



UNIVERSIDADE  
DA MAIA

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

# **A Intervenção no Treino de Futebol nas Funções de Treinador Principal no Vilaverdense Futebol Clube no escalão de Sub17 na época 23/24**

*Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do Grau Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo*

*Orientador Académico: Professor Doutor António Barbosa*

*Leandro Silva*

*Maia, Junho, 2024*

*“A Utopia está no horizonte. Eu sei muito bem que nunca a irei alcançar. Se caminhar dez passos, ela se distanciará dez passos. Quanto mais a procurar, menos a encontrarei, porque ela distancia-se à medida que eu me aproximo.*

*Para que serve a utopia?  
A utopia serve para isso mesmo: para caminhar....”*

- Fernando Birri, citado por Eduardo Galeano

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## **Índice**

Índice de Figuras .....	V
Índice de Tabelas .....	VI
Agradecimentos .....	VII
Resumo .....	IX
Abstract .....	X
1. Introdução/Enquadramento .....	1
2. Revisão da Literatura.....	3
2.1 O Treinador Principal.....	3
2.2 O Treinador na Formação .....	3
2.3 Do Modelo de Jogo à operacionalização.....	8
2.4 A Conceção do Treino, do exercício e os seus Princípios .....	11
2.5 Classificação dos exercícios e Métodos de Treino .....	16
2.6 Jogos Reduzidos e Condicionados.....	17
2.7 Microciclo no Futebol.....	23
2.8 Análise de Jogo no Futebol .....	27
2.9 O Homem e o Jogador .....	28
2.10 Liderança .....	31
2.11 Comunicação .....	36
2.12 Estratégias de Otimização do Rendimento Emocional .....	38
3. Descrição do Contexto.....	39
3.1 Caracterização da Organização e Contexto Competitivo.....	39
3.2 Caracterização das Infraestruturas.....	40
3.3 Caracterização Geral dos Praticantes .....	41
4. Definições de Objetivos e Atividades .....	42
4.1 Objetivos .....	42
4.2 Atividades.....	43
5. Calendarização.....	44
5.1 Calendarização Semanal .....	44
5.2 Calendarização Anual .....	44

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

6.	Intervenção Profissional.....	46
6.1	Funções e responsabilidades do estudante estagiário .....	46
6.2	Descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	46
6.2.1	O Modelo de Jogo .....	46
6.2.2	O Banco de Exercícios .....	49
6.2.3	Mesociclos e Microciclos .....	51
6.2.4	Modelo de Treino .....	54
6.2.5	Modelo Aquecimento no dia de Jogo.....	56
6.2.6	Liderança, Comunicação e Estratégias de Otimização do Rendimento Emocional .....	58
7.	A Observação/Análise, o Treino e a Competição.....	63
7.1	Contexto de Jogo .....	63
7.2	Pontos Fortes Identificados .....	64
7.3	Pontos Fracos/A explorar Identificados .....	65
7.4	Estratégia e Plano para o jogo .....	65
7.5	Transmitir e Comunicar a informação estratégica.....	66
7.6	Exercícios de Treino face à estratégia.....	67
7.7	A análise da própria equipa através de vídeo-feedback na evolução do jogador e modelo de jogo: uma metodologia própria .....	69
7.8	Instrumentos de Análise e Edição de Vídeo .....	70
8.	Desenvolvimento profissional .....	73
9.	Reflexão Introspectiva da Intervenção Profissional.....	75
9.1	O Modelo de jogo, o treino e os exercícios.....	75
9.2	Liderança, Comunicação e Relações .....	77
9.3	O contexto e a adaptação .....	78
10.	Conclusões .....	80
11.	Perspetivas Futuras .....	83
12.	Bibliografia .....	85

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Microciclo e as suas especificidades diárias (Coutinho, 2023) .....	23
Figura 2 - Microciclo Padrão (Gomes, 2008).....	26
Figura 3 - Logotipo Vilaverdense FC.....	39
Figura 4 - Logotipo Associação Futebol de Braga.....	39
Figura 5 - Municipal de Vila Verde (Campo de treino e jogo) .....	40
Figura 6 - Plantel por posições e ano de nascimento.....	41
Figura 7 - Calendário Anual .....	45
Figura 8 - Organização Ofensiva, 1º Fase Construção .....	47
Figura 9 - Organização Defensiva em Bloco Alto.....	48
Figura 10 - Capa do Banco de Exercícios.....	49
Figura 11 - Exemplo 1 Exercício .....	50
Figura 12 - Exemplo 3 Exercício .....	50
Figura 13 - Exemplo 2 exercício .....	50
Figura 14 - Exemplo Mesociclo Nº9 .....	52
Figura 16 - Exemplo de 2 microciclos .....	53
Figura 17 - Microciclo Padrão   Modelo de Treino .....	55
Figura 18 - Exercícios Aquecimento de Jogo.....	56
Figura 19 - Modelo Re-Warm-Up Intervalo .....	57
Figura 20 –Exemplo de Posters aplicados no balneário pré-jogo.....	61
Figura 21 - Tabela Classificativa Pré-Jogo.....	63
Figura 22 - Pontos Fortes Adversário (Zonas preferenciais) .....	64
Figura 23 - Pontos Fortes Adversário (Rotura último terço) .....	64
Figura 24 - Pontos Fracos (Espaço na transição defensiva) .....	65
Figura 25 - Organização Defensiva (Estrutura base) .....	65
Figura 26 - Organização Defensiva (Após Bola Longa Largura/Profundidade) .....	66
Figura 27 - Transição Ofensiva (Vantagem Espaço-Número) 2x2 e 3x2.....	66
Figura 28 - Exercício 1: Finalização em Transição Ofensiva.....	67
Figura 29 - Exercício 2: Organização Defensiva, Articulação da Linha Defensiva + Transição Ofensiva.....	68
Figura 30 - Exercício Organização Defensiva: Articulação entre setores .....	68
Figura 31 - Exercício Transição Ofensiva: procura pelo extremo após recuperação ...	69
Figura 32 - Exemplo Aspeto Positivo 1º linha pressão .....	71
Figura 33 - Exemplo de Aspeto de Melhoria da Organização Defensiva (Linha Defensiva) .....	72
Figura 34- Exemplo de Aspeto de Melhoria da Organização Ofensiva 2º Fase Construção (Diagonal) .....	72
Figura 35 - Palestra Francisco Costa - Fortuna Sittard .....	73
Figura 36 - Palestra Julian Tobar - Periodização Tática e a sua aplicabilidade.....	74

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

**Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Escalões de Formação e Atletas VFC.....	39
Tabela 2 - Membros Staff VFC .....	40
Tabela 3 - Período Preparatório e Competitivo .....	44
Tabela 4 - Calendarização Semanal de Trabalho .....	44
Tabela 5 - Valores transmitidos em jogo e em treino: o que somos e o que queremos ser .....	58

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## **Agradecimentos**

No princípio foi a bola, desde que me lembro das coisas. A paixão pelo jogo e pelo futebol nasce de forma muito precoce, com a obsessão pela bola e o prazer que ela nos dava, através da competição e do golo, que se iniciou na rua. A bola sempre andou debaixo do braço, outrora a melhor amiga.

A constante procura pelo conhecimento inicia-se muito antes do início da vida académica na licenciatura, ainda na vida insular e as suas especiais características de viver a meio do atlântico norte, numa ilha sem a existência de futebol há 20 anos. De nada servia a paixão pelo treino e jogo, a fim de concretizar este documento, sem pessoas muito importantes neste meu desenvolvimento:

Aos meus amigos de sempre, que sabem quem são, o meu obrigado pelo apoio e presença apesar da distância que nos separa. A paixão pelo jogo nasce e foi alimentada com vocês, a bola e os amigos foram o princípio de tudo.

À minha namorada, o constante apoio, a presença e a confiança que me faz querer mais e melhor, a todo o momento.

Aos meus pais, que de outra forma seria impossível seguir a via académica e ter a liberdade e o tempo de estudar, refletir, trabalhar e procurar o difícil sonho de ser treinador.

Aos meus jogadores, a vossa qualidade, os vossos erros e assertividades, a vossa personalidade, as vossas perguntas, que me fizeram crescer, aprender, refletir e ser um melhor treinador. Esta época criou memórias para sempre, graças a vocês.

Aos treinadores que desde muito jovem marcaram presença na minha vida, seja na condição de atleta, seja na condição de colega, fizeram-me ser uma melhor pessoa e um melhor treinador. Este ano, em particular ao meu adjunto, o apoio incansável.

Ao Vilaverdense Futebol Clube, a todo o staff, coordenação e direção, na qual serei sempre grato pela oportunidade, pela confiança e sobretudo pela liberdade para aplicar, crescer e ser melhor treinador.

Ao Professor António Barbosa, pela disponibilidade e constante no apoio à realização deste documento.

Aos professores, atuais e passados, pela transmissão do conhecimento e partilha na paixão pelo jogo e pelo treino.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Aos meus colegas de licenciatura e mestrado, pelas conversas, opiniões e partilha que nos fizeram crescer.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## **Resumo**

No futebol e desporto em geral, a intervenção do Treinador Principal possui uma série de responsabilidades e conhecimentos nas mais diversas áreas. O Treinador Principal, necessita de dominar a questão técnico-tática, estratégica, fisiológica, comunicação, liderança, conhecimento científico e possuir um conjunto de valores imprescindíveis para a prática da liderança. Nesse sentido, a busca pelo conhecimento por parte do Treinador Principal é vital em todo este processo que tem um objetivo máximo: fazer render aqueles que lhes rodeiam, sejam jogadores, plantel, equipa técnica e staff.

Este relatório pretende demonstrar toda a prática da intervenção de um Treinador Principal de Futebol, num escalão Sub17. Para isso, numa fase inicial é apresentada uma revisão teórica, com as principais funções do Treinador Principal e pressupostos da formação, modelo de jogo, conceção de exercícios, métodos de treino, jogos reduzidos e condicionados, o microciclo, a análise de jogo no futebol. Além disso, é feita também uma revisão teórica de aspetos importantes como uma ligação entre o Homem e o jogador, a liderança, a comunicação e estratégias de de otimização do rendimento emocional.

De seguida, é feita toda uma descrição do contexto de intervenção do clube, bem como objetivos do estagiário e a calendarização anual.

Na Intervenção Profissional é abordada tudo aquilo que o Treinador Principal realizou, desde o modelo de jogo, banco de exercícios, mesociclos e microciclos, modelo de treino e aquecimento, como executou a liderança que que estratégias foram utilizadas.

Noutra parte, é feita uma ligação entre a observação, o treino e a competição. Aqui é exposta toda uma metodologia entre a observação adversária, a criação do exercício e a competição, onde é descrito de forma prática e exemplificativa um jogo da presente época.

Por fim, é feita uma reflexão introspetiva de todo o processo de intervenção como Treinador Principal, com respetivas conclusões, perspetivas futuras e referências bibliográficas.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## **Abstract**

In football and sports in general, the Head Coach's intervention involves a series of responsibilities and knowledge across various areas. The Head Coach needs to master technical-tactical, strategic, physiological, communication, leadership issues, scientific knowledge, and possess a set of essential values for effective leadership. In this sense, the pursuit of knowledge by the Head Coach is crucial in this entire process, with the ultimate goal of maximizing the potential of those around them, whether players, team, technical staff, or support staff.

This report aims to demonstrate the practice of a Head Coach's intervention in football at the U17 level. Initially, a theoretical review is presented, covering the main functions of the Head Coach, principles of training, game model, exercise design, training methods, small-sided and conditioned games, the microcycle, and game analysis in football. Additionally, a theoretical review is conducted on important aspects such as the connection between the person and the player, leadership, communication, and strategies for optimizing emotional performance.

Next, a description of the club's intervention context, as well as the intern's objectives and annual schedule, is provided.

In the Professional Intervention section, everything the Head Coach did is addressed, from the game model, exercise bank, mesocycles and microcycles, training model, and warm-up, to how leadership was executed and what strategies were used.

Another section links observation, training, and competition. Here, a methodology connecting opponent observation, exercise creation, and competition is presented, with a practical and illustrative description of a game from the current season.

Finally, an introspective reflection on the entire intervention process as a Head Coach is provided, with respective conclusions, future perspectives, and bibliographic references.

## 1. Introdução/Enquadramento

O presente documento tem como principal pressuposto a concretização do Estágio Curricular e Profissional num clube de futebol. Primeiramente será feito um breve enquadramento pessoal para um melhor entendimento de todo o processo. De seguida, irá ser realizada uma revisão de literatura com diversos conteúdos teóricos, indispensáveis para a operacionalização do estágio nas funções de treinador principal. Será feita uma breve descrição do contexto do clube e competitivo, passando depois para a definição dos objetivos pretendidos na realização deste estágio. Depois, serão descritas todas as atividades realizadas como treinador principal, as tarefas desenvolvidas, como foi executado o planeamento, o modelo de jogo, os exercícios, a liderança, entre outros. Por fim, irá ser executada uma reflexão crítica de todo o processo da temporada 2023-2024, e apresentadas as respetivas conclusões e perspetivas futuras.

Leandro Silva, com 29 anos de idade e natural dos Açores, mais concretamente da Ilha das Flores. Licenciado em Treino Desportivo com especialização em Futebol pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e Treinador Nível I (IPDJ) e UEFA C. Conto com alguma experiência desportiva, seja como treinador, seja como atleta. O 'Ser Treinador' aparece de forma muito precoce, onde fui treinador de ténis de mesa na formação alguns anos, tendo concluído o curso de Grau I (IPDJ) de treinador da modalidade em 2012, com 18 anos de idade. Na mesma modalidade fui atleta federado durante vários anos, tendo participado no campeonato nacional de séniores (2º divisão). Além disso, fui atleta da modalidade de futsal, passando por uma experiência de treinador adjunto de séniores nessa mesma modalidade. Além disso, fui atleta federado de outras duas modalidades: Vela Ligeira e Voleibol. Esse conjunto de experiências extra futebol, molda-me nos dias de hoje numa visão abrangente e holística do desporto, face à prática, seja em contexto de modalidade coletiva, seja em modalidade individual. Detenho de um passado ligado à área empresarial na restauração, na condição de líder desde muito jovem, permitiu-me precocemente passar por experiências de elevada pressão laboral e naturais erros e acertos, que hoje moldam-me como treinador de futebol. Desde cedo que entendi a dificuldade e abrangência de liderar pessoas.

No futebol, conto com experiências como Analista de Jogo na Liga PRO (2º Divisão Nacional), bem como treinador principal de futebol de 7 (Distrital de Lisboa) e

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

treinador adjunto de Futebol de 9 (Distrital Lisboa), Futebol Sénior (1º Distrital Lisboa) e Sub 19 (2º Divisão Campeonato Nacional).

Na presente época desportiva (2023-2024) o estágio profissional e académico irá decorrer no Vilaverdense Futebol Clube, onde desempenharei funções de treinador principal de Juvenis A (Sub17), que irá coincidir com a finalização do atual mestrado, bem como a obtenção do Nível II e UEFA B de treinador de Futebol. A função atual é uma continuação da época anterior. Na atual temporada procura-se aprendizagem prática e crescimento, com objetivos definidos a nível pessoal, profissional e desportivo, no sentido de estar melhor preparado para o mercado de trabalho no treino de futebol. A escolha do local de estágio deveu-se sobretudo pelas funções a serem desempenhadas, que obrigaram a uma maior responsabilidade diária no planeamento, na intervenção e na liderança. Sendo um dos objetivos profissionais a função de treinador principal ou treinador adjunto, esta função em contexto de estágio é mais um passo de crescimento, em contexto de elevada responsabilidade em tudo o que envolve o treino e liderança, onde tive tempo e espaço para aplicar os métodos e modelo de jogo que são o reflexo dos últimos anos de trabalho, estudo e reflexão sobre o jogo de futebol.

Pessoalmente, tendo já passado por diversas funções, senti-me preparado para meter em prática o conhecimento adquirido ao longo das últimas épocas. O desafio de liderar todo um processo de treino é sempre ambicioso, em que da forma mais prática possível, operacionalizou-se ideias e metodologias, testando na prática idealizações sobre o jogo, treino e liderança.

Além disso, a conclusão do mestrado em treino desportivo, irá coincidir com o Grau II de treinador, sendo esses objetivos profissionais e académicos determinantes para o futuro como treinador de futebol.

A ambição, que se iniciou já há alguns anos pelo início de uma licenciatura em treino desportivo como a especialização em futebol, passa por entrar o mais rapidamente possível no futebol profissional, não obstante à abertura por contextos semi-profissionais, dependendo da responsabilidade do cargo.

## **2. Revisão da Literatura**

### **2.1 O Treinador Principal**

O treinador possui uma série de inúmeras funções e responsabilidades, sendo este o principal responsável da sua equipa, tendo a função de liderar jogadores e equipa técnica. Segundo os autores (Santos & Pinheiro, 2020) 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: convocatória, equipa escolhida, substituições;
- Liderar o processo de análise frequente ao trabalho da equipa nos treinos e jogos;
- Supervisionar o trabalho de todos os elementos da equipa técnica;
- Liderar o relacionamento com os jogadores. Saber dos seus objetivos individuais e como estes se interligam com os da equipa.

### **2.2 O Treinador na Formação**

No diz respeito à formação desportiva, existem uma série de características determinantes para os treinadores e coordenadores na formação. Os autores (Milheiro, et al., 2018) definem as seguintes características:

- Processo Didático/Pedagógico;
- Processo de formação técnica especializada;
- Processo ensino-aprendizagem/treino;
- Processo de complexidade crescente;
- Processo que se deve iniciar em idades baixas;
- Processo que proporciona à criança/jovem a oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer.

A aprendizagem do jovem parece ser um importante aspeto a ter em conta por parte dos treinadores de formação. Quanto ao contexto de aprendizagem, (Milheiro, et al., 2018) apresentam-nos como aspetos determinantes para o treinador de formação

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

como a relação do jogador com a bola, com a baliza, com companheiros e adversários (jogo 3x3: jogo 5x5;...). Ou seja, parece-nos fundamental replicar o jogo da melhor forma e ter a especial atenção a todas as condicionantes que o jogo nos dá. Os autores (Milheiro, et al., 2018) afirmam que no treino promove-se a interação das etapas/contextos de aprendizagem.

No futebol de formação, existem uma série de etapas de desenvolvimento executados por grupos de idades e escalões. Assim, cabe ao treinador de formação entender o seu contexto etário e os pressupostos e características determinantes nesse mesmo contexto.

Segundo (Milheiro, et al., 2018) as etapas de desenvolvimento por grupos de idades e escalões são as seguintes:

- Sub 20-21 – Elevado Rendimento no Futebol;
- Sub 14-5-16-17-18-19 – Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol;
- Sub 10-11-12-13 – Desenvolvimento das Bases do Futebol;
- Sub 5-6-7-8-9 – Descoberta e Formação das Bases do Futebol.

Nos escalões de Sub16-17 as principais características são as seguintes, segundo os autores:

- 1) Idade do Romance;
- 2) Grande instabilidade emocional;
- 3) Maturidade sexual/estabilização do crescimento;
- 4) Busca por identidade própria e independência;
- 5) Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;
- 6) Desejo e afirmação/poder/valor físico

(Milheiro, et al., 2018).

Assim, cabe ao treinador entender as características acima mencionadas para melhor planear e aplicar toda a liderança e processo de treino. Nesta etapa, o Desenvolvimento do Rendimento no Futebol, o jogo é o mais elevado nível na formação, com maior velocidade de jogo, aumento da pressão competitiva (necessidade de jogar bem, de ser eficaz). (Milheiro, et al., 2018)

Os mesmos autores referem os principais objetivos do Desenvolvimento do Rendimento no futebol, nos escalões de Sub16-17-18-19:

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Construir uma estrutura mental sólida;
- Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;
- Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos de jogo;
- Definição da posição específica;
- Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais;
- Aumentar a complexidade dos exercícios de treino;

Quanto à dimensão funcional, é necessário ter em conta a maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração, a progressão especialização posicional, a progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos de jogo, a potenciação das capacidades motoras específicas, o controlo emocional em contexto de pressão, o desenvolvimento da técnica posicional específica, e o desenvolvimento da dimensão tático-estratégias. (Milheiro, et al., 2018)

No futebol de formação, o talento e o espaço para a criatividade são aspetos que parecem ser determinantes para a evolução dos jovens atletas. Quanto ao talento o autor (Garganta, 2006b) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) afirma que o talento não está “armazenado” no indivíduo, à espera de ser revelado espontaneamente, mas resulta da relação que se estabelece entre as potencialidades do praticante e as oportunidades proporcionadas pelo envolvimento.

Na dinâmica do talento, a riqueza e a diversidade dos estímulos recebidos aquando da exposição a determinados contextos tornam-se fundamentais para que se consume a atualização do talento e a acumulação de prática significativa, no sentido de se alcançar a excelência. (Fonseca & Garganta, 2006)

A conceção do treino e o espaço para a uma prática com grandes graus de liberdade na interação com o jogo parecem ser fundamentais no futebol de formação e desenvolvimento do talento para um rendimento futuro. Sobre isto, (Garganta, 2006) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) diz-nos que deveremos promover contextos onde haja maior probabilidade de ocorrência de interações talentosas. Os mesmos afirmam que a questão não é como detetar talentos, mas antes como criar cenários para que os talentos possam despontar e evoluir, porque nesse “caldo” há fortes possibilidades deles se revelarem.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

A quantidade de prática parece ser um aliado à exponenciação do talento. O conceituado Treinador Arsène Wenger (2006) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) afirma que começar cedo é indispensável para progredir no conhecimento e na prática com o jogo.

Os jovens talentosos, para além da matriz genética, praticam muito mais que os outros, o que ajuda a explicar o seu superior desempenho. (Fonseca & Garganta, 2006) Face a isto, um dos aspetos fundamentais do treinador da formação parece ser a importância dada aos tempos de prática em treino, com diminuídas pausas e aproveitamento máximo dos espaços para treinar e jogar.

O verdadeiro ensino do jogo parece ser um aspeto fundamental do treinador de formação, para um jogar mais inteligente e maiores capacidades para o futuro do jovem jogador. A técnica revela-se fundamental para a reprodução de um jogar inteligente. No entanto, a reprodução técnica de forma abstrata parece ser um erro dos treinadores com a finalidade de melhorar e fazer evoluir o jogador. Sobre este tópico (Fonseca & Garganta, 2006) afirmam que a técnica do ensino e treino têm constituído um entrave à evolução dos praticantes, nomeadamente no que concerne à construção de um jogar inteligente.

