



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Análise e Interpretação da Periodização e Metodologia de Treino no Futebol
Juvenil:
O Estágio nos Sub 13 no Sporting Clube de Braga

Rafael Sousa Barros



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Rafael Sousa Barros

Análise e Interpretação da Periodização e Metodologia de Treino no
Futebol Juvenil: O Estágio nos Sub 13 no Sporting Clube de Braga

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Relatório de Estágio efetuado sob a orientação de:

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Melgaço, Setembro de 2025

Barros, Rafael

Análise e Interpretação da Periodização e Metodologia de Treino no Futebol Juvenil: O Estágio nos Sub 13 no Sporting Clube de Braga/Rafael Sousa Barros; Orientador Professor Doutor António Barbosa; Coorientador Professor Doutor João Miguel Vieira Camões – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol, Modelo de Jogo, Treino, Operacionalização

AGRADECIMENTOS

A ti Mãe, que és o meu porto de abrigo, um obrigado não chega, por tudo o que fizeste, sacrificaste, para que todo o meu percurso académico, fosse o mais belo possível. Obrigado por todas as vezes que me aparaste, quando estava mal e queria desistir, obrigado pelas palavras sábias, que me faziam voltar a acreditar que tudo era possível, e que jamais devia desistir dos meus sonhos. Obrigado, também, por estares presente nos meus momentos de felicidade e conquista, sou um felizado por te ter comigo, és o meu pilar, e sem sombra de dúvida, o amor da minha vida.

A ti Pai, que te sacrificaste, durante esta etapa, a me levar todos os Domingos, e que mesmo quando estavas mal, nunca me deixaste ir sozinho. Obrigado por todas as conversas que tivemos ao longo deste percurso, que mesmo sem dares conta, inspiravam-me para que cada dia quisesse ser melhor. Obrigado por todo o esforço e dedicação, és um herói.

A ti Simão, que mais do que um irmão, és um amigo, obrigado por me teres escutado quando queria desabafar, e quando estava triste, e tinhas sempre uma palavra reconfortante para me dar. És um exemplo para mim, ensinas-me muita coisa, sem dares conta, e que apesar de todas as quezílias, normais entre irmãos, estiveste sempre lá para mim, e disso jamais me irei esquecer.

Agradecer, ao Sporting Clube de Braga, por me voltar a receber de forma carinhosa e séria, proporcionando momentos únicos, de aprendizagem e crescimento.

A todos os elementos da equipa técnica dos Sub-13 do Sporting Clube de Braga, agradecer-lhes pela forma como me receberam, pela partilha, pela amizade, pelo ambiente incrível que foi criado entre nós.

Aos jogadores que compuseram o plantel desta equipa, um obrigado pelos momentos vividos, dizer-vos que foi um prazer trabalhar com todos.

Agradecer, à Escola Superior de Desporto e Lazer, por me acolher tão bem durante estes cinco anos. Foram cinco anos muito importantes na minha vida, que por pertencer a esta academia, se tornaram especiais. Lembro-me do primeiro dia, em que um menino franzino e com receio entrava na escola para se matricular, e que no final deste percurso, saí um homem, que preservou sempre os seus valores.

A todos os docentes desta escola, um obrigado pelos valências e conhecimentos transmitidos durante este período.

Um obrigado especial ao Professor Doutor António Barbosa, pela presença e todo o apoio prestado, ao longo destes anos, não só a mim, como a todos os meus colegas.

Durante este percurso, conheci pessoas, fiz amigos, e construí amizades que levo para a vida, e eles sabem quem são, seremos sempre casa, bagunça e viagem para o resto da vida.

Agradecer também a todos os meus amigos, que vêm quase desde o berço, por todo o apoio prestado, durante esta fase da minha vida, estarão sempre comigo, onde quer que eu vá.

Um bem-haja a todos!

“Deus quer, o Homem sonha, a Obra Nasce”

ÍNDICE GERAL

RESUMO	X
ABSTRACT	XI
Capítulo I	1
1. Introdução	1
1.1. Objetivos e Finalidades	3
1.2. Estrutura	4
Capítulo II	5
2. Revisão da Literatura	5
2.1. O Treinador	5
2.2. A Liderança	9
2.3. Ser Jogador	11
2.4. Modelo de Jogo	12
2.5. O Processo de Treino	16
2.6. Relação entre o Treino e o Jogo	19
Capítulo III	28
3. Contexto Institucional	28
3.1. História e Palmarés do Sporting Clube de Braga	28
3.2. Infraestruturas	30
3.3. Recursos Materiais	32
3.4. Filosofia do Sporting Clube de Braga	32
3.5. Organograma do Clube	33
3.6. Caracterização da Equipa Técnica	35
3.7. Funções Atribuídas	35
3.8. Caracterização do Plantel	37
3.9. Caracterização da Competição	38
Capítulo IV	41
4. Desenvolvimento da Prática	41
4.1. Expectativas Iniciais	41
4.2. Objetivos Pessoais	41
4.3. Objetivos da Formação	42
4.4. Modelo de Jogo	43
4.5. Modelo de Jogo Utilizado	44
4.6. Microciclo Padrão	62
4.7. Resultados do Trabalho Desenvolvido	69
Capítulo V	71
5. Desenvolvimento Profissional	71
Referências Bibliográficas	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Campos da Cidade Desportiva	
Figura 2 - Edifício Cidade Desportiva	32
Figura 3 - Organograma Cidade Desportiva Época 2023/2024	34
Figura 4 - Campeonato Distrital de Iniciados - 1ª Divisão - Associação de Futebol de Braga	39
Figura 5 - Campeonato Distrital de Iniciados - 2ª Divisão - Associação Futebol de Braga	40
Figura 6 - Sistema Tático 1-3-4-3	
Figura 7 - Sistema Tático 1-4-3-3	45
Figura 8 - Organização Ofensiva - 1ª Fase de Construção	47
Figura 9 - Organização Ofensiva - Fase de Criação	48
Figura 10 - Organização Ofensiva - Fase de Finalização	50
Figura 11 - Transição Defensiva - 1ª Submomento	50
Figura 12 - Transição Defensiva - 2ª Submomento	51
Figura 13 - Organização Defensiva - Fase de Fechar Espaços	54
Figura 14 - Organização Defensiva - Criação de Zonas de Pressão	55
Figura 15 - Organização Defensiva - Pressionar para Ganhar	56
Figura 16 - Organização Defensiva - Pressionar para Ganhar	57
Figura 17 - Transição Ofensiva - 1º Submomento	58
Figura 18 - Transição Ofensiva - 1º Submomento	58
Figura 19 - Transição Ofensiva - 2º Submomento	59
Figura 20 - Transição Ofensiva - 2º Submomento	59
Figura 21 - Esquemas Tácticos Ofensivos	60
Figura 22 - Esquemas Tácticos Defensivos - Canto	61
Figura 23 - Esquemas Tácticos Defensivos – Livres	62
Figura 24 - Morfociclo Padrão	62
Figura 25 - Unidade de Treino 60	64
Figura 26 - Unidade de Treino 61	66
Figura 27 - Unidade de Treino 62	68

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica Sub-13	35
--	----

RESUMO

A elaboração deste relatório de estágio para ter como objetivo a conclusão do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, na vertente Estágio, na Escola Superior de Desporto e Lazer, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo e para a obtenção do nível II – UEFA B na vertente de Futebol.

O estágio será realizado, no Sporting Clube de Braga, na época 2023/2024. Através do mesmo serão procuradas desenvolver estratégias, para operacionalizar os conhecimentos obtidos, durante o percurso académico, compreender o papel e atuação do treinador de futebol enquanto figura mediadora do trabalho de equipa e dos resultados obtidos; interpretar a importância do modelo de jogo no papel do treinador e no desempenho dos jogadores e no conhecimento de todo o processo de treino.

Durante a realização deste relatório serão abordados temas como: o papel do treinador no processo de liderança e formação dos jogadores; a concessão e operacionalização do modelo de jogo, e a sua importância e relação com o treino e com o jogo. Irá ser falado e descrito a minha experiência enquanto treinador no Sporting Clube de Braga.

ABSTRACT

The elaboration of this training report to have as a goal the conclusion of the 2nd cycle of studies in Sports Training, in the Internship component, in the School of Sports and Leisure, belonging to the Polytechnic Institute of Viana do Castelo and to obtain the level II - UEFA B in Football.

The internship will take place in Sporting Clube de Braga, in the 2023/2024 season. Through it will be sought to develop strategies to operationalize the knowledge obtained during the academic career, understand the role and performance of the football coach as a mediator figure of the teamwork and the results obtained; interpret the importance of the game model in the role of the coach and the performance of the players and the knowledge of the entire training process.

During the development of this report, the following topics will be discussed: the role of the coach in the process of leadership and training of the players; the concession and operationalization of the game model, and its importance and relationship with the training and the game. My experience as a coach at Sporting Clube de Braga will be described and discussed.

Capítulo I

1. Introdução

O futebol é, sem dúvida alguma, dos desportos mais populares do planeta, sendo que, todos os dias, milhões de pessoas o praticam de forma diária, tanto a nível competitivo, como recreativo (Bandyopadhyay & Naha, 2019).

O futebol é um jogo desportivo coletivo em que duas equipas estabelecem uma relação de “adversidade-rivalidade desportiva, numa luta pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória” (Castelo, 2003). Vários autores referem ainda que, o futebol é uma atividade de natureza “imponderável e aleatória”, e onde se destaca também a sua natureza “caótica” (Garganta et al., 2013; Sarmento et al., 2018).

O futebol ocupa um lugar muito importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão multitudinária, não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência. No decurso da sua existência, esta modalidade tem sido ensinada, treinada, investigada, à luz de diferentes perspetivas, as quais deixam de perceber conceções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia (Garganta, 2002).

O Futebol é um jogo fácil de entender, que se baseia principalmente no que se refere aos objetivos, às variadas formas de intervir sobre a bola e, às relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva (Castelo, 2009). O mesmo autor, considera o Futebol como um jogo desportivo coletivo, onde os jogadores encontram-se agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, em respeito das leis do jogo, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, o maior número de vezes, e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

No entanto, “futebol é muito mais que um jogo”, e apesar do conceito de jogo estar relacionando com sorte ou azar, a equipa vencedora, não é conhecida

por um simples lançamento de dados, “é muito mais do que isso!” (Escudeiro et al., 2016).

O futebol é o desporto mais popular do mundo, realizado por homens e mulheres, crianças e adultos com diferentes níveis de especialização e tal como acontece noutros desportos, o futebol não é uma ciência, mas a ciência pode ajudar a melhorar o desempenho, que depende de uma miríade de fatores, como áreas técnicas, táticas, físicas, fisiológicas e mentais (Min, 2016). No entanto, o futebol, está sempre sujeito à mudança constante. O futebol sofre uma constante evolução e transforma-se numa estrutura complexa, resultante da resposta de determinados estímulos como a bola e a sua trajetória, a orientação espacial, dos princípios do jogo de futebol, dos restantes elementos do plantel (companheirismo e cumplicidade), do adversário (oposição), das leis do jogo (árbitro), dos treinadores e seus agentes.

Olhando para alguns destes estímulos, o treinador ocupa um papel central no contexto desportivo, atuando como mediador entre os diferentes elementos que compõem o sistema da equipa. A sua intervenção não se limita à dimensão técnica e tática, mas estende-se à gestão de pessoas, à comunicação e à promoção da coesão grupal. O desempenho coletivo e os resultados obtidos estão, em grande parte, relacionados com a forma como o treinador conduz, motiva e organiza o grupo de trabalho. O treinador exerce influência direta sobre o comportamento e o desenvolvimento dos atletas, através de um processo que envolve competências interpessoais, intrapessoais e profissionais. Assim, a eficácia da sua atuação depende tanto do domínio dos conteúdos técnico-táticos como da capacidade de gerir relações humanas e emocionais (Côté & Gilbert, 2009). O treinador, nesse sentido, deve atuar como um líder e facilitador, orientando o grupo para objetivos comuns. A qualidade da relação treinador-atleta é um dos fatores determinantes para o sucesso da equipa, sendo essencial uma comunicação clara, empática e bidirecional (Jowett & Cockerill, 2003). A gestão do grupo exige ainda que o treinador seja um gestor do processo de treino e competição. Cabe ao treinador planejar, organizar e avaliar o trabalho da equipa, garantindo coerência entre o treino e as exigências do jogo.

Posto isto, é importante falar sobre o modelo de jogo, que revela um papel preponderante no desempenho dos jogadores. O modelo de jogo constitui um dos pilares fundamentais do processo de treino e competição no desporto coletivo, representando a forma como uma equipa pretende atuar em diferentes momentos do jogo. O modelo de jogo é uma construção conceptual que resulta da interpretação que o treinador faz do jogo e das exigências competitivas (Garganta, 1997). Além da dimensão tática, o modelo de jogo influencia diretamente o desempenho individual dos jogadores. O treino baseado num modelo claro promove a aprendizagem contextualizada, pois os atletas desenvolvem competências específicas dentro das dinâmicas reais do jogo (Méndez-Durán, 2012). A importância do modelo de jogo também se manifesta no alinhamento entre treino e competição. O treino deve ser uma extensão do jogo, reproduzindo os mesmos princípios e contextos que se deseja observar na competição (Frade, 2003).

Assim sendo, o processo de treino, também se revela um dos fatores importantes, para o sucesso no futebol. O processo de treino no contexto desportivo moderno ultrapassa a mera preparação física e técnica dos atletas. Visa desenvolver comportamentos coletivos e individuais coerentes com uma determinada ideia de jogo. Essa ideia, formalizada através do modelo de jogo idealizado pelo treinador, constitui a base de todo o processo de treino. O treinador, enquanto autor e gestor do modelo de jogo, desempenha um papel central na planificação e execução do treino. O treino deve ser uma “recriação sistemática do jogo”, ou seja, cada exercício deve conter os mesmos princípios e dinâmicas que se pretende ver expressos em competição (Frade, 2003).

1.1. Objetivos e Finalidades

Os objetivos deste relatório passam por relatar as vivências experienciadas ao longo de uma época desportiva, bem como refletir acerca das dificuldades sentidas e dos momentos de aprendizagem que foram adquiridos. Por outro lado, refletem a vantagem de estar no terreno de jogo e poder intervir na resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores

relativamente ao processo de treino. Assim sendo, constituem objetivos do presente trabalho:

- Compreender o papel e a atuação do treinador enquanto figura mediadora do trabalho de equipa e dos resultados obtidos;
- Interpretar a importância do modelo de jogo no papel do treinador e no desempenho dos jogadores;
- Conhecer todo o processo de treino, tendo como base um modelo de jogo idealizado pelo treinador;
- Compreender o Morfociclo Padrão da equipa.

1.2. Estrutura

O presente relatório, apresenta-se dividido por partes, mais concretamente por capítulos, onde inicialmente será feita uma introdução e alguns objetivos e finalidades do estágio. Já no segundo capítulo, será apresentada uma revisão da literatura, na qual se abordará o papel do treinador, e a importância na conceção do modelo de jogo. Além disso, debater-se-á acerca da relação entre o treino e o jogo. No terceiro capítulo, será feita uma descrição do contexto prático do estágio, que terá início com a caracterização do contexto institucional, do clube. No quarto capítulo será feita uma descrição acerca do desenvolvimento da prática, onde haverá espaço para falar acerca, das expectativas iniciais, os objetivos pessoais, o sistema e modelo de jogo praticados pelo clube, bem como o seu padrão semanal ao longo da época desportiva.

Por último, mas não menos importante, serão apresentados os resultados acerca do trabalho que foi desenvolvido, bem como as perspetivas sobre o desenvolvimento profissional e pessoal do mestrando.

Capítulo II

2. Revisão da Literatura

2.1. O Treinador

É inevitável reconhecer o futebol como a modalidade desportiva mais praticada e vista em todo o mundo (Murad, 2007). A este respeito, o futebol emerge nas sociedades como um dos traços matriciais da nossa civilização (Garganta et al., 2004).

O futebol, é uma modalidade que se caracteriza pelo grau de incerteza e de imprevisibilidade, que se prende com o facto de ser jogado com os pés, o que, desde logo, aumenta o fascínio do público por esta prática desportiva. Este seu grau de incerteza, aliado à sua estética, tornam-no um espetáculo desportivo atrativo (Peixoto, 2019).

Em todo esse processo, é consensual a ideia de que o treinador de futebol se apresenta como uma peça fundamental no desenvolvimento dos jogadores e da própria modalidade.

O papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção (Flores et al., 2012).

O treinador principal acarreta sobre ele algumas funções importantes que deve desempenhar, tais como: a construção do plantel e a criação de um modelo de jogo.

Mais especificamente, as funções do treinador passam por planear o processo de treino da equipa para a competição, observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, em suma, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo (Castellano & Álvarez, 2013).

Se consideramos o trabalho do treinador no quotidiano, definimos que a sua rotina de trabalho passa, pela preparação, observação, avaliação e intervenção (Sarmiento et al., 2014).

Entre o conjunto de competências profissionais que o treinador deve possuir, destacam-se, as competências centradas no treino e na competição, as competências de gestão de equipas técnicas, bem como as competências pessoais de suporte à atividade profissional (Abraham et al., 2006). Para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e integrantes da comissão técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas (Camiré et al., 2014).

O conhecimento profissional específico é determinante para o exercício profissional da atividade docente ou da atividade de treinador desportivo (Resende et al., 2017).

A filosofia de um treinador, deverá ser assente alguns conceitos filósofos importantes, tais como: axiologia (o que o treinador valoriza), ética (o que o treinador ajuíza sobre o que é moral ou não), ontologia (o sentido que atribui ao processo de treino) e fenomenologia (reflexão sobre as experiências como treinador) (S. Santos et al., 2013).

Contudo, devemos ter presente que desenvolver uma filosofia de treino, requer tempo e reflexão (Camiré et al., 2014).

Ajudando a construir uma filosofia de treino e do treinador, será importante identificar a razão pela qual se pretende ser treinador, quais são os objetivos pretendidos e quais os valores que vão orientar a sua atuação quando estiver a dirigir e liderar um processo de treino (Rodrigue & Kraft, 2017). É importante também a criação de estratégias de treino e competição, que permitam ensinar e reforçar ao jogadores, os valores definidos.

