo, com o desenrolar do processo de treino e dos momentos competitivos, vão sendo identificadas debilidades nesse mesmo modelo, sejam estas causadas por lacunas do próprio modelo ou por formas de jogar específicas de alguns adversários. Nesse sentido, conclui-se que o modelo de jogo é tanto mais rico quanto mais abrangente for, no que respeita à capacidade de resolver diferentes problemas, independentemente da forma de jogar do adversário. A título de exemplo, se o nosso modelo de jogo estiver direcionado apenas para um jogo de exploração da profundidade, e nos defrontarmos com uma equipa que joga com as linhas muito baixas, a equipa vai revelar dificuldades a explorar esses espaços. No entanto, se o modelo de jogo for rico, a equipa terá a capacidade de adaptar as soluções aos problemas colocados no momento, ainda que estas soluções possam não ser as ideais ao modelo de jogo da equipa.

Relativamente ao processo de treino, numa fase inicial, existiam algumas dúvidas que causavam insegurança em relação à capacidade em se intervir num contexto competitivo tão exigente como é o do campeonato nacional de Sub-15. Mais uma vez, as dúvidas mais inquietantes foram as mesmas que obrigaram a refletir acerca do jogo em si e da forma como o processo de treino poderia influenciar o mesmo. Relativamente às questões iniciais, estas relacionavam-se com a criação de um modelo de jogo e com a forma como este é aplicado e operacionalizado, consoante a equipa em que trabalhamos. Na sua maioria, estas dúvidas relacionavam-se com a seleção dos princípios e subprincípios que melhor representavam as ideias para a equipa, tendo em consideração as características do plantel disponível. Assim, conclui-se que todo este processo é realizado de forma mais natural do que inicialmente se pensava, iniciando sempre com a conceção de jogo do treinador. De seguida, através de uma constante experimentação e posterior correção e aprimoramento de debilidades observadas e de pontos fortes identificados, são adaptados os conteúdos a aplicar, moldando a evolução do modelo de jogo à forma como a equipa se adapta ao mesmo.

Nas fases iniciais do processo, foram surgindo outras dúvidas que se relacionavam com a periodização, estruturação e organização do padrão semanal, quer na elaboração de exercícios, que atingissem os objetivos programados e desenvolvessem aspetos em conformidade com o modelo de jogo, quer relativamente à forma como eram organizados os exercícios ao longo de uma sessão de treino e ao longo de uma semana de treinos.

Relativamente à elaboração de exercícios, os aspetos que mais insegurança causavam estavam relacionados com: i) a compreensão acerca do espaço mais produtivo para a realização de cada exercício; ii) as vantagens e desvantagens da utilização de “*jokers*” e apoios em diferentes exercícios; iii) a capacidade de compreender se determinado exercício estava a produzir os comportamentos desejados; iv) a frequência com que os diferentes exercícios deviam ser realizados, em detrimento de uma constante alteração dos mesmos. Relativamente aos três primeiros aspetos, interessava compreender que constrangimentos poderiam facilitar o aparecimento de comportamentos e dinâmicas desejados pela equipa técnica. A experiência permitiu entender que a realização de determinado exercício depende muito dos objetivos a alcançar e, sobretudo, da eficácia que demonstra aquando da sua realização. Uma das

melhores formas para aferir o espaço a utilizar e a utilização ou não-utilização de “*jokers*” e apoios é realizar o exercício com determinado espaço e com determinados constrangimentos e observar o seu desenvolvimento, refletindo acerca dos comportamentos dos jogadores e da forma como o espaço potenciou ou limitou os mesmos. Relativamente ao último aspeto, e alicerçado nos nossos métodos de trabalho, pode-se concluir que um dos fatores mais importantes para a construção de uma ideia de jogo sólida e eficaz passa pela repetição de conteúdos. Isto não significa que o exercício deva ser sempre igual, mas sim que a realização do mesmo exercício, com diferentes constrangimentos, possibilita a repetição constante de comportamentos pretendidos.