*“O Gesto somente faz sentido na harmonia com o contexto; Não tem valor em si mesmo. Caso Contrário, o executante torna-se um desequilibrador sim, mas da própria equipa.”*

Bento (2005) citado por (Fonseca & Garganta, 2006)

O ensino do futebol tem-se caracterizado por um excesso de directividade do treinador, oferecendo práticas descontextualizadas das situações similares ao jogo e com falta de significado para o jogador, que se enfada pela repetição incessante de um gesto com escasso potencial de transferência. (Wein, 2006b) citado por (Fonseca & Garganta, 2006). A técnica é o meio e não a finalidade do jogo e cabe ao treinador partir deste pressuposto na sua conceção do treino. Os gestos técnicos elementares e o seu *transfer* para as situações de jogo, não deve constituir mais do que um dos recursos possíveis no ensino dos jogos desportivos, dado que nesta perspectiva se ensina o modo de fazer (técnica) separado das razões de fazer (tática). (Fonseca & Garganta, 2006)

Não se deve ensinar apenas “como fazer”, mas também “quando”, “porquê” e “onde” realizar a jogada. Wein (2006) citado por (Fonseca & Garganta, 2006). Os citados autores afirmam que atribuindo uma maior importância à capacidade de percepção

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

(entendimento e leitura do jogo) e tomada de decisão para melhorar o nível de jogo dos jogadores. Ou seja, faz falta utilizar um novo estilo de ensino com os jovens, que considere a criança mais como um jogador pensante, do que um mero executante.

A abordagem do jogo centrada numa técnica abstrata parece constituir um erro sistemático, uma vez que no jogo as habilidades técnicas se realizam em situações de envolvimento imprevisível (...) que impõe o tempo e o espaço para a sua aplicação. (Graça, 1994) citado por (Fonseca & Garganta, 2006)

A verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, um indivíduo capaz de eleger as técnicas mais adequadas, para responder às sucessivas configurações do jogo para as constrições. (Garganta, 2001) citado por (Fonseca & Garganta, 2006)

A automatização é diagnosticada quando a execução do movimento se torna independente das exigências da atenção, isto é, quando está menos sujeita ao controlo cognitivo. (Godinho, 2002) citado por (Fonseca & Garganta, 2006). Ou seja, quando se fecha um exercício ao aspeto técnico, carece de realidade para o jogo, e carece de inteligência no sentido atencional.

A inteligência de um saber-fazer resulta do facto deste não ser somente a reprodução de condutas adquiridas, mas a aptidão e de as adaptar a casos novos, de as modificar em função de situações insólitas. Assim, o saber-fazer (...) é a possibilidade de adaptar e inovar. (Reboul, 1982) citado por (Fonseca & Garganta, 2006).

O futebol por si só está aliado à possibilidade de errar, seja em jogo, seja em treino. As dimensões, a quantidade de adversários, a bola, o facto de ser jogado com o pé, a qualidade do terreno, e as condições climatéricas forma um conjunto de fatores que fazem o erro ser algo inerente ao jogo. Assim, cabe a nós treinadores de formação, aceitar o erro como um percurso natural da aprendizagem dos jovens jogadores. Sobre este assunto, (Moreira, 2011:11) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) afirma que “*O homem aprende corrigindo os erros, não havendo nada de errado em errar. Errado é pensar que a certeza existe, que a verdade é absoluta e que o conhecimento é permanente.*” Mais concretamente no futebol, muitos jogadores seniores não manifestam iniciativa, porque esta foi reprimida durante o seu processo de formação. Não arriscam com medo de errar. (Fonseca & Garganta, 2006)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Sobre o aspeto anterior, os autores (Garganta, 2004c) e (Wein, 2005b) citados por (Fonseca & Garganta, 2006) entendem que a repressão do erro desencoraja a tentativa, reduzindo a disposição do jogador para arriscar e optar por caminhos distintos. Ou seja, cabe ao treinador dar liberdade e espaço aos jovens para errarem, refletirem e aprenderem. O autor (Garganta, 2004c:227) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) é perentório sobre isto: *“Quem não tenta, com receio de falhar, não pode evoluir”*.

O chamado “Futebol de Rua” parece ser o ponto de partida para o futebol de formação. Refletindo de forma holística, a simbiose do treino para o ‘antigo’ futebol de rua torna-se essencial para os aspetos do treinador de formação, anteriormente referidos. Sobre isto, (Cruyff, 2004) citado por (Fonseca & Garganta, 2006) afirma que a sua geração passava muitas mais horas a jogar futebol, depois da escola, do que as crianças de hoje. Atualmente, as crianças e os jovens só jogam futebol nos clubes, e por isso, há que dar muito mais ênfase ao trabalho de base.

Há muitos treinadores, jogadores e analistas desportivos da atualidade a referir que um dos fatores que contribuem para o empobrecimento técnico-tático de alguns futebolistas e do futebol da atualidade é o desaparecimento do futebol de rua. (Fonseca & Garganta, 2006)

### **2.3 Do Modelo de Jogo à operacionalização**

O Modelo de Jogo é visto pelos treinadores como a base de tudo aquilo que se pretende transmitir às equipas e aos jogadores, procurando criar uma ideia comum e interpretada por todos, concretizando-se nos exercícios de treino específicos e adaptados aos jogadores. Sobre isto, Guilherme Oliveira citado por (Campos, 2008) afirma o seguinte: “Há uma necessidade permanente do modelo estar sempre presente em todo o instante de forma que as coisas se direcionem sempre como eu pretendo que aconteçam). Segundo Le Moigne (1994) citado por (Barbosa, 2014) os modelos são concebidos como representações operatórias, capazes de orientar o “fazer”. Dentro deste “fazer” podemos utilizar a palavra treino e operacionalização dessas representações, que iremos abordar mais à frente.

O Modelo de jogo é a ideia do treinador atada às circunstâncias e às emergências que se dão durante a sua operacionalização. (Tobar, 2013)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Segundo a autora Marisa Gomes citada por (Tobar, 2013) um modelo não se cinge ao plano conceptual, isto é, à nossa intenção de fazer qualquer coisa, sendo uma projeção que se concretiza na prática.

Quando falamos em Modelo de jogo, referimo-nos ao nosso jogo particular sendo por isso um conceito específico de cada treinador (Campos, 2008). Ou seja, o Modelo de Jogo pode ser entendido como uma ideia e uma proposta para a prática, delineada pelo próprio treinador, algo extremamente individual e que serve de guia condutor para todo o processo. A autora (Gomes, 2006) citada por (Campos, 2008) afirma que o modelo de jogo permite condicionar as ações dos jogadores para um padrão de possibilidades, ou seja, orienta as decisões dos jogadores.

*“Todos os treinadores quando chegam a algum clube, encontram um contexto singular, no qual o objetivo é (deveria ser) sempre o mesmo: a partir da sua conceção de futebol, tornar singular um fenómeno plural, isto é, fabricar um jogar dar uma cultura tática para que a equipa se expresse como funcionalidade as ideias de jogo do treinador, dentro de um determinado contexto; criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma determinada forma de jogar.” (Faria, 2006) citado por (Tobar, 2013)*

A criação de ideias comuns e identitárias coletivas e individuais são aquilo que se estabelece no modelo de jogo. O autor (Neto, 2014) afirma que é necessário estabelecer que o Modelo de Jogo é antes de tudo uma ideia, uma identidade que define a equipa. Essa proposta fará com que seja facilitada a operacionalização e exercícios de treino, tal como (Oliveira, 2004) citado por (Neto, 2014) afirma: *“A conceção do modelo de jogo está relacionada com a organização das ideias que estruturadas especificamente para cada momento de jogo, permitem a sua operacionalização.”*

Aliado ao modelo de jogo, e como parte estruturante do mesmo, existem os Princípios de Jogo, que especificam comportamentos. Sobre os princípios de jogo, Castelo citado por (Campos, 2008) evidencia que são as condições a respeitar e os elementos a tomar em consideração para que o comportamento seja mais eficaz.

*“Os princípios de jogo  
São padrões do critério colectivo,  
são a ordem macro do todo  
reguladores do acontecido”*

(Frade, 2004)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

A definição de princípios de ação para os quatro momentos de jogo conduzirá a um determinado padrão de jogo para tal há que haver a perfeita articulação e congruência entre os mesmos princípios. (Campos, 2008)

Segundo o autor Xavier Tamarit, citado por (Tobar, 2013) a ideia de jogo é uma ideia que se tem na cabeça, é o modo como queremos jogar. O mesmo autor afirma que poderemos dividir os princípios de jogo do Modelo de jogo da seguinte forma:

- Macro Princípios
- SubPrincípios
- SubPrincípios dos SubPrincípios

Os princípios de jogo são o que o treinador deseja que a equipa manifeste nos diferentes momentos de jogo, de maneira regular, revelando, portanto, um padrão. (Tobar, 2013)

Identificado aquilo que é o Modelo de Jogo e os princípios, passaremos à sua operacionalização e exercitação do mesmo no contexto de treino. Torna-se vago e vazio em termos ideológicos sem a aplicação prática do Modelo e dos Princípios de Jogo. (Campos, 2008) afirma que a ideia de jogo que o treinador tem para sua equipa pode equiparar-se a um objeto mental. Essa substância no modelo de jogo é transmitido através de exercícios que visam a dotar todos os jogadores com os comportamentos concordantes com esse modelo de jogo estabelecido

Treinar não é impor ideias a ninguém, mas dar meios de expressão à capacidade criadora e de transcendência dos jogadores. Manuel Sérgio (2012) citado por (Barbosa, 2014) O treinador João Aroso citado por (Barbosa, 2014) tem uma interessante afirmação em relação ao treino: *“Através do treino, nós vamos construir uma forma de jogar pretendida; jogamos, observamos o jogo e identificamos o que está de acordo ou não está, e o que não está, vamos corrigir. Como corrigimos? Corrigimos de duas formas: ou através do treino (...) Ou através de comunicação com o jogador. (...) É importante que se pense no treino fundamentalmente dirigido, para se construir a forma de jogar pretendida. (...) A parte substancial do treino (...) tem que estar dirigida para a construção da forma de jogar... Para mim, o fundamental para que as coisas funcionem... é que o processo de ensino aprendizagem do jogo seja bem abordado e seja eficaz.”*

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Ou seja, todo o exercício deve ter o objetivo da concretização do modelo de jogo na sua parte operacional. A direção do exercício e do processo de treino deverá centrar-se no modelo de jogo, identitário à equipa e à forma de jogar pretendida. Sobre isto, (Barbosa, 2014) afirma que a operacionalização do modelo de jogo é conseguida através do treino, e aquele (modelo) deverá evoluir dentro do treino, sendo que o adequado enquadramento da ideologia dos modelos (de jogadores, de jogo) com a prática (modelo de treino) que se expressa pelos exercícios orientados para os modelos.

Jorge Araújo citado por (Barbosa, 2014) clarifica que o exercício deve ser simples e tem que ser repetido, e que deve ser repetido o que o jogo lhes pede, sendo por isso que os exercícios têm que replicar o jogo, e que treinar como se joga é muito importante.

O treinador Vasco Seabra, citado por (Jónatas, 2020) afirma que tudo o que tem a ver com o treino e a construção dos exercícios se operacionaliza de acordo com a sua ideia. Os exercícios deverão ser simples no que diz respeito à interpretação dos jogadores, mas complexos o suficiente para provocar concentração absoluta em treino.

A relevância primordial do treino naquilo que será o jogar de uma equipa pois será ele o responsável pelo sentido de familiaridade e reconhecimento que conduzem aos mesmos padrões de ativação no que às decisões diz respeito. (Campos, 2008).

#### **2.4 A Conceção do Treino, do exercício e os seus Princípios**

O treino e os exercícios de treino parecem ser unânimes quando se fala na sua importância para uma maior performance no jogo e concretização de um modelo de jogo. Os autores (Santos & Pinheiro, 2020) afirmam que o exercício de treino é o meio, por excelência, que possibilita aos jogadores a melhoria do seu rendimento, nos múltiplos aspetos que o compõem.

O exercício de treino constitui-se como um meio fundamental de transmissão/ensino de uma cultura desportiva específica. (Castelo, 2002)

Uma equipa é um concerto de cumplicidades, expressas na vinculação de uma visão, a um modelo, a um ideal. O treino não é algo para consumir, mas para assumir, o que implica cultivar comportamentos e, sobretudo, atitudes. (Garganta, 2015)

O conceito de especificidade parece ser o ponto de partida para a sua construção. Sobre este conceito o conceituado autor (Castelo, 2003) citado por (Neto,

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

2014) afirma que o exercício de treino se deve caracterizar pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo, quer na sua estrutura, quer na sua natureza.

Sobre o processo de treino, (Garganta, 2015) afirma que se trata de desenvolver rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis, versáteis, para que a individualidade e unicidade sejam tanto compatíveis como complementares.

O autor (Pinto, 1996) citado por (Neto, 2014) diz-nos que a preparação do treino não pode em nenhum caso deixar de ter como referência o jogo de futebol e as suas particularidades.

O exercício de treino deve criar condições estruturais da aplicação criativa dos elementos técnico-táticos e estratégicos adquiridos pelos praticantes que se traduzem pela resolução das situações de treino e competição. (Castelo, 2002)

Treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo. (...) E o que faz um método afigurar-se mais pertinente pode ser a sua adequação à personalidade do treinador e o dos jogadores, bem como à cultura específica do clube. (Garganta, 2015)

Treinar não é clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito projeto coletivo. (Garganta, 2015)

No exercício de treino mais importante que a melhoria de cada um dos fatores de treino de forma “isolada” é a melhoria da relação entre os diferentes fatores que contribuem significativamente para a evolução do praticante. (Castelo, 2002)

O treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites. (Garganta, 2015) O mesmo autor afirma que o papel do treinador de futebol não deve ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou do adestrador, pois ele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo.

Dentro daquilo que são os exercícios, e para a sua conceção, parece-nos importante refletir e investigar aquilo que são considerados como os princípios do treino, onde iremos dividir em dois tópicos:

1. Princípios Metodológicos

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

2. Princípios Biológicos

Relativamente aos Princípios Metodológicos do treino segundo a Periodização Tática e os autores (Tobar, 2013; Carvalhal et al., 2015; Gomes, 2008; Campos, 2008) observamos os seguintes:

- Princípio das Propensões

Segundo (Maciel, 2011) citado por (Tobar, 2013) o princípio das propensões refere-se à modelação dos contextos de exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos a um jogar que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência.

Segundo (Carvalhal et al., 2015) este princípio metodológico tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos Princípios que pretendemos treinar apareçam como regularidades, de forma a fazer emergir o jogo que desejamos para a equipa. Os mesmos autores afirmam que devemos incidir nas dinâmicas que pretendemos reforçar.

Tamarit citado por (Tobar, 2013) afirma que o respeito por este princípio metodológico permite que o contexto esteja mais propício para que ocorram certas coisas e outras não.

Segundo o autor (Oliveira et al., 2006, p141) citado por (Tobar, 2013) o princípio das propensões diz respeito à calibragem em especificidade, do que se quer que aconteça nos exercícios quando se está a repetir. O mesmo autor afirma que esse calibrar deve facilitar o aparecimento de uma densidade significativa das coisas do jogar que se pretende vivenciar para que isso se repercuta em termos de assimilação, aquisição, alteração comportamental.

- Princípio a Progressão Complexa

Segundo (Carvalhal et al., 2015) este princípio está relacionado com a distribuição dos grandes princípios, sub princípios durante o morfociclo. O mesmo autor afirma que a progressão é complexa, mas não é linear, e reforça que é progressão complexa porque o jogar é uma realidade complexa cuja a operacionalização se desenvolve num contexto igualmente complexo não linear.

O autor (Maciel, 2011) citado por (Tobar, 2013) afirma que a progressão complexa nos ensina que a aquisição de um jogar é feita de maneira complexa e não

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

de forma linear, e isso implica que se deve ir de menos a mais complexidade, mas sempre em complexidade (e não do mais simples ao complexo).

Guilherme Oliveira citado por (Tobar, 2013) refere que durante uma fase inicial a complexidade dos exercícios é menor do que nas fases posteriores, onde há progressão desta complexidade de modo a atingir níveis cada vez maiores de exigência, de modo que o processo não cristalize, isto é, sempre haja evolução.

O autor Vítor Frade citado por (Tobar, 2013) reforça que há sempre a necessidade de criação de contextos propensos para a aquisição do que se pretende adquirir, mas se estamos no início de um processo, se calhar os contextos de excitação devem ser menos complexos, justamente para dar azo à aquisição. O mesmo autor continua ao afirmar que conforme a evolução vai acontecendo há necessidade de adicionar complexidade ao processo, para evitar a estagnação e fazer a equipa e jogadores continuarem a evoluir.

- Princípio da Alternância horizontal em especificidade

É um princípio metodológico que promove uma dinâmica de incidências que permite que a equipa esteja em condições de adquirir treinando e também de competir ao alto nível nas máximas condições de rendimento. (Tobar, 2013)

Sobre este princípios os autores (Carvalho et al., 2015) afirmam que o objetivo de induzir adaptações ao longo de um morfociclo (invariância metodológica) nas diferentes escalas (individual, setorial, intersetorial e coletiva) e respetivas interações, através de uma lógica processual de forma a fazer emergir os padrões de jogo específicos. Face a isto, os mesmos autores referindo-se ao princípio da alternância horizontal em especificidade, afirma que assim não sobrecarregam as estruturas solicitadas no jogar, da mesma forma nos diferentes dias do morfociclo, na relação entre o tipo de esforço e recuperação.

Segundo a autora Marisa Gomes citada por (Tobar, 2013) afirma que o treino de futebol também promove um desgaste significativo no organismo, e tendo em conta o desafio de ter de treinar o jogar todos os dias sem provocar um desgaste limitador à evolução desse processo e à disponibilidade de “frescura” da equipa para competir ao mais alto nível.

Para concluir, o autor Xavier Tamarit citado por (Tobar, 2013) afirma que a conjugação deste princípio metodológico com os demais, não só evita que haja uma

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

massificação das mesmas estruturas do jogar (nas suas múltiplas dimensões), como inclusive permite maximizá-las.

Face a isto, iremos passar agora aos Princípios Biológicos do Treino segundo (Castelo, 1996)

- Princípio da Sobrecarga

O exercício de treino só poderá provocar modificações no organismo os jogadores melhorando a sua capacidade de rendimento, desde que seja executado numa duração e intensidade suficientes que provoquem uma ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos. (Castelo, 1996)

- Princípio da Especificidade

O domínio técnico que é determinado pelas suas especialidades desportivas, estabelece diferentes exercícios de treino que são específicos. As modificações que se produzem no organismo através do treino têm um carácter perfeitamente dirigido aos objetivos concretos. O conceito de especificidade do exercício é reforçado pelo facto de existir fontes específicas de energia, dentro de cada músculo que respondem a exercícios específicos. (Castelo, 1996)

- Princípio da Reversibilidade

As alterações do organismo adquiridas ao longo das atividades inerentes aos exercícios de treino são transitórias, mas não podemos afirmar o desaparecimento total de uma adaptação, até aos níveis iniciais. (Castelo, 1996)

Podemos afirmar que 1) As cargas de grande volume e de pequena intensidade, têm um efeito de treino mais prolongado; 2) as cargas de grande intensidade e de pequeno volume, têm efeito mais breve; 3) as aquisições que levem mais tempo a ser obtidas, mantêm-se durante muito mais tempo; 4) o decréscimo dos efeitos da adaptação da carga, será tanto maior quanto mais recente e menos consolidados forem os níveis de adaptação. (Castelo, 1996)

- Princípio da Heterocronia

Entre o momento em que se executam os exercícios de treino e o aparecimento do correspondente processo de adaptação existe um desfasamento temporal. Com efeito, depois da aplicação de um ou série de exercícios de treino surge inicialmente

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

uma perda de capacidades que são devidas à utilização dos recursos informacionais e energéticos e que se traduzem num estado denominado de fadiga. (Castelo, 1996)

## **2.5 Classificação dos exercícios e Métodos de Treino**

Segundo o autor Jorge Castelo, citado por (Coutinho, 2023) podemos classificar os exercícios da seguinte forma:

- Métodos de Treino de Preparação Geral
- Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral
- Métodos de Treino Específicos de Preparação para o Jogo

Em relação aos métodos de treino de preparação geral, o autor Jorge Castelo citado por (Coutinho, 2023), dá-nos os seguintes métodos de treino, afirmando que são todos os exercícios que não incluem a presença da bola como foco da decisão mental e ação motora:

Treino de Força	Treino de Resistência	Treino da Velocidade
Treino da Flexibilidade	Treino da Coordenação	Treino da Agilidade

Quanto aos métodos de treino Específicos de Preparação Geral, Jorge Castelo citado por (Coutinho, 2023) afirma que são exercícios que envolvem desenvolver conteúdos específicos de jogo mas sem terem em consideração o objetivo fundamental (golo), com os seguintes exemplos:

Lúdico-Recreativo	Circuito	Formas simplificadas
Manutenção da Posse de Bola	Aperfeiçoamento técnico/descontextualizado	Jogo Reduzido

Por fim, os métodos de treino específicos de preparação para o jogo, segundo Jorge Castelo, citado por (Coutinho, 2023) são exercícios que envolvem desenvolver conteúdos específicos de jogo, nomeadamente a relação entre os jogadores, sectores e a equipa nas diferentes fases do jogo, com estes exemplos:

Padronizados	Competitivos	Meta-Especializados
Setoriais	Concretização Objetivo do Jogo	Esquemas Táticos

## **2.6 Jogos Reduzidos e Condicionados**

Os jogos reduzidos são formatos adaptados e condicionados do jogo, onde o treinador procura dar resposta a diferentes objetivos e onde o mesmo manipula e direciona os futebolistas pelos diferentes constrangimentos da tarefa que vai usando na conceção do seu jogo. (Clemente et al, 2021) citado por (Clemente, 2022)

São jogos ajustados por diferentes constrangimentos da tarefa que pretendem direccionar o futebolista para determinados comportamentos, mas possibilitando que este (o futebolista) se autoregule naquilo que as possibilidades de ação lhe permitem no enquadramento próprio da dinâmica de jogo. (Clemente, 2022)

Os jogos reduzidos/condicionados são tarefas modificadas e baseadas em contextos jogados, normalmente em espaços mais curtos, com um menor número de jogadores e regras adaptadas. (Coutinho et al., 2019) citado por (Coutinho, 2023)

Segundo (Fernández-Espinoza et al., 2020) citado por (Clemente, 2022) de entre os demais exercícios possíveis a realizar e implementar no contexto do treino do futebol, os jogos reduzidos são os que mais procuram de forma mais próxima emular algumas das dinâmicas de jogo de futebol, apesar de muitas das vezes, ajustadas e simplificadas.

Uma das vantagens dos jogos reduzidos é a possibilidade de manipular as regras (e informação) para guiar o comportamento dos jogadores. (Coutinho, 2023)

A dose e a predominância de utilização de jogos reduzidos no enquadramento do treino é variável tendo por base entre outros, o contexto, nível competitivo, momento da época e estado de desenvolvimento do futebolista. (Clemente, 2022)

Para os treinadores os jogos reduzidos têm grande importância no processo de preparação da equipa a nível físico, tático e psicológico. São ferramentas importantes para a implementação do modelo de jogo e para que os jogadores aperfeiçoam a sua tomada de decisão. (Batista et al., 2018)

Assim, caberá ao treinador decidir-se e criar jogos reduzidos com melhor transfer para o jogo, comportamentos e modelo de jogo. Segundo (Coutinho, 2023) estes são os constrangimentos e alterações que o treinador deverá ter em conta:

- Número de jogadores;

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Regras do Campo (dimensões e formatos);
- Regras do jogo;
- Duração da Tarefa;
- Referencias Espaciais;
- Idade/Experiência.