No futebol, o treinador tem influência e controlo significativos sobre o desenvolvimento do jogador e da equipa, bem como sobre a dinâmica social e cultural do ambiente em que está inserido (Cushion et al., 2012; Rocchi et al., 2013).

As ações dos treinadores, têm impacto nos comportamentos, cognições e respostas afetivas dos jogadores, influenciando marcadamente sobre aquilo que eles aprendem e alcançam (Goffena & Horn, 2021).

A intervenção do treinador em desportos coletivos, é claramente marcada pela necessidade de gestão e intervenção em diferentes âmbitos de forma

coordenada, de modo a potenciar o comportamento dos jogadores ou equipas (Gilbert & Rangeon, 2011). Assim, é importante a realização de estudos acerca da eficácia da intervenção dos treinadores em treino (Sarmiento et al., 2015).

De entre as diferentes competências de um treinador, é importante realçar, a capacidade de comunicar e mobilizar os jogadores para estes estarem motivados na realização das tarefas de treino e focados nos objetivos da tarefa (Ford et al., 2010). Também a capacidade de manipulação das tarefas de treino, quer variação da instrução verbal, no início ou durante as tarefas práticas pode reforçar e destacar as possibilidades individuais e coletivas da ação, o que proporciona uma alteração nos aspetos motivacionais (Aguiar et al., 2013; Travassos et al., 2014).

Quando falamos sobre a motivação dos jogadores, vários estudos apontam que o treinador é um dos agentes sociais mais influentes a esse nível (Chu & Zhang, 2019; Kim & Cruz, 2016).

Em suma, o treinador principal tem as seguintes funções: definição do modelo de jogo; definição das opções estratégicas e táticas; planeamento e execução dos treinos; liderar o processo do plano de jogo; liderar o processo de análise frequente ao trabalho da equipa nos treinos e jogos, supervisionar o trabalho de todos os elementos da equipa técnica e liderar o relacionamento com os jogadores (F. Santos et al., 2020).

2.1.1. O Treinador Principal e o Jogo

O jogo seguinte começa logo que o anterior termine, ou seja, o treinador começa logo a "jogá-lo" uns dias antes (Vitória, 2014).

O dia mais desejado por todos os treinadores, é o dia de jogo. Este é o dia em que o trabalho é posto em prática, e é avaliado, não só pelo resultado, mas pelo processo desenvolvido durante o microciclo (F. Santos et al., 2020).

Nesse dia, o treinador deverá revelar confiança e estar seguro do que tudo fez para a equipa se apresentar na melhor forma possível.

Durante o jogo, e na grande maioria dos casos, o treinador principal apenas se preocupa com a sua equipa, deixando a análise do adversário para os seus colaboradores. Assim sendo, este deverá perceber o que o jogo está a pedir, saber "lê-lo" para tomar decisões que poderão ser simples nuances táticas, a

mudanças estruturais que poderão envolver a substituição de jogadores (Campos, 2020).

2.1.2. O Treinador-Adjunto

“A decisão depois é do Paulo (Paulo Fonseca, treinador da Roma), ele ouve toda a gente. É um prazer muito grande e uma felicidade enorme para mim trabalhar neste contexto, porque sei que ele também reconhece que eu e os outros temos um papel importante nisto tudo” (Campos, 2020)

O fiel escudeiro do Treinador Principal, o ombro amigo dos jogadores, era assim que era conhecido e caracterizado o Treinador-Adjunto. Era uma designação, demasiado simplista, das funções que ocupavam dentro de uma equipa técnica (F. Santos et al., 2020).

Atualmente, são muito mais do que isso. O Treinador-Adjunto, tem um papel de extrema importância, onde o seu trabalho deverá complementar o do Treinador principal, mas com a independência de pensamento e espírito crítico (F. Santos et al., 2020).

A sua colaboração na criação/construção do Modelo de Jogo deve ser relevante, visto este ser um documento orientador de todo o trabalho, não apenas do Treinador Principal, mas sim de todos os elementos que compõe uma equipa técnica. Por conseguinte, a sua intervenção na realização dessas linhas orientadoras é de extrema importância.

As funções do treinador-adjunto poderão ser, inclusivamente, mais alargadas. Poderão ser responsáveis no treino pelo planeamento e avaliação de um dos momentos do jogo. É comum vermos nas equipas técnicas quem faça a partilha de responsabilidades, delegando nos treinadores-adjuntos a responsabilidade de determinadas áreas do treino ou do jogo (F. Santos et al., 2020).

2.2. A Liderança

O treinador é, como o “maestro” de uma orquestra, encabeça os processos de gestão, de monitorização e de organização dentro de uma equipa, devendo geri-la num ambiente onde a mudança e a transformação são constantes, por isso, a tarefa torna-se duplamente desafiante (Jones, 2006).

Os treinadores desempenham um papel fundamental nas equipas através da criação de ambiente favorável para que os jogadores atinjam o seu máximo potencial (Kim & Cruz, 2016).

Qualquer treinador pode dominar todos os conhecimentos relativos ao treino e ao jogo, no entanto as competências ao nível da comunicação têm se mostrado relevantes para o sucesso da sua atividade.

Conseguir mobilizar os jogadores em torno de um determinado objetivo é um dos grandes objetivos e desafios de um treinador, na liderança de uma equipa de futebol. Desta forma, é fundamental aos treinadores não ter somente competências técnicas, sendo que na atualidade é fortemente relevante, para um liderança eficaz, as competências comunicacionais e de relacionamento interpessoal (Aly, 2014).

Para liderar e levar a cabo a extensa lista de responsabilidades de que fica incumbido ao assumir o cargo de treinador de uma equipa, este deve ter como principais fontes de conhecimento o conhecimento científico proveniente da sua formação académica, de ações de formação e de autoinvestigação; o conhecimento prático originado na prática de treino; e o conhecimento resultante da prática desportiva como ex-atleta em situações de treino e de competição (Jones et al., 2003). Todavia, mesmo que detentor de um vasto conhecimento, um treinador, enquanto bom líder e inspirador dos seus discípulos, nunca deve acomodar-se ou contentar-se, deve personalizar uma busca incessante do conhecimento, enriquecendo a sua posição a vários níveis, investindo na sua formação quer profissional, quer académica (Sáiz et al., 2005).

O comportamento e a capacidade para comunicar são influenciadores de um liderança eficaz (Brandão & Carchan, 2010).

Uma equipa necessita de um líder que promova um clima emocional positivo, fazendo com que as emoções individuais sejam aceites e integradas na

equipa, bem como estabelecer as regras comportamentais para essas emoções positivas possam ser expressas (Araújo, 2016).

As habilidades de liderança são cruciais para obter resultados de sucesso (Acet et al., 2017)

De acordo com o Modelo Multidimensional de Liderança de Chelladurai, a eficácia da liderança depende da interação entre as características do líder (formação desportiva, capacidade intelectual e instrumental, personalidade, habilidades interpessoais, experiencia e tomada de decisões), características dos atletas (nível de maturidade biológica e psicológica, idade género, experiencia e motivação) e o contexto (tamanho do grupo, estrutura formal da organização, objetivos a alcançar, normas e valores em vigor, fatores da tarefa, modalidade e importância da competição/jogo) (Nascimento Júnior et al., 2018).

Quando a forma de liderar do treinador está ajustada ao contexto, às características dos atletas, melhor serão os níveis de satisfação e performance obtidos (R. Gomes & Machado, 2010) (Kim & Cruz, 2016).

Em suma, e para se ser um bom líder, todos os treinadores, independentemente, do seu perfil pessoal, deverão ter em atenção algumas características tais como: Comunicação (Comunicar implica falar e escutar), ser Organizado e Confiante (O planeamento estratégico, transmitido com confiança permite estar mas perto de atingir o sucesso), ser Reconhecido pela Honestidade (falar a verdade, a todos os elementos da equipa), Ambição (Saber o que se quer, como alcança-lo e como desafiar a sua equipa a ir com ele), Empatia (Um líder empático, é aquele que consegue recolher dos seus jogadores admiração da sua competência), Delegar (Uma equipa técnica competente permite que o Treinador principal delegue tarefas permitindo a todos os elementos estarem motivados e comprometidos), Adaptação (capacidade de se adaptar ao contexto inserido) e Gestão de Conflitos (Intervir e atuar ajustadamente e no momento certo) (Urbea & García de Oro, 2012).

2.3. Ser Jogador

O jogador é, em última instância, o transmissor das ideias do treinador dentro do campo. Crê-se que nem todos possuem a capacidade de conjugar as ideias do treinador com a imprevisibilidade que caracteriza um jogo de futebol, havendo, por isso, autores, que apontam essa como uma forma de medir a inteligência e o talento de um jogador (Silva, 2019).

Com efeito, a excelência desportiva emerge da interação das singularidades biológicas do indivíduo, mas também das suas adaptações específicas às condicionantes dos ambientes em que joga. Isto não invalida, naturalmente, que possam existir determinadas condicionantes como a capacidade física que eventualmente tenham sido herdadas, mas a verdade é que o talento propriamente dito não é hereditário (Silva, 2019). Há, aliás, já estudos realizados com o propósito de compreender que diferenças se encontram entre jogadores peritos e principiantes, tendo revelado que os primeiros apresentam capacidades manifestamente superiores ao nível cognitivo, percetivo e na toma de decisões (Guilherme et al., 2015).

O ambiente aleatório e imprevisível que caracteriza a prática de futebol exige dos jogadores elevados níveis de adaptação, que imergem da interação de um conjunto de competências que se prendem com as suas capacidades cognitivas, percetivas e motoras.

Daqui se depreende que a ação de um jogador desponha da interação de várias capacidades e competências, no entanto crê-se que, em situação de jogo, as habilidades motoras são substancialmente influentes na qualidade do desempenho dos jogadores enquanto indivíduos e enquanto equipa (Tani, 2007)

Esta conceção acabou por determinar os diferentes níveis de complexidade dos contextos criados no ensino e no desenvolvimento das capacidades motoras dos jogadores, que obviamente não descaram, aliás dependem, da interação com as capacidades cognitivas, percetivas e motoras.

É exigido aos jogadores maior versatilidade em termos motores, que lhes permitam lidar com os eventos e a imprevisibilidade do jogo. Se lhes conseguirem dar resposta, então estarão certamente aptos a melhorar a performance da equipa (Guilherme et al., 2015).

2.4. Modelo de Jogo

*“O modelo de jogo é a fotografia da realidade
que queremos modelar e será nessa modelação
que haverá aproximação entre o que realmente acontece
e o que o treinador queria que acontecesse”*
(Dias, 2016)

A organização tática de uma equipa de futebol deve ser um fenómeno suportado por um conjunto de princípios implementados pelo treinador, e respetiva equipa técnica, com o objetivo de lhe conferir, uma identidade própria. Em termos operacionais, conforme se quer jogar, assim se deve treinar o que implica uma relação de interdependência entre a preparação e a competição (F. Santos et al., 2020).

Por conseguinte, constata-se que o processo de treino deve ter por base um modelo consubstanciado num conjunto de princípios, que servirão de referência à condução do mesmo e que concomitantemente, permitirão dotar a equipa com determinadas regularidades (Silva, 2008). Não obstante, este processo, é multifatorial, pelo que o entendimento tático do jogo de futebol deve ser sempre analisado à luz da sua própria complexidade (Teoldo et al., 2017).

O Conceito de Modelo de Jogo, entendido como um corpo de ideias acerca de como se quer preconizar a forma de jogar constitui, o perfil de jogo da equipa e contém as respetivas características da sua aplicação tática (Teodurescu, 1984).

De uma forma geral, o modelo de jogo é entendido como um conjunto de ideias e pontos de referência que ditarão determinados comportamentos dos jogadores.

O modelo de jogo representa uma filosofia coletiva que todos os jogadores devem conhecer e interiorizar, permitindo que cada um desenvolva a sua própria ideia de jogo (Neto & Matos, 2008).

Referenciar-nos pela organização, é o objetivo do modelo de jogo. De facto, é importante assegurar-se, dentro de uma equipa, uma linguagem comum para

todos os jogadores possam atribuir um significado homogêneo às várias situações de jogo, e consequentemente, determinar-se um quadro relacional de participação ativa na racionalização dos comportamentos técnico-táticos (Castelo, 2009).

Desta forma cabe ao treinador e à respetiva equipa técnica, construir uma ideia claramente definida do que se deseja para a equipa numa determinada fase do jogo. A visão futura do que pretendemos, tem de se manifestar nos diferentes momentos do jogo (Tamarit, 2007).

Importa referir, que o modelo de jogo se refere a uma ideia ou conjectura de jogo, que decorre dos seus constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares (Oliveira, 2003).

Concomitantemente, o referencial, não deve ter apenas em conta as ideias do treinador, e as características dos jogadores como, também, a própria instituição como uma macroestrutura carregada de tradição, valores e identidade que consubstanciam uma forma de jogar (Castelo, 2009).

Não obstante, o conceito de Modelo de Jogo, apesar de ser amplamente abordado e discutido pelos treinadores, e consequentemente pela comunicação social desportiva, está longe de ter um entendimento correto relativamente à sua conceptualização (Santos, 2015). O mesmo autor diz-nos que, o Modelo de Jogo, jamais pode ser confundido com o simples posicionamento tático dos jogadores, nem tão pouco com uma matriz complexa de modelação de comportamentos dos jogadores.

O modelo de jogo deve ser entendido como ponto de referência e não como um objetivo absoluto (Sá, 2001). Além disso, a sua construção deve atender ao modelo de jogo mais evoluído, às características morfo-funcionais e sociais dos jogadores e até mesmo às condições climatéricas predominantes (Barbosa, 2014).

Trata-se de uma conceção idealizada e esquematizada pelo treinador e pela equipa técnica, que deve considerar o plantel, as características dos adversários, a realidade competitiva, os objetivos, a cultura do clube ou da região, bem como o período em que a equipa está inserida (Barbosa, 2014).

Dadas as constantes transformações que ocorrem, por exemplo, ao longo de uma época, será compreensível o modelo de jogo, mesmo sendo uma referência, seja passível de alterações ou adaptações, com vista à

concretização de uma etapa, de um objetivo no futuro (Castelo, 2009). O modelo de jogo, deve ser entendido como um objetivo final que pode ser sujeito a alterações, isto é que pode ser contruído, desconstruído e reconstruído, mas que deve estar sempre, a ser visualizado e a ser alvo de reflexo, mantendo-se o que se objetiva como meio para se aferirem os comportamentos que se desejam (F. Santos et al., 2020).

Neste sentido, exige-se elasticidade e capacidade constante de evolução (Barbosa, 2014).

O enquadramento do modelo de jogo depende da contextualização da realidade circundante. Entre os fatores determinantes estão o modelo de jogador, o modelo de treino.

O jogo e o respetivo processo de treino precisam sofrer análises e intervenções que levam em consideração o seu todo e as suas partes. Esta perspetiva deverá estar bem implícita em todo o processo conceptual e operacional do treino. No plano conceptual, as ideias de jogo do treinador e os respetivos princípios de jogo que se pretendem para o jogar da equipa nos diferentes momentos de jogo. No plano operacional, os exercícios propostos e a respetiva sequência são as ferramentas para a criação do modelo de jogo pretendido para a equipa (Silva, 2019).

É ainda fundamental circunscrever princípios de jogo que se operacionalizam em períodos, fases, momentos e instantes, articulados com a filosofia e fundamentos práticos da equipa. A modelação pode ser entendida como a construção intencional de modelos capazes de tornar inteligível a complexidade do jogo (Le Moigne, 1994). No processo de modelação, é necessário delimitar uma matriz de jogo que contemple fases, momentos e bolas paradas, indo do geral ao específico, de modo a orientar os comportamentos em diferentes instantes da partida (Barbosa, 2014).

O carácter imprevisível e aleatório que o jogo apresenta cria diferentes problemas para as equipas e para os jogadores, sendo que a forma para os resolver pode ter distintas configurações.

Esta variabilidade de respostas que podem ser apresentadas está relacionada com os princípios táticos que os treinadores pretendem para o jogar da sua equipa nos diferentes momentos do jogo. Estes têm recebido, na literatura, diferentes designações e caracterizações, no entanto, salientam-se, entre essa

variedade, quatro constructos teóricos identificados como princípios gerais, princípios operacionais, princípios fundamentais e princípios específicos (Teoldo et al., 2017).

Os princípios gerais são transversais às diferentes fases que integram um jogo, assim como aos outros princípios referidos, caracterizando-se a partir das relações espaciais e numéricas dos jogadores em campo. Isto é, os princípios gerais não permitem a inferioridade numérica, evitam a igualdade numérica e procuram criar a superioridade numérica (Garganta & Pinto, 1994).

Por sua vez, os princípios operacionais prendem-se com as ações das quais dependem o alcance do objetivo do jogo, o que significa que se referem, por um lado, a situações de defesa (nas quais se procura, por exemplo, anular situações de finalização, recuperar a bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza e reduzir o espaço de jogo do adversário), e por outro, a situações de ataque (que promovem a conservação da bola, a construção de ações defensivas, a progressão pelo campo de jogo adversário, a criação de situações de finalização e, por fim, a finalização na baliza adversária) (Teoldo et al., 2017).

Surgem, além destes, os princípios fundamentais, que fazem jus ao nome, na medida em que se tornam efetivamente fundamentais para criar um certo desequilíbrio na equipa adversária e, pelo contrário, estabilizar a organização da própria equipa (Teoldo et al., 2017).

Ora, dentro dos princípios fundamentais são concebidos mediante situações de defesa ou de ataque. Os princípios fundamentais defensivos são: o princípio da contenção, o princípio da cobertura defensiva, o princípio do equilíbrio, o princípio da concentração e o princípio da unidade defensiva. Por outro lado, os princípios ofensivos são: o princípio da penetração, o princípio da mobilidade, o princípio da cobertura ofensiva, o princípio do espaço e o princípio da unidade ofensiva (Teoldo et al., 2017).

Finalmente, os princípios específicos dizem respeito a características particulares de um modelo de jogo que determinam, no seu conjunto, a forma de uma equipa jogar. Neste sentido, e tal como a própria designação espelha, os objetivos específicos estão relacionados com o modo de jogar da própria equipa, o que serve de apoio na orientação e sincronização do comportamento

dos jogadores em campo. Estes não só se dividem em subprincípios, como também em sub subprincípios (Silva, 2008).