Focando mais a atenção no processo de treino e nos exercícios de treino, conclui-se que a forma como são transmitidos os feedbacks condiciona, indiscutivelmente, os objetivos do processo de treino e do exercício em si. Considerando um exercício elaborado de acordo com uma ideia de jogar específica, e estruturado com constrangimentos que promovam objetivos que se enquadrem nessa ideia de jogo, caso os feedbacks não estejam em conformidade com o mesmo, este perderá eficácia na promoção de determinados comportamentos. No entanto, o contrário também se pode verificar, como no caso de um exercício que não tenha sido elaborado da forma mais eficaz para promover determinados comportamentos, os feedbacks podem guiar o comportamento dos jogadores, tornando o exercício ligeiramente mais eficaz. Assim, é através da combinação da elaboração consciente de exercícios específicos para uma forma de jogar e da transmissão de feedbacks que estejam em conformidade com os objetivos a atingir, que pode ser conseguida a eficiência e eficácia máximas de um exercício. Dito isto, para que os feedbacks da equipa técnica estejam alinhados e promovam ideias e objetivos comuns, é fundamental que esta acredite no processo, que esteja completamente identificada com o exercício e compreenda quais os objetivos a atingir.

No que respeita à organização dos exercícios ao longo das sessões de treino e dos microfoclos e à forma como eram distribuídos os conteúdos ao longo das semanas de trabalho, as questões que mais dúvidas me suscitavam estavam relacionadas com: i) a compreensão dos aspetos mais relevantes a abordar nas diferentes sessões de treino; ii) quais os melhores dias para abordar determinados conteúdos tático-técnicos. Estas dúvidas foram esclarecidas através da procura de informações relativas a estes temas, seguida de várias

discussões com os membros da equipa técnica e posterior reflexão acerca de diferentes opiniões. Neste sentido, foi possível compreender que a estruturação dos conteúdos ao longo tempo está muito dependente de três fatores – as debilidades observadas durante o último momento competitivo, as debilidades identificadas ao longo da semana de trabalho e a necessidade de conjugar a aplicação de distintos conteúdos com diferentes estímulos físicos, a trabalhar nos diversos dias.

Resumindo, pode-se concluir esta época desportiva permitiu esclarecer várias dúvidas e clarificar ideias que tinha em relação à estruturação e à organização dos diferentes conteúdos e exercícios, ao longo das várias semanas de treino. Além disso, este tipo de dúvidas e reflexões são constantes, dependendo do contexto em que estejamos inseridos. Assim sendo, no que toca à condução do processo de treino, considera-se que no termino da época desportiva, desenvolveu-se uma maior capacidade de intervir a este nível e, acima de tudo, de ter uma reflexão crítica acerca da intervenção ao longo do processo. Mais ainda, observa-se que não existe uma única maneira correta de conduzir o processo de treino, mas sim um contexto específico, em cada equipa e clube, que exige uma intervenção moldada às características desse contexto. Além disso, torna-se essencial o entendimento de que todos os treinadores, independentemente do seu nível, têm de refletir e adaptar as suas escolhas, tendo sempre em mente que estes processos são passíveis de constantes oscilações. Tudo isto teve um impacto muito positivo na forma de pensar, tornando um treinador mais confiante e com uma maior capacidade de tomar decisões conscientes.

No que toca aos momentos competitivos, ou seja, aos dias de jogo, esta época desportiva possibilitou uma enorme evolução na forma como era abordado cada jogo, nomeadamente no que respeita à preparação dos aspetos fundamentais que o envolvem.

O profissionalismo e a competência com que a equipa técnica abordava os momentos competitivos conferiu-nos uma visão mais ampla e consciente relativamente às funções desempenhadas pelos treinadores em dia de jogo, em contextos de alto nível competitivo. Enquanto treinador, estes momentos proporcionaram diferentes visões do jogo, no que toca à leitura e compreensão do próprio jogo em tempo real, aos aspetos a focar na abordagem com os

jogadores e à forma como a informação era transmitida ao treinador principal e aos jogadores

Em dias de jogo, a transmissão de informação aos jogadores era feita de forma muito sucinta e simples, o que permitia que estes estivessem muito focados nas tarefas que cada um deveria desempenhar. Por vezes, na tentativa de controlar todos os aspetos do jogo, os treinadores acabam por sobrecarregar os jogadores com informações pouco relevantes ou pormenores com menos significância. Nesse sentido, pensa-se que um dos aspetos que mais contribuiu para o sucesso da equipa foi a forma clara e sucinta como era transmitida a informação aos jogadores, antes do jogo, durante o decorrer do jogo e nos intervalos.