Segundo (Clemente, 2022) há uma série de pressupostos determinantes na criação dos jogos reduzidos:

1. Objetivo da Tarefa: Posse de bola, linhas de penetração, mini balizas, balizas regulamentares;
2. Formato do Jogo: número de jogadores envolvidos, equilíbrio na relação numérica, desequilíbrio na relação numérica;
3. Configuração do campo: Cumprimento e largura e área individual média, zonas de restrições (fixas ou dinâmicas), zonas de exploração, formatos geométricos;
4. Coordenação intra e inter-pessoal;
5. Constrangimentos temporais;
6. Instruções do Treinador;
7. Regime de prescrição.

Cada vez os jogos reduzidos e condicionados possuem mais estudos científicos na área, de forma aos treinadores operacionalizarem com mais eficiência e eficácia, dentro do objetivo pretendido. Nos próximos parágrafos iremos trazer algumas conclusões perante diferentes contextos dos jogos reduzidos, de forma a seguir de guião para a criação dos mesmos, dados aos possíveis constrangimentos e resultados dos estudos.

- Constrangimentos de jogadores

Ao aumentar o número de jogadores (1x1 a 5x5) em relação às ações técnico-táticas, segundo (Jones et al., 2007; Owen et al., 2005; Silva et al., 2011; Garcia et al., 2014) citado por (Coutinho, 2023) observamos que existe:

Diminuição (-)	Passes, dribles, remates, golos, contatos na bola
Aumento (+)	Número total de ações

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Ao aumentar o número de jogadores (1x1 a 5x5) em relação aos espaços, segundo (Aguiar et al., 2015; Silva et al., 2016) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Área de exploração Individual
Aumento (+)	Regularidade de movimento; Distância entre jogadores; Distância entre equipas

Ao aumentar o número de jogadores (1x1 a 5x5) em relação ao aspeto fisiológico, segundo (Abrantes et al., 2012; Aguiar et al., 2012; Castelhana et al., 2013; Kuklu et al., 2011; Renders et al., 2018) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Lactato sanguíneo e PSE; Acelerações e Desacelerações (3x3/4x4);
Aumento (+)	Distância Percorrida (total e >13km/h); Número de Sprints

Ao aumentar o número de jogadores (6x6 a 10x10), em relação às ações técnicas, segundo (Jones et al., 2007; Owen et al., 2014) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Passes, remates, desarmes, toques na bola, cabeceamentos
Aumento (+)	Número de interceções

Ao aumento o número de jogadores (6x6 a 10x10) em relação ao aspeto fisiológico, segundo (Castellano et al., 2016; Clemente et al., 2018; Owen et al., 2014) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Acelerações e desacelerações; Frequência Cardíaca > 90%max
Aumento (+)	Distância total percorrida (9x9-11x11); Distância percorrida >21km/h (10x10-11x11); Número de Sprints e Velocidade Máxima (9x9-11x11)

Quando ambas as equipas jogam em superioridade numérica com apoios, no que diz respeito às ações técnicas, segundo (Sanches et al., 2016; Sánchez et al., 2017; Machado et al., 2019) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Diminuição (-)	Número de dribles (apoios externos + internos)
Aumento (+)	Jogadores envolvidos (apoios internos); Toques na bola (apoios internos); Número de passes e remates (apoios internos)

Quando ambas as equipas jogam em superioridade numérica com apoios, no que diz respeito ao espaço, segundo (Castelhano et al., 2016) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Comprimento/Largura a atacar (apoios externos)
Aumento (+)	Largura a defender (Apoios externos); Distância entre equipas (apoios externos)

Na mesma perspetiva indicada de jogo, no que diz respeito ao aspeto fisiológico observamos o seguinte segundo o autor (Sánchez et al., 2016) citado por (Coutinho, 2023)

Diminuição (-)	Frequência Cardíaca >90%max (apoios externos + internos); PSE
----------------	--

- Constrangimento do Espaço

Quando aumentamos o tamanho do campo (pequeno/médio/grande), em relação aos aspetos técnico-táticos, segundo (Aslan, 2013; Casamichana et al., 2010; Hogson et al., 2014; Vilar et al., 2014; Olthof et al., 2017/2018) citado por (Coutinho, 2023), observamos que:

Diminuição (-)	Interceções, dribles, remates, desarmes; Situções de transição/Bolas parada.
Aumento (+)	Posses de bola mais longas

Na mesma perspetiva de aumentar o tamanho do campo, em relação aos espaços, segundo (Silva et al., 2014; Vilar et al., 2014; Olthof et al., 2017/2018; Castelhano et al., 2017) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Aumento (+)	Dispersão da equipa; Distância entre equipas; Distância ao adversário mais próximo; Área efetiva de jogo e cumprimento; Irregularidade nas distâncias
-------------	---

Para finalizar o aumento do tamanho do campo, no que diz respeito ao aspeto fisiológico, os autores (Aslan, 2013; Casamichana et al., 2010; Koklu et al., 2013; Hodgson et al., 2014; Olthof et al., 2017), citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Aumento (+)	Frequência Cardíaca >90%max; Distância total percorrida; Distância percorrida > 18km/h; Número de Sprints
-------------	---

Passando ao aumento da largura do campo e as suas consequências, a nível técnico e tático, segundo os autores (Folgado et al., 2018) citado por (Coutinho, 2023), diz-nos o seguinte:

Diminuição (-)	Número de passes frontais; Número dribles.
Aumento (+)	Número de passes laterais; Número de remates por jogador.

No que diz respeito a esse aumento da largura do campo, mas na perspetiva de espaço, segundo os autores (Coutinho et al., 2018; Folgado et al., 2018; Frecken et al., 2018) citado por (Coutinho, 2023) observamos que:

Diminuição (-)	Área efetiva de jogo; Coordenação longitudinal (ofensivo/defensivo); distância lateral entre as equipas;
Aumento (+)	Coordenação lateral (ofensivo e defensivo); Largura; Distância ao defesa próximo no remate.

Por fim, na questão de aumentar a largura do campo, na perspetiva fisiológica, os autores (Casamichana et al., 2017; Coutinho, et al., 2018; Folgado et al., 2018) citados por (Coutinho, 2023) indicam o seguinte:

Diminuição (-)	Distância total percorrida; Distância percorrida > 14.4km/h
----------------	---

- Constrangimento das regras

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Passado ao constrangimento das regras e os seus efeitos, podemos observar quando o número de toques é limitado (1 toque/ 2 toques / livre), em relação ao aspeto técnico-tático, segundo os autores (Mallo et al., 2007; Dellal et al., 2011) citados por (Coutinho, 2023):

Diminuição (-)	Número de duelos (livre>2T>1T)
Aumento (+)	Número de perdas de bola (1T > 2T > Livre); Número de contatos na bola (1T>2T>livre)

Quando se manipula o tipo de finalização (posse, linha, pop-up ou GR) no aspeto técnico-tático, segundo (Clemente et.al., 2014; Mallo et al., 2008; Machado et al., 2016; Sánches-Sánchez et al., 2017) citados por (Coutinho, 2023) observamos que;

Diminuição (-)	Duração do ataque e passes longos (GR > posse)
Aumento (+)	Contactos na bola e dribles (Posse > GR); Ataques posicionais (Linha > Pop-up); Eficiência Ataques/Perda (Linha> Pop-up); Desempenho jogo Participação + Eficiência (Linha > PopUp); Desarmes (Linha > Pop-up); Jogadores envolvidos (posse > GR);

No que diz respeito à manipulação do tipo de linha externa no exercício (contínua, tracejado ou vértice, a nível técnico-tático, o autor (Coutinho et al., 2018) citado por (Coutinho, 2023) dá-nos dados interessantes:

Aumento (+)	Nº de dribles com sucesso (Linhas/tracejado > Vértices; Remates ao alvo (linhas/tracejado > vértices)
-------------	---

Também na perspetiva do espaço, as linhas e tracejados podem ter impacto positivo, tal como o autor (Coutinho et al., 2018) citado por (Coutinho, 2018) indica ao afirmar o seguinte:

Aumento (+)	Sincronização Longitudinal e Lateral (linhas/tracejado > Vértices)
-------------	--

## 2.7 Microciclo no Futebol

O objetivo na construção dos microciclos é a concretização do melhoramento dos fatores de treino, que provoquem a elevação do nível de rendimento. (Castelo, 2002)

Segundo (Castelo, 2002) o microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidos por diferentes dias, destinados a a uma etapa de preparação do praticante ou da equipa. O mesmo autor afirma que nem todas as sessões de treino de um microciclo são da mesma natureza, afirmando que estas variam de acordo com os temas de ensino-aprendizagem de aperfeiçoamento e desenvolvimento técnico-tático com as suas condicionantes estruturais.

No que diz respeito à duração de um microciclo pode ter entre 3 a 4 dias e pode ir além dos 10 a 14. (Castelo, 2002) O citado autor afirma ainda que a duração mais frequente é de 7 dias, pois este período de tempo adapta-se com mais facilidade ao ritmo geral da vida dos praticantes.

No que diz respeito a um modelo de microciclo, numa perspetiva prática de exercícios a serem utilizados em cada dia diferente, num de microciclo “normal” de domingo a domingo, com diferentes intensidades, o autor (Coutinho, 2023) dá-nos o seguinte modelo:

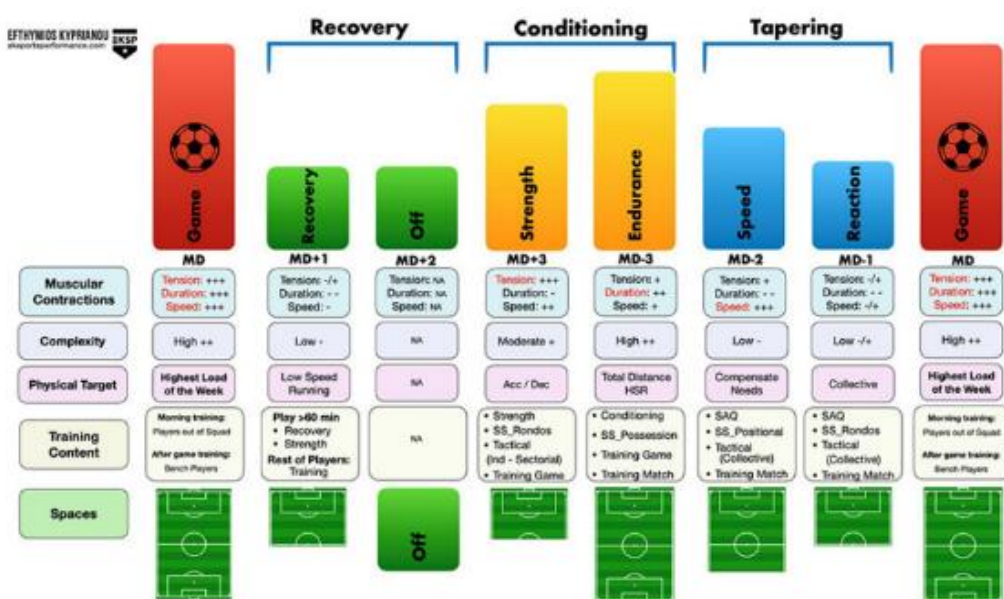


Figura 1 Microciclo e as suas especificidades diárias (Coutinho, 2023)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Quanto à especificidade do microciclo em cada dia, e tendo em conta um microciclo 'normal' de jogo de domingo a domingo, observamos uma clara ideia quanto ao planeamento e organização dos diferentes dias e unidades de treino, no qual iremos especificar para melhor compreender os conteúdos de constrangimentos de treino em cada dia de trabalho:

- Segunda e Terça Feira (Jogo+1/Jogo+2)

Dias da recuperação. Segundo (Santos & Pinheiro, 2020) folgar no dia seguinte ao jogo permitirá, sobretudo, uma melhor recuperação da fadiga mental que advém da competição, pese embora possa não trazer benefícios à recuperação fisiológica. Os mesmos autores afirmam que treinar no dia seguinte ao jogo permite melhor recuperação fisiológica e também diferenciar o trabalho e as cargas àqueles que não jogaram. Os autores (Carvalho et al., 2015) afirmam que no dia seguinte ao jogo concedem folga aos jogadores, e que no 2º dia após o jogo procuram situações descontínuas e recuperar os jogadores. Intervalos mais longos e com grande redução em relação à velocidade, tensão e duração das contrações musculares. (Carvalho et al., 2015)

Procura-se atividades de baixo impacto, e exercícios de regeneração. No que diz respeito à tensão, espaço, velocidade, duração e complexidade estas deverão ser reduzidas ao máximo, bem como o número de jogadores. Um treino caracterizado por maior descontinuidade e repouso. Quanto aos dados físicos e controlo por GPS a frequência cardíaca inferior a 60% e a distância percorrida de baixa intensidade. (Coutinho, 2023)

- Quarta Feira (Jogo -4)

O treino neste dia é "individualizado", no sentido em que nos interessa tensão máxima em cada um dos jogadores e temos de acautelar este propósito através dos exercícios. (Carvalho et al., 2015) O espaço deverá ser muito reduzido em espaços curtos, bem como a velocidade e máxima tensão, com média complexidade. (Coutinho, 2023) Ao nível de exercícios preconiza-se a utilização de jogos muito reduzidos (1x1; 2x2; 3x3; 4x4) (Santos & Pinheiro, 2020). É o dia da Força/Potência, com relações inter e intra sectoriais. (Coutinho, 2023)

Neste dia os métodos de treino devem passar por circuitos técnico-físicos, setores, jogos reduzidos e formas simplificadas, com os dados físicos e controlo de GPS a incidirem em acelerações e desacelerações. (Coutinho, 2023)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Quinta Feira ( Jogo -3)

É o dia que procura promover relações intersectoriais e coletivas, sendo o dia da resistência promovendo coordenação e sincronização de setores. (Coutinho, 2023)

Neste dia privilegiamos a organização coletiva, num padrão de desempenho mais próximo da competição, num regime de contração muscular com maior duração e com tensões e velocidades mais reduzidas que na sessão anterior. A duração e dimensões dos exercícios são maiores. (Carvalho et al., 2015) Neste dia preconiza-se a realização de exercícios com elevado número de atletas (7x7; 8x8; 9x9) em espaços grandes, isto é, mais próximos das dimensões reais do espaço de jogo. (Santos & Pinheiro, 2020) Os métodos de treino deverão passar por Manutenção de posse de bola, setorial e competitivos, com elevado grau de complexidade. (Coutinho, 2023)

Quanto aos dados físicos e controlo de GPS devem incidir na distância total percorrida e a distância percorrida a alta velocidade. (Coutinho, 2023)

- Sexta Feira (Jogo -2)

É o dia da velocidade, com abordagem estratégica do jogo, explorando dinâmicas tático-estratégicas. (Coutinho, 2023)

O regime de contração caracteriza-se por uma elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima. As ações neste dia devem ser dirigidas à execução propriamente dita, e à maximização da velocidade com que é realizada invés da tomada de decisão. (Carvalho et al., 2015)

Este treino dever-se-á assumir como um espaço para trabalhar com incidência nos pormenores da estratégia definida para o jogo, procurando que os exercícios propostos não acarretem elevados níveis de fadiga. (Santos & Pinheiro, 2020)

Os métodos de treino deverão incidir-se em padronizados, meta-especializados, setoriais e formas simplificadas. (Coutinho, 2023)

Quanto aos dados físicos e de controlo de GPS devem incidir na velocidade máxima e número de sprints.

- Sábado (Jogo -1) -

Este é o dia da Ativação, com incidência nos esquemas táticos, bem como no plano de jogo e estratégia. (Coutinho, 2023)

## Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo Estágio - Futebol

A ideia é aproveitar o último dia antes da competição para afinar o plano estratégico para o jogo que se aproxima. (Santos & Pinheiro, 2020) Os mesmos autores afirmam que há também a possibilidade de realização de atividades lúdicas que, de algum modo, possam causar bem-estar nos atletas e que, sobretudo, sirvam como pré ativação para o jogo.

Os autores (Carvalho et al., 2015) seguem a mesma linha ao afirmar que para este dia a preocupação é relembrar o que foi vivenciado ao longo da semana, com forte incidência sobre o lado estratégico, com pouca exigência física e mental.

Quanto aos métodos de treino deverão incidir-se em lúdico-recreativos, padronizados e esquemas táticos. (Coutinho, 2023) O mesmo autor ao referir sobre os dados físicos e controlo de GPS deverão ter-se em conta a distância percorrida a baixa intensidade e o tempo de frequência cardíaca inferior a 80%.

Em baixo, observamos outro modelo de microciclo nos diferentes dias de trabalho.

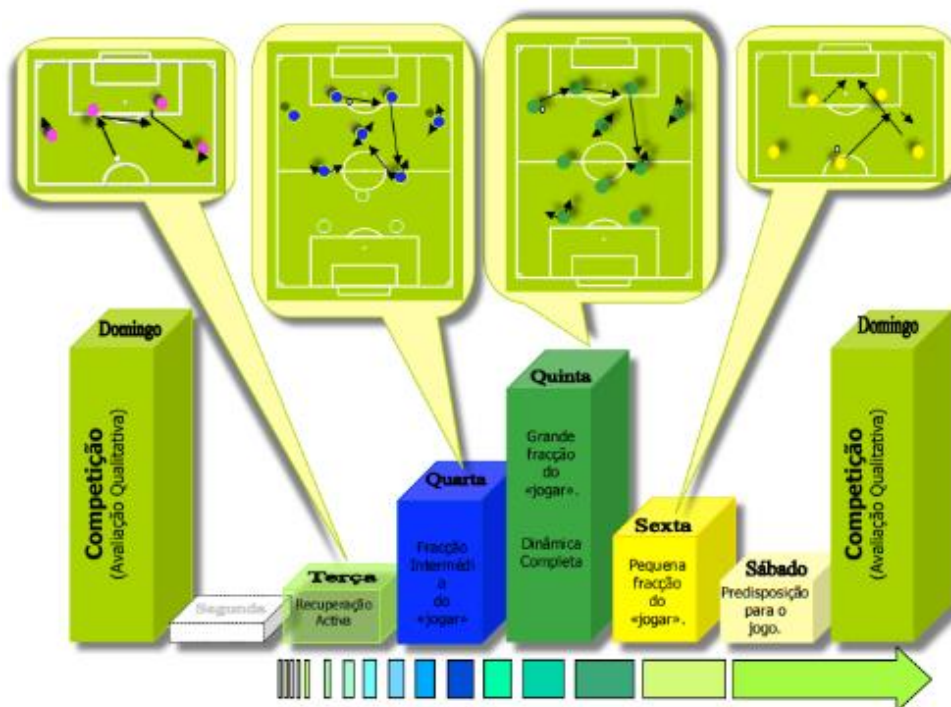


Figura 2 - Microciclo Padrão (Gomes, 2008)

## **2.8 Análise de Jogo no Futebol**

O tema Análise de Jogo é cada vez mais determinante no rendimento das equipas, e um assunto abordado por todos os profissionais de futebol. Além disso, as equipas profissionais contam com elementos da equipa técnica diretamente ligados à área da análise de jogo, tal é a preponderância no rendimento das equipas.

No futebol, a observação e análise de jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências específicas impostas aos jogadores em situação competitiva. (Carling, 2015) citado por (Gama, et al., 2017)

A Análise de jogo procura auxiliar o treinar no processo de treino e molda o seu modelo de jogo às necessidades da competição. Além disso, é útil para identificar os pontos fortes e fraquezas da própria equipa e da equipa adversária, potenciando novos modelos na conceção operacional do jogo de futebol. (Gama, et al., 2017)

A análise de jogo por si só não dá garantias de sucesso. A finalidade será sempre o treino e a melhoria da performance, tal como o autor (Garganta, 1997) citado por (Gama, et al., 2017) indica que enquanto ferramenta auxiliar do treinador, deve realizar um aporte de informação para o treino, tendo como objetivo a otimização da performance. O autor (Neto, 2014) afirma que a análise de jogo é importante na procura da maximização do rendimento, quer individual, quer coletivo, uma vez que procura a identificação dos fatores associados à excelência, quer nas situações de treino, quer em competição.

No que diz respeito ao que se pretende alcançar com a análise de jogo no futebol o autor (Garganta 1997) citado por (Gama, et al., 2017) afirma os seguintes pontos:

- 1) Interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade de jogo;
- 2) Planificar e organizar o treino;
- 3) Estabelecer planos táticos adequados em função do adversário;
- 4) Regular o treino.

Ao que se pode apurar na literatura, a análise de jogo não sobrevive por si só. Serve como meio para melhor treinar e melhor entender diferentes contextos de jogo, para no fundo aumentar o rendimento coletivo e individual. Sobre isto, o autor (Neto, 2014) afirma que existe uma relação entre o treino e a competição, sendo que a análise de jogo pode ser um traço de união entre os dois momentos, melhorando a performance.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

O mesmo autor salienta ainda que a competição depende do treino e vice-versa, assumindo que a análise de jogo tem um papel muito importante de ligação, qualificando e propondo os ajustamentos necessários para que os processos que conduzam às tomadas de melhor decisão, possam estar adequados.

## **2.9 O Homem e o Jogador**

*“Só sabe de futebol quem sabe mais do que futebol”*  
(Sérgio, 2012)

Cada vez mais treinadores abordam a importância do jogo e do treino na perspectiva do treinador, ser muito para além das dimensões físicas, técnicas ou táticas. O aspeto humanístico, a empatia, os valores, e a forma como se consegue aproximar de outros seres humanos parece ser também um dos grandes fatores de rendimento.

O futebol é o Ser Humano em movimento. O ser humano é fundamentalmente relações no ato (ou movimento intencional) da transcendência. (Sérgio, 2013)

A periodização Tática, expressão que tem por si só uma vasta galeria de adeptos, resulta da firme convicção que, no futebol, “no princípio, é a tática”. Prefiro a expressão periodização antropológica e tática. É que, para mim, o futebol (como o desporto) não é só atividade física, é verdadeiramente uma atividade humana. No futebol (como no desporto) no princípio está o Homem, a tática vem depois. (Sérgio, 2013)

Jamais poderemos aceitar que qualquer metodologia de treino dispense na sua operacionalização, um quadro de competência, verdadeiramente personalizadas, valorizando não apenas o atleta, mas sobretudo o homem. (Neto, 2014)

Sendo assim, a importância e o foco na individualidade de cada jogador parece ser um ponto determinante para o sucesso dos indivíduos e consequentemente das equipas desportivas. Não obstante ao facto da importância do saber ser e saber estar do treinador para alcançar um maior sucesso. Segundo o autor (Sérgio, 2013) é o homem que se é que triunfa no treinador que se pode ser.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

O futebol não pode nunca abandonar o Ser que o joga, em nenhum dos momentos. O autor (Morin, 1990) afirma com clareza e convictamente que a palavra sujeito é uma das palavras mais difíceis, um dos maiores equívocos que possam existir (...) porque na visão tradicional da ciência onde tudo é determinismo, não há sujeito, não há consciência, não há autonomia.