Em suma, os princípios de jogo permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais na equipa e nos jogadores, interferindo com as suas relações e interações de forma a serem vistos como linhas orientadoras, dentro das quais se conduz todo o processo para a forma de jogar pretendida (Santos, 2016). Assim sendo, fica explícito que a criação de um modelo de jogo deve manipular aspetos, como a conceção de jogo do treinador, mas também as capacidades e dos jogadores, os princípios de jogo, organização estrutural e funcional que se pretende (Oliveira, 2004a).

É também importante não descurar, o papel agonístico inerente ao jogo de futebol (Gouveia, 2019).

O Modelo de Jogo deve estar substanciado num documento físico ou digital, balizado por todas as ideias expressas pelo treinador, para os vários momentos de jogo, suportadas sempre que possível com imagens ou grafismos (Santos et al., 2020).

2.5. O Processo de Treino

Todas as equipas de futebol são constituídas por um conjunto de pessoas, cuja riqueza reside justamente, como em qualquer grupo, numa variabilidade de relações complexas, assentes num objetivo comum e único, a vitória (Ribeiro, 2009).

O primeiro grande precursor dos métodos de treino desportivo foi Lev Pavlovich Matveyev, que desenvolveu o conceito de periodização do treino, por meio do qual propõe um ciclo de desenvolvimento para a época, caracterizado por um período de preparação, ao qual se seguia o período de competição, que culminava com um período de transição entre épocas. Nas últimas décadas, muitos foram os autores que questionaram esta abordagem no que diz respeito aos jogos desportivos coletivos.

Estas questões foram levantadas, no sentido em que este conceito de periodização do treino, tinha algumas desvantagens como cargas de trabalho prolongadas e tempos de recuperação desajustados, e ainda défice de estímulos para os atletas de elite (Issurin, 2008).

A par da periodização convencional, surgiu a periodização invertida, que se tornou popular por desenvolver novos fundamentos da velocidade, força e resistência específica, e por se caracterizar por um volume de trabalho anaeróbio muito maior, logo numa fase mais inicial (King, 2000). Ainda que estas abordagens apresentem resultados confirmados nos desportos individuais, o seu verdadeiro efeito continua a não reunir total consenso, pelo que permanecem as dúvidas sobre a sua aplicabilidade no domínio dos desportos coletivos (Peixoto, 2019).

No entanto, começou-se a procurar quantificar e monitorizar as cargas de treino, tendo-se por base, recolher informações concernentes às distâncias percorridas, às frequências cardíacas, ao número de saltos, passes, duelos, à percepção de esforço, entre outros valores importantes para a monitorização das cargas de treino. Os valores registados eram comparados a modelos de performance de referência, no sentido de o jogador poder trabalhar e aperfeiçoar os seus valores e habilidades motoras específicas, segundo os programas de treino estabelecidos e validados (Peixoto, 2019).

É através do treino, que a equipa desenvolve comportamentos de jogo específicos, ou seja, põe em prática a sua “forma de jogar”, que resulta da organização comportamental em cada Momento de Jogo (Silva, 2008).

Quando falamos que é através do treino que a equipa desenvolve comportamentos de jogo, somo automaticamente remetidos para a enunciação dos princípios metodológicos do treino, mais precisamente, o princípio da alternância horizontal em especificidade, o princípio da progressão complexa e o princípio das propensões. São estes princípios que dão forma e ser à estrutura da unidade de treino e ao padrão semanal, que se acaba por repetir ao longo da época (Tobar, 2018).

O princípio metodológico da alternância em especificidade, salvaguarda a permanente relação do esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do jogar que se pretende para a equipa (Gomes, 2008).

Sabemos que o treino é condição fundamental para que a incorporação do jogar e o desenvolvimento da sua dinâmica aconteçam, fazendo com que a equipa venha a jogar melhor, no entanto, para que se possa jogar melhor existe a necessidade de se ter condições para fazê-lo da melhor maneira possível, tanto em treino como em competição (Tobar, 2018).

Um princípio metodológico que promove uma dinâmica de incidências que permite que a equipa esteja em condições de adquirir treinando e também de competir em alto nível nas máximas condições do rendimento. É possível alcançar isto alternando em treino, entre um jogo e outro, o padrão de solicitações no que se refere a: complexidade dos contextos de propensão subjacente à porção do jogar que é vivenciada; padrão de contração muscular dominante: dimensão estratégica (Tobar, 2018).

Importante também referir que as contrações musculares são caracterizáveis por três tipos de indicadores fundamentais: a velocidade de contração das fibras musculares, a duração deste tipo de contração, e o nível de tensão levado a efeito durante a contração muscular.

Por outro lado, o princípio da progressão complexa diz respeito à manipulação complexidade do modelo de jogo, hierarquizando os princípios e os subprincípios do jogo ao longo da semana de treinos e dos padrões semanais, em função da evolução da equipa (Tobar, 2018). A progressão complexa num nível mais a longo prazo evidencia que a aquisição e a evolução qualitativa de um jogar dá-se de maneira complexa e não de modo linear, o que implica que durante o processo de treino se deve ir de menos a mais complexidade, mas sempre em complexidade, uma vez que estamos a lidar com o jogar, que é necessariamente complexo (Tobar, 2018). Por outras palavras, é uma progressão de determinada forma de jogar, com diferentes níveis - ao longo da época, ao longo da semana e ao longo de cada unidade de treino -, entre os quais existe relações de interação (Amieiro et al., 2006).

Este princípio é fundamental na concretização da periodização tática, já que pressupõe uma aquisição hierarquizada do modelo de jogo.

Finalmente, o princípio das propensões refere-se à modelação dos contextos de propensão/exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência (Tobar, 2018).

Este princípio das propensões tem a ver com a contextualização dos propósitos que se querem alvo de repetição constante, sendo que o se pretende é que as preocupações de momento do treinador apareçam regularmente em treino.

Não se trata de quantificar ações, mas de criar contextos de propensão ricos, que conduzam a uma determinada dominância de interações relativas ao jogar,

de modo que isso se repercute em termos de assimilação, aquisição e somatização de interações intencionalizadas condizentes com a intenção prévia, sem deixar de ter em conta o padrão de desempenho e desgaste que caracterizam cada dia do Morfociclo (Amieiro et al., 2006)(Maciel, 2010). Se um treinador quer predominantemente treinar a organização defensiva, deverá promover um contexto que esteja configurado para que este tipo de acontecimentos ocorra muitas vezes, e por isso deverá escolher exercícios que condicionem e que moldam a ação da equipa (Carvalho, 2001).

Estes princípios serão abordados com mais detalhe mais à frente.

O treino tem um papel fundamental na melhoria do desempenho das equipas de futebol, quer coletiva, quer individualmente (Tobar, 2018). A essência do processo de treino consiste em induzir mudanças observáveis nos comportamentos, dependendo de uma análise que permite melhorar e desenvolver a performance desportiva.

Trata-se de muito mais do que preparar os jogadores, no sentido da melhoria das suas capacidades físicas. É fazer aprender e desenvolver capacidades, num conjunto de ações organizadas, é promover a aprendizagem e o desenvolvimento, com os meios adequados.

2.6. Relação entre o Treino e o Jogo

A alta relação entre o treino e jogo, é uma das características, que a metodologia tem presente na sua atualidade, sendo a célebre frase um cliché do nosso quotidiano “treinamos como jogamos e jogamos com treinamos”, o que eleva, a consciência do treinador, para a tomada das decisões durante a prática.

O que se pretende é que a transferência entre o efeito de ensino e treino e as competências para jogar seja a mais ajustada possível e, por isso, há que buscar situações-problema que reproduzam as variáveis características dos cenários de jogo (Garganta et al., 2013).

Ou seja, é pertinente que o trabalho a realizar esteja enquadrado numa determinada forma de jogar, utilizando durante as sessões de treino, tarefas com níveis de complexidade diferenciados que promovam nos jogadores o aperfeiçoamento das capacidades de decisão e de resolução dos problemas

que o jogo coloca, enquanto captam informações relevantes referentes aos princípios específicos de jogo (Vilar et al., 2012).

Assim sendo, o treino acaba por ser um meio, através do qual, os treinadores conseguem efetivar o seu modelo de jogo, e transcrevê-lo para a competição, ou seja, o jogo. Para tal, é necessário existir um modelo de treino. O modelo de treino no futebol não deve ser entendido como a imposição de ideias, mas como a criação de meios que permitam aos jogadores expressar a sua capacidade criadora e de transcendência (Manuel Sérgio, 2009).

A não especificidade dos exercícios pode condicionar a transferência de programas motores para o jogo, pelo que se torna essencial criar situações próximas da realidade competitiva (Sá, 2001).

O modelo de treino enfatiza a importância de um treino contextualizado, que reproduza as exigências reais do jogo. O treino deve permitir a vivência individual da decisão e da ação, integrando os jogadores em cenários onde se explorem a tomada de decisão e a resolução de problemas, em vez de se recorrer a uma comunicação exaustiva do treinador. Neste sentido, a comunicação deve ser complementar ao processo de treino, sendo vital criar experiências motoras que estimulem o reconhecimento do meio e acelerem a ação (Guia, 2009). O foco desloca-se da repetição mecânica para a construção de aprendizagens significativas, baseadas em vivências próximas do jogo, promovendo o desenvolvimento da antecipação e da resposta motora (Guia, 2009).

Partindo dos princípios de ensino, oriundos da pedagogia escolar, estado um comportamento/conhecimento adquirido podemos avançar para o próximo. No entanto, no caso do treino, podemos aumentar a dificuldade da realidade do jogo, ou seja, treinar de forma contextualizada, mas inserindo dificuldades.

Na evolução do jogo de futebol, especificamente no que se refere ao método de treino, assistimos a vários paradigmas. No contexto da periodização tática, onde o primado da tática é o elemento central, é essencial a educação tática do jogador/equipa. A educação tática é o elemento mais importante na preparação de uma equipa, sendo necessário que cada jogador saiba desempenhar a sua função dentro do coletivo (Leal & Quinta, 2001).

A construção do treino não deve estar subordinada a ideologias fechadas, mas sim assentar num modelo flexível, onde o contexto permita a vivência de experiências motoras significativas (Garganta, 1999).

Não é o treino que torna perfeito o jogador, mas sim um treino “perfeito”, ou seja, um treino que privilegia a especificidade do futebol e dos seus princípios tático-técnicos. Para isso, é necessário que os exercícios sejam específicos, individualizados e organizados em função dos objetivos do modelo de jogo (Leal & Quinta, 2001).

Outro ponto central é o desenvolvimento da atenção e da perceção dos jogadores. O treinador deve reconhecer os constrangimentos do atleta, do ambiente e da tarefa, organizando o treino para potenciar a eficácia criativa nas ações (Ibidem) (Guia, 2009). É necessário desenhar e organizar os contextos de prática, com instrução e feedback que ajude os jogadores a adquirir eficácia criativa nas ações. Assim, o treino deve assumir uma função dupla: preparar os jogadores com base nas exigências reais e, ao mesmo tempo, servir como espaço de aprendizagem e evolução do próprio modelo de jogo.

A operacionalização do modelo de jogo faz-se, portanto, dentro do próprio treino. Este deve ser um processo humanizado, onde o treinador escuta, observa e promove a constante reflexão-ação dos jogadores. A abordagem deve centrar-se no sentir e não apenas no perceber. Como refere José Mourinho (citado por (Lourenço, 2011)), a sua metodologia de “descoberta guiada” privilegia o experimentar, o sentir, e a adaptação contínua dos exercícios ao que os jogadores sentem e necessitam em campo.

A prioridade no treino deve estar orientada no sentido de que os jogadores adquiram a habilidade específica de se adaptarem e resolverem distintas situações de jogo (Sá, 2001). Assim surge a adaptação através do reconhecimento de elementos comuns, definidos por padrões de comportamento, que conduzem a padrões de comportamento resposta. É essencial a transmissão de ideias, próprias para a equipa desenvolver o seu jogo nas diferentes ações, instantes, momentos e fases do jogo. Deveremos sempre passar uma imagem elucidativa daquilo que queremos e pretendemos dos jogadores em campo (Barbosa, 2014).

O modelo de treino no futebol deve estar intrinsecamente ligado ao modelo de jogo que se pretende implementar, potenciando os comportamentos, os

critérios desejados, escutando diferentes dimensões. O meio para esse fim é o exercício de treino. O treino é entendido como um processo formativo e pedagógico que relaciona as ações motoras dos jogadores com os princípios e subprincípios do Modelo de Jogo Adotado. Nesse sentido, cada exercício deve funcionar como um catalisador que facilita a implementação e consolidação desse modelo. A construção de um exercício deve, portanto, respeitar o modelo de jogo da equipa, as especificidades dos jogadores e o conhecimento sobre os adversários (Barbosa, 2014).

Assim sendo, deve existir uma congruência no trabalho efetuado, e é aqui que se pressupõe o Morfociclo Padrão.

O Morfociclo Padrão geralmente por cores distintas, representa um período, ou por outro lado um ciclo, entre dois jogos, que por ser um fenómeno periódico e por ter uma matriz ininterrupta, se afigura como um padrão que apresenta uma dada forma representativa de um todo (Tobar, 2018).

A Palavra morfo, de acordo com o dicionário Priberam, exprime a noção de forma, ciclo encerra o significado de um fenómeno periódico que se efetua durante certo espaço de tempo, enquanto padrão significa algo que existe sempre, mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de ajustamento (Gomes, 2013).

Daqui fica muito fácil perceber que a noção de Morfociclo Padrão se distancia da lógica convencional, de micro, meso e macrociclo(s). O microciclo é um pequeno ciclo, enquanto o meso e macrociclo referem-se a escalas temporais mais alargadas.

Demarcando-se da lógica convencional, este conceito de Morfociclo Padrão, passa pelo desenvolvimento do jogar que se pretende, o que promove uma dinâmica de incidências, que permite que toda a equipa esteja em condições de adquirir treinado, que pressupõe uma lógica de desempenho e recuperação, para que todos estejam nas melhores condições possíveis, durante todas as semanas da época.

Através da total compreensão e operacionalização do Morfociclo Padrão, prevê-se uma regularidade de desempenho que possibilita à equipa e aos jogadores, estarem constantemente a evoluir, uma estabilização sem cristalização, onde o comprimento desta estabilização, tem por base o respeito e repetição sistémica do morfociclo padrão ao longo de todo o processo

(Maciel, 2010). Esta regularidade metodológica (núcleo duro do processo de treino) faz com que o morfociclo padrão deva ser entendido, à luz de uma organização fractal.

Contudo, qualquer padrão semanal previamente definido pode ser alterado, caso, por exemplo, existam dois jogos na mesma semana, o que faz com que o treinador tenha de reformular, e delinear quais são os objetivos principais a serem trabalhados durante a semana.

Esta programação de conteúdos semanal pode fazer com que em determinada semana o foco se relacione mais com um momento de jogo e a ligação com o momento seguinte em particular, em detrimento de outros, e que em determinados dias se incida mais num demarcado setor da equipa do que noutro, ou até mesmo em determinado comportamento individual, pese embora sem perda de referência com o todo (Frade, 2013b).

Assim, estando os objetivos para treino delineados, torna-se preponderante, após a execução dos exercícios, estudar a eficácia do treino, da prática e da comunicação nos quais a repetição se torna crucial.

Neste sentido, importa que se aplique um conjunto de pressupostos que levarão a um correto aproveitamento dos métodos de treino: a utilização das condições favoráveis, evitando fadiga, tensão psíquica, a diversificação das condições, assegurando a variabilidade em função das particularidades lógicas da modalidade desportiva; a isenção de erros, porque a sua repetição sistemática irá criar nos praticantes ações motoras com erros consolidados por repetição; a promoção da velocidade, em detrimento da precisão; a manutenção de um nível de elevada motivação; a implementação de condições de competição (Castelo, 2014).

Representando o mais fielmente possível a realidade com exercícios que criem interação em condições específicas, o treino deve obedecer a três princípios metodológicos que interagem e atribuem sentido a todo o processo de conceção e que, permitem concretizar a especificidade (Frade, 2013a).

Os três princípios metodológicos que permitem concretizar a especificidade são: o princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade., o princípio metodológico da progressão complexa, e o princípio metodológico das propensões.

O princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade, pretende uma aquisição sistémica do jogar, com a preocupação de manter uma regularidade semanal, relativamente á alternância dos diferentes padrões de desempenho-recuperação, uma vez que não é possível em termos biológicos, manter o corpo a esforçar-se dentro do mesmo registo, solicitando todos os dias as mesmas dimensões do jogar (Tobar, 2018).

Este princípio, procura que garantir que a equipa se encontre em condições de adquirir treinando, e também de competir em alto nível nas máximas condições do rendimento.

Assim sendo, a ideia de alternância prende-se principalmente em que em cada sessão de treino, entre um jogo e outro, o padrão de solicitações seja alternado, no que se refere à complexidade dos contextos de propensão subjacente à porção do jogar que é vivenciada, também ao padrão de contração muscular dominante e finalmente à dimensão estratégica (Tobar, 2018).

Isto vai permitir que os jogadores cheguem ao dia de jogo devidamente recuperados, porque durante a semana, ao promover uma alternância de dominância, não se massacram as mesmas estruturas implicadas no jogar, isto é uma alternância horizontal porque é feita ao longo da semana, de dia para dia, e não durante a mesma unidade de treino.

A conjugação deste princípio metodológico com as restantes, permite que haja uma massificação das mesmas estruturas do jogar, e inclusive existe uma maximização (Frade, 2013b).

Em suma, o princípio metodológico da Alternância Horizontal em especificidade tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes escalas e respetivas interações, através de uma lógica processual(Borges et al., 2014). Para tal, os exercícios devem promover uma variedade de contextos, como acelerações, travagens, mudanças de direção, velocidade, saltos e remates, mas contemplando sempre o treino anterior e a proximidade do jogo.

O princípio metodológico da progressão complexa tem como objetivo distribuir as “ideias” relativas ao modelo de jogo criado de acordo com a assimilação dos conteúdos por parte dos jogadores, consoante a evolução da equipa e dos problemas que aparecem (Borges et al., 2014). Os exercícios devem ir

ganhando complexidade crescente conforme a compreensão dos jogadores, assim como os princípios e subprincípios necessitam ser hierarquizados.