Estratégias como a utilização de analogias com outras áreas, a transmissão de energia através do discurso, a motivação de todo o balneário, incluindo equipa técnica e staff, foram, sem dúvida, marcantes para o futuro profissional, que serão guardados para o futuro e que ajudarão a crescer enquanto treinador. Além destas estratégias, durante o decorrer do jogo, o treinador principal tinha como funções a realização de pequenos ajustes posicionais e, acima de tudo, a tranquilização da equipa, independentemente das circunstâncias em que a equipa se encontrasse. Na minha opinião, para que uma equipa apresente um bom futebol e, conseqüentemente, bons resultados desportivos, é fundamental que o treinador tenha capacidades de, quando necessário, motivar a equipa a ser mais eficaz e rigorosa na realização de determinadas ações, e de criar um clima favorável para que os jogadores estejam descontraídos e desfrutem do jogo.

Em relação às minhas funções, realizava o aquecimento, juntamente com outro treinador-adjunto, preparando os jogadores para o jogo. Esta preparação era realizada não só do ponto de vista físico, mas, também, do ponto de vista emocional, algo que, ao longo da época, se compreendeu ter uma importância fundamental no rendimento dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa. Ao longo da temporada, e com o assumir um papel cada vez mais ativo e importante na equipa, quer no decorrer do jogo, quer no intervalo, durante o qual se partilhava as ideias com o treinador principal, que considerava algumas como válidas e relevantes, sendo que outras eram debatidas e, posteriormente, consideradas menos importantes para o momento em questão.

No que toca à análise de jogo e ao desempenho desta função, existiam dúvidas que por vezes causavam alguma insegurança pois inicialmente, e apesar de já ter realizado alguns trabalhos nesse sentido, estas dúvidas estavam muito relacionadas com o facto de nunca ter desempenhado esta função específica, no âmbito de uma equipa técnica. Mais concretamente relacionavam-se com aspetos básicos do desempenho das funções de análise de jogo, como, por exemplo, a capacidade de focar a minha atenção em zonas afastadas do centro de jogo, de distinguir padrões e comportamentos que ocorriam esporadicamente e de identificar debilidades apresentadas pela equipa, padrões específicos dos diferentes momentos de jogo do adversário, aspetos mais relevantes e referências para cada momento de jogo. Em retrospectiva, considera-se que a repetição deste tipo de tarefas foi fundamental para o esclarecimento de todas estas dúvidas, com uma evolução ao longo da época desportiva, onde cada vez mais surgiram oportunidade de analisar os jogos da equipa e da equipa adversária e desenvolver várias competências nesse âmbito.

Um dos aspetos fundamental foi o debate de ideias constante que se verificava entre a equipa técnica. Mais ainda, a competência do treinador principal que, além de desempenhar estas tarefas no âmbito dos Sub-15 A, fazia parte do grupo de analistas da equipa profissional do RAFC, foi fundamental no desenvolvimento desta competência nos vários elementos da equipa técnica. Nesse sentido, as tarefas da equipa técnica no âmbito da análise de jogo eram constantemente auxiliadas e conduzidas pelo treinador principal, que permitia, esporadicamente, que a restante equipa técnica observasse o trabalho desenvolvido neste âmbito, pela equipa profissional sénior.

Ao longo dos dois anos em que se desenvolveu as funções de treinador de futebol, esta experiência, foi sem dúvida, a época desportiva mais gratificante em termos profissionais. Relativamente ao desenvolvimento a nível pessoal e profissional, julga-se que se deveu a dois fatores principais: i) a possibilidade de intervir num contexto competitivo bastante mais elevado do que aquele em que tinha estado inserido até ao momento, alterando a visão relativamente à forma como eram desempenhadas determinadas tarefas e funções pelo treinador principal; ii) a competência da equipa técnica nas suas várias vertentes, permitindo uma interação conjunta nas diferentes áreas de intervenção, colmatando as debilidades de cada elemento e potenciando, coletivamente, a capacidade de intervir de forma consciente e competente.