*“O sujeito emerge ao mesmo tempo que o mundo (...) Ser sujeito é autónomo, sendo que ao mesmo tempo dependente. É ser provisório, vacilante, inseguro. (...)”*  
(Morin, 1990)

O autor (Sérgio, 2012) afirma que o futebol diz-nos que o ser humano, quando quer transcender e transcender-se, nunca é um dado, mas uma tarefa a cumprir... em grupo! O mesmo autor afirma que o futebol permite ao futebolista a apreensão de si no outro e do outro em si.

O perfil de desempenho de um treinador de futebol deverá definir-se por um conjunto de competências (e não saber só de futebol) principalmente na área das ciências humanas. (Sérgio, 2012)

A transcendência dos campeões desportivos deverá supor a transcendência da generalidade das populações a que eles pertencem. Caso contrário, o desporto transforma-se em facto de cloroformização e conformização dos marginalizados pela sociedades injusta. (Sérgio, 2012)

António Cabral (2012) citado por (Sérgio, 2012) tem um conjunto de perguntas e respostas particularmente interessantes em relação ao jogo e ao homem que joga: *“O que é o jogo? Uma atividade que dá prazer. Quem joga? O Homem. Porquê? Porque tem a necessidade de prazer (...). Para que joga o homem? A resposta só pode ser esta: para vencer. Numa palavra o homem joga pelo prazer que o jogo lhe dá, mas o prazer implica uma finalidade, sem a qual deixa de o ser. Essa finalidade é a vitória”.*

A Filosofia e o sentido macro do jogo, aliando a vida ao futebol, parecem ser determinantes para a compreensão da complexidade que uma equipa de futebol possui. Face a isto, o autor (Sérgio, 2013) afirma que o treinador de sucesso é um profissional de conhecimentos excepcionalmente válidos, quanto aos problemas da vida e quanto a procedimentos que facultam a resolução dos problemas técnicos. Ainda que o desporto atual reproduz e multiplica as taras da nossa sociedade, centrada na medida, no rendimento, na eficácia.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

O desportista, ao movimentar-se durante a sua prática desportiva, movimentase não só taticamente mas também de acordo com as suas qualidades morais (...) Porque a transcendência é o sentido da vida – transcendência, quantitativa e qualitativamente falando. (Sérgio, 2013)

*“Há dez anos, os membros das escolas de gestão falavam dos ganhos a curto prazo; hoje falam do papel das emoções”*

– Manfred Kets de Vries, professor de Liderança do INSEAD citado por  
(Cubeiro & Gallardo, 2011)

Assim, parece ser determinante deter de uma visão holística e abrangente do homem, do jogador e do próprio jogo de futebol. Para melhor compreender essa visão holística, parece ser determinante seguir as palavras de (Morin, 1990) ao afirmar que todas as coisas são causadas e causadoras, ajudadas e ajudantes, mediatas e imediatas, que todas mantêm um elo natural e insensível, que liga as mais afastadas e as mais diversas.

Tantas vezes, os líderes (sejam de empresas, sejam no desporto) possuem uma visão demasiado centrada e fechada naquilo que são as tarefas e objetivos. Sobre a liderança propriamente dita, falaremos mais à frente. Agora, parece determinante observarmos a importância de um pensamento complexo, de tal forma abrangente para compreender o mais pequeno pormenor do jogador e do jogo.

*“Durante toda a minha vida, nunca pude resignar-me ao saber parcelado, nunca pude isolar um objeto de estudos do seu contexto, dos seus antecedentes, da sua evolução. Sempre aspirei a um pensamento multidimensional.”*

(Morin, 1990)

Pode ser importante os próprios treinadores ambicionarem um pensamento multidimensional da atividade física e humana que é o futebol, à semelhança da citação acima do antropólogo, sociólogo e filósofo francês Edgar Morin.

Sobre a falta deste pensamento complexo, o autor (Morin, 1990) afirma que a inteligência cega destrói os conjuntos e as totalidades, isola todos os objetivos daquilo que os envolve, sendo que não pode conceber o elo inseparável entre o observador e a coisa observada.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

A vida é um fenómeno de auto-eco-organização extraordinariamente complexo que produz autonomia. (...) É-nos preciso enfrentar a complexidade antropossocial e não dissolvê-la ou ocultá-la. (Morin, 1990)

*“Não posso conceber o todo sem conceber as partes e não posso  
conceber as partes sem conceber o todo”*

*– Pascal, citado por (Morin, 1990)*

Assim, caberá ao treinador conhecer e reconhecer os Homens e os Homens que jogam o jogo, na sua total complexidade relacional. Não obstante, e de forma determinante que o caos e incerteza são aspetos presentes no jogo de futebol por toda a sua complexidade: a bola, as regras, os números de jogadores presentes, dimensões do campo, condições atmosféricas, o facto de ser jogado com os pés, a sua dimensão social e cultural, entre muitos outros aspetos que trazem caos, variabilidade e incerteza ao jogo.

Sobre as afirmações acima, numa perspetiva mundança, o autor (Morin, 1990) apresenta uma série de argumentos, que na nossa opinião serão fundamentais para conhecer o jogo e o jogador: *“A complexidade apresenta-se com os traços inquietantes da confusão, do inextricável, da desordem, da ambiguidade, da incerteza... Daí a necessidade do conhecimento, de pôr ordem nos fenómenos ao rejeitar a desordem, de afastar o incerto, isto é, de seleccionar os elementos de ordem e certeza, de retirar a ambiguidade, de clarificar, de distinguir, de hierarquizar...”* O citado autor vai mais à frente quando afirma: *“Mas tais operações, necessárias à inteligibilidade, correm o risco de a tornar cega se eliminarem os outros caracteres do complexus; e efectivamente, como o indiquei, elas tornaram-nos cegos”*

## **2.10 Liderança**

*“Se a tua ação inspira os outros para sonhar mais, aprenderam  
mais, fazerem mais e serem mais, então tu és um líder”*

John Quincy Adams, Presidente dos EUA citado por (Lança,  
2016)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Segundo o Dicionário de Língua Portuguesa, um Líder é uma pessoa que exerce influência sobre o comportamento, pensamento ou opinião dos outros. É uma pessoa ou entidade que lidera ou dirige. (S.A,P. I. n.d.)

A Liderança é um processo comportamental que influencia a obtenção dos objetivos individuais e coletivos do grupo. (Lança, 2016)

Segundo (Rei, 2002) citado por (Garganta, 2015) o líder de uma organização tem três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão do futuro; (2) alinhar as pessoas nessa direção, comunicando eficazmente; (3) motivar e inspirar, transmitindo energia.

A liderança é uma competência com cada vez mais preponderante no futebol atual. Segundo (Santos & Pinheiro, 2020) é de extrema importância a forma como devemos utilizar as competências comportamentais na gestão da equipa. O mesmo autor afirma que é no exercício da liderança que muitas vezes se faz a diferença entre o ganhar e o quase.

Não há equipas sem líderes e não existem líderes sem equipas. (...) Na área comportamental não existem receitas, mas sim, comportamentos que geram mais vezes aquilo que desejamos. (Lança, 2016)

Um líder com verdadeira vocação de liderança não quer subordinados ou súbditos, mas sim seguidores que acreditam nele. (Mendo & Ortiz, 2003, pp. 6–28)

Sobre a autoridade do líder, segundo (Araújo, 2004) afirma que essa deve ser mais reconhecida do que imposta. O mesmo autor acrescenta que quem lidera, para além de estar preparado para o que é esperado, seja capaz de gerir de modo criativo a complexidade do dia a dia, envolvendo tudo e todos com os objetivos coletivos a serem alcançados.

Quando o treinador de uma equipa consegue satisfazer as necessidades e aspirações dos seus jogadores e consegue que a equipa triunfe, obtendo vitórias, então neste caso é considerado um líder efetivo. (Mendo & Ortiz, 2003, pp. 6–28)

Uma liderança eficaz, está intimamente, ligada à visão do Treinador principal, enquanto Líder e a sua partilha perante o grupo. Importante a visão do Líder contemplar ambição, clareza e desafio, mas que não seja utópica. (Santos & Pinheiro, 2020) O autor (Lança, 2016) afirma que a liderança agrupa as características individuais do líder.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Todas as características [do Líder] fazem sentido se houver a paixão pelo jogo.(...) É a paixão pelo jogo o combustível certo para procurarmos ser melhores. (Santos & Pinheiro, 2020)

Os autores (Urbea, Garcia de Ooro, 2012) citados por (Santos & Pinheiro, 2020) indicam uma série de características determinantes para uma eficaz liderança:

- Comunicação: Comunicar implica falar e escutar. Uma comunicação eficaz encontra muitas soluções;
- Organizado e Confiante: O planeamento estratégico, transmitido com confiança permite estar mais perto do sucesso;
- Reconhecimento pela Honestidade: Falar sempre a verdade a todos os elementos da equipa;
- Ambição: Saber o que se quer, como alcançá-lo e como desafiar a sua equipa a ir com ele;
- Empatia: Um Líder empático que recolhe dos seus jogadores admiração da sua competência. Consegue conhecer os seus jogadores e tirar proveito desse conhecimento;
- Delegar: Uma equipa técnica competente permite que o treinador principal delegue tarefas permitindo a todos os intervenientes estarem motivados e comprometidos com os objetivos da equipa;
- Adaptação: Capacidade de adaptação ao contexto onde está inserido;
- Gestão de Conflitos: Intervir ajustadamente e no tempo certo. Analisar e atuar em conformidade com os valores do grupo.

A individualização dos atletas por parte do líder parece ser fundamental. O autor (Lança, 2016) afirma que a ideia é tratarmos todos de modo diferente porque todos dão o melhor de si sendo 'tocados' por diferentes aspetos, ações ou gestos distintos. O mesmo autor reforça que cada a cada um de nós perceber o que podemos fazer para despoletar o melhor.

A capacidade de liderança de equipas é interpretada como um estado emergente ou a construção de algo que desenvolva a equipa a médio-longo prazo, com uma natureza própria e dinâmica e que varia em função dos seus processos, inclusões e resultados. (Lança, 2016)

Sobre a motivação, (Araújo, 2004) diz-nos que trata-se acima de tudo de um verdadeiro compromisso emocional, onde existam objetivos e interesses comuns. O

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

mesmo autor reforça a importância de se definir regras da vida coletiva (disciplina assumida) e tarefas, (o quê, quando, como), procurando uma participação, responsabilização de tudo e de todos.

Parece que um dos aspetos fundamental da liderança é a procura por servir os outros. O autor (Araújo, 2004) afirma que quem lidera não pode ser nem deve situar-se ou sentir-se como o centro das atenções, mais preocupado consigo que com aqueles com quem trabalha.

Urge que compreenda que tem de servir, mais do que servir-se. Preocupar-se com os outros. Estar disponível para ajudar os que consigo trabalham, melhorar as suas competências de modo continuado. Mais que saber, saber ensinar. (Araújo, 2004)

Ainda no tópico da liderança, os autores (Cubeiro & Gallardo, 2011) dão-nos uma excelente perspetiva das dez qualidades que um líder deverá possuir:

1. Saber mandar e decidir;
2. Autoridade moral, credibilidade;
3. Escutar com atenção;
4. Serenidade;
5. Humanidade;
6. Antecipar o êxito;
7. Dispensar o prejudicial;
8. Concentrar-se no cliente [Jogador];
9. Canalizar emoções (motivar);
10. Moderação, nem filias nem fobias.

Para terminar os aspetos práticos, deixaremos nove princípios determinantes, com imensa especificidade para ser um líder mais eficaz, segundo o conceituado autor (Carnegie, 2011)

1. Comece por elogios e uma apreciação honesta;
2. Chame a atenção para os erros dos outros indiretamente;
3. Fale dos seus próprios erros antes de criticar a outra pessoa;
4. Faça perguntas em vez de dar ordens diretas;
5. Deixe a outra pessoa salvar a face;
6. Elogie o progresso mais ínfimo e todas as melhorias. Seja caloroso na sua aprovação e generoso nos elogios;
7. Crie uma reputação superior que o outro terá de respeitar

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

8. Use incentivos. Faça com que os erros pareçam fáceis de corrigir;
9. Faça com que os outros fiquem felizes por fazerem aquilo que sugere.

Parece-nos importante refletir num conjunto de aspetos características fundamentais que segundo (Araújo, 2004) fazem e deverão fazer parte das equipas de sucesso. O autor (Araújo, 2004) identifica os seguintes:

- Comunicação;
- Confiança;
- Responsabilidade coletiva;
- Preocupação com os outros;
- Orgulho.

A criação de uma Filosofia de Treino, assente num conjunto de valores, parece ser importante para a concretização e assertividade de uma liderança que tenha impacto nos atletas. Sobre isto, o autor (Gilbert, 2017) citado por (Resende, 2018) afirma que 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 a liderar um processo de treino.

Será importante criar estratégia de treino e competição que permitam ensinar e reforçar os valores (...) Os objetivos do treino e os valores que lhe estão associados devem ser usados para sustentar as decisões do dia a dia. (Resende, 2018)

Parece-nos interessante que todos os pontos dentro do tópico da liderança têm uma simbiose e interligação com o tópico “O homem e o jogador”, e na nossa opinião os dois estão em uníssono, que para melhor liderar, melhor e mais conhecimento teremos de ter sobre os Homens que lideramos e a empatia que geramos, segundo a literatura anteriormente desenvolvida.

Posto isto, passaremos de seguida ao tópico da comunicação, onde uma vez mais, identificamos essa clara interligação entre os referidos tópicos.

## **2.11 Comunicação**

A comunicação é a forma como o treinador estabelece a relação treinador-atleta, que permite tirar, de acordo com os objetivos, o máximo de rendimento dos jogadores e da equipa. (Rodrigues & Sequeira , 2017)

No acto de liderar não há qualidade mais importante que a comunicação. Todos os membros da equipa devem comunicar por via da fala. Olhos nos olhos. (Araújo, 2004)

O processo de comunicação estabelecido na competição é importante para o reforço da liderança do treinador e fundamental para o sucesso da relação treinador-atleta. (Vallé & Bloom, 2005) citado por (Rodrigues & Sequeira , 2017)

É importante a forma e o timing da emissão da informação, bem como a criação de um ambiente positivo na interação entre treinador-atleta. (Rodrigues & Sequeira , 2017)

Comunicar é perceber mais do que aquilo que dizemos, é fundamental o modo como nos fazemos (ou não) entender. (Araújo, 2004)

Segundo o autor (Araújo, 2004) há uma série de estratégias e princípios para melhor comunicar:

- Utilização de expressões corporais;
- Silêncios expressivos de uma atenção e escuta particularmente interessada;
- Não satisfazer com o simples facto de termos dito;
- Certeza que aquilo que dissemos foi entendido como pretendíamos;
- Saber ouvir como forma de comunicar.

No que diz respeito às palestras, como formas e estratégias de comunicação dentro de uma equipa de futebol, o autor (Neto, 2014) traz-nos uma série de estratégias a utilizar:

- Colocar-se a uma distância de três e quatro metros dos jogadores;
- Manter o contato visual (fixando um olhar) individual a quem pretende incidir;
- Estabelecer uma linguagem corporal de atendimento, corpo inclinado e gestos de encorajamento;
- Ter atenção à qualidade das expressões faciais e outras mensagens não verbais e verbais que devem ser congruentes;

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Procurar utilizar qualidades vocais, como o tom de voz revestido de muito entusiasmo, dado assumir-se como elemento contagioso, motivador e de reforço na confiança da mensagem.

O aperfeiçoamento de estratégias de comunicação pode fazer toda a diferença na atividade do treinador em competição. (Rodrigues & Sequeira , 2017)

A presença de um estado emocional do comunicador é deveras demonstrativa de um significado de maior confiança, autenticidade e congruência por parte do mesmo. (Neto, 2014)

É fundamental antes do mais falar a verdade. E se para falar verdade no momento próprio, tiver de haver confrontação, assim seja. A confrontação quando necessária constituiu um meio decisivo para o estabelecimento do necessário clima de confiança e respeito mútuos. (Araújo, 2004) O mesmo autor reforça a importância desse aspeto, afirmando que a equipa irá reagir tanto mais rápido às diferentes situações que se lhe deparam, quanto mais a comunicação entre todos os membros seja efetiva e eficaz.

As mensagens transmitidas deverão estar revestidas de clareza, de forma otimista e positiva e sem duplo significado, com uma intencionalidade operante. (Neto, 2014) Os autores (Lima T., 2000) e (Castelo, 2002) citados por (Rodrigues & Sequeira , 2017) reforçam que o processo de comunicação entre o treinador e o atleta deve ser claro, coerente e com correta entoação e dicção.

Segundo (Brandão & Carchan, 2010) citado por (Rodrigues & Sequeira , 2017) existem alguns aspetos que os treinadores devem ter em atenção na interação com os atletas, pois podem influenciar positiva e negativamente o rendimento dos jogadores:

- Tom de voz;
- Quantidade e qualidade da informação emitida;
- Momento das intervenções;
- Momentos em que o treinador tem um comportamento mais opressivo ou um comportamento mais direcionado para a instrução ou reforço.

Todas as variáveis devem estar de acordo com o contexto de jogo e características dos atletas. (Rodrigues & Sequeira , 2017)

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

A comunicação deve promover uma relação treinador-atleta positiva, a coesão da equipa, reduzir a ansiedade competitiva e o medo de falhar. (Cruz, et al., 2001; Smith & Smoll, 1997) citado por (Rodrigues & Sequeira , 2017)

No processo de comunicação a receção da mensagem é de vital importância para a interação treinador-atleta que se pretende estabelecer. Fatores relacionados com a capacidade do treinador emitir informação, a ansiedade, o nervosismo dos atletas, a quantidade de informação a ser processada proveniente do próprio jogo, podem ser responsáveis pelas dificuldades que são criadas na receção ótima da informação emitida. (Rodrigues & Sequeira , 2017)

A forma como o treinador comunica contribui para o reforço da sua liderança perante a equipa, uma vez que os seus comportamentos na direção da equipa, pode ter implicações para além da competição. (Rodrigues & Sequeira, 2017)

## **2.12 Estratégias de Otimização do Rendimento Emocional**

De forma a combater as emoções e procurando um maior controlo emocional para maior rendimento, são utilizadas estratégias de relaxamento (respiração) e visualização mental. (Neto, 2014)

Além disso, podem ser utilizadas outro tipo de estratégias de otimização do rendimento, como o autor (Neto, 2014) sugere na utilização de placards e imagens revigoradoras.

Segundo (Neto, 2014) essas técnicas têm impacto:

- 1) Domínio do Stress e Ansiedade;
- 2) Fortalecer o domínio da Autoconfiança;
- 3) Manter e melhorar a capacidade da concentração e autocontrolo;
- 4) Manter comportamento de excelência;
- 5) Fugas às Pressões;
- 6) Eficácia na tomada de decisão;
- 7) Obtenção e manutenção de ótimos níveis de rendimento;

### 3. Descrição do Contexto

#### 3.1 Caracterização da Organização e Contexto Competitivo

O clube onde se realizou o estágio é o Vilaverdense Futebol Clube sediado em Vila Verde, distrito de Braga, pertencente à Associação de Futebol de Braga, no escalão de Juvenis A (Sub17) a disputar a 1<sup>o</sup> Divisão e a Taça da referida associação de futebol. (“AF Braga 1<sup>a</sup> Divisão Série a Jun.B S17 2023/24 :: Portugal :: Perfil Da Edição :: Zerozero.pt”)



Figura 3 - Logotipo  
Vilaverdense FC



Figura 4 - Logotipo  
Associação Futebol de Braga

O “Vila”, como normalmente é apelidado foi fundado em 1953. (*Vilaverdense Fc*, n.d.) Segundo os dados internos do clube, neste momento conta com todos os escalões de formação: petizes traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores. Segundo os documentos internos (Vilaverdense FC, 2023) o clube no total possui cerca de 270 atletas inscritos nos seus quadros com a seguinte distribuição:

<u>Escalão</u>	<u>Atletas</u>
Petizes	27
Traquinas	45
Benjamins	55
Infantis	33
Futebol de 11 (Iniciados e superior)	110

Tabela 1 - Escalões de Formação e Atletas VFC

No que diz respeito aos recursos humanos do clube, a tabela abaixo demonstra todos os intervenientes diretos no trabalho diário:

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Presidente	Hugo Santos
Coordenação Técnica	Luís Pereira
Coordenação Auxiliar	Sandra Gonçalves; Manuel Barbosa; Vasco Alves; Manuel Barros
Treinador Adjunto	Micael Azevedo
Departamento de Fisioterapia	Marina Malheiro; Anselmo Ferreira
Diretora da Equipa	Andreia Cunha

*Tabela 2 - Membros Staff VFC*

### **3.2 Caracterização das Infraestruturas**

O clube possui um campo de futebol de 11 com piso sintético com as seguintes medidas: 104x68m. (*Estádio Municipal de Vila Verde :: Portugal :: Página Do Estádio :: Zerozero.pt, n.d.*)

Possui também uma série de balneários para as equipas de formação e arbitragem. Além disso, detém uma sala de vídeo onde qualquer equipa da formação poderá utilizar, equipada com um projetor para transmissão de vídeos, bem como uma sala de arrumações com todo o material de treino disponível. Conta também com um gabinete de fisioterapia devidamente equipado.



*Figura 5 - Municipal de Vila Verde (Campo de treino e jogo)*

### 3.3 Caracterização Geral dos Praticantes

Os praticantes são jovens atletas de idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos de idade. O plantel é composto por 20 jogadores de campo mais 3 guarda-redes. Em baixo, a imagem demonstra o número de jogadores por posição dentro de um sistema de jogo 4-3-3\*, sendo que se observa também o ano de cada atleta (2007 sendo juvenil de 2º ano e 2008 sendo juvenil de 1º ano). Nota para o facto de uma série de jogadores (6) serem do ano de 2008, ou seja, na época passada jogaram iniciados, tendo nesta presente época saltado uma 'etapa' pelo nível de qualidade técnico-tática e física que apresentaram. Três desses jogadores de primeiro ano na época anterior participaram no campeonato nacional de iniciados, ou seja, um contexto de divisão superior à atual. Acrescentar também que 18 dos 23 jogadores pertenciam ao clube na época passada, e portanto, ou subiram do escalão a partir dos Juvenis B ou já pertenciam aos Juvenis A na anterior temporada.



Figura 6 - Plantel por posições e ano de nascimento

## **4. Definições de Objetivos e Atividades**

### **4.1 Objetivos**

Os objetivos para este estágio passam por enriquecer o conhecimento da forma mais prática possível, em diversas áreas: planeamento, operacionalização e liderança.

No Planeamento, a criação de um modelo de jogo (a concretização dele no processo de treino e jogo) com ideias e princípios vincados na prática para um maior sucesso. Ainda dentro do modelo de jogo, a reflexão constante da congruência da ideia-modelo com a operacionalização dos exercícios e metodologia aplicada. Meter em prática o modelo de jogo, corrigir, melhorar para no futuro ser mais competente em contextos superiores. A criação de blocos de planeamento de conteúdos como mesociclos e microciclos de forma a sintetizar conteúdos para melhor criação de exercícios e unidades de treino, com progressões lógicas.