O treinador ao definir quais são os referenciais coletivos, deverá hierarquizar prioridades para facilitar a aquisição e somatização da ideia de jogo ao longo do tempo, por mais que sistematize coerentemente a sua ideia de jogo, não poderá passá-la, treiná-la, nem transmiti-la toda ao mesmo tempo, sendo contraproducente para o atleta (Tobar, 2018).

Durante o processo, existirão momentos em que haverá, a necessidade de treinar e enfatizar aspetos da nossa ideia de jogo, em detrimento de outros, fazendo evoluir determinadas coisas, voltar e relembrar algumas que se deixaram de fazer (Tamarit, 2013).

Essa hierarquização prende-se com a dominância dos aspetos a abordar no que concerne aos macro e meso princípios de jogo, mediante as dificuldades ou problemas surgidos no referencial coletivo, no sentido de enfatizar primeiro o que é fundamental, progredindo, posteriormente e a pouco e pouco, para uma complexidade maior, que evitará a estagnação ou a cristalização (Gomes, 2013).

Assim, a progressão é feita de maneira não linear, segundo o enraizamento dos diferentes princípios em relação ao contexto evidenciado na equipa, ou seja, o processo é feito através de progressos e retrocessos em relação a um referencial que o determina (Pivetti, 2012).

Por último, o princípio metodológico das propensões, assenta na modelação dos contextos de propensão/exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos ao jogar que se pretende, que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência (Tobar, 2018).

Existe uma potencialização de um cenário de caos, isto é, os exercícios não perdem a sua natureza, onde os jogadores são chamados a decidir e interagir constantemente. Contudo, mesmo com esta natureza aberta e imprevisível em termos de pormenores, é um contexto que, permite sobre determinar determinados propósitos e intencionalidades relativas ao jogar que é pretendido.

Na conceção de um exercício, o treinador modela o contexto por meio de algumas variáveis como as regras impostas, o espaço de jogo, a duração do exercício, o número de jogadores e o período de recuperação, que permitem

direcionar o contexto para o que lhe interessa. Fundamentalmente, é importante perceber que o exercício quando surge já tem de estar configurado de modo que as interações intencionalizadas que se pretendem em termos de princípio, de objetivo, se evidenciem, ou seja, quando se estrutura o exercício tem de se criar condições para que o mesmo surja com elevada frequência (Faria, 2008).

Por conseguinte, combinado com os outros princípios, o princípio das propensões permitirá que a aquisição do jogar se dê em todos os seus níveis, não de uma forma linear, mas mediante uma aquisição complexa e espiralar, desenvolvida em torno de um eixo tendo em vista permitir que o contexto seja o mais favorável ao aparecimento dos propósitos que se pretendem como alvo de repetição sistemática (Tobar, 2018).

A aquisição e somatização da ideia de jogo do treinador por parte da equipa, pode ser promovida de diferentes formas, através de palestras, conversas, imagens, vídeos, dentre outros recursos, no entanto, encontra-se maximamente potenciada através do processo de treino, da operacionalização da ideia de jogo através dos exercícios, processo em que o treinador assume um papel preponderante.

A responsabilidade do desenvolvimento da dinâmica é dos intervenientes diretos, os quais têm de se constituir num sistema ou mecanismo determinado, para que a qualidade capacitativa cresça, para que sejam um mecanismo não-mecânico (Frade, 2011).

Aos falarmos nos exercícios de treino, é importante, distinguir o conceito de especificidade, e de representatividade

A “especificidade” é um princípio do treino desportivo que sustenta que um exercício deve, estrutural e funcionalmente, suscitar de modo integrado fatores técnicos, táticos, físicos e psicossociais do desporto em questão (Kasper, 2019).

A “representatividade da tarefa” é um princípio da Pedagogia Não Linear que recomenda que os treinadores criem contextos de aprendizagem/treino nos quais os aprendizes/jogadores exploram oportunidades de ação (affordances) e procuram soluções de movimento esperados num dado contexto de desempenho, como, por exemplo, no jogo (Deuker et al., 2024).

Nos exercícios de treino, a relação entre a representatividade e a especificidade é fundamental, já que a especificidade condiciona e direciona tudo o que se realiza no processo de treino, ao passo que a representatividade se traduz na adequação das informações dos exercícios aos contextos reais (Oliveira, 2004b). Também é pretendido, que os exercícios, sejam um espelho de contextos reais. Podemos assim aferir, que é extremamente importante treinar como se joga, e jogar como se treina (Barbosa, 2014).

Afigura-se pertinente que o treino seja direcionado não apenas para o desenvolvimento das ações propriamente ditas, mas também de informações, de conhecimentos, de percepções e de decisões que lhes dão sentido e que vão gerar as interações que levam a que se jogue o jogo de um determinado modo (Seiru-lo, 2017).

De facto, face às características do jogo parece justificar-se que o treino seja perspectivado como um contexto de prática em que se promove interações intencionais, em ambientes que propiciam a aquisição de uma identidade individual e coletiva, construída a partir da íntima relação entre as ideias de jogo e as características dos jogadores, promovendo o que se pode designar de cultura tática (Teoldo et al., 2017)(Carvalhal, 2014).

Afigura-se pertinente que a preocupação do delineamento do treino esteja focada, essencialmente, na forma de jogar. Ou seja, no que permite que as equipas e os respetivos jogadores assumam uma lógica comum de resolução dos problemas na competição (Frade, 2013b).

Como tal, o modelo de jogo necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize, sendo que o treino deve decorrer como se uma situação de competição se tratasse, com uma seleção e recriação de cenários similares aos de competição em termos de componentes estruturais e funcionais (Castelo, 2014).

Daqui se depreende que o processo de treino, orientado e vocacionado para o modelo de jogo deve, inegavelmente, respeitar os princípios e a integridade deste, procurando contextos que induzam a decisões/ações específicas, de forma a preparar a equipa e a enquadrá-la, aproximando a realidade do treino à realidade da competição (Castelo, 2014).

Em suma, a relação entre o treino e jogo, é algo, que se ouve falar no contexto futebolístico, pois é importante treinar como jogamos, jogarmos como

treinamos, o que logo sugere por si só que esta relação de interdependência e reciprocidade entre tudo o que envolve a preparação do jogo e competição.

Capítulo III

3. Contexto Institucional

O estágio desenvolveu-se no Departamento de Formação do Sporting Clube de Braga, mais precisamente no Escalão Sub-13, ocupando a função de Treinador-Adjunto Estagiário. A realização deste estágio, insere-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer.

3.1. História e Palmarés do Sporting Clube de Braga

O Sporting Clube de Braga é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol, contando com um palmarés notável a nível nacional e internacional.

Começando da estaca zero desta organização, em 1948 depois de várias épocas na Segunda Divisão Nacional, o Sporting de Braga ascende pela primeira vez à Primeira Divisão Nacional. Dois anos após em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio (Atualmente denominado Estádio 1º de Maio) e o Braga passou a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40.000 espectadores.

A conquista da primeira Taça de Portugal surgiu a 22 de Maio de 1966 no Estádio do Jamor ao derrotar o Vitória de Setúbal por 1-0, com um golo de Perrichon. Com a vitória da taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol.

A Taça Federação Portuguesa de Futebol contou apenas com uma edição em 1976-1977, na qual o SC Braga saiu vitorioso com a conquista da mesma.

Em 2008, o clube conquista a Taça Intertoto, sendo o último vencedor da competição, visto que dado a reformulação das competições europeias pela UEFA, levou à extinção da prova.

Face ao seu desempenho na liga portuguesa na época 2009/2010, após um meritório 2º Lugar, o clube faz a sua estreia na Liga dos Campeões, em casa, numa vitória frente ao Celtic por 3-0, na primeira mão da terceira pré-eliminatória. Vitória esta, que lançou o clube para a próxima eliminatória frente ao Sevilha. Na primeira mão venceu em casa por 1-0, e na segunda mão, venceu o clube da Andaluzia por 4-3, na sua casa.

Após a prestação do clube na Liga dos Campeões, o clube conseguiu, a qualificação para a Liga Europa. Nesta competição eliminou o Lech Poznan (2-1 em agregado), o Liverpool (1-0 em agregado), deixou pelo caminho o Dínamo de Kiev (1-1 no agregado), e nas meias-finais bateu o Benfica (2-2 em agregado), qualificando-se assim para a final da Liga Europa. No dia 18 de Maio de 2011, o Braga perdeu com o FC Porto na final disputada no Aviva Stadium em Dublin, terminando assim o sonho europeu do clube.

O SC Braga reafirmou, no início da época 2012-2013, o propósito e objetivo de conquistar um troféu. A presença assídua nas competições europeias, mostrou o crescimento do clube a nível europeu. A conquista de um título reforçaria o estatuto em Portugal. Na época 2012-2013, conquistou a Taça da Liga, arrecadando assim mais um troféu para o seu palmarés. Cinco anos depois, o Braga vence a Taça de Portugal, no Estádio Nacional, ao derrotar o FC Porto nas grandes penalidades, após um empate a duas bolas, durante o tempo regulamentar.

O clube na época de 2019/2020, volta a conquistar a Taça da Liga, na sua casa, ao derrotar o FC Porto na final, vencendo a mesma por 1-0

O SC Braga conquistou, no dia 23 de maio de maio de 2021, pela terceira vez a Taça de Portugal, ao vencer o Benfica por 2-0.

Através da sua classificação no Campeonato Nacional na época 2022/2023, a equipa conseguiu a qualificação para a 3ª Pré-Eliminatória da Liga dos Campeões, onde conseguiu eliminar, Backa Topola, e no Play-Off a equipa do Panathinaikos, qualificando-se assim para a Fase de Grupos da Liga dos Campeões 2023/2024. Com esta presença o SC Braga, marca pela 3ª vez presença, nesta Fase da Liga dos Campeões

No passado dia 29 de janeiro de 2024, o SC Braga conquistou pela terceira vez a Taça da Liga, batendo na marcação de grandes penalidades, a equipa do Estoril Praia (Sporting Clube de Braga, 2024b).

3.2. Infraestruturas

3.2.1. Cidade Desportiva

Face à necessidade do clube, e um pouco fruto do papel de entidade formadora, no que toca ao futebol, nasceu assim a Cidade Desportiva do SC Braga.

Foi um investimento avultado, que coloca assim o SC Braga, na vanguarda do futebol de formação a nível mundial. A Cidade Desportiva apresenta duas fases de construção (Sporting Clube de Braga, 2024a).

- A primeira fase consiste num Centro de Formação, ou seja, um edifício onde “habita” toda a estrutura da formação do SC Braga, que contém seis campos relvados, dois quais, três relvados e três sintéticos, para além de um campo de futebol de praia, e um pequeno anexo para o aquecimento em dia de jogos oficiais. Dois dos campos de futebol de onze, estão habilitados para receber jogos oficiais, possuem bancadas cobertas, e o campo 1 tem capacidade para 650 lugares, e o campo 2 tem capacidade para 500 lugares. Também o campo 3 está habilitado para jogos oficiais, sendo este um campo de futebol de 7, contudo tem uma bancada coberta com capacidade para 300 lugares.
- Na segunda fase, e já em construção, prevê a construção de um Pavilhão Multiusos, que apresenta quatro grandes espaços: área administrativa, loja do clube, um Pavilhão com capacidade para 1250 lugares, uma área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/fazer; espaço de apoios às equipas profissionais do clube, constituída por balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Também nesta fase de construção, irá ser construído, um

Miniestádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares.

3.2.2. Descrição das Infraestruturas da Cidade Desportiva

Sendo o SC Braga uma referência no panorama do Futebol de Formação em Portugal, e sendo um dos principais objetivos do clube, potenciar jovens atletas para a equipa principal do clube, de seguida farei uma descrição em detalhe das instalações que foram base neste estágio curricular. O edifício principal é composto por quatro pisos.

Piso Zero

- É um piso que é composto por uma arrecadação para o mais variado material de treinos (bolas, cones, coletes, entre outros), uma lavandaria e WC's. É também o piso que dá acesso aos campos.

Piso Um

- No primeiro piso, temos presentes oito balneários para os jogadores, e dois balneários para os árbitros. Também temos uma sala para o controlo antidoping e de primeiros socorros, 2 rouparias.

Piso Dois

- É um piso composto pelo Gabinete do Vice-presidente do clube, o Gabinete do Secretário Técnico, o Gabinete da Direção, o Gabinete do Coordenador Técnico, três gabinetes para as equipas técnicas, um gabinete para o departamento de observação e análise. Também neste piso podemos encontrar dois balneários para as equipas técnicas, uma sala de arrumos, vários WC's e uma Copa. Ainda neste piso, é possível encontrar um auditório, um ginásio, o Gabinete de Fisioterapia, um Gabinete Médico, um Balneário e mais um Gabinete para o Staff

Piso Três

- É através deste piso em realiza o principal acesso às instalações da Cidade Desportiva. Neste local, situa-se a receção, a cafetaria, WC's de

acesso público, duas salas de reuniões, um gabinete direcionado às modalidades do clube, uma sala de estudos para os atletas poderem estudar em horas vagas, e mais um gabinete médico. É possível encontrar a esplanada da cafetaria, e também um amplo parque de estacionamento.



Figura 1 - Campos da Cidade Desportiva



Figura 2 - Edifício Cidade Desportiva

3.3. Recursos Materiais

O clube dispõe de uma arrecadação dentro das instalações, tal como já foi referido anteriormente, para o material das equipas.

Cada escalão tem acesso a um saco de 20 bolas, vários conjuntos de coletes, com cores diferentes nomeadamente, laranja, azul, branco e amarelo. Também é possível encontrar cones de várias cores, e alturas, varas, escadas de agilidade, barreiras e arcos.

Perto dos campos de treino, o clube também disponibiliza, balizas de vários tamanhos, mais precisamente, tamanho 1,3,5,7 e 11. Conseguimos encontrar neste espaço Redes de Futevólei com diferentes tamanhos.

3.4. Filosofia do Sporting Clube de Braga

A missão deste clube passa por desenvolver jogadores com espírito *Gverreiro*, prontos para a luta diária, com dedicação e força para que se sintam preparados para singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal nos desafios que vão enfrentar ao longo da vida. O clube pretende também inspirar os jogadores a desenvolver o seu mais alto potencial e fazer com que possam experimentar as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo. Tendo em conta os objetivos do clube, o SC Baga tem como visão, uma formação holística, integrada nos jogadores, baseada nos princípios e valores que o clube defende, valores esses que são:

a competitividade, espírito de equipa e fair play; rigor e competência; empenho e determinação; ética, respeito, integridade e honestidade; compromisso e responsabilidade.

Como tal, cada equipa que representa este clube deve estar inerente à filosofia de trabalho do clube, filosofia essa que passa pelos seguintes aspetos: confiança e atitude positiva; solidariedade quando perde ou ganha; treinar sempre nos limites para jogar nos limites; a equipa deve estar sempre acima de qualquer individualidade; os interesses da equipa devem estar sempre acima de qualquer outro interesse; e a equipa deve mostrar sempre a sua identidade.

3.5. Organograma do Clube

O Sporting Clube de Braga, apresenta uma estrutura diretiva, presidida pelo Presidente António Salvador. Logo apos, vêm os Vice-presidentes do clube, responsáveis pelos vários departamentos do clube.

Na área do Futebol de Formação, o Vice-Presidente Hugo Vieira, é o Diretor Geral da Formação do Sporting Clube de Braga, estando presente todos os dias, na Cidade Desportiva do Sporting Clube de Braga, para tratar de assuntos inerentes ao referido.

O Coordenador Técnico, do futebol de formação, mais precisamente, das equipas que representam o clube nas competições nacionais, chama-se António Pereira. Nos escalões entre os Sub 13 e os Sub 9, o Coordenador Técnico é o Jorge Alves. Por sua vez, nos escalões de Sub 8 até Sub 6, as tarefas de Coordenador Técnico, são ocupadas por Rui Pereira.

Nas subcategorias do futebol de formação, fazem parte os Team Managers, responsáveis por fazer a ligação entre os treinadores e atletas. No Sporting Clube de Braga, podemos encontrar vários departamentos como os Departamentos de Otimização Técnica, Otimização Desportiva, Observação e Análise, Scouting, Guarda-Redes, Médico (onde fazem parte os Fisioterapeutas) e por último, mas não menos importante o Departamento de Psicologia.

O seguinte organograma foi fornecido por parte da coordenação técnica do clube.

3.6. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub-13, do Sporting Clube de Braga, é composta por 1 Treinador Principal, 1 Treinador-Adjunto-Principal, 2 Treinadores-Adjuntos, 2 Treinadores-Adjuntos Estagiários, 1 Treinador Guarda Redes, 1 Team Manager, e 1 Psicóloga. Fazem Parte do clube os Fisioterapeutas, e os Nutricionistas (Tabela 1)

Tabela 1 - Constituição da Equipa Técnica Sub-13

Nome	Função
João Baia	Treinador Principal
Fábio Leite	Treinador-Adjunto Principal
Tomás Pinto	Treinador-Adjunto
António Braga	Treinador-Adjunto
Rafael Barros	Treinador-Adjunto Estagiário
Nuno Duarte	Treinador-Adjunto Estagiário
Miguel Silva	Treinador Guarda Redes
João Sequeira	Team Manager
Carolina Oliveira	Psicóloga

3.7. Funções Atribuídas

Na primeira reunião da equipa técnica, foram distribuídas as tarefas por cada elemento, ficando assim a par das minhas funções e responsabilidades como treinador-adjunto estagiário. Essa distribuição foi realizada pelo treinador principal e contemplava funções, em contexto de treino, de jogo, e de um algum trabalho realizado em *Home Office*.

Em contexto de treino, podemos dividir o mesmo em três fases: Antes do Treino, Durante o Treino e o Pós Treino.

Assim sendo passarei a enumerar as minhas funções, em cada uma das fases.

Antes do Treino:

- Chegada à Cidade Desportiva por volta das 16H/16:30H
- Ajudar no planeamento e operacionalização da Unidade de Treino, através da sugestão de exercícios, tendo em conta o que iria ser trabalhado na sessão de treino.