Em suma, esta época foi extremamente gratificante, proporcionando uma visão mais profunda sobre a intervenção em contextos competitivos elevados e destacando a importância da reflexão contínua e da adaptação às necessidades específicas da equipa e do contexto. Esta experiência fortaleceu a minha confiança e capacidade de tomar decisões conscientes e eficazes como treinador de futebol.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Almeida, P. (2004). Intervenção psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa profissional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4(1), 181–190.
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *Leadership Quarterly*, 16(3), 315–338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books.
- Barbuto, J. E. (1997). Taking the Charisma out of Transformational Leadership. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 689-697.
- Barreiros, A. N., Silva, J. M. G. da, Freitas, P. F. de, Duarte, D. F. T. da S., & Mendonça da Fonseca, A. M. L. F. (2010). O que pensam os treinadores portugueses da 1a liga sobre a importância da intervenção psicológica no Futebol profissional? *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 17(1), 128–137. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n1p128>
- Barris, S., & Button, C. (2008). A Review of Vision-Based Motion Analysis in *SportsMedicine*, 38(12), 1025–1043. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00006>
- Bass, B. (1985). *Leadership and Performance beyond Expectations*.
- Bezuglov, E. N., Nikolaidis, P. T., Khaitin, V., Usmanova, E., Luibushkina, A., Repetiuk, A., Waśkiewicz, Z., Gerasimuk, D., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance. *International journal of environmental research and public health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214055>
- Borges, P., Rodrigues, V. P., Teixeira, D., & Ricardo De Oliveira, J. (2014). Contribuições da Periodização Tática para o desenvolvimento de uma

identidade coletiva em equipes de futebol.
<https://doi.org/10.17058/cinergis.v15i2.4935>

Bradley, P. S., Di Mascio, M., Peart, D., & Shelton, R. (2010). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 709-719.
<https://doi.org/10.1080/02640411003750361>

Buekers, M., Borry, P., & Rowe, P. (2015). Talent in sports. Some reflections about the search for future champions. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*, 12(88), 3–12.
<https://doi.org/10.1051/sm/2014002>

Burns, J. (1978). *Leadership*. Harper Collins. ISBN-10: 0060105887

Carey, D. P., Smith, G., Smith, D. T., Shepherd, J. W., Skriver, J., Ord, L., & Rutland, A. (2001). Footedness in world soccer: An analysis of France '98. *Journal of Sports Sciences*, 19(11), 855–864.
<https://doi.org/10.1080/026404101753113804>

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The Role of Motion Analysis in Elite Soccer. *Sports. Medicine*, 38(10), 839–862.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200838100-00004>

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge.

Carling, C., Reilly Thomas, & Williams, M. (2008). *Performance Assessment for Field Sports*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203890691>

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um Saber Sobre o Saber Fazer*. PrimeBooks, Carcavelos.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Deveiopment of a Leadership Scaie. *Em Journal of Sports Psychology (Vol. 2)*. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>

- Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93–102.
- Clemente, F. M., Lourenço Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 76–87. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000063>
- Clemente, F. M., & Silva, R. (2021). *Avaliar para treinar: Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador*. Estoril, Portugal: PrimeBooks.
- Crust, L., & Lawrence, I. (2006). *A Review of Leadership in Sport: Implications for Football Management* (Vol. 8, Número 4). York St. John University College.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Gabbett, T. J. (2006). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094824>
- Gabbett, T. J. (2018). Debunking the myths about training load, injury and performance: Empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099784>
- Gardner, W. L., Coglisier, C. C., Davis, K. M., & Dickens, M. P. (2011). Authentic leadership: A review of the literature and research agenda. *The Leadership Quarterly*, 22(6), 1120–1145. <https://doi.org/10.1016/J.LEAQUA.2011.09.007>