Quanto à operacionalização do treino, desde a sua conceção à aplicação, conseguir ter um impacto positivo com os exercícios e feedback, exercícios que repliquem o modelo de jogo, que criem uma ideia comum, mas também que façam evoluir os atletas no contexto atual, para os preparar para possíveis contextos superiores. Dentro do feedback, a utilização de práticas pedagógicas de ensino, com a finalidade dos jovens terem uma melhor e maior apreensão dos conteúdos de treino.

Na perspetiva de liderança, melhorar as minhas relações interpessoais com os atletas, equipa técnica e staff, tomando decisões ágeis e assertivas, criando um grupo de trabalho unido, resiliente e capaz de auto superar-se no treino, visando aprendizagens de saber-estar e saber-ser. Construindo uma liderança de honestidade, empatia e clareza com todos os envolvidos. Uma liderança baseada na escuta ativa, mas também de uma exigência transportada para os atletas pela via do exemplo. Dentro deste tópico, a criação de estratégias de liderança e comunicação. No fundo, e face à minha Filosofia de Jogo, estando ela idealizada e concretamente documentada, aplicá-la no dia a dia, numa ideia comum assente em valores e transmitir o “Ser e Sentir o Vila” e a responsabilidade do mesmo.

Dentro dos objetivos desportivos, competitivos e formativos, estes passam por uma subida de divisão, e chegar às fases mais adiantadas da Taça AFBraga, competindo em todas as eliminatórias. Formar uma equipa competitiva no processo ofensivo e defensivo, em organização, transição e esquemas táticos. Formar os

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

jogadores para que estejam preparados para níveis competitivos superiores, como os campeonatos nacionais de formação.

#### **4.2 Atividades**

No que diz respeito a outras atividades, um dos objetivos desta época desportiva/académica passam também pela participação em ações de formação referentes ao treino de futebol, à comunicação e à liderança.

Além disso, irei procurar estabelecer estágios de observação com outros treinadores e equipas, de modo a aumentar o meu conhecimento, percebendo como é que outros treinadores planeiam e operacionalizam o seu treino e com que método, de a forma que conseqüentemente valorize o meu relatório de estágio com diferentes perspetivas práticas em relação ao treino de futebol.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

## 5. Calendarização

Em termos de calendarização e data o campeonato iniciou-se no dia 30 de Setembro com o seu término a 19 de Maio. A Taça irá ocorrer nos fins de semana livres durante esse mesmo período. Durante a competição há três treinos por semana com jogos ao fim de semana. No período preparatório em alguns microciclos concretizou-se quatro treinos por semana em alguns microciclos. Nesse mesmo período houve um total de quatro jogos-treino. O campeonato distrital é composto por catorze clubes, havendo um total de vinte e seis jornadas ao longo do período competitivo, sendo que sobem dois de divisão e descem três.

<b>Período Preparatório</b>	<b>22 de Agosto a 24 Setembro (5 semanas)</b>
<b>Período Competitivo</b>	<b>30 de Setembro a 19 de Maio</b>

*Tabela 3 - Período Preparatório e Competitivo*

### 5.1 Calendarização Semanal

Em termos de calendarização e microciclo semanal de trabalhos, é o seguinte:

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Manhã</b>	Análise último jogo +Preparação Microciclo + Elaboração Unidade de Treino	Visualização Treino e Reflexão	Elaboração Unidade de Treino	Visualização Treino e Reflexão	Elaboração Unidade de Treino	Visualização Treino e Reflexão + Plano de Jogo	Visualização Jogo e Reflexão + Análise Vídeo
<b>Tarde/Noite</b>	Treino 20h		Treino 20h		Treino 20h	JOGO	

*Tabela 4 - Calendarização Semanal de Trabalho*

### 5.2 Calendarização Anual

A imagem abaixo é ilustrativa da calendarização anual, com as respetivas unidades de treino, jogos competitivos, jogos-treino ao longo da temporada. No total, deram-se 109 unidades de treino, 6 jogos amigáveis, e 29 jogos competitivos, três dos quais para a Taça AF Braga e os restantes do campeonato.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO	
1		1	UT 6	1		1	UT 30	1	UT 43	1		1		1	UT 75	1	Treino Cancelado	1	UT 98
2		2		2	UT 18	2		2		2		2	UT 65	2	J17 Roriz (2-0)	2		2	
3		3		3		3	UT 31	3	J9 x Maxi (5-3)	3	UT 52	3	J14 Ribeira Neiva (0-0)	3		3	UT 86	3	UT 99
4		4	UT 7	4	UT 19	4		4	UT 44	4		4		4	UT 76	4		4	J24 Amares (1-4)
5		5		5		5	J27avos x Caraveos (C) (8-)	5		5	UT 53	5		5		5	UT 87	5	
6		6	UT 8	6	UT 20	6	UT 32	6	UT 45	6	J11 x Amares (1-1)	6		6	UT 77	6	J20 Prado (1-0)	6	UT 100
7		7		7		7		7		7		7	UT 66	7		7		7	
8		8	UT 9	8	J2 Sta Maria (3-1)	8	UT 33	8	J18 x Apulia (C)	8	UT 54	8		8	Treino Cancelado	8	UT 88	8	UT 101
9		9	Sub17 Porto D'ave (Fora) (2-2)	9	UT 21	9		9		9		9	UT 67	9	Sub17 Infias (F) (3-4)	9		9	
10		10		10		10	UT 34	10		10	UT 55	10	J15 Santa Maria (4-2)	10		10	UT 89	10	UT 102
11		11	UT 10	11	UT 22	11		11	UT 46	11		11		11	UT 78	11		11	
12		12		12		12	J6 x Tibaes (1-2)	12		12	UT 56	12	UT 68	12		12	UT 90	12	J25 Alvelos (4-3)
13		13	UT 11	13	Treino Cancelado	13	UT 35	13	UT 47	13		13		13	UT 79	13	J21 Lomarense (3-0)	13	UT 103
14		14	Sub17 Tibaes (Fora) (7-1)	14	J3 x Este (4-1)	14		14		14	J12 x Agurás (1-2)	14	UT 69	14		14		14	
15		15		15		15	UT 36	15	UT 48	15	UT 57	15		15	UT 80	15	UT 91	15	UT 104
16		16		16	UT 23	16		16		16		16	UT 70	16		16		16	
17		17		17		17	UT 37	17	J10 x Lelheiros (4-2)	17	UT 58	17	J16 Este (4-1)	17	J18 Esposende (6-3)	17	UT 92	17	UT 105
18		18	UT 12	18	UT 24	18	J7 x Prado (4-1)	18		18		18		18	UT 81	18		18	
19		19		19		19		19		19	UT 59	19	UT 71	19		19	UT 93	19	J26 Fão (3-2)
20		20	UT 13	20	UT 25	20	UT 38	20	UT 49	20	J13 x Fão (2-2)	20		20	UT 82	20		20	Treino Cancelado
21		21		21		21		21		21		21	UT 72	21		21	J22 Maximinense (3-3)	21	
22	UT 1	22	UT 14	22	J4 x Floriz (8-0)	22	UT 39	22	UT 50	22	UT 60	22		22	UT 83	22	UT 94	22	UT 106
23	UT 2	23		23	UT 26	23		23	Sub15 Palmeiras (Fora) (6-1)	23		23		23		23		23	
24		24	Sub17 Selho (Casa) (5-1)	24		24	UT 40	24		24	UT 61	24		24	J19 Tibaes (3-3)	24	UT 95	24	UT 107
25	UT 3	25	UT 15	25	UT 27	25	J8 x Lomarense (1-)	25		25		25		25	UT 84	25		25	
26		26		26		26		26		26	UT 62	26	UT 73	26		26	UT 96	26	
27	Ferrelense Sub17 (Casa) (4-0)	27	UT 16	27	UT 28	27	UT 41	27	UT 51	27	J18 x Gondizalves (F) (2-4)	27		27	UT 85	27	J23 Celeirós (3-6)	27	UT 108
28	UT 4	28		28		28		28		28		28	UT 74	28		28		28	
29	UT 5	29	UT 17	29	J5 x Esposende (3-3)	29	UT 42	29		29	UT 63	29		29	Treino Cancelado	29	UT 97	29	UT 109
30		30	J1 Ribeira Neiva (6-0)	30	UT 29	30		30		30				30		30		30	
31				31				31		31	UT 64			31				31	

Figura 7 - Calendário Anual

## **6. Intervenção Profissional**

### **6.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário**

As principais funções e responsabilidades enquanto estudante estagiário, passam por uma assertiva liderança de todo o processo de treino. Enquanto Treinador Principal, assegurar toda a organização e planeamento das unidades de treino, microciclos e mesociclos. Além disso, a criação de um modelo de jogo face às condições do plantel. Delineação de tarefas ao treinador adjunto em todos os exercícios de treino, bem como a marcação de conversas/reuniões formais ou não, de modo a refletir o processo de treino, a operacionalização, os momentos competitivos, seja individual ou coletiva.

Manter uma boa harmonia, com respeito e cordialidade com toda a estrutura envolvente além do processo de treino, sejam eles coordenadores, staff fisioterapia, diretores e outros funcionários. Transmitindo exigência comum a todos eles, com uma correta adaptação ao contexto competitivo do clube.

### **6.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas**

#### **6.2.1 O Modelo de Jogo**

O Modelo de jogo serviu como base para os conteúdos técnico-táticos, estratégicos e para a criação dos exercícios de treino. Este foi fundamental na procura de criar uma ideia comum a todos os atletas, de forma a pensarem uníssono durante o jogo e o treino, através de princípios e dinâmicas.

O Modelo de Jogo foi criado por uma estrutura, e daí nasceu um conjunto de dinâmicas, princípios e comportamentos e atitudes. Essas dinâmicas e princípios vão desde a um pensamento mais global do que se pretende, até à especificidade das posições em campo.

Importa salientar que o modelo de jogo foi dividido em cinco momentos de jogo diferentes: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva, além dos diferentes Esquemas Táticos ofensivos e defensivos.

De forma exemplificar todo o trabalho desenvolvido na criação do modelo de jogo, que tem sido desenvolvido (e esta época não foi exceção) ao longo dos anos, em

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

baixo observamos o exemplo da base da Organização Ofensiva na 1º fase de construção.

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA**  
1º Fase de Construção

**PRINCÍPIOS OFENSIVOS**

- Saída Curta com Central a ocupar corredor central (+1 Médio)
- Chegar ao Setor Médio Ofensivo com a bola controlada
- Linhas de passe + próximas para aumentar a segurança
- Procura pelo jogador Livre (Progressão e Combinações Indiretas)

**SUB-PRINCÍPIOS**

- Dinâmica DC corredor central
- 3º Homem para libertar espaço
- Ocupação entre linhas (1º e linha média) e (Linha média e defensiva)
- Arrastar Marcação

**SUB-SUB PRINCÍPIOS**

- PL e Extremos provocam ataques em Profundidade (Opção Longa/Direta)
- Centrais com capacidade de progressão para atrair
- Procurar enquadrar de frente para acelerar: posicionamento entre 1º e 2º linha de pressão

*Figura 8 - Organização Ofensiva, 1º Fase Construção*

No referido exemplo acima, observamos como foram desenvolvidos os princípios gerais de cada momento de jogo, bem como em cada fase. Observamos primeiramente os Princípios mais gerais, comuns a todos os jogadores, na perspetiva de criar uma ideologia comum. De seguida, observa-se os sub-princípios e sub-sub-princípios que se caracterizam por afunilar os princípios mais gerais, procurando a especificidade de comportamentos pretendidos para esta determinada fase e momento de jogo.

Segue-se agora alguns exemplos do modelo de jogo em Organização Defensiva em Bloco Alto, com a exemplificação através de grafismos com os comportamentos desejados, bem como uma 'continuação' face à movimentação da bola, na resposta do como e porquê. De referir que o próprio modelo de jogo equaciona respostas do adversário face à forma pretendida de posicionar neste momento de jogo. As respostas aos "Ses" parecem, na minha opinião, ser determinantes para responder aos jogadores e compreender ainda mais a necessidade de operacionalizar o modelo de jogo.



Figura 9 - Organização Defensiva em Bloco Alto

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

### **6.2.2 O Banco de Exercícios**

Ao longo da temporada foi sendo desenvolvido um documento referido como “Banco de Exercícios”. Uma das tarefas que ocupou espaço temporal ao longo da época foi a criação de exercícios de treino, perante o objetivo pretendido e modelo de jogo, e muitas vezes perante pontos fracos e fortes dos adversários. A constante criação de exercícios foi fundamental para a operacionalização do modelo de jogo, que de outra forma seria impossível. Em termos de criatividade e solução de problemas, este documento revelou-se determinante naquilo que é e foi o meu desenvolvimento como treinador. Criar a partir de uma ideia e modelo de jogo é um processo prazeroso, e ainda assim, de dificuldade pela quantidade de complexidade que requer.

O grande objetivo deste documento serve para criar uma base sólida de exercícios para o presente e para o futuro. Exercícios que contemplam toda uma ideia e todo um modelo, que servirão para o futuro como treinador, detendo um conjunto de tarefas de treino consolidadas perante a minha ideia de jogo. Este documento serviu também para refletir em relação ao feedback a ser utilizado, e especificações de regras, pontuações e as próprias evoluções dos exercícios ao longo da época, aumentando a dificuldade e complexidade dos mesmos.



*Figura 10 - Capa do Banco de Exercícios*

Tal como diversos treinadores relatam, a importância da especificidade do treino em relação ao modelo de jogo é fundamental para o sucesso e operacionalização. Assim, o processo criativo da criação de exercícios próprios é determinante, e assentou

# Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

## Estágio - Futebol

nisso mesmo para a criação do banco de exercícios, que será a base para o presente e futuro do meu modelo de jogo.

Em baixo, o exemplo do documento criado com alguns dos exercícios utilizados ao longo da época.

**MPB ATRAIR PRESSÃO + PASSE INTERIOR**

**Momentos de Jogo:** Organização Ofensiva + Defensiva

**Forma:** GR+5+1x5+GR

**Objetivo:** Passe Interior; Atrair Pressão para soltar; MPB; Acelerar após vantagem; Definição de Ritmo; Reação à perda

**Descrição:** Três equipas de 5 jogadores + 1 Apoio Ofensivo Inicia com uma equipa em Posse e outra a defender. Após 4 passes podem variar para o lado contrário em passe tipo futsal. Se a equipa defensiva recuperar a bola, finaliza na baliza. E assim sucessivamente. Equipa que perdeu, após finalização defende lado contrário. Apoio Ofensivo pode jogar nas duas zonas. Sem estrutura.

**Feedback/Critério êxito:** Atrair pressão; Decisão antes de receber a bola; Levanta a Cabeça; Mobilidade; Define o ritmo para soltar; Recepção Aberta

**Duração-Repetições:** 4x4

**Regime:** Aeróbio

**Espaço:** 40x20 (20x20 cada zona)

**Progressões:** Adicionar + Apoios Interiores, permitir ou não baixarem no corredor lateral; Limitação de Toques.



Leandro Silva

Figura 11 - Exemplo 1 Exercício

**MPB VARIAÇÃO CJ**

**Momentos de Jogo:** Organização Ofensiva + Transição Ofensiva

**Forma:** 6+3x6+3

**Objetivo:** Variação CJ; Procura por vantagem Espaço/Número; Abrir Recepção/Levantar cabeça; Atrair pressão para soltar; Transição Ofensiva 1º Passe Fora

**Descrição:** Duas equipas de 9 jogadores. Dentro do hexágono, 6x6 a procurar fazer MPB. Os apoios servem de cada equipa, não podendo repetir o mesmo apoio de forma consecutiva. 12 passes = 1 ponto. Troca-se de apoios a cada repetição. Sem estrutura.

**Feedback/Critério êxito:** Procura Vantagem; Abre Recepção; Levanta a cabeça; Procura linha de passe curta e média; Comunicação

**Duração-Repetições:** 6x 2'30"

**Regime:** Anaeróbio

**Espaço:** 20x15x20

**Progressões:** Diminuir N para 12; Adicionar Apoios Interiores;



Leandro Silva

Figura 12 - Exemplo 3 Exercício

**JOGO REDUZIDO – PASSE INTERIOR + 3º HOMEM**

**Momentos de Jogo:** Organização Ofensiva

**Forma:** 1 + (3+1x3+1)

**Objetivo:** Passe Interior; 3º homem; Timing de libertar marcação com passe frontal.

**Descrição:** Duas equipas de quatro jogadores com um apoio ofensivo. Dentro do espaço, jogam 3x+1. Objetivo é fazer golo na mini baliza, sendo que vale 1 ponto golo direto na baliza e vale 2 pontos golo com assistência do apoio frontal.

**Feedback/Critério êxito:** Procurar vantagem passe frontal; Timing 3º Homem (momento do passe para apoio frontal) libertar marcação; Levantar a cabeça e encontrar jogador livre.

**Duração-Repetições:** 2'30" x 4

**Regime:** Anaeróbio

**Espaço:** 20x25

**Progressões:** Aumentar N, adicionar mais apoios frontais e aumentar espaço. Possibilidade de alterar pontuação (valorizar mais passe para apoio frontal, bem como apenas poder fazer golo através da assistência apoio frontal)



Leandro Silva

Figura 13 - Exemplo 2 exercício

### **6.2.3 Mesociclos e Microciclos**

Passaremos agora à demonstração de um exemplo de mesociclo, neste caso o mesociclo 9, tal como podemos observar na imagem abaixo. Todos os mesociclos tiveram a definição de objetivos. Dentro destes, diferenciados entre os diferentes momentos de jogo. Essa definição de objetivos baseou-se em dois aspetos determinantes:

1. A evolução do modelo de jogo e o momento atual da equipa em relação aos conteúdos e comportamentos pretendidos;
2. Adversários durante esse mesociclo, em relação aos seus pontos fortes/a explorar.

Essa congruência evolução modelo de jogo e adversário foi sempre o ponto de partida na criação do mesociclo. Este tipo de documento foi determinante para uma planificação mais assertiva e para uma visão global.

Na página seguinte iremos exemplificar na íntegra um exemplo de mesociclo, neste caso o mesociclo número 9. Afirmar que se tratou de um dos mesociclos em termos competitivos mais difíceis, que se iniciou com um *derby*, seguindo-se de um jogo frente ao primeiro classificado. Por exemplo, em comparação com o modelo de treino que poderemos observar mais à frente no documento, há ligeiras alterações, dado o aspeto qualitativo e estratégico dos adversários, e uma necessária adaptação.

Importa referir que ao longo de toda a época houve sempre necessidade de adaptação. O Mesociclo e consequentes microciclos eram criados no seu início, porém sofria constantemente de alterações face ao rendimento e atuação da equipa, seja em treino, seja em jogo. Pareceu-nos necessária essa adaptação constante, porque uma semana de trabalho e um jogo, pode mudar parte da abordagem previamente prevista durante esse mesociclo. Nunca ficámos reféns de um planeamento mesociclo. Serviu, sobretudo, de fio condutor e guião daquilo que era necessário trabalho, perante a competição/adversário e o nosso estado atual de rendimento.



Vilaaverdense FC  
Juvenis A  
2023-2024

MESOCICLO 9

Objetivos:

Organização Ofensiva: 1º/2º Fase MC Corredor lateral; Combinações ultimo terço (criação); Acelerar após vantagem interior; DC Interior;  
Organização Defensiva: Articulação Linha Def Profundidade + Cruzamento com 6 na linha def; 1º Fase pressão fora-dentro, pressão  
Transição Def: Linha Def Recuperar + pressão portador da bola/linhas de passe | Transição Of: 1º passe fora/extremos

		Microciclo 32				Microciclo 33				Microciclo 34				Microciclo 35			
Unidade de Treino		UT86	UT87	Momento Competitivo	UT88	UT89	UT90	Momento Competitivo	UT91	UT92	UT93	Momento Competitivo	UT94	UT95	UT96	Momento Competitivo	
MD		MD-3	MD-1		MD-2	MD-3	MD-1		MD-2	MD-4	MD-2		MD-1	MD-3	MD-1		
Data		Segunda, 1 Abril	Quarta, 3 Abril	Sabado, 6 Abril	Segunda, 8 Abril	Quarta, 10 Abril	Sexta, 12 Abril	Sabado, 13 Abril	Segunda, 15 Abril	Quarta, 17 Abril	Sexta, 19 Abril	Domingo 21 Abril	Segunda, 22 Abril	Quarta, 24 Abril	Sexta, 26 Abril	Sabado, 27 Abril	
Técnico Táticos	Treino Cancelado	Org Of, DC Interior 1ª Fase; MPB + Variação CJ; Atrair Pressão	Org Of MC Corredor Lateral; Org Def 1ª Linha de pressão + Articulação da Linha Def em Trans DEF	Prado J20 (Casa)	Finalização, Torneio Competitivo Org Of/Transição Of 1ª Passe fora	Org Of MPB Sobre pressão; 3ª Homem; 1ª Fase MC Corredor Lateral + DD Interior;	Org Def Articulação linha DEF 6 na linha def; Defesa Profundidade/ Largura; Transição Ofensiva; Org Of 1ª Fase	Lomarense J21 (Fora)	Finalização, Torneio Competitivo 3 Equipas	Organização Ofensiva 2ª Fase Jogo Interior/Exterior; Ultimo terço Combinações; Acelerar após vantagem	Org Def Articulação Linha Def, Contenção, Cobertura Def; Transição DEF	Maximinen se J22(Fora)	Lúdico, Finalização, Jogo Competitivo	Org Of 1ª Fase Construção; 2ª Fase Criação MC Corredor Lateral + Jogo Interior/Exterior; Transição DEF: pressão zona da bola + recuperação	Org Def Articulação Linha Def + Controlo Cruzamento; Transição Def; Cantos Of	Celeirós J23(Fora)	
Físico		Força/Resistência	Velocidade/Recuperação		Resistência/Recuperação	Força/Resistência	Velocidade/Recuperação		Resistência/Recuperação	Força/Resistência	Velocidade		Recuperação	Força/Resistência	Velocidade/Recuperação		

Figura 14 - Exemplo Mesociclo Nº9

Depois de várias reflexões, e numa perspetiva de real utilidade dos microciclos, a opção na criação do mesociclo foi tal como é apresentado acima, o mesociclo com os diferentes objetivos, adversários e com os microciclos separados, e o seu conteúdo.

Em baixo, na imagem exemplificadora de dois microciclos, observamos a forma como esses foram criados. Face ao objetivo do mesociclo, os microciclos apresentaram as unidades de treino, e os conteúdos a trabalhar em cada um dos dias. Por opção própria, na perspetiva de assegurar maior rendimento para os atletas e para o jogo, todos as unidades de treino foram criadas no dia anterior a acontecerem. Ou seja, delineou-se os conteúdos para o mês/semana e depois, a partir desses conteúdos, a criação de exercícios para cada unidade de treino, tal como podemos ver abaixo nos dois microciclos apresentados.