Durante o Treino:

- Montagem dos exercícios da Unidade de Treino
- Liderança em alguns exercícios
- Quando não estava a liderar, estava responsável pelo reposicionamento de bolas, durante o exercício, contudo tinha liberdade para dar feedback, quando acha-se necessário
- Recolha do material, quando o exercício estivesse terminado

Pós Treino

- Controlo sobre o grupo que estava responsável, por guardar o material utilizado durante a unidade de treino
- Supervisão dos atletas no balneário

Em contexto de jogo, podemos dividir o mesmo, em três fases, o Pré Jogo, Durante o Jogo, e o Pós Jogo. É importante referir, que, como a nossa equipa se subdividia em duas, nem sempre estava na ficha de jogo, logo estava fora do banco de suplentes, contudo tinha funções, que vou enumerar de seguida.

Pré Jogo

- Preparação e Organização do balneário, que consistia, em colocar os equipamentos dos atletas, devidamente organizados.
- Afixar os Esquemas Táticos a ser utilizados, que posteriormente iram ser explicados aos atletas, por mim quando fosse solicitado a tal, ou por outro treinador.
- Montagem do Aquecimento de Jogo
- Apoio através do reposicionamento de bolas, e de algum feedback quando necessário

- Recolha do material utilizado durante o Aquecimento

Durante o Jogo (Quando estava na Ficha de Jogo)

- Controlo e Liderança da Organização Defensiva e Esquemas Táticos Defensivos
- Reativação da Equipa após o Intervalo
- Liderar o Aquecimentos dos atletas suplentes

Durante o Jogo (Quando não estava na Ficha de Jogo)

- Filmagem do Jogo

Pós Jogo

- Supervisão dos atletas no balneário

Em contexto de *Home Office*, estava responsável pelas seguintes tarefas:

- Realização de relatórios de jogo, relatórios de microciclo
- Colocação dos jogos gravados na plataforma utilizada pelo clube, HUDL,
- Realização dos resumos dos jogos.
- Elaboração e montagem de Auditórios Coletivos e Individuais. A elaboração dos Auditórios Coletivos, dependia dos temas definidos pelo Treinador Principal, onde o objetivo era mostrar cortes de lances ocorridos em jogo. Por consequente, fiquei responsável, pela realização dos cortes, e montagem do vídeo. Para a realização dos cortes, utilizei a plataforma HUDL, e para a montagem do vídeo, utilizava a plataforma CapCut.

3.8. Caracterização do Plantel

O plantel de Sub 13, do Sporting Clube de Braga, é composto por 35 jogadores, nascidos no ano de 2009, com a maioria dos jogadores a apresentarem nacionalidade portuguesa. Assim sendo o plantel é constituído por 4 Guarda Redes, 3 Defesas Esquerdos, 3 Defesas Direitos, 6 Defesas Centrais, 9 Médios Centros, 3 Extremos Esquerdos, 4 Extremos Direitos, e 3 Pontas de Lança.

3.9. Caracterização da Competição

A equipa Sub-13 do Sporting Clube de Braga participou no Campeonato Distrital de Iniciados, da Associação de Futebol de Braga. Face à densidade quantitativa do plantel, a equipa competiu com duas equipas, neste mesmo campeonato, atuando uma equipa na 1ª Divisão, e a outra na 2ª Divisão.

Sendo uma equipa composta por atletas do escalão de infantis e estando a competir num patamar acima, o principal objetivo do SC Braga ao definir esta equipa é a de trabalhar e desenvolver estes atletas para na próxima época estarem preparados para integrar a equipa de Sub-14, que representa o clube na 2ª Divisão Nacional de Sub-15.

SERIE "A"									
Classificação					Jogos				
JORNADAS									
19 20 21 22 23 24					25 26				
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Gd Apúlia	25	23	2	0	159	11	71	
2	Sc Maria Fonte	25	22	2	1	151	22	68	
3	Gil Vicente Fc	25	17	2	6	82	35	53	
4	Santa Maria Fc	25	14	4	7	71	36	46	
5	Sc Braga Sad "A"	25	14	3	8	62	33	45	
6	Vilaverdense Fc	25	13	4	8	69	57	43	
7	Regadinhas Feiriz	25	13	3	9	74	39	42	
8	Este Fc	25	9	5	11	48	72	32	
9	F.C. Gondizalves	25	10	2	13	56	48	32	
10	Ad Carreira	25	9	3	13	49	63	30	
11	Dumense Fc	25	7	4	14	43	71	25	
12	Ef Fintas	25	3	1	21	28	163	10	
13	Merelinense Fc	25	1	3	21	13	159	6	
14	Gd Adaúfe	25	0	2	23	23	119	2	

Figura 4 - Campeonato Distrital de Iniciados - 1ª Divisão - Associação de Futebol de Braga

O campeonato da 1ª Divisão, era composto por duas séries (A e B), que contava com 14 equipas em cada série. Este é um campeonato jogado a duas voltas (casa e fora), onde os dois primeiros classificados são promovidos à divisão máxima deste escalão, a Divisão de Honra. Os quatro últimos classificados são despromovidos à Segunda Divisão Distrital.

SERIE "E"										
Classificação					Jogos					
JORNADAS										
19	20	21	22	23	24	25	26			
POS			JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Ad Evolution Soccer Academy			22	15	3	4	54	31	48
2	Fc Brufross 1957			22	15	3	4	51	25	48
3	Gd Gouveia			22	14	5	3	61	30	47
4	Bairro Fc			23	14	4	5	85	46	46
5	Fc Farnalício			21	14	1	6	72	33	43
6	Gd Figueiredo			23	13	4	6	45	23	43
7	Sc Braga Sad			21	10	4	7	62	34	34
8	Fc Farnelense			22	11	0	11	52	52	33
9	Gd Fradeiros			22	6	0	16	38	75	18
10	Gd Cavalões			22	5	2	15	27	53	17
11	Gd Louro			22	4	3	15	33	72	15
12	Esia Fc			22	3	4	15	24	83	13
13	Operário Fc			22	1	3	18	14	61	6
14	A Indicar (DS)			0	0	0	0	0	0	0
(DS) - Desistência										

Figura 5 - Campeonato Distrital de Iniciados - 2ª Divisão - Associação Futebol de Braga

Na 2ª Divisão, o campeonato era composto por oito séries (A, B, C, D, E, F; G, H). Este é também um campeonato jogado a duas voltas, onde só os primeiros classificados de cada série são promovidos à 1ª Divisão Distrital. Nesta Divisão não há lugar a descidas de divisão, pelo facto de esta ser a última divisão do escalão de Iniciados

Capítulo IV

4. Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo, constará uma descrição e reflexão sobre a realização da prática, na época 2023/2024, no escalão de Sub-13 do Sporting Clube de Braga.

Numa fase inicial, farei uma apresentação acerca das expectativas iniciais em relação ao contexto onde estive inserido, assim como os objetivos que foram estabelecidos, seja de carácter pessoal, seja em relação à época desportiva.

Este capítulo, irá terminar como uma abordagem ao Modelo de Jogo, quer serviu como referência para a modelação do processo de treino, bem como microciclo semanal, e de que forma é que era planeado, estruturado e operacionalizado.

4.1. Expectativas Iniciais

Como jovem treinador, ainda em fase de aprendizagem, a procura incessante por novas experiências, despoletou em mim, uma sensação de ansiedade, incerteza pelo que poderia enfrentar. No entanto, o facto de quer e gostar tanto de estar no terreno, e pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos, superam qualquer tipo de inseguranças que pudesse ter, o que me permitiu estar num ambiente muito confortável, e que na realidade já estava habituado.

Após dois anos de experiência, em contextos formativos, com idades mais baixas, da qual, estive inserido nesta época desportiva, também tive em mim, um impacto muito positivo, pelo facto de que a forma de pensar, planear e de operacionalizar, quer seja o processo de treino, quer seja o Modelo de Jogo.

4.2. Objetivos Pessoais

O objetivo principal deste estágio passou principalmente por desenvolver e compreender todo o processo de operacionalização e interpretação do treino. Assim sendo, e, não obstante, tinha em mim mais objetivos a serem cumpridos, mais concretamente, na forma como se gere, desenvolve, conduz e prepara um equipa de Sub-13, que pela primeira vez, iria jogar Futebol de 11, num

contexto complexo, competindo contra atletas de Sub-15. A forma como é gerido um grupo de trabalho, com diferentes realidades e situações associadas ao mesmo, é de extrema importância.

Esta experiência, e tendo em conta o contexto onde estou inserido, alavanca uma possibilidade enorme de expandir, filtrar e partilhar conhecimentos, associado a isto, o conhecer pessoas com diversas e distintas experiências, tanto no futebol de formação como no alto rendimento.

4.3. Objetivos da Formação

Sendo transversal, a várias áreas, a formação integra o ser humano como um exercício no qual se transmitem conhecimentos de teor social, ético, intelectual, emocional e cultural.

Mais precisamente no futebol, o contexto formativo diz respeito à aquisição e desenvolvimento de conhecimentos e diversas competências que implicam a adoção de estratégias, o que requer que as academias e centros de formação contem com especialistas de várias áreas, qualificados na sua globalidade, que tem a responsabilidade de munir e dar aos atletas ferramentas e recursos adequados ao seu desenvolvimento (Riera et al., 2012) (Larsen et al., 2013).

O processo de formação dos atletas, não depende apenas dos mesmos e do seu empenho, mas também dos clubes, dos treinadores, dos diretores, e também de toda a estrutura envolvente, que devem ser sensibilizados para a importância deste processo.

Assim sendo, e partindo destes pressupostos, eram objetivos de formação, os seguintes propostos:

- Promover uma conduta desportiva correta, com respeito e valores ligados à modalidade
- Promover um espírito competitivo, lutador, e vencedor, na equipa, para que entendam a importância de uma equipa como um coletivo unido e forte
- Transmitir e estimular que os jogadores encarem a vitória como algo positivo e resultante do esforço diário e contínuo, e a derrota como um momento de aprendizagem e reflexão para dar continuidade ao seu desenvolvimento

- Fomentar o gosto pela evolução individual e coletiva para que trabalhem sempre no máximo em qualquer contexto e independentemente das adversidades que possam surgir

4.4. Modelo de Jogo

A mutabilidade e imprevisibilidade do futebol verificam-se no desenrolar dos jogos, quando decorre a interpretação dos eventos e do significado a eles atribuído. É neste sentido que surge a necessidade de conceber um multinível, capaz de governar a dinâmica dos jogadores e das equipas, bem como as suas decisões e interações (Garganta, 2008).

O Modelo de Jogo, de forma resumida, consiste em pôr em prática uma ideia de jogo. No entanto, o treinador também deve ter em atenção o contexto envolvente. Nele se insere as características dos jogadores, a cultura do clube, projeto do clube, o país em que se vai treinar, relações entre certos jogadores, é a soma entre ideia de jogo do treinador com as circunstâncias que encontrará ao longo do caminho (Pacheco, 2022).

O Modelo de Jogo é o que existe em termos estruturais e funcionais que permite que a equipa demonstre determinadas regularidades que a identificam, graças a uma determinada operacionalização, a qual leva a que os corpos dos jogadores fiquem estruturalmente condicionados a todos os níveis (Tamarit, 2013).

Deste modo, no modelo estão contemplados os princípios e as condições que regulam o comportamento dos jogadores e da equipa, no sentido de atribuir uma certa identidade ao seu modo de jogar (Teoldo et al., 2017).

O processo de modelação de um jogar específico exige do treinador muita habilidade e sensibilidade para perceber e captar o essencial, com o intuito de que as fragmentações que vão aparecendo com o desenvolvimento do processo possam ir ao encontro do considerado essencial e que conduzam a um futuro intencionado, o jogar (Maciel, 2011b).

Assim sendo, o Modelo de Jogo, deve ser entendido como um “objetivo final”, que pode ser sujeito a alterações, isto é, ser construído, desconstruído, e reconstruído, mas deve estar sempre a ser visualizado, e a ser alvo de reflexão, mantendo-se o que se objetiva, para o “jogar”, como meio para se

aferirem os comportamentos que se desejam (Santos et al., 2020). Isto tudo ocorre ao longo do processo, acabando por influenciar o que regularmente acontece dentro de campo.

O Modelo de Jogo, é um referencial que permite aos treinadores, enquadrar, operacionalizar todo o processo de treino. O modelo de jogo, encontra-se no centro do processo, sendo dele que tudo deve decorrer e para ele que tudo deve convergir (Teoldo et al., 2017).

A modelação tática consiste, enfim, numa linguagem comum de um grupo de jogadores, ou seja, de uma equipa, que no seu conjunto se encontra organizada em função de princípios, intenções e significados, conferindo consistência, versatilidade, padronização, variabilidade, mas acima de tudo identidade a uma equipa (Teoldo et al., 2017).

A apresentação do modelo seguinte tem como objetivo mostrar o jogar idealizado para a equipa de sub-13 do SC Braga. Este encontra-se dividido em diferentes momentos de jogo.

4.5. Modelo de Jogo Utilizado

4.5.1. Sistemas de Jogo

Tendo em conta que o jogo de futebol é constituído por um conjunto aleatório de sequências como fruto do encadeamento de uma série de ações, torna-se impossível prever, em um estado inicial, o estado final de uma ação ou sequência. Isto traduz-se no carácter dinâmico dos sistemas, cujo final é aberto (Teoldo et al., 2017).

Na prática futebolística, o desempenho dos seus intervenientes, que pressupõe jogadores e equipas, tem uma estreita relação com os aspetos táticos e estratégicos do jogo, nomeadamente com o espaço, o tempo, a organização e a informação disponível.

Assim sendo, a estrutura de jogo, também conhecida como “sistema de jogo”, pode ser entendida como a estruturação/disposição dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma de colocação dos jogadores no terreno de jogo (Tobar, 2018)

A princípio, trata-se de uma organização rígida e sem funcionalidade, não possuindo vida própria, mas que, entretanto, assume-se como um aspeto muito

importante mo emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas, daí que a sua eleição não pode ser feita de maneira leviana (Maciel, 2011a).

A escolha da estrutura de jogo deverá ser feita com muito cuidado e coerência, porque na distribuição geométrica dos jogadores geramos diferentes relações, diferentes possibilidades de interações no jogo, diferentes formas de operacionalizar conceitos. Por outras palavras, podemos facilitar, ou dificultar, a propensão do aparecimento de determinadas interações utilizando a estrutura A ou B (Esteves, 2012).

A escolha da estrutura de jogo deverá ter em conta, obrigatoriamente, a qualidade e as características dos jogadores que se tem à disposição, de maneira a maximizar as qualidades dos mesmos.

Atentando no seu dinamismo, o sistema de jogo resulta da combinação de partes que, uma vez reunidas, formam a unidade e uma identidade única a concorrer para um objetivo ou resultado.

A organização estrutural utilizada pela equipa Sub-13 do SC Braga foi o 1-4-3-3, sendo esta, a estrutura principal. Contudo, ao longo da época a equipa também utilizou uma estrutura alternativa, o 1-3-4-3 (Pereira, 2022).

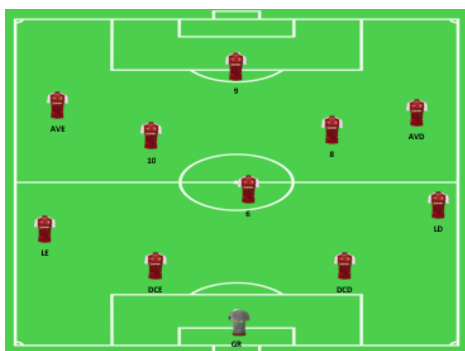


Figura 6 - Sistema Tático 1-3-4-3

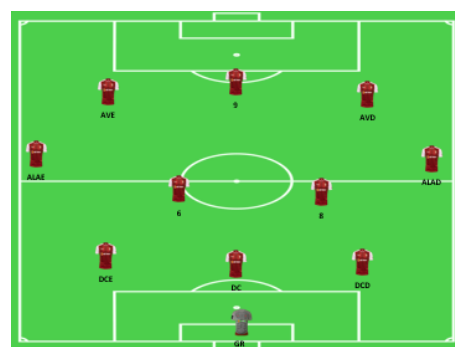


Figura 7 - Sistema Tático 1-4-3-3

Posto isto, irei fazer um descrição detalhada, sobre o Modelo de Jogo a seguir pela equipa, e que tem como matriz, aquilo que o clube pretende para as suas equipas (Pereira, 2022).

4.5.2. Organização Ofensiva

Macro - Princípios

- Assumir declaradamente um jogo de posse, mas com muita vontade de andar para a frente, sendo que sabemos que algumas vezes a pausa vai ficar comprometida – queremos progredir, todos tem de conseguir olhar e andar para a frente;
- Procurar desequilibrar pelos 3 corredores, gerando qualidade coletiva que nos permita atrair/criar vantagens para acelerar e progredir ou travar e guardar/reconstruir e gerando qualidade individual que nos permita ter 11 jogadores em campo capazes de criar problemas ao adversário;
- Gerar variabilidade de forma a sermos mais imprevisíveis e nada dependentes de jogadas pré-definidas. O nosso jogador tem que ser capaz de controlar muitas ações no jogo, de curta e longa distância, com e sem bola no pé – continuar a ser “mágicos”, destemidos e a “dar espetáculo”;
- Assumir o desequilíbrio em termos físicos como um mal menor, mas sem perder o respeito devido para com aquilo que naturalmente serão dinâmicas de equilíbrio no futuro em termos coletivos – não queremos olhar para a coisa como um handicap, mas sim como algo a superar, onde por momentos os nossos jogadores não vão conseguir superar os desafios propostos, mas que no futuro será muito pior se não os desafiarmos nesse sentido – jogadores abrangentes em todas as dimensões do jogo;
- Atitude sempre positiva, corajosa e agressiva, acreditando muito no nosso processo e sobretudo naquilo que consideramos ser importante adquirir para se ser uma equipa/um jogador à Braga.

4.5.2.1. Primeiro Submomento Ofensivo – Fase de Construção

Macro Princípio: Queremos sair de forma controlada e pelo chão maioritariamente, pois para além de ser a nossa identidade vamos jogar contra equipas que por serem fisicamente mais maturadas, retiram maior vantagem do que nós em disputas de bola nas divididas. Equipa larga e profunda, capaz de gerar movimento.