- Garganta, J. (2006). (Re) Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos , para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 201–203.
- Garganta, J. (2007). O Ensino Dos Jogos Desportivos Colectivos. *Perspectivas E Tendências. Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, *Inc*.
- Gomes, J., P. J. (2017). Ensino-Aprendizagem da Tomada Decisão no Futebol. 209–219. ISBN: 978-989-8805-16-4
- Gréhaigne. (1997). Performance assessment in team sports. *Vertigo*, 89–111. <https://doi.org/10.4324/9780203100578-12>
- Gréhaigne. (2005). *Teaching and Learning Team Sports and Games*. Routledge.
- Grouios, G., Kollias, N., Koidou, I., & Poderi, A. (2002). Excess of mixed-footedness among professional soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 94(2), 695–699. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.2.695>
- Gudmundsson, J., & Horton, M. (2018). Spatio-Temporal Analysis of Team Sports. *ACM Computing Surveys*, 50(2), 1–34. <https://doi.org/10.1145/3054132>
- Guillem Balagué. (2013). *Pep Guardiola: Another Way of Winning*. Orion Publishing.
- Haaland, E., & Hoff, J. (2003). Non-dominant leg training improves the bilateral motor performance of soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 13(3), 179–184. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2003.00296.x>
- Haux, R. (1989). Knowledge-based decision support for diagnosis and therapy: On the multiple usability of patient data. *Methods of Information in Medicine*, 28(2), 69–77. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1635551>
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physical performance in small-sided soccer games: application to elite soccer.

Sports Medicine, 41(3), 199-220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>

Hersey, P. and Blanchard, K.H. (1969). Life cycle theory of leadership. Training and Development Journal, 23 (5)

Hill, M., Scott, S., Malina, R. M., McGee, D., & Cumming, S. P. (2019). Relative age and maturation selection biases in academy football. Journal of Sports Sciences, 00(00), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1649524>

Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. Journal of Sports Sciences, 20(10), 739-754. DOI: 10.1080/026404102320675602

Hughes, M., & Franks, I. M. (2004). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport. Routledge.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2016). Plano Nacional de Formação de Treinadores.

Ilgen, D. R., Fisher, C. D., & Taylor, M. S. (1979). Consequences of individual feedback on behavior in organizations. Journal of Applied Psychology, 64(4), 349-371. DOI: 10.1037/0021-9010.64.4.349

Issurin, V. B. (2017). Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review. Sports Medicine, 47(10), 1993–2010. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0740-0>

Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. Sports Medicine, 48(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

John R. Schermerhorn, Jr. (2002). Organizational Behavior. University of Phoenix. 7^a Ed. ISBN: 0-471-22819-2

Junior, D. D. R. (2009). Iniciação nas modalidades esportivas coletivas: a importância da dimensão tática. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 4(4), 71–93.

Kautzner, (2011). Periodização tática. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 163, Diciembre de 2011

- Keatlholetswe, L., & Malete, L. (2019). Coaching Efficacy, Player Perceptions of Coaches' Leadership Styles, and Team Performance in Premier League Soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1), 71–79. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1563277>
- Klein, G. (2008). Naturalistic Decision Making. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 50(3), 456–460. <https://doi.org/10.1518/001872008X288385>
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Agility testing in youth football (Soccer) players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Link, D., Lang, S., & Seidenschwarz, P. (2016). Real time quantification of dangerousity in football using spatiotemporal tracking data. *PLoS ONE*, 11(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168768>
- Low, B., Rein, R., Schwab, S., & Memmert, D. (2022). Defending in 4-4-2 or 5-3-2 formation? small differences in footballers' collective tactical behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 40(3), 351–363. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1993655>
- Luís da Silva, E. (2002). Atuação técnica do preparador físico com o treinador na orientação dos treinamentos das equipes do futebol profissional brasileiro. Dissertação. <http://hdl.handle.net/10183/2361>
- Martí Perarnau. (2021). Pep Guardiola La Metamorfosis de Martí Perarnau. Corner. ISBN: 9788494425615
- McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128–140. <https://doi.org/10.1080/24748668.2009.11868469>
- Mena, D. (2019). Effect of Small Sided Games on Football Players. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.012>