Microciclo 33				Microciclo 34			
UT88	UT89	UT90	Momento Competitivo	UT91	UT92	UT93	Momento Competitivo
MD-2	MD-3	MD-1	Sábado, 13 Abril	MD-2	MD-4	MD-2	Domingo 21 Abril
Segunda, 8 Abril	Quarta, 10 Abril	Seixa, 12 Abril	Lomarense J21 (Fora)	Segunda, 15 Abril	Quarta, 17 Abril	Seixa, 19 Abril	Maximinen se J22(Fora)
Finalização, Torneio Competitivo Org Off/Transição OF 1ª Passe fora	Org Of MPB Sobre pressão; 3ª Homem; 1ª Fase MC Corredor Lateral + DD Interior;	Org Def Articulação linha DEF 6 na linha def; Defesa Profundidade! Largura; Transição Ofensiva; Org OF 1ª Fase		Finalização, Torneio Competitivo 3 Equipas	Organização Ofensiva 2ª Fase Jogo Interior/Exterior; Ultimo terço Combinações; Acelerar após vantagem	Org Def Articulação Linha Def, Contenção, Cobertura Def; Transição DEF	
Resistência/Recuperação	Força/Resistência	Velocidade/Recuperação		Resistência/Recuperação	Força/Resistência	Velocidade	

Figura 15 - Exemplo de 2 microciclos

Nota importante para os microciclos, a diferenciação de cada dia perante o último e próximo jogo, tal como observamos em 3 diferentes cores: A azul o MD-2, a Vermelho o MD-3 e MD-4, e a amarelo o MD-1. Tal diferenciação permitiu ter uma maior clareza para a criação das unidades de treino nos diferentes dias.

De seguida iremos apresentar o Modelo de Treino, com o microciclo padrão e metodologia perante cada dia de treino e pressupostos importantes.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

#### **6.2.4 Modelo de Treino**

De forma a facilitar toda a organização semanal e diária, foi criado também um modelo de treino, que durante toda a época serviu como fio condutor na criação dos exercícios e planificações diárias das sessões de treino.

A base de todo o modelo assenta-se sobretudo em pressupostos teóricos aplicados na prática, mas também deteve de uma hipersensibilidade constante face ao estado dos jogadores e da equipa, seja do ponto de vista fisiológico, seja do ponto de vista mental. Face ao contexto, a estratégia utilizada para entender melhor os jogadores do seu estado físico e psicológico, foi sobretudo através de conversas, muitas delas informais, sobre as suas sensações nos parâmetros já mencionados. A partir daí, houve também uma adaptação. Podemos facilmente entender um exemplo claro: Treinar no MD-1 à noite e ter jogo no dia seguinte logo de manhã com a concentração a iniciar às 08:00h é diferente de treinar à noite e jogar apenas no outro dia às 17:00h. Essa sensibilidade foi constante, porque tantas vezes treinar mais não é treinar melhor, e a função do modelo de treino assentou-se na seguinte premissa: evoluir o atleta, a equipa e chegar mais preparado e fresco para as exigências da partida. Leia-se frescura, tanto ela física, como psicológica.

É importante realçar que a sensibilidade para com o momento atual foi um ponto assente a todo o momento. Por exemplo, em relação aos objetivos técnico-táticos, observa-se que no primeiro dia da semana o foco foi/seria a organização ofensiva e transição ofensiva. Não obstante a isto, aconteceram microciclos em que isso não se aconteceu. Ora pela prestação do jogo anterior, ora pela necessidade de outro tipo de trabalho face ao adversário seguinte.

Realçamos que este modelo de treino é por si só tal como a palavra indica isso mesmo: um modelo. Mas adaptado constantemente a toda a envolvimento que é o treino e uma equipa de futebol, onde como sabemos o impacto do jogo anterior e próximo, têm uma preponderância brutal naquilo que é o estado dos atletas e das equipas.

Em baixo, observamos todo o microciclo padrão e modelo de treino utilizado durante toda a pré temporada.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

<b>Microciclo Padrão   Modelo de Treino</b>				
Dia da semana	Segunda	Quarta	Sexta	Sábado/Domingo
MatchDay	MD +1 / +2	MD -4   M-3	MD -1 / MD -2	
Objetivos Técnico-Táticos	Organização Ofensiva + Transição OF	Organização Ofensiva + Transição Def	Organização Defensiva/Esquemas Táticos/Transição Of	<b>JOGO</b>
Método de Treino	Finalização; Torneio Competitivo; Descontextualizado	MPB; Jogo Reduzido; Meta-Especializados	Lúdico; Bolas Paradas; Setorial; Padronizados	
Complexidade	Médias-Baixa (1x0, 2x1, 3x2, )	Muito Alta (5x5, 6x6, 8x8, 10x10)	Média (4x3, 1x1, 3x2, 3x3)	
Dimensões Campo	Pequenas-Médias	Reduzidas + Grandes	Médias	
Contrações Musculares	Recuperação/Tensão	Tensão/Duração	Velocidade/Duração	
Regime	Recuperação	Força / Resistência	Velocidade / Recuperação	
Objetivo Fisiológico	Resistência Z1/Z2	Aceleração/Desaceleração; Distância total	Sprints Curto-Médios	
Séries e Repetições	6-12' Descontinuados	1' - 2'30" x4   2x 8'-10' (intervalados + contínuos alta intensidade)	30"-1'30' ; Descanso total	

*Figura 16 - Microciclo Padrão | Modelo de Treino*

Acreditamos que sem este modelo de treino como guião da nossa operacionalização, tudo seria mais caótico no que diz respeito à preparação e planeamento das unidades de treino e exercícios. Todo este modelo de treino, importa referir, é sempre numa perspetiva de melhor aplicar e operacionalizar o modelo de jogo. De outra forma, ou de forma abstrata, não serviria de nada a criação de um microciclo padrão e de guiões para as semanas de trabalho.

Reforçarmos, uma vez mais, a supra necessidade de adaptar. O jogo, o treino e as dinâmicas de uma equipa de futebol, com todas as suas variabilidades obrigam a uma operacionalização não linear e constantemente mutável e adaptável às condições diárias e semanais.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

### 6.2.5 Modelo Aquecimento no dia de Jogo

O aquecimento antes do jogo foi executado sempre com base em pressupostos científicos e técnico-táticos (do modelo de jogo), sendo que foi criado um modelo de aquecimento, e transmitido ao treinador adjunto para a sua execução. O principal objetivo com a criação deste modelo de aquecimento passa por preparar os atletas para um maior rendimento desportivo no jogo em três importantes pontos: Técnico-Tático; Fisiológico; Psicológico.

Observemos agora no documento abaixo, o *countdown* do aquecimento de jogo e os exercícios utilizados:



**Warm Up Jogo 22-25'**

**Countdown**

- 1) **Ativação Geral 5'**
- 2) **Meinho 4x2 c/ transição 2'**
- 3) **Ativação com bola 1x1** – Condução + Passe | Passe-Recepção médio | Passe Curto 1m | Passe Longo 1'30'' x4
- 4) **MPB 4x4+2 DC Profundidade 1'30'' x4** – Descanso Ativo c/feedback positivo + Alongamentos Dinâmicos E/OU livres def.
- 5) **Finalização 1x0+GR e/ou Fase de Criação (modelo c/Finalização) 6'** (Linha Def em controlo profundidade)
- 6) **Mudanças de direção Juntos num círculo** – Saída de Costas e volta de frente | Saída pelo ombro direito | Saída pelo ombro esquerdo | Saída livre com mudança de direção (max sprint +20m) (Durante toda atividade – ativação E estímulo de saída a bola no chão) 2'

Hidratação após IR + dependente das condições atmosféricas

Figura 17 - Exercícios Aquecimento de Jogo

No que diz respeito à ativação Geral, em baixo podemos observar os pressupostos utilizados durante essa ativação, sempre com base na literatura existente para melhor preparar os atletas para o rendimento. No fundo, a ativação geral baseou-se num conjunto de exercícios de diferentes programas: Alongamentos dinâmicos; FIFA11+; Harmoknee Program; PAP based; A escolha de exercícios desses programas deu-se com base nos seguintes autores: (Ayala et al., 2017; Silva et al., 2018; Holt & Lambourne, 2008; Pagaduan et al., 2012)

No exercício 2) no qual está identificado como “Meinho 4x2 c/ transição” o objetivo do exercício, além de mudanças de direção em contexto de jogo, passou sobretudo pelo aspeto psicológico da tomada de decisão (rapidez e assertividade) e também a reação à perda da bola como gatilho mental e rapidez na mudança de comportamentos.

## Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo Estágio - Futebol

Importa realçar que o exercício 4, o jogo reduzido, em muitos dos jogos as pausas entre as repetições foram executadas com a marcação de um livre indireto, de forma a preparar os atletas para situações de livres defensivos e controlo da profundidade, aspeto muito potenciado pela maior parte dos adversários neste contexto competitivo. O impacto aqui foi extremamente positivo, numa perspetiva de concentração e também técnico-tática de orientação dos apoios e controlo da profundidade. Além disso, a replicação com o jogo foi evidente, no sentido de fazer alta intensidade uma manutenção da posse de bola, seguindo-se uma bola parada.

Além do aquecimento pré-jogo, procurou-se identificar as melhores opções do chamado “Re-Warm-Up”, ou seja, a ativação após o intervalo antes do início da 2ª parte dos jogos. Assim, e com base em evidência científica dos autores (Abade et al., 2017), foi criado também um modelo de re-ativação ao intervalo, executada pelo treinador adjunto. Reforçar ainda, a necessidade e importância de um feedback positivo/encorajamento durante a execução dos exercícios. Em baixo, o documento criado com o nosso modelo de re-ativação ao intervalo dos jogos:

**Re-Warm Up | Jogo-Intervalo**

- Pliometria (Saltos com saídas, saltos verticais e horizontais)
- Mudanças de Direção (Lateral, Sprint, costas)

1'30"/2'

- 1) Corrida até à zona do meio campo (Preferível em profundidade, linha do meio campo)
- 2) 1x Corrida frontal + de costas
- 3) 3x Agachamentos com salto
- 4) 1x Skipping
- 5) 1x Skipping Lateral
- 6) 1x Sprint
- 7) 1x Sprint multi-direcional
- 8) 1x Sprint + Travagem
- 9) 1x Sprint + Travagem + Sprint

Estímulo de saída – Bola a tocar no chão (Concentração)

**Effects of different re-warm up activities in football players' performance**

Eduardo Abade<sup>1,2\*</sup>, Jaime Sampalo<sup>1,3</sup>, Bruno Gonçalves<sup>1,3</sup>, Jorge Baptista<sup>1,2</sup>,  
Alberto Alves<sup>1,2</sup>, João Viana<sup>1,2</sup>

1 Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, Portugal.  
2 University Institute of Maia, ISMAI, Maia, Portugal. 3 University of Trás-os-Montes e Alto Douro, UTAD, Vila Real, Portugal

Figura 18 - Modelo Re-Warm-Up Intervalo

### 6.2.6 Liderança, Comunicação e Estratégias de Otimização do Rendimento Emocional

Toda a intenção do ponto de vista da liderança teve sempre o pressuposto e objetivo principal de criar relações e laços fortes com os jogadores. Assim, foram criadas uma série de estratégias para a criação dessas relações serem o mais sustentáveis possíveis a médio e longo prazo.

Uma liderança sobretudo empática, no sentido de escutar os jovens nas suas preocupações, inseguranças e dúvidas. Uma liderança assente em amizade e respeito mútuo. Nunca a liderança se assentou num “Eu quero, posso, e mando”. Foi sobretudo democrática, na perspetiva de conquistar os jogadores para uma melhor aplicação da ideia e modelo de jogo, seja em treino, seja em competição. E a conquista dos jogadores parece ser um dos pontos mais fundamentais para que o modelo tenha sucesso, se for baseado numa liderança empática.

Não obstante a que a liderança possui um conjunto de valores que não são negociáveis, seja em jogo, seja em treino, comuns a todos os atletas do plantel. E todas as ações da equipa técnica assentaram-se nestes valores durante toda a época desportiva, quer nos momentos positivos, quer nos momentos negativos. A nossa sustentabilidade coletiva e de liderança baseou-se nos seguintes valores:

<b>Resiliência</b>	<b>Competitividade</b>	<b>Confiança</b>	<b>Coragem</b>
<b>União</b>	<b>Exigência</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Dedicação</b>

*Tabela 5 - Valores transmitidos em jogo e em treino: o que somos e o que queremos ser*

É importante referir que todo este conjunto de valores a serem transmitidos e implantados nas equipas e nos atletas, por parte do treinador principal deverão ser adotados a todo o momento. Assim, esses valores foram procurados incessantemente de forma a ser um exemplo para os atletas. Não apenas com a comunicação, mas também através dos exemplos transmitidos.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Foi interessante observar a aplicação desses valores em jogo, como a resiliência necessária de estar a perder (1-0) ao intervalo e com menos um jogador devido a expulsão e conseguir vencer o jogo, reviravoltas no marcador em diversas situações, a coragem para dominar o jogo com a bola (do guarda-redes ao avançado), independentemente do adversário, a confiança para aplicar essa coragem. A competitividade em treino que surpreendeu a equipa técnica em muitas fases da época, pela forma exigente como levavam o treino através de muito trabalho e dedicação constante.

Toda essa aplicação orgulha-nos nessa série de valores humanos que sustentam toda uma equipa de futebol. Só com esses valores é possível vencer mais vezes e é possível os jovens crescerem não apenas como jogadores de futebol, mas também como seres humanos e prepará-los para a vida adulta. No fundo, é uma mensagem passada diversas vezes aos atletas em jogo e em treino: *“O jogo de futebol ensina-nos a viver”*.

Numa perspetiva da liderança também através das ações invés da comunicação, ou pelo menos havendo um equilíbrio, aconteceram uma série de situações com impacto extremamente positivo. Por exemplo, um dos jogadores mais influentes a nível ofensivo, em certa parte da época no aspeto defensivo baixou o seu nível de exigência, seja em treino, seja em jogo.

Apesar da influência ofensiva, na perspetiva dos nossos valores comuns, a competitividade assenta-se em todos os momentos de jogo, sejam eles ofensivos ou defensivos. Assim, e sem dizer uma única palavra ao jogador, o mesmo (apesar da super influência ofensiva) iniciou o jogo no banco de suplentes por duas ocasiões. Depois dessa ação, a competitividade no processo defensivo por parte do jogador explodiu de uma forma surpreendente, tornando-se também influente e cumpridor das tarefas também no momento defensivo.

Depois disso, aí sim entrou o aspeto da comunicação, sobretudo numa perspetiva positiva. Ou seja, após a melhoria e mudança total no comprometimento, foi feita uma conversa individual a questionar o mesmo se sabia porque é que tinha sido reguelado ao banco de suplentes, e depois regressado ao 11 titular. O mesmo atleta afirmou que entendeu que foi pela sua postura defensiva, e nessa mesma reunião as palavras transmitidas ao jovem foram de encorajamento a continuar o bom trabalho, na evolução do compromisso defensivo e a continuação da influência ofensiva. Após essa situação, que durou duas semanas, o jogador apresentou um rendimento muito grande,

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

seja no ponto de vista ofensiva com golos e assistências, seja no compromisso defensivo em treino e em jogo.

Este tipo de abordagem de liderança, sem utilizar uma comunicação negativa ou de crítica, mas sim utilizando diferentes ações, e depois de se concretizar o objetivo aí sim comunicar positivamente, teve um impacto interessante com vários atletas. Acredito que o feedback positivo e de questionamento têm um impacto muito positivo nos atletas e no ser humano. O questionamento faz-nos refletir e pensar em aspetos que provavelmente nunca nos teríamos questionado e parece ser uma estratégia com impacto muito grande, com a finalidade de chegar a determinado objetivo.

A forma como os valores foram transmitidos, foi sobretudo através da comunicação e feedback em treino, no entanto, foi também através dos próprios exercícios de treino, como a existência de pontuações e 'castigo' face às derrotas, desde exercícios simples de posse de bola ou finalização, até exercícios mais próximos do jogo formal.

Os valores da confiança e da coragem foi um aspeto determinante a trabalhar durante toda a temporada. O próprio modelo de jogo prevê esses valores como aspetos fundamentais para a concretização técnico-tática. Em termos de estratégias de aplicação para essa confiança e coragem serem extrapoladas, a liderança deu-se através de uma liberdade muito grande para o erro, sobretudo em treino.

Assim, nunca nenhum jogador foi punido por errar no treino ou competição, tendo o suporte da equipa técnica para experienciar e aplicar as suas ações da melhor forma. Mesmo ao errar, o feedback centrou-se sempre na melhoria e nunca demonizando o erro. O erro sempre foi o nosso ponto de partida para a melhoria e nunca um entrave da evolução, nem meio de punição ou castigo. É necessário errar para aprender e sempre foi essa a nossa postura. Assim, ao longo da época a confiança e a coragem foi crescendo de forma concretizar o modelo de jogo.

Em relação à otimização de rendimento emocional, no âmbito das palestras foram desenvolvidas uma série de estratégias de forma a criar maior impacto emocional nos atletas, face aos objetivos pretendidos.

A título de exemplo, no primeiro derby da época e disputado fora de casa, a sensação da equipa técnica face ao estado emocional dos atletas foi de alguma tensão, stress, ansiedade e nervosismo no final da semana de trabalho e dia de jogo. De forma a combater essas emoções e procurando um maior controlo emocional para maior

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

rendimento, foram utilizadas estratégias de relaxamento (respiração) e visualização mental pré-aquecimento.

Em termos práticos, criou-se um ambiente de conforto entre atletas no balneário, que de olhos fechados seguiam as instruções do treinador em termos de imaginação e controlo da respiração. Algumas das expressões proferidas além do “*Inspirar e Expirar*” foram as seguintes: “*Imaginemos uma assistência; Um passe; Um remate; O festejo da equipa; Os abraços; Os desarmes; O campo; A bola; Os sorrisos depois de um golo; Uma defesa*”, entre outras expressões. Curiosamente, no jogo após a utilização dessas estratégias a vitória surgiu por números esclarecedores (4-0), além da qualidade de jogo e rendimento individual e coletivo, associados a uma grande concentração nas tarefas de jogo, com os jogadores a apresentarem imensa clareza na tomada decisão.

Além disso, foram utilizadas outro tipo de estratégias de otimização do rendimento em contexto balneário e palestras pré jogo. Como as imagens abaixo demonstram (a título de exemplo), foram afixados em diversas ocasiões placards com imagens e frases encorajadoras consoante o objetivo pretendido para o jogo, face ao momento da época e adversário, como o autor (Neto, 2014) sugere.



Figura 19 –Exemplo de Posters aplicados no balneário pré-jogo

Além disso, foram utilizadas uma série de estratégias de otimização emocional através dos exercícios de treino. Se tantas vezes afirmamos a necessidade de

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

especificidade do treino e replicação de acontecimentos de jogo, cabe a nós treinadores encontrarmos mais e melhores estratégias para essa especificidade.

Na perspetiva de otimização e controlo emocional, de forma quase rotineira utilizou-se situações de treino de jogar com vantagens e desvantagens no marcador (logo no início do exercício), fazendo com que os comportamentos se alterassem, seja da perspetiva técnico-tática, seja da perspetiva emocional e do seu controlo. Além disso, outros tipos de regras foram utilizadas por exemplo a gestão de tempos de prática mais longos e mais curtos perante essas vantagens e desvantagens.

Esse tipo de estratégias, embora simples, tornaram-se muito interessantes no que diz respeito ao gatilho mental da superação, resiliência e controlo emocional face ao resultado, na procura de assemelhar o treino ao jogo e as suas condicionantes emocionais.

## 7. A Observação/Análise, o Treino e a Competição

A ligação da observação/análise com o treino e a competição é crucial para o aumento do rendimento da equipa. Esses três momentos deverão estar em uníssono, numa perspetiva de especificidade muito grande.

A título de exemplo, os próximos sub-tópicos irão demonstrar o que foi efetuado para um jogo de alta dificuldade no nosso campeonato e contexto. Irá ser feita uma breve descrição da contextualização do jogo, bem como aquilo que foi identificado através de análises e observações in loco ao adversário, aos exercícios propostos face à estratégia para o jogo, e a demonstração do próprio plano de jogo e estratégia, tudo interligado desde a observação, a análise, o treino e a concretização na competição.

### 7.1 Contexto de Jogo

Jogo frente à equipa que no momento se encontrava em 1<sup>o</sup> lugar no campeonato e com o maior número de golos marcados. Adversário até ao jogo com uma série de 9 Vitórias consecutivas. No dia de jogo, um calor extremo face aos últimos meses, e campo de dimensões mais reduzidas que o habitual. Partida disputada na casa do adversário. Em baixo, a classificação e pontos que antecederam o jogo.

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Lomarense Gc	20	17	1	2	85	30	52
2	Fc Amares	20	15	1	4	59	20	46
3	Vilaverdense Fc	20	13	4	3	73	29	43
4	Arc Águias Alvelos	20	12	3	5	58	37	39
5	Gd Prado	20	11	2	7	58	40	35

Figura 20 - Tabela Classificativa Pré-Jogo

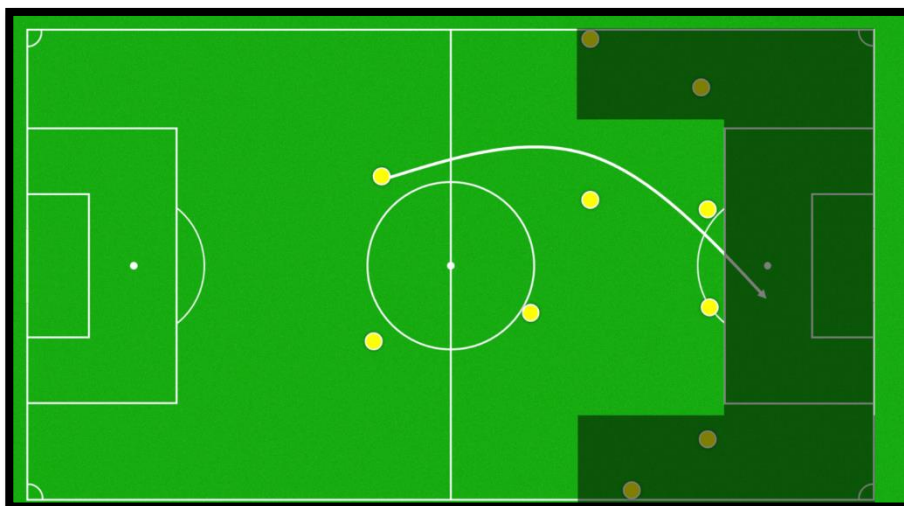
Após a observação ao vivo do nosso adversário por diversas situações, com a retirada de notas através de um telemóvel, e reflexão sobre essas notas e observação

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

feita, foram identificados uma série de pontos fortes e pontos a explorar do nosso adversário, tal como iremos demonstrar em baixo.