Subprincípios:

- Ocupar os 3 corredores com várias linhas em profundidade e largura, favorecendo a nossa busca por homem livre (ajustar em função da pressão que nos criam);
- Gerar dinâmicas que nos permitam mexer com o nosso ponto de partida na saída, ajustando em função da pressão/vantagens (corredores exteriores mais livres, corredor interior em 1ª ou 2ª linha);
- Bons posicionamentos - uns geram espaços para os outros – sem matar a linha do GR que é sempre mais um jogador importante para construir em superioridade – aproveitar muito bem as costas da pressão, perto e longe, sendo que o nosso jogador tem de estar vivo para entrar nesses espaços – reconhecer o tipo de pressão do adversário;
- Dominar as possibilidades de queimar estação, curto ou com passes longos, sendo que na pior das hipóteses vamos ter de disputar segunda bola. Importa por isto ter várias linhas em profundidade, não só para ameaçar constantemente a possibilidade de podermos progredir, como também para nos facilitar a circulação à largura e a chegada para 2ª bola no caso de termos de jogar bola para disputa!

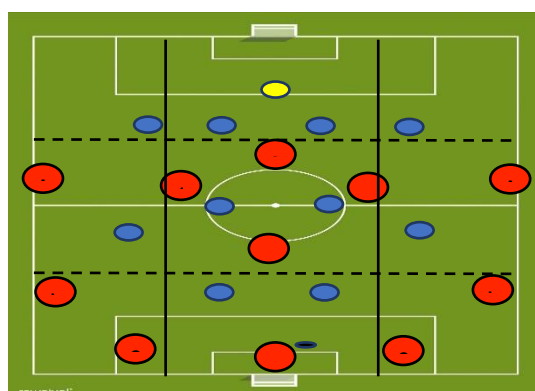


Figura 8 - Organização Ofensiva - 1ª Fase de Construção

4.5.2.2. Segundo Submomento Ofensivo – Fase de Criação

Macro Princípio: Mandar no jogo e sempre com vontade de entrar em 3º submomento e atacar a baliza do adversário. Não ter problemas em forçar, mas temos que ter a sabedoria de usar travão de forma que o jogo não entre numa espiral de andarmos a correr para a frente e para trás. Todos se envolvem neste momento.

Sub Princípios:

- Manter uma linha defensiva segura e com boa mobilidade (não encolher demasiado a equipa e sempre prontos a ajustar posição - iniciativa), salvaguardando uma circulação rápida e sempre com o espaço interior bem preenchido (subestrutura de equilíbrio de 3+1 ou 3+1+1);
- Boa dinâmica entre os homens de corredor e médio interior, de forma a encontrarmos homem livre de frente (capacidade para receber e ameaçar último terço, dentro ou fora);
- Criar situações de 2vs1 de forma constante (decisão do homem com bola fica ao critério dele);
- Noções claras de atração, engano e provocação por parte de toda a gente, isto para abrir homem/zona livre;
- Capacidade de fixar linha defensiva deles (ou pelo menos os defesas centrais), deixando-os constantemente na dúvida (homens vivos a ameaçar profundidade) – prontos e com vontade de entrar em 3º Submomento

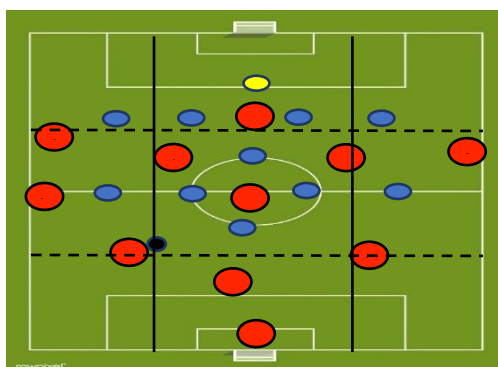


Figura 9 - Organização Ofensiva - Fase de Criação

4.5.2.3. Terceiro Submomento Ofensivo – Fase de Finalização

Macro Princípio: Dar asas à inspiração dos nossos jogadores, produzindo jogadores competentes e autónomos na procura de ameaçar a baliza, diversos nos seus recursos para finalizar, assistir, chegar a espaços ou simplesmente abrandar.

Sub Princípios:

- Todos tem de estar confiantes e muito ativos no jogo! Jogadores que comunicam, que se ajustam e que são capazes de proteger a bola para nós e de olhar/andar para a frente;
- Capacidade para ver antes, posicionar no campo a ganhar vantagem e usar o corpo em função da ação seguinte – iniciativa sem bola nos pés;
- Todos tem de ser grandes tomadores de decisões! O jogo é jogado a uma velocidade muito grande e de forma muito instintiva, só conseguindo desenvolver bons instintos quando se é competitivo e se contempla as intenções coletivas antes de outra coisa qualquer;
- Entender as nossas sub dinâmicas estruturais para melhores aproveitamentos de espaço;
- Coragem sob pressão (enganar, simular, proteger, provocar, usar o corpo, conduzir);
- Orientar bem os apoios para as saídas, de preferência para a frente;
- Tecnicamente versáteis, com muita vontade de terem iniciativa com bola nos pés;
- Capacidade para finalizar de todas as maneiras e feitios!



Figura 10 - Organização Ofensiva - Fase de Finalização

4.5.3. Transição Defensiva

Macro Princípio: Rápida reação à perda da bola

1º Submomento: Situação em que retiramos vantagem de dar passos dentro e em frente e em direção à bola (Bola coberta)

- A hierarquia será sempre não sofrer golo antes de recuperar bola, mas se podermos fazer ambas em simultâneo temos de o fazer:



Figura 11 - Transição Defensiva - 1ª Submomento

- Vantagem clara se forçarmos adversário a dar “chutão” na frente
- Bola claramente coberta pela proximidade que nós temos de quase toda a estrutura adversária, garantir pressão imediata sobre a bola e sobre as saídas mais curtas do adversário e pegar nas referências ofensivas
- Nossos jogadores mais fora darem passos dentro para controlar 2^{as} bolas e impossibilitar projeção da 2^a linha deles (antecipar caso não consigamos ganhar logo a bola)

2º Submomento: Situação de bola descoberta, mas conosco em posição vantajosa para fechar baliza

- Continuamos a não querer sofrer golo, mas temos que saber retirar vantagem da circunstância para não termos que defender



Figura 12 - Transição Defensiva - 2º Submomento

- Perdemos duelo à frente e adversário fica com bola descoberta, tendo tempo para ameaçar
- Reagimos para impedir contra-ataque convidando adversário a não atacar logo profundidade – se atacar continua em desvantagem pela relação numérica
- Ganhamos tempo para que o jogador que perdeu bola possa recuperar posição
- Fechamos corredor central! A circunstância ditará se será com passes mais para a frente ou mais para trás, mas por norma serão para trás
- Toda a gente com apoios bem orientados para correr para trás

4.5.4. Organização Defensiva

Macro Princípios:

- Assumir um bloco médio alto, com alguma iniciativa para convidar o adversário a entrar nas zonas onde queremos iniciar os nossos gatilhos de pressão, privilegiando estruturas que nos permitam fechar muito bem a profundidade e largura sempre com superioridade numérica na nossa última linha;
- Fechar muito bem o corredor central e gerando jogadores muito conscientes da importância de dividir espaços, reconhecer armadilhas e pressionar a bola no tempo certo;
- Ter a consciência de que a maior parte dos nossos adversários será mais forte fisicamente e mais fraco tecnicamente, optando por um estilo mais direto e “cavalgado”, por isso vamos procurar ceder pouco espaço à profundidade e vamos procurar ter sempre disposição para correr mais cedo do que eles no auxílio às segundas bolas;
- Jogadores corajosos, com grande espírito de luta e sem medo de disputar duelos, valorizando muito o processo de forma que o sucesso seja cada vez uma constante maior dentro daquilo que é ser jogador à Braga, a estratégia nunca poderá condicionar esta mentalidade agressiva que pretendemos – sem medo de pegar nas referências, agressivos a encurtar;
- Criar condições para transitar, no mínimo que nos permitam ganhar metros, precisando de ter sempre apoios claros para jogarmos para a frente.

4.5.4.1. Primeiro Submomento Defensivo – Fase de Fechar Espaços

Macro Princípio: Queremos que o nosso adversário saia pelo chão de forma a não termos de disputar bolas no ar e mais longe da baliza deles, por isso vamos dar alguma iniciativa, convidando a sair a jogar, sempre focados às armadilhas que vamos criar.

Sub Princípios:

- Fechar muito bem o espaço entre as nossas linhas, principalmente entre médios e avançados que é onde há menos tempo para jogar e reagir (Avançados e Médios responsáveis por isto);
- Partir de uma estrutura(s) que nos permita defender a profundidade e largura em simultâneo, sem grandes correrias;
- Criar armadilhas reconhecidas por todas como momentos que vamos claramente pressionar a bola, sendo que o mais fácil será sempre empurrar para um dos corredores ou conseguir criar situações de pressões frontais e quase individuais;
- Muita paciência por parte dos nossos avançados para reconhecerem o momento certo para carregar na bola ou quando é melhor continuarmos a dar alguma iniciativa ao adversário;
- Linha defensiva muito forte a ler bola livre ou apertada, sem medo de pegar nas referências mais perto e com linhas de cobertura bem definidas (nem sempre vamos conseguir alinhar perto porque adversário é muito rápido e temos de ceder alguns metros entre linhas, mas vamos tentar alinhar na mesma mais atrás) – jogadores à frente vivos para correr para trás a fechar a equipa;
- Facilidade em transitarmos para 2º Submomento juntos e com clara vantagem para defender a nossa baliza.



Figura 13 - Organização Defensiva - Fase de Fechar Espaços

4.5.4.2. Segundo Submomento Defensivo – Criação de Zonas de Pressão

Macro Princípio: Queremos claramente que o nosso adversário continue sem ter grandes condições para ameaçar a profundidade, sendo ainda mais importante direcionar para fora do nosso bloco ou pelo menos do espaço entre os nossos médios e a linha defensiva.

Sub Princípios:

- Abdicamos do 10 mais fixo perto do avançado e criamos um meio-campo a 3 em 1-2, permitindo ao 6 poder proteger mais na cobertura do que andar a pressionar para a frente, passando a um 1-4-1-4-1 declarado;
- Criar armadilhas no corredor ou com pressões rápidas em caso de variação – interior ou extremo contrário vivos para saltar, até mesmo para transitarmos para a frente;
- Paciência, mas com índices de agressividade sobre a bola grandes, procurando evitar faltas à entrada da área – bolas entre linhas não podem quase receber;
- Fortes a vascular e a saltar no corredor, será o nosso grande gatilho de pressão – linha defensiva forte a tirar profundidade ou a encurtar entre linhas – leitura de bola livre e apertada é ainda mais coletiva neste Submomento;

- Facilidade em transitarmos para 3º Submomento juntos e com clara vantagem para defender a nossa baliza ou a reconhecer que temos de subir o bloco para entrarmos novamente em 1º Submomento ou simplesmente para tirarmos metros ao adversário.

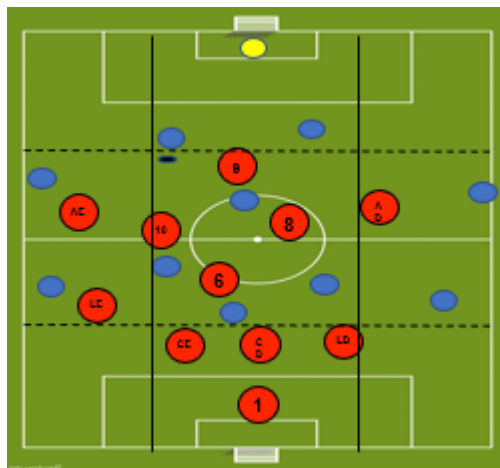


Figura 14 - Organização Defensiva - Criação de Zonas de Pressão

4.5.4.3. Terceiro Submomento Defensivo – Pressionar para Ganhar

Macro Princípio: Manter a equipa coesa e junta, para conseguir recuperar bola, e sermos rápidos a transitar para ataque

Situação de ameaça por corredor exterior:

Sub Princípios:

- Avançado e Lateral do corredor fecharem porta de forma a ser pouco vantajoso que o Lateral adversário se envolva – se envolver estamos prontos para troca de marcação, preferimos do que o Avançado siga o Lateral adversário;
- Médio Interior pronto a dar cobertura para que a bola não entre controlada (caso de vencerem duelo no corredor – ou haja projeção por dentro de adversário) e pronto para saltar logo no meio – dividir atenções;
- Superioridade na área para fechar ruturas/antecipar cruzamentos;

- Todos prontos para dar passos em frente caso bola do adversário ande para trás procurando empurrar jogo adversário para fora da nossa área - se ficarem plantados ficam fora de jogo.

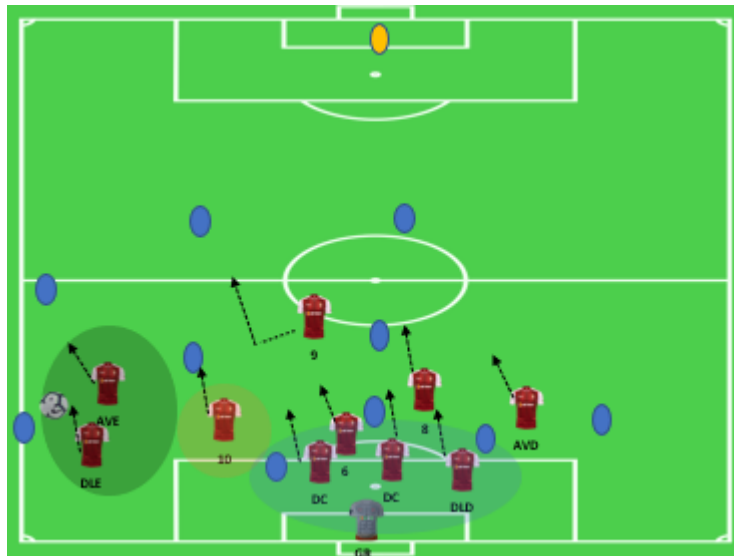


Figura 15 - Organização Defensiva - Pressionar para Ganhar

Situação de ameaça por corredor interior

Sub Princípios:

- Organização num 1-5-4-1 (6 permanece baixo) de forma a sermos coerentes com a intenção de quereremos condicionar adversário para corredor exterior (antecipar que vão progredir por fora) e garantirmos que não há vantagem para eles romperem por dentro – obviamente precisamos de jogadores agressivos para reconhecer quando podem abdicar de contenção para saltar a ganhar bola (caso dos 4 + 1)
- Todos prontos para dar passos em frente caso bola do adversário ande para trás



Figura 16 - Organização Defensiva - Pressionar para Ganhar

Considerações a ter em fases defensivas:

- Ajuste corporal e comportamental da linha defensiva em função da bola:
- Bola tapada: linha defensiva com apoios orientados para o jogo e com linha de subida;
- Bola destapada: linha defensiva com apoios lateralizados preparados para tirar profundidade e, assim, retirando espaços nas suas costas;
- Indicadores de pressão: Bola no ar; adversário de costas (não deixar rodar); mau passe/ má receção; previsibilidade nas ações.

4.5.5. Transição Ofensiva

Macro Princípio: Recuperar rapidamente a bola, e partir para golo

Indicadores de que podemos contra-atacar:

- Espaço em direção à baliza adversária descoberto – seja por corredor central seja por corredor exterior;
- Bola minimamente descoberta em caso de espaço descoberto: às vezes precisamos de um apoio que possa ficar a receber livre em 1ª estação antes de atacar espaço;
- Adversário exposto

1º Submomento: Situação em que retiramos vantagem em atacarmos logo
baliza adversária – entrar em contra-ataque

- A hierarquia será sempre fazer golo antes de colocar travão para recomeçarmos e não perdermos bola.



Figura 17 - Transição Ofensiva - 1º Submomento

- Situação clara de que podemos isolar para golo, não pode haver margem para dúvidas



Figura 18 - Transição Ofensiva - 1º Submomento

- Adversário desagrupado e nós com espaço para procurar sair para a frente – envolve procurar saída, seja em transporte, seja com 3º homem, etc...
- Equipa subir para suportar bola e aproveitar desorganização

2º Submomento: Situação de bola em que retiramos mais vantagem de guardar bola para entrar em Organização Ofensiva.

- A hierarquia será sempre fazer golo, mas nem sempre vamos ter possibilidade, preferimos guardar bola a apressar



Figura 19 - Transição Ofensiva - 2º Submomento

- Situação clara adversário saiu longo, não está pronto para cair na bola, mas fecha rapidamente o campo – entramos diretamente em ataque organizado



Figura 20 - Transição Ofensiva - 2º Submomento

- Momento em que ganhamos bola e adversário pode cair com alguma pressão porque está perto
- Tocamos até ficarmos à vontade – equipa expande para garantir saídas – depois é o jogo que define se vamos atacar de forma mais direta, se andamos para a frente e guardamos lá ou se há regressões na circulação para ganharmos espaço para nos reorganizarmos e entrarmos de forma limpa em Organização Ofensiva

4.5.6. Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos e Livres:

- Procurar ter dois jogadores perto da bola (para criar maior imprevisibilidade e poder tirar adversários da zona da baliza;
- Procurar executar rápido, caso haja hipótese de apanhar o adversário desprevenido;
- Jogadores na área com zonas definidas para atacar a bola;
- Garantir jogadores para a segunda bola;
- Variabilidade na execução (curto ou longo);
- Garantir superioridade no setor defensivo preparados para a perda de bola (jogadores mais rápidos).



Figura 21 - Esquemas Táticos Ofensivos

4.5.7. Esquemas Táticos Defensivos

Cantos

- Organizar rapidamente, se necessário, impedir a marcação rápida;
- Promover jogadores, como referências para a Transição Ofensiva (Preferencialmente os Extremos)
- Defesa Mista, onde os Defesas Centrais, Médio Defensivo e Avançado, assumem a marcação homem a homem, e os Médios Centro assumem a marcação à zona



Figura 22 - Esquemas Táticos Defensivos - Canto

Livres

- Organizar rapidamente, se necessário, impedir a marcação rápida;
- Promover jogadores, como referências para a Transição Ofensiva (Preferencialmente os Extremos)
- Montagem da Linha Defensiva, com todos os elementos da equipa, exceto os atletas prontos para Transição
- Laterais são vozes de comando, para quando a Linha Defensiva deve baixar ou não

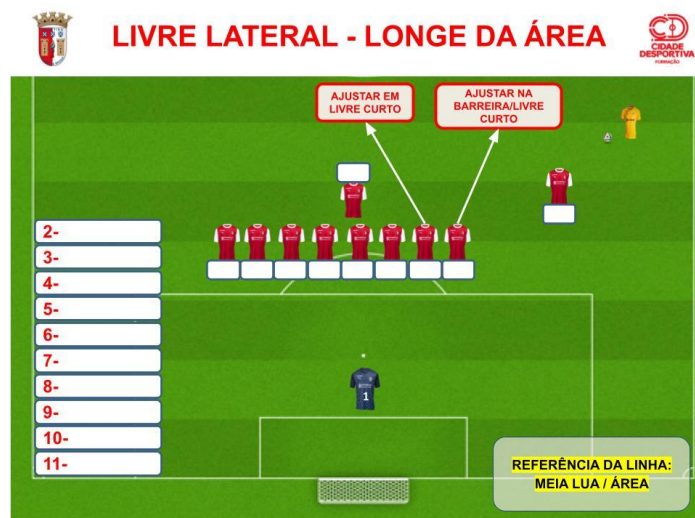


Figura 23 - Esquemas Táticos Defensivos – Livre

4.6. Microciclo Padrão

A organização e o planeamento do padrão semanal é algo que deve ser feito com bastante cuidado e rigor, para que todo o processo se torne mais eficaz.