- Mesoudi, A. (2020). Cultural evolution of football tactics: Strategic social learning in managers' choice of formation. *Evolutionary Human Sciences*, 2. <https://doi.org/10.1017/ehs.2020.27>
- Montalvão, V. H. de S., Mereu, G. P., Silva, A. de S. e., Lacerda, F. V., Silva, J. A. de O., Baganha, R. J., & Oliveira, L. H. S. (2017). Efeitos do treinamento em jogos reduzidos com inferioridade numérica no futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(1), 42–45. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172301168311>
- Nolasco, C. (2012). Entre a defesa e o ataque, os imigrantes do futebol português. VII Congresso Português de Sociologia, 1–13.
- Nunes & Valério (1996). História Futebol Portugal. URL: <http://hdl.handle.net/10400.5/907>
- Oliveira, J. G., Graça, A., Seabra, A., & Garganta, J. (2012). Validação de um sistema de avaliação da assimetria funcional dos membros inferiores em Futebol (SAAFMI-FUT). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(3), 77–97. <https://doi.org/10.5628/rpcd.12.03.77>
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and Practice* (8th ed.). Sage Publications.
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2012). Performance during second half of football match-play: the impact of physical and technical feedback. *Journal of Sports Sciences*, 30(9), 989-997. DOI: 10.1080/02640414.2012.695083
- Peters, M. (1988). Footedness: Asymmetries in Foot Preference and Skill and Neuropsychological Assessment of Foot Movement. *Psychological Bulletin*, 103(2), 179–192. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.179>
- Portugal. (2010). Programa Nacional de Formação de Treinadores. IPDJ
- Portugal Football Observatory, & FPF. (2021). A influência do mês de nascimento nas oportunidades como futebolista.
- Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-based differences in search and option-generation strategies. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(3), 158–170. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.13.3.158>

- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Reilly, T., & Thomas, V. (1976). A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match-play. *Journal of Human Movement Studies*, 2(2), 87-97.
- Rigal, (1992). Which handedness: Preference or performance? *Perceptual and Motor Skills*, 851–866. <https://doi.org/10.2466/PMS.75.7.851-866>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santos, S. D. L., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01282>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, T. (2007). A importância da criação do Conhecimento Específico relacionado com o Modelo de jogo da equipa. Porto: T. Silva. Dissertação de licenciatura.
- Stein, M., Janetzko, H., Seebacher, D., Jäger, A., Nagel, M., Hölsch, J., Kosub, S., Schreck, T., Keim, D. A., & Grossniklaus, M. (2017). How to make sense of team sport data: From acquisition to data modeling and research aspects. *Data*, 2(1). <https://doi.org/10.3390/data2010002>
- Stewart Cotterill (2012). *Team Psychology in Sports*. Routledge. DOI<https://doi.org/10.4324/9780203131428>

- Sullivan, Whitaker-Campbell, Bloom, & Falcao (2014). A confirmatory factor analysis of the coach behavior scale for sport. *Journal of Sport Behavior*, 37(2), 190-202.
- Taki, T., & Hasegawa, J. ichi. (2000). Visualization of dominant region in team games and its application to teamwork analysis. *Proceedings of Computer Graphics International Conference, CGI*, 227–235. <https://doi.org/10.1109/cgi.2000.852338>
- Teixeira, L. A., Chaves, C. E. O., Silva, M. V. M., & Carvalho, M. A. (1998). Assimetrias Laterais no Desempenho de Habilidades Motoras. Em *Kinesis*, Santa Maria (Vol. 20, pp. 77–92).
- Thompson, G., & Glasø, L. (2018). Situational leadership theory: a test from a leader-follower congruence approach. *Leadership and Organization Development Journal*, 39(5), 574–591. <https://doi.org/10.1108/LODJ-01-2018-0050>
- Tiesler, N. C., & Coelho, J. N. (2006). O futebol globalizado: uma perspectiva lusocêntrica. *Análise Social*, 2006(179), 313–343.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- Vallerand, Robert. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*. 2. 427-435. 10.1016/B0-12-657410-3/00835-7.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. PrimeBooks - Sociedade Editorial, Lda.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol: Treinar para Jogar*. PrimeBooks.
- Williams, A. M., Davids, K., & Williams J.G. (1999). *Visual Perception and Action in Sport*. ISBN 9780419182900
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). "Expertise and expert performance in sport." *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4-18.

- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667. DOI: 10.1080/02640410050120041
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). Game intelligence: Anticipation and decision making. In: T. Reilly, & A. M. Williams (Eds.), *Science and Soccer: Developing Elite Performers* (pp. 105-121). Routledge.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MB Football. ISBN: 9788494096501
- Zouhal, H., Abderrahman, A. B., Dupont, G., Truptin, P., Le Bris, R., Le Postec, E., Coppalle, S., Ravé, G., Brughelli, M., & Bideau, B. (2018). Laterality influences agility performance in elite soccer players. *Frontiers in Physiology*, 9(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00807>