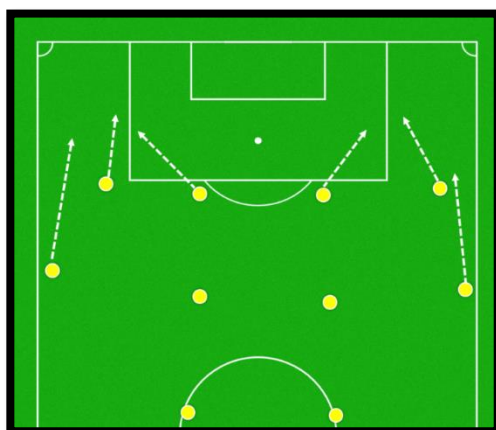
## 7.2 Pontos Fortes Identificados

1. Organização Ofensiva - Procura pela Profundidade (bola longa) e pela Largura (bola longa – laterais subidos) 5 jogadores a atacar a última linha. (Sistema Base 4-4-4). Na figura abaixo, estão identificados os espaços preferenciais, sobretudo através de passe longo/cruzamento.



*Figura 21 - Pontos Fortes Adversário (Zonas preferenciais)*

2. Roturas no último terço. Principal atenção à qualidade individual dos dois avançados e as roturas seja em profundidade no mesmo corredor, seja no corredor lateral que muitas vezes arrasta defensores para fora da zona da área.



*Figura 22 - Pontos Fortes Adversário (Rotura último terço)*

### 7.3 Pontos Fracos/A explorar Identificados

Espaço na transição, apenas com 2 jogadores a preparar a perda (defesas centrais) e demasiada distância entre laterais-centrais, além dos metros em profundidade entre centrais e guarda-redes. Sobretudo se estiverem em 2º Fase de Construção.

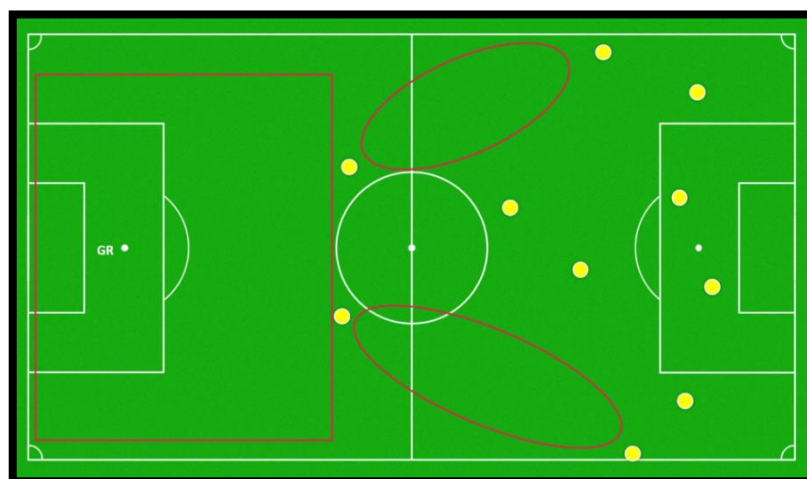


Figura 23 - Pontos Fracos (Espaço na transição defensiva)

### 7.4 Estratégia e Plano para o jogo

Bloco Médio/Baixo; Médio Defensivo a posicionar-se entre os Defesas centrais (Linha de 5 momentânea); Ponta de Lança mais baixo no jogo na posição de médio Ofensivo. 2 Extremos a pressionar de fora para dentro a impedir o passe longo e a ficarem em igualdade numérica 2x2 para a transição ofensiva.

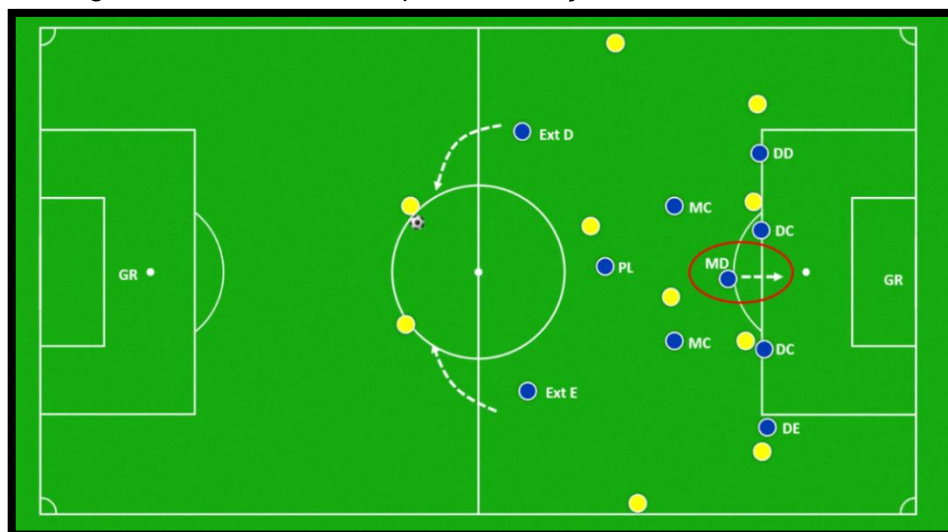


Figura 24 - Organização Defensiva (Estrutura base)

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol

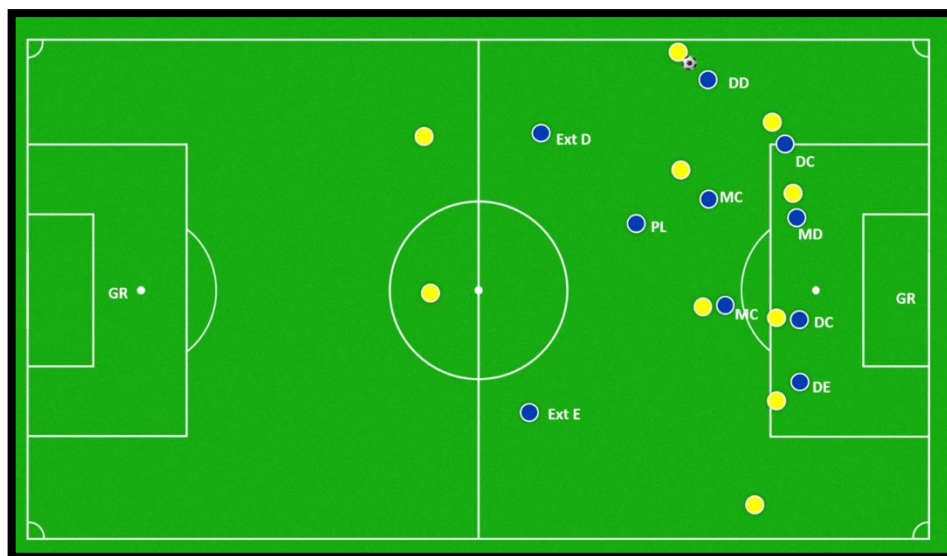


Figura 25 - Organização Defensiva (Após Bola Longa Largura/Profundidade)

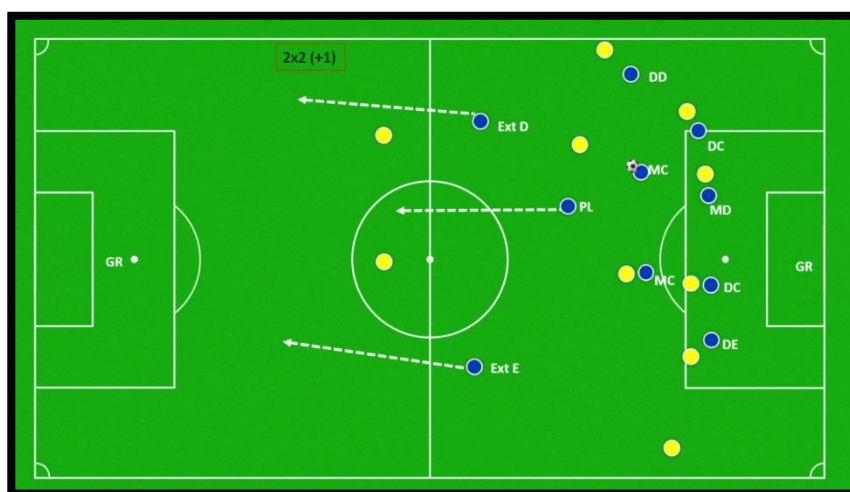


Figura 26 - Transição Ofensiva (Vantagem Espaço-Número) 2x2 e 3x2

### 7.5 Transmitir e Comunicar a informação estratégica

Idealmente a mensagem seria transmitida em reunião com o plantel, através da visualização de um vídeo do adversário, editado para uma melhor receção da mensagem a querer ser transmitida. Dado ao contexto competitivo e à falta de recursos, cabe ao treinador principal arranjar estratégias para melhor transmitir a mensagem, para além dos exercícios propostos e o feedback em treino.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Assim, foram feitas 2 reuniões em separado, como passamos a explicar da seguinte forma:

- Reunião 1: Apenas a linha defensiva e o médio defensivo. Mensagem transmitida através de um quadro tático, com as condicionantes do adversário, a procura dos espaços pretendidos e como melhor controlar as suas mais valias, bem como o espaço em transição ofensiva.
- Reunião 2: Apenas com os Médios e a linha ofensiva. Mensagem transmitida através de um quadro tático, com a forma como iríamos abordar a 1<sup>o</sup> fase de pressão, em bloco baixo, e a importância da transição ofensiva e dos espaços pretendidos para atacar os pontos frágeis adversários.

De notar que ambas as reuniões se deram em dias diferentes, e para haver uma melhor e maior ligação entre o conteúdo da reunião e o conteúdo do treino, havendo um *transfer* imediato da análise e observação do adversário para o treino.

A reunião 1 (com a linha defensiva e médios defensivos) ocorreu pré-treino, em que nesse dia o objetivo do treino seria o trabalho desse mesmo setor.

A reunião 2 (Setor Ofensivo) ocorreu também em contexto pré-treino, em que nesse dia o objetivo do treino foi a primeira linha de pressão e a transição ofensiva, face ao adversário.

## **7.6 Exercícios de Treino face à estratégia**

Exercício 1 - O objetivo do exercício exposto em baixo passava pelo movimento do setor ofensivo em transição ofensiva. Exercício de Finalização 5x2, em que sai um passe para o ponta de lança, que se desmarca em apoio e de seguida há um passe em profundidade para os extremos em rotura na última linha. Este exercício foi utilizado tanto no MD+2 como no MD-1.

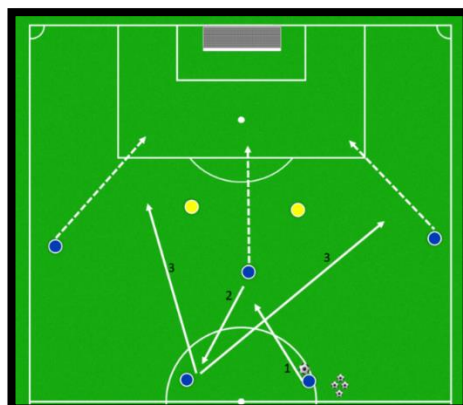


Figura 27 - Exercício 1: Finalização em Transição Ofensiva

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo**  
**Estágio - Futebol**

Exercício 2 – Objetivo do exercício é a Organização Defensiva com a inclusão do médio defensivo entre os dois centrais. O exercício é composto por dois momentos: a primeira bola efetuada de forma longa (na profundidade e/ou largura) e a segunda bola no pé dos atacantes. A equipa atacante na estrutura (e princípios) adversários. Equipa defensiva ao recuperar, os dois extremos entram no exercício para finalizar o mais rápido possível.



*Figura 28 - Exercício 2: Organização Defensiva, Articulação da Linha Defensiva + Transição Ofensiva*

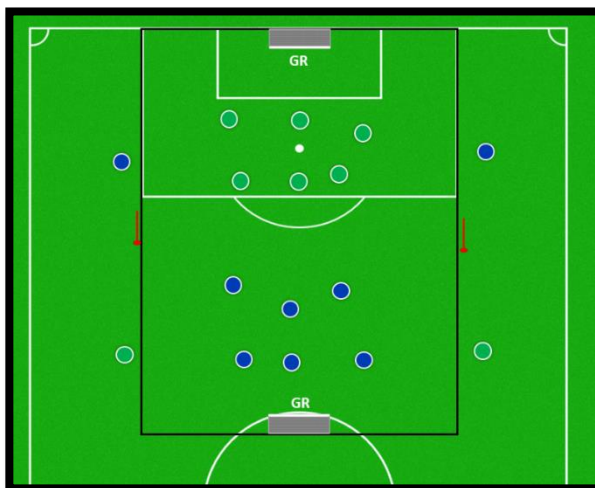
Exercício 3 – Objetivo a Organização Defensiva e Articulação do Setor Ofensivo, Médio e Defensivo. Amarelos saem com bola, e naquela zona apenas podem estar 2 defesas (extremos) e não pode entrar mais nenhum jogador. Na linha defensiva o médio defensivo entra na zona entre os dois centrais. Após recuperar, os azuis entram em transição ofensiva, procurando fazer golo, não podendo entrar nenhum jogador defensivo (amarelo) na zona onde estão os centrais.



*Figura 29 - Exercício Organização Defensiva: Articulação entre setores*

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Exercício 4 – Objetivo mais macro que os anteriores, numa perspetiva muito coletiva ao nível de princípio estratégico. Jogo formal Gr+6+2x6+2+GR, em que os apoios laterais de cada equipa são os extremos. O objetivo é procurar a vantagem com o 1º passe nos extremos em transição ofensiva. O espaço reduzido faz com que aconteça mais situações de transição. Após a bola entrar no extremo, os dois podem entrar dentro da zona de jogo para finalizar.



*Figura 30 - Exercício Transição Ofensiva: procura pelo extremo após recuperação*

## **7.7 A análise da própria equipa através de vídeo-feedback na evolução do jogador e modelo de jogo: uma metodologia própria**

Tal como a literatura nos indica, a análise da própria equipa é determinante para aumentar o rendimento da mesma. Assim, foram feitas inúmeras reuniões com o plantel, seja perante toda a equipa, seja setorial, com apresentações de análise de vídeo e respetivo feedback.

Alguns dos aspetos importantes das apresentações de vídeo da nossa equipa, com a finalidade de evoluir o modelo de jogo na sua apreensão, bem como desenvolver os atletas na sua compreensão das tarefas técnico-táticas, foram os seguintes:

- Questionamento

Para que os atletas tivessem uma maior apreensão dos conteúdos apresentados, um dos métodos utilizados foi a demonstração do vídeo e de seguida um processo de questionamento aos atletas, no sentido das ações executadas serem

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

positivas ou a melhorar, e a razão por detrás das ações. O objetivo desta estratégia teve uma resposta muito positiva, fazendo os jogadores refletirem perante as ações dos colegas e as próprias.

- Variabilidade entre Positivo e a Melhorar

A expressão “aspecto negativo” nunca foi utilizada. O sentido sempre foi de melhoria e não de punição através dos vídeos. A variabilidade entre os dois aspetos foi determinante para a conquista e criação de empatia do próprio grupo e na verdadeira utilidade das apresentações de vídeo. Tornou-se mais motivante quando existiu um equilíbrio entre o elogio e a procura pela melhoria.

- O resultado é indiferente

As análises não são feitas com base o resultado do jogo, mas sim sobre aquilo que aconteceu de forma qualitativa durante a partida. Independentemente do resultado, é possível perder o jogo e termos um conjunto de ações técnico-táticas muito positivas, como é possível vencer o jogo e ter um conjunto de ações de melhoria. Isto transmitiu a mensagem que o processo de evolução a médio prazo é mais importante que o resultado imediato, naquilo que é a perspetiva evolucionista do modelo de jogo e desenvolvimento dos jogadores.

A utilização do vídeo-feedback tornou-se extremamente útil em contexto de pré-época, bem como nos primeiros jogos competitivos. A transmissão da mensagem foi facilitada, a apreensão das intenções do modelo de jogo (coletivas, setoriais e individuais) foi mais rápida e assertiva, com imagens reais do jogo e daquilo que acontecera na partida.

Ao longo da temporada diminuámos a utilização do vídeo-feedback à medida que o modelo de jogo ficava mais assente, bem como as tarefas a sempre cumpridas de forma mais individual. A partir daí, e tendo já uma base estrutural de pensamento comum, o foco deu-se acima de tudo no treino e na repetição.

## **7.8 Instrumentos de Análise e Edição de Vídeo**

Ao longo dos anos obtive diversas experiências na área da análise de jogo, o que me permitiu conhecer e reconhecer softwares e instrumentos de codificação, análise e edição de vídeo, para melhor transmitir a mensagem através da visualização de vídeos.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Ao longo da época foram utilizados diversos instrumentos para facilitar a transmissão da mensagem através de vídeo. Em baixo, seguem alguns exemplos dos instrumentos utilizados, com a sua função, bem como imagens ilustrativas da aplicabilidade dos instrumentos.

- Camtasia – Editor de Vídeo e Imagens;

Este Software permitir editar diversos vídeos e respetivas imagens, de forma a tornar o vídeo mais apelativo e sucinto, com a melhor escolha e ligação entre vídeos.

- Sony Vegas;

Semelhante ao anterior (Camtasia), no entanto este instrumento teve mais utilidade na edição de vídeo em detrimento da edição da imagem, pela sua praticabilidade e otimização do tempo ao editar vídeo.

- KlipDraw

Editor de imagem também utilizado para tornar mais apelativas e transmitir a melhor mensagem aos atletas.

- LongoMatch

Instrumento utilizado sobretudo para codificar momentos de jogo, facilitando a sua organização e posterior escolha para editar as imagens e organizar os vídeos.

A título de exemplo, algumas imagens demonstradas aos jogadores (dos vídeos editados) e edição nos respetivos softwares de análise.



*Figura 31 - Exemplo Aspecto Positivo 1º linha pressão*

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

No exemplo em cima, observamos a imagem de um vídeo mostrado aos jogadores na análise da própria equipa, demonstrando o sucesso no *timing* da 1ª linha de pressão em bloco alto.

Na imagem seguinte, um dos aspetos de melhoria, demonstrando em formato vídeo aos atletas. O objetivo desse vídeo e imagem foi sobretudo a articulação da linha defensiva no controlo da profundidade e alinhamento perante a contenção. A edição de imagem foi um facilitador na compreensão dos atletas.



*Figura 32 - Exemplo de Aspeto de Melhoria da Organização Defensiva (Linha Defensiva)*

Por fim, outro exemplo, desta feita em Organização Ofensiva na nossa 2ª fase de construção. Por diversas vezes no jogo aconteceu um aspeto em que o nosso médio poderia ter feito melhor na questão das diagonais em cobertura ofensiva. Assim, utilizamos o recurso a imagem e vídeo, de forma a entender os espaços, como e porquê de o fazerem. Concretamente, identificarem as vantagens face àquilo que estava identificado.



*Figura 33- Exemplo de Aspeto de Melhoria da Organização Ofensiva 2ª Fase Construção (Diagonal)*

## **8. Desenvolvimento profissional**

Em termos de desenvolvimento profissional, foram observadas várias palestras de treinadores com diferentes funções no treino, de forma a apreender de várias áreas.

Numa das palestras, dada pelo Treinador Adjunto/Analista Francisco Costa do Fortuna Sittard dos Países baixo, foi uma palestra particularmente interessante do ponto de vista da análise, onde demonstrou exercícios e estratégias, bem como o relatório e como fazia relatórios de análise do adversário, o que foi extremamente rico.



*Figura 34 - Palestra Francisco Costa - Fortuna Sittard*

Nesta palestra, destacar também o facto de nos Países Baixos serem feitas duas folgas semanais, num microciclo normal de domingo a domingo.

Uma outra palestra observada foi a de Julian Tobar referente ao tema da Periodização Tática e a sua aplicabilidade. Foi uma palestra bastante positiva, principalmente no sentido explicativo de forma oral e digital de um tema abordado e descrito na revisão bibliográfica executada neste documento, inclusive pelo mesmo autor, e na mesma temática. O que clarificou ainda mais o conhecimento, também numa perspetiva prática.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**



*Figura 35 - Palestra Julian Tobar - Periodização Tática e a sua aplicabilidade*

Por fim, uma outra palestra observada foi do ex-Treinador Adjunto do Rio Ave FC, e também ex-jogador Vítor Vinha. Foi uma palestra extremamente rica, cujo o tema foi “Organização Defensiva – Posicionamento em Bloco”, onde o mesmo clarificou e demonstrou de forma extremamente prática as suas ideias no posicionamento de um bloco, os timings de pressão e as formas de defender em bloco, com as mais e menos valias de bloco alto, médio e baixo.

## **9. Reflexão Introspectiva da Intervenção Profissional**

### **9.1 O Modelo de jogo, o treino e os exercícios**

Quanto aos aspetos de melhoria e evolução, parece-me fundamental adicionar ao modelo de jogo as abordagens face à confrontação de sistemas de jogo. Não obstante, que isso poderá depender imenso das características individuais da própria equipa e adversário e as suas dinâmicas. No entanto, e tendo já uma base ideológica e operacional da abordagem face aos sistemas adversários, parece-me crucial tornar essas ideias da forma mais prática possível, adicionando ao modelo de jogo as respostas aos diferentes sistemas. Isso fará com que tenha uma base sólida e um ponto de partida, frente aos diferentes sistemas de jogo, mas reforçar que os sistemas são o ponto de partida e o que realmente importa são as dinâmicas que acontecem dentro do sistema.

Outro aspeto de melhoria para o futuro, poderá ser a criação de uma base de dados de 'jogador de referência', onde em formato vídeo possuiu aspetos reais e de elite daquilo que pretendo em especificidade, sobretudo mais no cariz individual. Por exemplo, uma base de dados sólida de jogadores de elite, na posição de defesa central. E dentro dessa base de dados tenho referências, da orientação dos apoios, necessidade de marcação e todas essas questões mais micro. Isso fará com que a mensagem transmitida aos jogadores seja mais assertiva e tenha maior impacto, dada as referências de elite.

Além disso, e algo que não foi feito, mas que depois de uma longa reflexão, parece-me fundamental, que é catalogar os exercícios de treino na perspetiva dos métodos de treino, criando um base de dados quantitativa, para perceber e entender a quantidade de vezes se utilizou determinado método de treino, para ter uma abrangência e especificidade maior sobre os exercícios operacionalizados ao longo da época.

A concretização do modelo de jogo foi realmente interessante de ver a sua evolução. A perspetiva metodológica foi com base em pressupostos teóricos, sempre com uma sensibilidade para a prática. Curiosamente, numa fase inicial da pré-época os jogadores tiveram alguma dificuldade em compreender e assimilar as ideias, mas com imensa naturalidade e tempo de treino, os atletas de forma individual e coletiva foram evoluindo de uma forma que nos surpreendeu enquanto equipa técnica. Em imensos

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

jogos ficávamos surpreendidos pela forma como seguiram as ideias propostas, e o prazer que as ideias aplicadas lhes davam: procura pelo controlo da posse de bola em ataque posicional, criação de oportunidades de golo, reação à perda da bola muito agressiva, e zonas de pressão muito bem definidas, sobretudo em bloco alto nos defesas e guarda-redes adversário.

Porém, a concretização do modelo de jogo, na qual consideramos extremamente positiva, teve como grande fio condutor as unidades de treino e os exercícios. Houve sempre uma atenção redobrada para a necessidade de inserir complexidade, porém numa fase inicial, apesar de complexo, procuramos simplificar as ideias pretendidas, para a aprendizagem ser mais fácil. Isso revelou-se essencial ao longo da época, em que com o tempo as ideias eram apreendidas, e houve uma constante necessidade em aumentar o nível de dificuldade e complexidade dos exercícios. Procurou-se que o exercício nunca fosse demasiado fácil, nem demasiado difícil. Esse equilíbrio que procuramos pareceu-nos importante, seja do ponto de vista técnico-tático de assimilação de conteúdos, seja do ponto de vista psicológico na perspetiva motivacional para o treino.