O planeamento semanal padrão (Figura 24), foi discutido no início da época por todos os elementos da equipa técnica. Quando, por motivos de força maior, havia alguma alteração, nos dias dos treinos, ou então nos dias de jogo, isso implicava uma reestruturação do planeamento dessa semana.

Ao longo da época, face à liberdade dada pelo treinador principal, foi-me permitido dar feedbacks corretivos relativos à performance dos atletas, durante os exercícios, e ainda de incentivo aos mesmos, promovendo o foco e atenção máximo em cada momento do treino.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Recuperação Ativa	Tensão	Folga	Velocidade	Jogo	Jogo	Jogo
Tensão	Duração		Duração	e/ou	e/ou	e/ou
			Recuperação Ativa	Folga	Folga	Folga

Figura 24 - Morfociclo Padrão

4.6.1. Segunda Feira

Este dia iniciava com uma reunião da equipa técnica, para discutir e falar sobre os jogos do fim de semana, e também para projetar aquilo que iria ser a semana de treinos.

Atendendo aos dias competição durante o fim de semana, onde geralmente jogávamos sexta-feira e ou sábado ou domingo, este dia caracterizava-se por ser um dia de com preocupações na recuperação dos atletas, sendo essa uma recuperação ativa. Contudo esta unidade de treino, também apresentava já alguma “quota-parte” de regime aquisitivo, mais concretamente, sendo um dia de Tensão.

Neste dia, a recuperação fisiológica dos atletas ainda não ocorreu totalmente, e ainda existe fadiga nos atletas, de forma acentuada.

Relativamente ao treino de segunda-feira, (Figura 25), onde o foco, estava direcionado, para a recuperação dos atletas, contudo o conceito de Especificidade, não era posto de lado, pois o modo como se treina tem sempre em conta aspetos inerentes ao “jogar”, quer quando a dominância é aquisitiva, quer seja quando ela é recuperativa (Tobar, 2018).

Por conseguinte, o treino iniciava com uma mobilidade supervisionada por um treinador.

A realização dos exercícios fundamentais deve ser feita em espaço reduzido, com um número de jogadores e tempos de “exercitação” igualmente reduzidos, possibilitando a operacionalização desta lógica (Tobar, 2018)

Posteriormente, a unidade de treino, envolvia todo o grupo de trabalho, sendo esta feita por estações, mais precisamente três, onde eram promovidos exercícios, que envolvessem os princípios fundamentais ao nosso jogar, como a rápida reação à perda e a manutenção da posse da bola. Contudo, e face também a que estávamos num dia em que era preciso recuperar, uma das estações, tinha o foco direcionado para a recuperação, mas, nunca esquecendo a nossa forma de jogar. Assim sendo, numa das estações, o exercício preterido, tinha como objetivo, o trabalho de subprincípios importantes da nossa ideia de jogo como a manutenção da posse de bola, posicionamento correto do corpo de forma a receber a bola orientada, identificação dos espaços para um bom posicionamento sendo uma solução de passe, em momentos que não tinham a posse da bola procurar recuperar rapidamente a bola e promover que todos os elementos de cada equipa

trabalhassem em conjunto, de forma a evitar que o adversário conseguisse finalizar nas mini-balizas. Na segunda estação, o exercício voltava a centrar-se no princípio da manutenção da posse da bola, mas também em subprincípios, como a utilização de um 3º Homem. O facto de trabalharmos este subprincípio, faz com que esteja inerente aspetos individuais, como o facto deste 3º Homem ser capaz de segurar bola e esperar pelo apoio, ou então receber e encarar adversário. Defensivamente, a ideia principal volta a estar centrada na recuperação da posse da bola, e reagir rápido à perda, mas também nos subprincípios da pressão e cobertura. Na última estação, a importância do exercício, vai para a recuperação dos atletas, sem nunca descorar aquilo que o nosso jogar, sendo este um exercício realizado de forma descontínua. O exercício escolhido, envolveu várias situações de finalização.

A unidade de treino, terminou com todo o grupo de trabalho envolvido, com um Torneio Quadrangular de 7vs7.

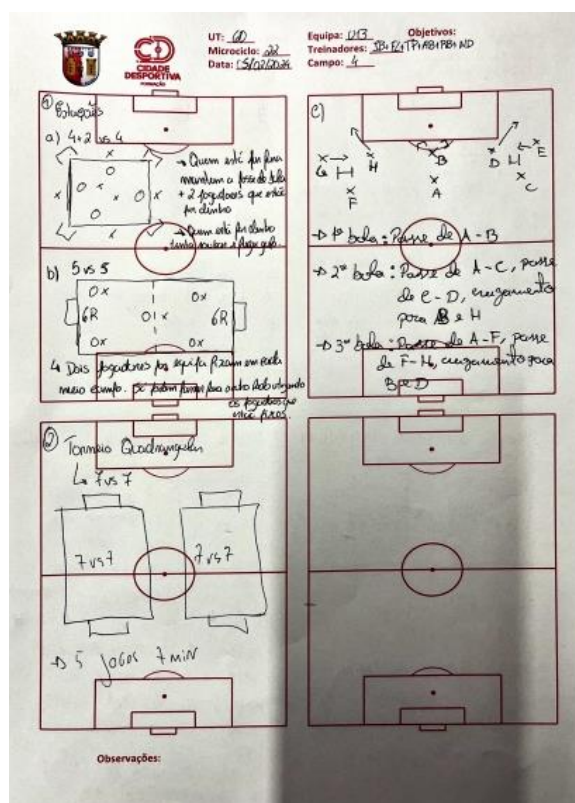


Figura 25 - Unidade de Treino 60

4.6.2. Terça-feira

Antes do treino, acontecia a reunião de equipa técnica, com o intuito de finalizar a unidade de treino, e realizar uns últimos ajustes. Para os atletas, a unidade de treino, iniciava com uma sessão de análise de vídeo, onde eram mostrados, alguns lances dos jogos do fim de semana, com o intuito de melhorar a performance dos mesmos. Este suporte de vídeo, era todo ele realizado por mim.

Este treino no Morfociclo Padrão, encontra-se no dia mais afastado da competição anterior (sexta-feira), e da competição seguinte (sexta-feira). Assim sendo, é o treino que deve apresentar maior exigência, em toda a semana, embora nunca será tão exigente como o dia da competição. Neste dia treinamos sobretudo os propósitos macro e meso do “jogar”, aspetos de maior complexidade, portanto uma maior dimensão aquisitiva.

Esta unidade de treino promove o ajustamento e afinação da equipa em termos coletivos através da monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro (Frade, 2014).

Assim sendo, ao contemplarmos predominantemente os macro princípios do nosso “jogar”, os pilares dos quatro momentos de jogo e sua articulação, podendo ter em conta nuances estratégicas, portanto, a dinâmica coletiva, treina-se numa configuração muito semelhante à da competição, com espaços de exercitação/propensão substancialmente maiores e mais alargados, comparativamente aos outros dias do Morfociclo, com um grande número de jogadores a interagir

Nesta unidade de treino treinamos sob um regime de dominância da duração da contração muscular, do padrão algorítmico do “jogar”, havendo um alongamento do tempo de exercitação

Podemos assim dizer que, a densidade desta sessão é elevada (Maciel, 2011a)

Esta unidade de treino (Figura 26) iniciou-se com uma mobilidade articular, supervisionada por um treinador, e logo de seguida foi realizado um exercício de passe, com o objetivo de melhorar aspetos como: o 1º Toque, receber orientado, orientação e colocação de apoios. De seguida, realizaram-se dois exercícios em simultâneo, onde no primeiro, o objetivo passava pela manutenção da posse de bola em terrenos mais avançados do terreno, em que só era possível atacar baliza, através de “ruturas”, ou seja, ataque à

profundidade. No segundo exercício, o objetivo passava também pela manutenção da posse de bola em terrenos avançados (último terço). Para quem estava a defender os objetivos também eram os mesmos em ambos os exercícios, onde passava pela organização defensiva, com incidência nos subprincípios de coberturas e equilíbrios, e basculação da linha defensiva. A unidade de treino, terminou com um torneio triangular, jogo formal com as dimensões a 2/3 das dimensões formais de jogo, permitindo assim trabalhar e abordar todas as dimensões que o jogo promove.

Esta unidade de treino, é caracterizada por ser a mais rica de todo o Morfociclo padrão, pois é onde estão inseridos os contextos macro do nosso “jogar”, que nos permite trabalhar em diferentes contextos, com exercícios setoriais, intersectoriais e coletivos.

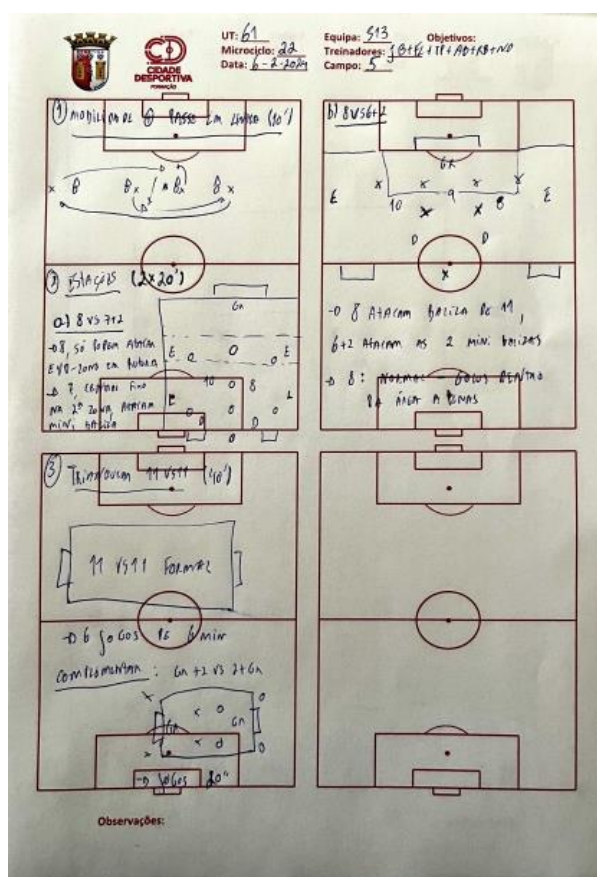


Figura 26 - Unidade de Treino 61

4.6.3. Quarta-feira

Este dia é destinado há folga dos jogadores, no entanto, os jogadores que se encontram lesionados teriam de se apresentar nas instalações do clube, para continuar a sua recuperação. Desta forma, o planeamento de cada treino era elaborado tendo em consideração esta relação com o departamento médico.

4.6.4. Quinta-feira

Este dia corresponde ao último dia aquisitivo do Morfociclo Padrão, e ao mesmo tempo, é o primeiro dia de recuperação em função do jogo que se avizinha.

Por isso no que diz respeito, ao objetivo fundamental desta sessão, isto é, garantir a aquisição pretendida no que se refere à máxima velocidade de contração muscular, treina-se fundamentalmente sob um regime de elevada velocidade da contração muscular, com tensão significativa no início da ação, ainda que depois, com pouca duração

Para além disso, mesmo garantindo a maximização da velocidade da contração muscular, devemos promover contextos em que o atleta seja obrigado a decidir e a agir/intervir rapidamente.

Os contextos aquisitivos, pressupõem ações muito intensas, curtas e limpas, no que diz respeito à locomoção, à execução motora, que requerem tempos de descanso significativos, mas pela proximidade do jogo seguinte, a sua densidade é reduzida.

Deste modo, unidade de treino (Figura 27), inicia sempre com mobilidade articular, e realização de três sprints, com distâncias diferentes. Após isso, realizava-se um exercício de relação com bola, onde o objetivo passava pela manutenção da posse de bola. Posteriormente, a equipa realiza um exercício, em que quem perdia bola, teria de realizar velocidade máxima, tocando num objeto a definir, colocando a sua equipa em desvantagem numérica. Posto isto a unidade de treino terminava com um triangular, onde a equipa de fora, realizava um exercício complementar, com incidência na finalização, onde o atleta, desempenhava ações curtas, intensas e rápidas, com longos tempos de recuperação.

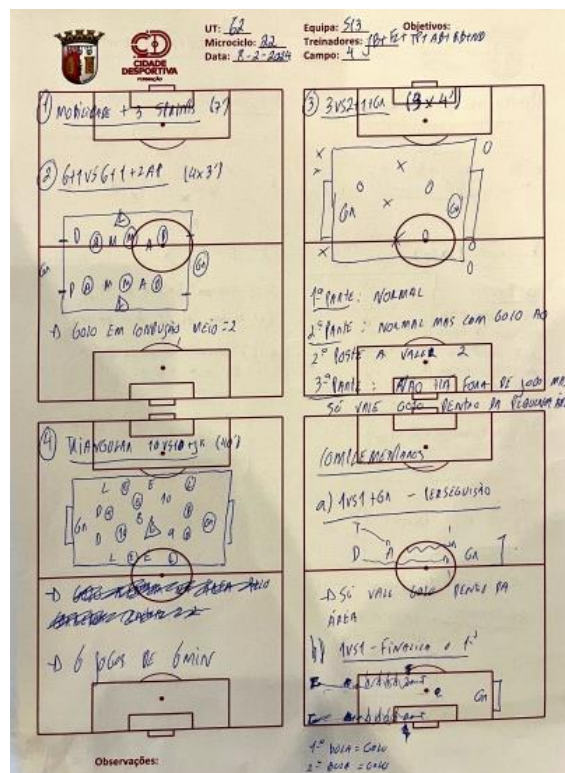


Figura 27 - Unidade de Treino 62

4.6.5. Sexta-feira/Sábado/Domingo

Dia de competição para alguns atletas do plantel, sendo este o dia destinado, à avaliação de todo o processo de treino. Neste dia, conseguimos perceber e aferir se o “jogar” pretendido e treinado, se manifesta ou não. Contudo, o objetivo é sempre que os jogadores funcionem como uma equipa, e consigam resolver os problemas inerentes ao jogo.

Para os atletas que não foram convocados, este dia representava um dia de folga.

4.7. Resultados do Trabalho Desenvolvido

O balanço geral ao trabalho desenvolvido, ao longo desta época desportiva, apresenta um saldo bastante positivo.

O contexto onde estava inserido, proporcionou-me aprender com pessoas, que quer vasta experiência, quer com pouca experiência no mundo do futebol, me permitiram ver outras perspetivas de treino/jogo diferentes daquelas que eu conhecia e me identificava.

Olhando para os objetivos desportivos, podemos aferir que os mesmos foram cumpridos, onde o principal objetivo, era a formação de atletas, não só a nível desportivo, mas também a formação de melhores seres humanos.

Estabelecendo comparações com o início da época, o processo de treino despoletou nos atletas uma diferença gigante, em todos os níveis. Sendo este à partida um plantel bastante competitivo, em algum momento baixou a guarda, e posso dizer que todos os atletas, estão ainda mais competitivos tendo em conta o início da temporada. Esta diferença ainda se faz mais sentir, nos atletas que este ano, estavam a representar pela primeira vez, a camisola do Sporting Clube de Braga. Foram atletas que no início sentiram alguma dificuldade, no que diz respeito aos índices competitivos da equipa, e que terminaram a época com esses índices bem lá no topo, o que muito se deve a união deste grupo fantástico, com jogadores que estão constantemente a puxar uns pelos outros.

Com o decorrer da época, os jogadores foram-se apercebendo da importância de cada unidade de treino, o que permitiu que a intensidade e qualidade do treino se elevasse de dia para dia, contribuindo cada atleta para o seu desenvolvimento individual, mas principalmente para o desenvolvimento coletivo da equipa. A simbiose entre os jogadores e a equipa técnica foi perfeita, para que tudo corresse com a maior fluidez, contribuindo para que o processo de treino evoluísse a cada dia.

Quando a simbiose entre os jogadores e a equipa técnica é perfeita, as mensagens são sempre muito bem aceites por parte dos jogadores. Desde sempre que as ideias transmitidas pela equipa técnica foram aceites e assimiladas pelos atletas. Atendendo à complexidade do desafio, sendo esta a primeira vez que estes atletas estariam a jogar futebol de 11, e a competir

contra adversários dois anos mais velhos, o facto de eles estarem predispostos a aprender, tornou o processo muito mais simples para todos.

A nível de jogo, o principal objetivo, centrava-se em munir os atletas, de capacidades para reconhecer e interpretar o jogo, sendo capazes de arranjar soluções, para dar a volta aos problemas que o jogo lhes ia colocando.

Desta forma podemos aferir, que o objetivo foi cumprido com distinção, muito pelo facto de termos em mãos um grupo de atletas, responsável, comprometido, e compenetrados com o processo, com vontade e crer, de dar a volta por cima quando as coisas correram mal, e de ser cada vez melhor quando estavam na mó de cima.

Para mim enquanto jovem treinador, identifico-me bastante com esta forma de trabalhar, são valores que tenho presentes na minha vida, e quero continuar a preservar e cultivar cada vez mais. São este tipo de atletas que nos despoleta o bichinho de querer sempre mais, de querer aprender mais, e principalmente de querer ser melhor a cada dia que passa.

Capítulo V

5. Desenvolvimento Profissional

Para qualquer treinador, seja ele treinador principal ou treinador-adjunto, o estágio, será sempre uma componente, que oferece, e permite ao treinador, adquirir um conjunto de experiências, e de competências, que muito dificilmente seriam adquiridas fora do terreno.

Assim sendo, posso aferir que o saldo final é bastante positivo, tendo em conta as minhas expectativas iniciais.

O papel de treinador estagiário não é fácil, por ser um longo período, numa fase inicial do nosso desenvolvimento enquanto treinadores, e como é natural as coisas nem sempre correm como esperamos, nem como imaginamos.

O meu percurso enquanto treinador foi sempre em contextos com escalões inferiores em comparação com o desta época desportiva. Apesar de já conhecer o grupo de trabalho, por já ter trabalhado com a grande parte do mesmo, num escalão diferente, a forma de trabalhar, de interagir, e a até a própria adaptação, é completamente diferente. No entanto, foi esse confronto com realidades distintas (escalões diferentes), que me obrigou a pensar/refletir de forma mais crítica sobre assuntos que até ao momento, nunca tinham sido relevantes.

A fase inicial de adaptação ao grupo de trabalho, onde inclui-o, os atletas, a equipa técnica e toda a estrutura diretiva do clube, teve um papel preponderante ao longo de toda a jornada. A importância desta fase ter corrido muito bem, permitiu criar um ambiente de proximidade, com grande parte dos elementos. Estas boas relações que foram criadas, traduziu-se numa comunicação mais fluida, sem receios e com sinceridade, o que culminou com melhores resultados. Contudo, é importante referir que, apesar de não ser um local novo para mim, pois já tinha trabalhado no clube, a fase de adaptação conteve muitas dúvidas, que ao longo da época foram dissipadas.

Assim, nesse sentido, procurei sempre perceber os principais objetivos do treino, e participar, tal como toda a equipa técnica, na sua preparação e organização.

Com o decorrer da época, a minha área de intervenção e participação foi evoluindo, tal como a minha participação direta em todo o processo de treino. Foi um trajeto, marcado por momentos de enorme aprendizagem, pois a minha liberdade nunca foi limitada, em termos do que é a operacionalização do treino, ao qual estou muito agradecido, a toda a equipa técnica, que me permitiu, acertar, errar, e voltar a acertar, o que contribuiu para a minha evolução diária. Dizer que me sempre senti feliz por trabalhar diariamente, recheado de pessoas com inúmeras experiências vividas no futebol, e que mais uma vez volto a frisar, o quão contribuíram para a minha evolução ao longo de época, que incutiu ainda mais em mim a capacidade de pensar e refletir de forma mais crítica todos os dias.

Apesar de todas as desconfianças, sentidas no início do trajeto, com o passar do tempo desapareceram e senti-me sempre mais confiante, o que automaticamente me permitiu, participar e intervir mais nas sessões de treino, e nos jogos, corrigindo os jogadores, motivando os mesmo, com feedbacks positivos, quando porventura era pertinente.

É de extrema importância referir, que uma grande parte dos exercícios de treino, eram realizados com um propósito, estimular a capacidade competitiva nos jogadores, o que ocorria de forma permanente, e de variadas formas, por meio de atribuição de um castigo à(s) equipa(s) perdedora(s), como por exemplo arrumar todo o material no final da unidade de treino, até à elaboração de exercícios com diversas possibilidades de pontuações, o que obrigava de certa forma a que o atleta, estivesse predisposto, e com foco no exercício, pelo facto de não querer perder, mas também por parte dos treinadores, que também devem estar ativos e concentrados, para permitir, fluidez e dinâmica ao exercício.

No que diz respeito ao treinador principal, percebi que o mesmo, se remete para a explicação dos exercícios, e a intervenção no decorrer dos mesmo, de forma que eles correspondam às suas expectativas. Para isso, a comunicação que o treinador estabelece com os jogadores, tem de ser a mais concreta e sucinta, para que a mensagem seja clara para os atletas.

Acredito plenamente que o meu desenvolvimento enquanto treinador, foi bastante positivo, pelo facto de ter trabalhado com uma equipa multidisciplinar, com pensamento crítico, e com muito conhecimento sobre o treino e sobre o

jogo. Assim, posso dizer que sou um treinador mais competente, do que era inicialmente. Este estágio fez-me perceber e compreender as situações em que devo ser interventivo, e como o devo fazer, além disso, consegui compreender, que aspetos devo ter em conta na elaboração e criação de exercícios para treino, e pensar de forma mais crítica e elaborada quanto ao desenvolvimento do processo de treino e também da forma de jogar.

Sendo mais incisivo, e concreto, tudo o que envolve o tempo de exercitação dos exercícios, os períodos de recuperação, o efeito que cada exercício vai despoletar nos jogadores, foram aspetos que me fizeram pensar ao longo do estágio, pois tudo isto, está diretamente relacionado, com a operacionalização, e interpretação do treino e do jogo.

É importante referir, que este período de estágio, não se limitou à aprendizagem destes pormenores. Outro destaque, vai para a forma como, sempre em contexto de equipa técnica, eram feitas as análises aos jogos do fim de semana, pois através desta “discussão”, entre todos. Tudo isto me fazia refletir ainda mais, pois por vezes fazemos julgamentos errados, sobre as decisões dos jogadores, ou acerca do seu posicionamento ou movimento. A visualização e análise dos jogos despoletou em mim um lado mais crítico na minha visão do jogo, pois tem um papel preponderante e de destaque na ideia de jogo que o próprio treinador molda ao longo do tempo.

Um treinador fiel às suas próprias ideias e com visão acerca da operacionalização do treino e do jogo, estará sempre mais certo de atingir os seus objetivos, pois nem sempre o futebol nos trás momentos de felicidade, e é nesses momentos menos positivos que o treinador ainda mais deve ser capaz de transmitir as suas ideias.

Assim sendo, olho para esta experiência com um largo sorriso de felicidade, ainda que no início, tivesse momentos de dúvida e receio, mas que rapidamente se dissiparam, pois na verdade sou sempre um felizado, por ter a oportunidade de fazer aquilo que mais gosto. Esta experiência, foi muito enriquecedora e permite-me atacar os desafios futuros com uma enorme ambição de quer continuar a aprender, mas sobretudo, de quer alcançar a minha melhor versão enquanto treinador de futebol.

5.1. Considerações Finais

As tarefas que desempenhei, ao longo desta época desportiva, proporcionaram-me momentos de aprendizagem, bem como poder aplicar no terreno, todos os conhecimentos obtidos.

Considero que no que diz respeito à operacionalização do processo de treino, e tendo em conta as funções que desempenhei, consegui melhorar a minha capacidade de intervenção, o que me tornou uma pessoa com ainda mais predisposição, para opinar, e expor a minha opinião, para ajudar na melhoria do processo de treino e da performance dos atletas e da própria equipa.

Apesar de já conhecer uma grande parte dos jogadores que faziam parte do plantel, consegui criar ligações especiais com todos eles. Esta ligação permitiu-me estar mais perto deles, e do seu lado emocional e pessoal, servindo muitas vezes com um ouvinte dos seus momentos menos positivos. Foi importante também porque cada jogador, é um ser único, com personalidades diferentes e essa sua singularidade estende-se desde a forma como ele interpreta e pensa sobre o treino e jogo até ao relacionamento social.

Esta ligação forte que se cria com os atletas, permite ao atleta perceber que o treinador, não é só aquela pessoa que coloca onze jogadores a jogar, é muito mais do que isso.

Este estágio permitiu-me não só aumentar a capacidade de comunicação, como a de utilizar e desenvolver diferentes metodologias, por suscitar, dúvidas, reflexões, e partilhas, que contribuíram, para conhecer e respeitar ideias e formas diferentes de ver o treino e o jogo.

Com a constante evolução e complexidade do futebol, os treinadores deve-se munir e ter um grupo de trabalho sólido, em que todos se complementem.

A conclusão deste relatório e consequente finalização deste Mestrado, representa uma satisfação imensa, e uma conquista pessoal, que muito ambicionei e lutei para que acontecesse.

5.2. Perspetivas Futuras

Relativamente às minhas perspetivas para o futuro, acabam por dar continuidade, ao meu desenvolvimento como treinador, se possível dentro do contexto onde estou inserido.

Apesar de ser muito ambicioso, em tudo o que faço, a posição que desempenhei ao longo da época, treinador-adjunto, é aquela que me vejo a ocupar nos próximos anos. Não obstante, a posição de treinador principal, será sempre um objetivo para o qual irei trabalhar para lá chegar, no entanto, sinto que não estão reunidas as condições necessárias, para assumir num futuro próximo, esse papel tão importante.

Pretendo também, dar continuidade, à minha formação, alcançar cada vez mais uma componente teórica sólida e enriquecedora, com o objetivo de ser um melhor profissional e conseguir colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos.

Em jeito de conclusão, encaro esta experiência com o sentimento de dever cumprido, de que dei tudo o que tinha para dar, tendo em mente que o caminho a percorrer é muito longo, e com muitos desafios

Referências Bibliográficas

- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 549–564. <https://doi.org/10.1080/02640410500189173>
- Acet, M., Gumusgul, O., & Isik, U. (2017). *Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2017-Special Issue LEADERSHIP CHARACTERISTICS OF FOOTBALL COACHES*.
- Aguiar, M. V.D., Botelho, G. M. A., Gonçalves, B. S. V., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>
- Aly, E. R. (2014). *COMMUNICATION MANAGEMENT AMONG ATHLETE AND COACHES*. 3, 1857–7881.
- Amieiro, N., Barreto, R., Resende, N., & Oliveira, B. (2006). *Mourinho: porque tantas vitórias?* Gradiva.
- Araújo, J. (2016). *O treino do treinador*. Teamwork Edições.
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo*. Prime Books.
- Borges, P., Rodrigues, V. P., & 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>
- Brandão, M. R. F., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1). [https://doi.org/10.6063/motricidade.6\(1\).158](https://doi.org/10.6063/motricidade.6(1).158)
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Campos, N. (2020). *No banco com os Misterys*.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior a recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar.”* Federação Portuguesa de Futebol.
- Carvalho, C. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.

- Castellano, J., & Álvarez, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 9(32), 126–136. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03203>
- Castelo, J. (2003). *Futebol. Guia Prático de exercícios de treino*.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização e dinâmica de jogo. . *Edições Universitárias Lusófonas. Universidade Lusófona*. .
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*. .
- Chu, T. L. (Alan), & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 14, Issue 4, pp. 569–588). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1747954119858458>
- Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 30, Issue 15, pp. 1631–1641). <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2024). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 19(2), 677–686. <https://doi.org/10.1177/17479541231172702>
- Dias, H. (2016). *A construção de um jogar*. Prime Books.
- Escudeiro, J., Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, V., & Coutinho, R. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.
- Esteves, L. A. de S. (2012). *Assuntos Pertinentes à Planificação do Treino*.
- Faria, R. (2008). *Entrevista In Campos, Carlos. A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica “A singularidade da Intervenção do Treinador como a sua impressão digital.”* MC Sports.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. D. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222(3), 653–662. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2012.03.033>
- 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>
- Frade, V. (2003). *Teoria e prática do treino no futebol: o jogo como modelo*. . Universidade do Porto.
- Frade, V. (2011). Entrevista a Alexandre Allegro. In *Não publicado* (p. 14).
- Frade, V. (2013a). *Entrevista*. In J. Tobar (Ed.), *Periodização tática: Explorando sua organização conceito-metodológica*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Frade, V. (2013b). *Entrevista*. In X. Tamarit (Ed.), *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Garganta, J. (1999). *A análise do jogo em futebol : percurso evolutivo e tendências*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital-Buenos Aires*, 8(45), 1–3. .
- Garganta, J. (2008). *MODELAÇÃO TÁCTICA EM JOGOS DESPORTIVOS: A DESEJÁVEL CUMPLICIDADE ENTRE PESQUISA, TREINO E COMPETIÇÃO*. <https://www.researchgate.net/publication/270105536>
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *FUNDAMENTOS E PRÁTICAS PARA O ENSINO E TREINO DO FUTEBOL* Referência para citação.
- Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Campo das Letras.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do Futebol. . In A. Graça & J. Oliveira. .
- Gilbert, W., & Rangeon, S. (2011). CURRENT DIRECTIONS IN COACHING RESEARCH. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Del Deporte*, 6(2), 217–236.
- Goffena, J. D., & Horn, T. S. (2021). The relationship between coach behavior and athlete self-regulated learning. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/1747954120951903>

- Gomes, M. S. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. MC Sports.
- Gomes, M. S. (2013). *Entrevista In TOBAR, Julian Bertasso. Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica* .
- Gomes, R., & Machado, A. (2010). *7-Capitulo-Lideranaevoleibol-RGomesAMachado-LivroPsicoeVoleibol-Brasil-VersoWord*.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol. Treinar para Jogar*. Prime Books.
- Guia, N. M. V. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador : análise da influência dos constrangimentos metadecisionais*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., & Seabra, A. (2015). Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1790–1798. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012100>
- Issurin, V. (2008). *Block Periodization: breakthrough in sports training*. . *Michigan (EUA): Ultimate Athlete Concepts*. .
- Jones, R. L. (2006). *The sports coach as educator : re-conceptualising sports coaching*. Routledge.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing Expert Knowledge: A Case Study of a Top-level Professional Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 8(2), 213–229. <https://doi.org/10.1080/13573320309254>
- Kasper, K. (2019). *Sports Training Principles*. <http://journals.lww.com/acsm-csmr>
- Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 11, Issue 6, pp. 900–909). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1747954116676117>
- King, I. (2000). *Foundations of Physical Preparation*. King Sports International.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190–206. <https://doi.org/10.1037/a0031958>

- Le Moigne, J.-L. (1994). *La théorie du système général : Théorie de la modélisation*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*.
- Lourenço, L. (2011). *Mourinho - A Descoberta Guiada* (8th ed.). PrimeBooks.
- Maciel, J. (2010). Pelas Entranhas do Núcleo Duro do Processo. In *Não Publicado*.
- Maciel, J. (2011a). Espiral de Auto renovação e lei de Roux - Uma perspetiva diferente. In *Artigo Não Publicado*.
- Maciel, J. (2011b). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Chiado Books.
- Manuel Sérgio. (2009). *Filosofia do Futebol*. PrimeBooks.
- Méndez-Durán, C. (2012). *Periodización táctica: un modelo para el entrenamiento en los deportes colectivos*. . Wanceulen.
- Min, S.-H. (2016). Integrating instance selection and bagging ensemble using a genetic algorithm. . *International Journal of Applied Engineering Research*, 11(7), 5060–5066. .
- Murad, M. (2007). "Futebol - para além do lado económico e profissional." *"Em Defesa Do Desporto - Mutações e Valores Em Conflito"*.
- Nascimento Junior, J. R. A., Fortes, L., Nascimento, J., Vieira, L., & Oliveira, D. (2018). 2018_EffectofthecoachesleadershipstyleperceivedbyathletesonteamcohesionamongeliteBrazilianfutsalplayers. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 250–265.
- Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol Tecnociência para o sucesso*.
- Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. *Seminário UTAD*. .
- Oliveira, J. (2004a). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo*. .
- Oliveira, J. (2004b). O conhecimento específico em futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino - aprendizagem do jogo. *Tese de Mestrado Não Publicada. FCDEF-UP. Porto.2004*. .
- Pacheco, R. (2022). *Para além da tática: uma visão do jogo*. Prime Books.

- Peixoto, J. P. da S. (2019). Futebol: Um fenómeno dinâmico, complexo, criativo e diverso Reflexão em contexto de estágio profissionalizante na equipa de Sub16 do FC Porto, na temporada 2018-2019. *Relatório de Estágio, Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto, Porto*.
- Pereira, A. (2022). *Documento Orientador - Sporting Clube de Braga*.
- Pivetti, B. (2012). *Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios*. . Phorte.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. In *Journal of Sport Pedagogy and Research* (Vol. 3, Issue 1).
- Ribeiro, P. (2009). *Faculdade de Desporto da Universidade do Porto A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*.
- Riera, J., Enrique, R., & Toro, O. (2012). *SECCIÓN DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD*.
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Lauren Couture, A. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 852–859.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.002>
- Rodrigue, F., & Kraft, E. (2017). Coaching Better Every Season: A Year-Round System for Athlete Development and Program Success. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 258–259. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0030>
- Sá, P. (2001). *Exercícios complexos de treino : Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*.
- Sáiz, S., Calvo, A., & Calvo, J. (2005). Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores. *EF Deportes*.
- Santos, A. (2015). *Seleção Nacional - Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Visões e Contextos.
- Santos, F., Pinheiro, V., Batista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., GarcíaCalvo, T., & Padinha, V. (2020). *Futebol. Do treino à competição. Planeamento e operacionalização*. Prime Books.

- Santos, M. (2016). *VIVÊNCIA DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA NUMA EQUIPA PROFISSIONAL DE FUTEBOL. REFLEXÃO SOBRE O PROCESSO DE TREINO, TENDO COMO BASE A FORMA DE JOGAR IDEALIZADA PELO TREINADOR.*
- Santos, S., Jones, R. L., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? the working practices of elite portuguese coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 263–272.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.784722>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of play in the counterattack of elite football teams - A mixed method approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 411–427.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868731>
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: Optimising the coaching process in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>
- Seiru-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. . Matercode.
- Silva, J. (2019). *Preparação para a competição e o papel do treinador na gestão do plantel*.
- Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. Moreno y Conde Sports.
- Sporting Clube de Braga. (2024a). *Sporting Clube de Braga: Cidade Desportiva*. <https://Scbraga.Pt/Cidade-Desportiva/>.
- Sporting Clube de Braga. (2024b). *Sporting Clube de Braga: História*. <https://Scbraga.Pt/Historia/>.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la “periodizacion táctica”: vivenciar el juego para condicionar el juego*.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MB Football.

- Tani, G. (2007). *Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade, desafios para o ensino de jogos desportivos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
- Teodurescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. .
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2017). *Training football for smart playing: on tactical performance of teams and players*. Appris.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Prime Books.
- Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human Movement Science*, 38, 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.005>
- Urbea, J., & García de Oro, G. (2012). *“Êxito” As onze chaves da motivação do sucesso e da liderança a partir dos melhores treinadores do mundo*. Prime Books.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). *The Role of Ecological Dynamics in Analysing Performance in Team Sports*. <https://doi.org/10.2165/11596520-0000000000-00000>
- Vitória, R. (2014). *A Arte da Guerra para treinadores*. Top Books.