Fruto de diversos fatores, na qual acreditamos que foi pela liderança, comunicação, ideia e modelo de jogo, construção de exercícios, e as próprias características individuais, uma das maiores surpresas e aspetos positivos desta temporada foi o incansável rigor e motivação para o treino, para o exercício e para a evolução. A criação de um clima de exigência foi muito grande desde o primeiro dia. Foi curioso observar, que nós equipa técnica iniciamos a pré-época sempre nesse sentido de exigência e determinação pelo exemplo, porém após alguns meses de trabalho foi incrível observar quase como uma onda de auto-exigência por parte dos jogadores. Criou-se uma bola de neve de rigor, determinação, pré-disposição para o treino, pelos fatores já referidos, que de outra forma teria sido impossível uma aplicação do modelo de jogo bem sucedida, tal como nós entendemos que foi.

Por fim, afirmamos ter sido uma aplicação do modelo de jogo bem conseguida, que nunca é finita, sobretudo porque em qualquer campo, com qualquer adversário, era visível por quem observava a equipa de ser uma equipa com uma ideia comum e identitária. E a criação dessa identidade comum reflete o modelo de jogo em termos comportamentais e de dinâmicas. Não obstante que, além da questão da ideia comum, o sucesso ao longo dos jogos foi observável. E quando falamos de sucesso, não apenas em relação às vitórias, ou pontos, mas sobretudo a um aspeto qualitativo do jogo de

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

futebol: capacidade para ter a posse de bola, de mover o adversário, de procurar e identificar espaços livres, de termos zonas de pressão bem identificadas, coordenação coletiva, setorial e inter setorial, criação de mais oportunidades que o adversário, e menores oportunidades contra. Todos esses fatores foram reveladores do trabalho positivo dos atletas ao longo da época.

## **9.2 Liderança, Comunicação e Relações**

As funções de Treinador Principal são incrivelmente desafiantes. A gestão dos conflitos, o planeamento do treino, a criação de exercícios, a ligação modelo de jogo e operacionalização, a necessidade de se expor, comunicar e criar relações torna o processo de liderança e de ser Treinador Principal, algo muito abrangente e havendo uma necessidade constante de reflexão e procura pela assertividade nas decisões.

Foi um ano de crescimento brutal e sobretudo de aplicação de um conjunto de ideias na perspetiva da liderança, comunicação e relações. Procurou-se criar um clima de afeto, empatia, amizade mas também com imensa exigência e profissionalismo, apesar do contexto. Nesse aspeto, penso que foi extremamente positivo.

Parece importante referir que quando falamos em liderança e aceitação do grupo de trabalho perante as ideias do líder, o reconhecimento da competência parece ser algo fundamental para essa ligação ser mais assertiva. Esse reconhecimento de competências, sejam técnicas, táticas, fisiológicas ou humanas, sempre foi uma necessidade constante durante toda a época como Treinador Principal. Quanto mais competência, quanto mais assertivos formos na mensagem e conhecimento transmitirmos, melhor chegaremos aos nossos liderados.

A forma como o grupo respondeu a cada treino e a cada jogo revelou todo um processo de liderança concretizado da melhor forma. De outra forma a assimilação das ideias teria sido impossível.

Além disso, o ponto chave da liderança e comunicação foi sem qualquer dúvida a ligação humana, e as relações criadas com os atletas. Facilitou todo o processo ter essa necessidade constante. A nossa liderança sempre teve uma base muito sólida: empatia, amizade, respeito, divertimento, exigência e imenso trabalho. Todos estes valores por parte do líder revelaram-se, em cima da competência percebida dos atletas, o aspeto fundamental de concretização de toda uma ideia de jogo.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Não obstante, o acontecimento de problemas inerentes ao líder e aos liderados. A gestão de conflitos aconteceu por diversas vezes, por diferentes razões. Tivemos sempre uma linha condutora de toda a gestão dos conflitos de treino: questionar, fazer refletir e sobretudo criar um clima e sentimento de honestidade mútua. Isto porque quando somos honestos, para o bem e para o mal, as nossas justificações e gestão tornam-se mais assertivas, verdadeiras e coerentes. E sendo verdadeiro e coerente, não há meio termo na liderança. Por exemplo, aconteceram muitas situações em que como líder eu errei. Seja num discurso, seja num exercício, seja numa alteração no jogo, seja numa questão estratégica. O que fiz com esse erro? Admiti ao plantel que errei. E isso trouxe confiança entre todos, também relativizando o erro no jogo de futebol. Procuramos sempre relativizar o erro de forma constante, sendo que a nossa comunicação e ação foi sempre olhar para o erro como uma forma de aprender e crescer e não como uma forma de punição e castigo. O erro é o melhor amigo do sucesso. Como líder, transmitia isso, mas também dava o exemplo. Essa vulnerabilidade exposta do líder parece crucial para a criação de um clima de empatia e verdade.

Há problemas que naturalmente acontecem. Algum pai não está contente com o rendimento do seu filho, jogadores que abordam por quererem mais minutos de jogo, outros que se questionam de outros atletas jogarem mais tempo, entre outros. E aconteceram e procuramos sempre relativizar e comunicar, nunca fugindo ao problema. Com a base da honestidade de justificação das nossas decisões, tornou tudo muito mais claro e entendido. Parece-me que uma das chaves, ligando à honestidade, foi a procura constante de saber escutar o outro, criando laços de empatia. Na verdade, acredito que essa abordagem resolveu a maior parte dos problemas surgidos com imensa naturalidade.

### **9.3 O contexto e a adaptação**

A adaptação ao contexto onde estamos inseridos, parece ser um aspeto determinante para o treinador de futebol. No entanto, a adaptação na minha opinião tem de seguir uma linha condutora ideológica, na metodologia e no modelo de jogo, porque de outra forma, se o treinador quer alterar toda uma linha de pensamento face ao contexto, irá perder a sua essência técnico-tática.

Esta temporada revelou uma simbiose entre a adaptação ao contexto e a concretização das ideias. Apesar do nível ser relativamente baixo, ou seja, uma equipa do 2º escalão distrital de juvenis da associação de futebol de Braga, no que diz respeito

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

à intensidade do treino, à apreensão dos conteúdos, à aplicação do modelo de jogo, através de uma metodologia de treino pessoal que se refletiu numa qualidade de jogo. Obviamente houve a necessidade de imensas adaptações face ao nível qualitativo. O facto de apenas haver 3 treinos semanais, dois deles com duração de noventa minutos e um deles com a duração de setenta e cinco minutos, com apenas termos de meio-campo para treinar, não facilitou todo o processo de treino. Contar apenas com um treinador adjunto é mais um entrave para um maior e melhor desenvolvimento e aplicação dos conteúdos de treino.

Porém, foram sempre procuradas estratégias e o foco centrou-se em soluções e não nos problemas. E essa é a nossa forma de estar no treino. A importância que se dá aos problemas tem de ser relativizada, e a energia direcionada para as soluções, a todo o momento. A título de mero exemplo, o treino a iniciar às 20:00h e o campo estar ocupado até a essa hora, poderia ser um problema de gestão de tempo. Procuramos a solução: o treinador adjunto fez sempre aquecimento analítico nesse horário, para de forma a rentabilizar o tempo de prática dos atletas, responsabilizava-me por montar todo o treino num meio-campo, em diferentes espaços. Isso rentabilizou imenso o tempo de prática dos atletas, que multiplicando por mais de cem unidades de treino, são muitas horas a mais.

Os atletas surpreenderam-nos pela exigência. Mas essa exigência começa nos treinadores porque de outra forma é impossível a sua transmissão. Na maior parte dos treinos a capacidade de trabalho, de dedicação e de rigor foi surpreendendo a nossa equipa técnica em cada treino. Com isto, provamos que através de uma assertiva comunicação, de uma liderança empática e rigor no planeamento do treino, é possível deter de qualidade de jogo. Se a liderança e comunicação tivessem falhado, seria impossível manter a motivação e exigência em cada treino, em cada exercício.

No fundo, nós treinadores temos que nos adaptar ao contexto. Mas é importante e fundamental o treinador procurar que o contexto...se adapte ao treinador! E assim criar uma ligação mais forte, e apesar do contexto, poder-se trabalhar como se tivéssemos num patamar superior. E no fundo, o profissionalismo é isso: não depende de onde estamos, mas o que queremos, e como queremos estar.

## **10. Conclusões**

Este documento e ano de estágio foram cruciais para o desenvolvimento como treinador, pelas reflexões, prática de planeamento, operacionalização do treino, e literatura investigada. Foi uma temporada exigente a todos os níveis: liderar um processo de treino, como treinador principal, pressupõe um conjunto alargado de saberes, que vão muito para além do jogo.

A criação e desenvolvimento do modelo de jogo tornou-se crucial ao longo de toda a época, na perspetiva de deter uma linha condutora para os comportamentos, atitudes e dinâmicas pretendidas. Sem um modelo de jogo, todo o processo de treino e de jogo tornar-se-ia mais vago, sem rumo, sem linhas orientadoras para a operacionalização.

O desenvolvimento e criação de exercícios perante o modelo de jogo foram determinantes. A exigência e abrangência da criação de tarefas de treino é um processo criativo prazeroso, mas também muito difícil. Provavelmente a experiência irá trazer mais facilidade neste aspeto. Porém, a temporada foi marcada por uma série de criação de novos exercícios, adicionados ao banco de exercícios, em completa especificidade para com o modelo de jogo e o jogo propriamente dito. Não obstante, a que muitos exercícios criados tiveram, não apenas a base do modelo de jogo e comportamentos desejados, mas também a ligação para com o adversário.

Na perspetiva da análise de jogo, foi particularmente interessante perceber de uma forma prática a importância sobretudo da análise da própria equipa. O modelo de jogo foi tanto mais sustentável e mais rapidamente compreendido, muito por culpa de uma ligação entre jogo, treino e análise. Ou seja, a visualização de vídeos, o questionamento aos atletas, a explicação através de imagens de jogo, foi crucial para uma maior compreensão do modelo de jogo, e a ligação para com os exercícios de treino. Além da análise da própria equipa, a análise adversária revelou-se determinante em vários momentos da temporada. Aí, e dadas as condições de carência de vídeos adversários, a utilização do quadro tático nas reuniões com os atletas foi bastante bem conseguida o que revelou uma adaptação ao contexto.

Na liderança e comunicação, foi um ano incrível de crescimento, que dificilmente seria tão exponencial com um cargo diferente de treinador principal. Sendo treinador principal, toda a responsabilidade cabe sobre o mesmo, e obriga a resolver conflitos, a motivar, a inspirar os atletas a fazerem mais e melhor. Uma abordagem exigente, mas

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

também com amizade e empatia foi crucial para conquistar os jogadores. A criação de um conjunto de valores inegociáveis e transmitidos a todo o momento revelou-se crucial. Tal como o modelo de jogo, a forma como queremos liderar, deve ter uma linha orientadora de princípios, de modo que todo o plantel saiba quais são os valores nos quais queremos jogar. Nunca, seja em que momento for, se pode deixar de parte os valores com o aspeto tático-estratégico. O jogo será tão mais rico, quantos mais valores tiver a ele associados. Assim, a emoção e sentimento transmitidos foram cruciais de forma positiva durante toda a época.

A adaptação de um treinador principal ao contexto é crucial. Tendo uma equipa técnica apenas com mais um elemento, um treinador adjunto, criou uma série de dificuldades na operacionalização do treino e organização do mesmo. Não obstante a que essas dificuldades se revelaram oportunidades criativas de as tornar em soluções, para um maior rendimento do processo de treino.

A literatura presente neste documento foi preponderante para o desenvolvimento como treinador e ser humano. A constante busca pelo conhecimento, a dúvida, a curiosidade são aspetos fundamentais para os treinadores. A teoria não sobrevive sozinha, mas a prática também fica refém, tal como (Manuel Sérgio, 2019) afirma: *“Quem só teoriza não sabe, mas quem só pratica repete”*. Detenho de uma grande paixão teórica e de procura pelo conhecimento, de aprender de diferentes pessoas e formar uma opinião própria. Mas a verdadeira chave do conhecimento é receber informação e conhecimento, refletir, formar uma opinião própria e aplicar os saberes na prática. E aí está o treino e o jogo! E a maior das dificuldades e desafios! Aplicar na prática, com a relação interpessoal e todas as dificuldades que acarretam. Foi uma longa época de prática, de tentativa e de aplicação de conhecimentos. Realço a importância da procura de um conhecimento não linear, porque a própria dinâmica da vida e do jogo nunca são lineares. São mutáveis, caóticas e de tomada de decisão. Acredito que ler grandes clássicos literários, como artigos científicos do treino desportivo são ambos determinantes para uma melhor liderança e operacionalização do treinador de futebol. Nenhum deles se sobrepõe por uma única razão: o futebol é dinâmico, caótico, e com um sentido sociocultural inesgotável. Mesmo numa perspetiva prática, treinar e liderar não chega! Quantas mais experiências sociais e laborais tivermos, mais e melhor iremos transferir para o treino e para o jogo. Creio que tendo tido um passado ligado à área da restauração, e da exigência que toda essa área detém, desde a comunicação, ao trabalho em equipa, ao saber ouvir, sentido de disciplina e a necessidade de constante em servir... Fazem-me hoje um melhor treinador, e fará com

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

certeza ainda melhor no futuro. Afinal de contas, o trabalho de um líder não é saber servir os outros? Liderar para servir, dar, oferecer?

As relações comandam a vida e também o jogo de futebol. É com orgulho que me despeço do Vilaverdense Futebol Clube e de todo o plantel. E além do aspeto qualitativo do modelo, do treino, da liderança e do jogo, as principais memórias que ficam são as relações com todo o plantel. No último jogo da época, foi com orgulho e felicidade que os atletas presentearam com uma camisola do clube, assinada por cada um deles, além de frases e posters de agradecimento à nossa equipa técnica. Isto foi o culminar e o retrato, na minha opinião, de uma liderança e comunicação muito bem conseguida, no sentido de agrupar os atletas, de criar laços e relações com sentimentos e emoções positivos. Esse sempre foi o grande propósito: criar boas memórias e duradouras. Sabemos muito bem que a concretização do modelo de jogo, o rendimento do treino, o rendimento do jogo necessitam de valores e do treinador conquistar o grupo para melhor aplicar o que deseja.

Porque no fundo, o futebol é muito para além da tática, técnica ou aspeto fisiológico. O papel das emoções concretiza todos os aspetos anteriores. Não podemos descurar nenhum deles, é necessário olhar de forma holística para todo o jogo de futebol, tendo uma visão e pensamento complexo do futebol. Quanto mais e melhor nos relacionarmos, mais e melhor será o nosso jogo.

Afinal de contas, e como tantas vezes procurei transmitir aos atletas, o futebol ensina-nos a viver. A trabalhar, a sermos profissionais, exigentes, dedicados, a respeitar o colega e o adversário, a ser solidários, resilientes, ultrapassar adversidades, a sermos corajosos. Foi nessa ligação entre a vida e o jogo, que se assentou todo o processo de liderar uma equipa de futebol.

## **11. Perspetivas Futuras**

Este ano de estágio foi mais um momento de aprendizagem, reflexão e crescimento em todos os sentidos. Felizmente contei com o apoio de toda a estrutura do Vilaverdense Futebol Clube, que ainda antes de terminar a época fui uma vez mais convidado a dar continuidade ao trabalho desenvolvido nesta e na anterior época.

Além disso, foram recebidos convites de outros clubes, na condição de Treinador Principal (nível superior ao atual) e também para a Treinador Adjunto/Analista de Jogo, num contexto profissional, no estrangeiro.

Face a isto, a perspetiva futura é dar continuidade ao trabalho dos últimos anos, onde irei concretizar um sonho antigo de ser treinador numa equipa profissional, desta feita como Adjunto/Analista de jogo.

Em termos de médio-longo prazo, a ambição passa por ser treinador principal, aplicando modelo de jogo e exercícios de cariz pessoal, bem como todas as ideias apreendidas até aqui. Mas sem obsessão de ser treinador principal. Não obstante a que no curto prazo seja determinante estar em contextos superiores, com diferentes funções como adjunto e analista de jogo, de forma a experienciar diferentes contextos de maior nível competitivo, ganhar experiência, conhecimento para no futuro concretizar as ambições acima referidas. Sem muita obsessão, a desfrutar do jogo, treino e análise e a fazer um caminho natural e dependente do momento.

Assim, e para que tal aconteça com qualidade, será determinante uma constante procura pelo conhecimento, seja por via académica ou não. Fundamental será, após a concretização deste Mestrado e finalização do nível UEFA B e Nível II de Treinador, seguir o caminho de qualificações de forma natural, sendo o próximo passo (e ciente da dificuldade da seleção dos mesmos) qualificar-me com o UEFA A e nível III, para estar mais preparado para os desafios futuros, seja em conhecimento, seja em certificação. Além disso, um dos objetivos a curto prazo será um maior desenvolvimento da língua inglesa (onde o atual nível já é positivo), bem como a aprendizagem de outras línguas como francês, castelhano, alemão e italiano. Essa aprendizagem abrirá oportunidades futuras, no sentido de estar preparado para qualquer contexto, não sendo a comunicação um entrave. Além da leitura em línguas estrangeiras para me desenvolver, parece fundamental a inclusão em cursos técnicos de línguas em que tenha mais dificuldade.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

O caminho está traçado, ciente das dificuldades de ser treinador, de ter oportunidades e de mostrar competência. Caberá a mim estar preparado para os desafios futuros, bem como continuar a busca pelo conhecimento.

## 12. Bibliografia

- Abade, E., Sampaio, J., Gonçalves, B., Baptista, J., Alves, A., & Viana, J. (2017). Effects of different re-warm up activities in football players' performance. *PLOS ONE*, 12(6), e0180152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180152>
- AF Braga 1<sup>a</sup> Divisão Série A Jun.B S17 2023/24 :: Portugal :: Perfil da Edição :: *zerozero.pt*. (n.d.). *Www.zerozero.pt*. Retrieved April 16, 2024, from [https://www.zerozero.pt/edicao/af-braga-juniores-b-1-divisao-serie-a-23-24/177596?jornada\\_in=0&fase=181892](https://www.zerozero.pt/edicao/af-braga-juniores-b-1-divisao-serie-a-23-24/177596?jornada_in=0&fase=181892)
- Aksum, K. M., Pokolm, M., Bjørndal, C. T., Rein, R., Memmert, D., & Jordet, G. (2021). Scanning Activity in Elite Youth Football Players. *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1935115>
- Araújo, J. (2004). *Liderança? Superação!*. *Povos E Culturas*. 173–188. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2004.8826>
- Ayala, F., Calderón-López, A., Delgado-Gosálbez, J. C., Parra-Sánchez, S., Pomares-Noguera, C., Hernández-Sánchez, S., López-Valenciano, A., & De Ste Croix, M. (2017). Acute Effects of Three Neuromuscular Warm-Up Strategies on Several Physical Performance Measures in Football Players. *PLOS ONE*, 12(1), e0169660. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169660>
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por trás do jogo*. Prime Books.
- Batista, B., Cunha, F., Clemente, F., Sousa, P., Pinheiro, V., & Santos, F. (2018). A PERCEÇÃO DOS TREINADORES DE FUTEBOL SOBRE OS JOGOS REDUZIDOS CONDICIONADOS NO PROCESSO DE TREINO. *Revista de Futsal E Futebol Brasileira*, 10, 411–420.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como uma Fenomenotécnica*. MCSports.
- Carnegie, D. (2011). *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Lua De Papel.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2015). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Castelo, J. (1996). *Futebol, A organização do jogo*. Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Clemente, F. (2022). *Pequenos Jogos para Treinar em Grande*. Prime Books.
- Coutinho, D. (2023). *Aula 2 - Microciclo no Treino [Documentos de Apoio à disciplina de Formação Específica II - Treinador de Futebol, lecionada no ISMAI]*. [https://e-campus.ismai.pt/004358/AnoLectivo/2022/Curso\\_6030/1\\_Ano/2C2753/Documentos/Aula%20%20-%2027.03.23%20-%20Microciclo.pdf](https://e-campus.ismai.pt/004358/AnoLectivo/2022/Curso_6030/1_Ano/2C2753/Documentos/Aula%20%20-%2027.03.23%20-%20Microciclo.pdf)
- Cubeiro, J., & Gallardo, L. (2011). *Mourinho versus Guardiola - Dois métodos para um mesmo objetivo*. Prime Books.
- Estádio Municipal de Vila Verde :: Portugal :: Página do Estádio :: zerozero.pt*. (n.d.).  
Www.zerozero.pt. Retrieved May 29, 2024, from <https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=903>
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). *Futebol de Rua: um Beco com Saída. Do jogo espontâneo à prática deliberada*. Visão e Contextos.
- Frade, V. (2014). *“Fora de jogo” o Tempo Todo*. Prime Books.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o jogo de futebol*. Prime Books.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Garganta, J. (2015). *ATRÁS DO PALCO, NAS OFICINAS DO FUTEBOL*.  
[http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP\\_PFO\\_TD/file003.pdf](http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP_PFO_TD/file003.pdf)
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Porto: Editora FADEUP.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. MCSports.
- Hammami, A., Zois, J., Slimani, M., Russel, M., & Bouhlel, E. (2017). The efficacy and characteristics of warm-up and re-warm-up practices in soccer players: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1-2).  
<https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06806-7>
- Holt, B. W., & Lambourne, K. (2008). The Impact of Different Warm-Up Protocols on Vertical Jump Performance in Male Collegiate Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 226–229.  
<https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31815f9d6a>
- Jónatas, R. (2020). *Descodificando o Treinador e o Jogo*. Prime Books.
- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. N., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., Ivarsson, A., & Priestley, D. (2020). Scanning, Contextual Factors, and Association With Performance in English Premier League Footballers: An Investigation Across a Season. *Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553813>
- Lança, R. (2016). *GUARDIOLA VS MOURINHO : Mais do que Treinadores*. Prime Books.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

- Manuel Sérgio. (2019, December 31). *Espaço Universidade Jorge Jesus na “sociedade aprendente”* (artigo de Manuel Sérgio, 320) | *Abola.pt*. *Abola.pt*.  
<https://www.abola.pt/espaco-universidade/noticias/jorge-jesus-na-sociedade-aprendente-artigo-de-manuel-sergio-320-2023080915023786343>
- Mendo, A., & Ortiz, J. (2003). *Psicologia del Deporte - Fundamentos 2* (Vol. 1, pp. 6–28). EFDeportes.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Bento, R., Carneiro, J., Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol*. *Www.fpf.pt*.  
<https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>
- Morin, E. (1990). *Introdução ao Pensamento Complexo* (6th ed.). Edições Piaget.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Prime Books.
- Pagaduan, J. C., Pojskić, H., Užičanin, E., & Babajić, F. (2012). Effect of Various Warm-Up Protocols on Jump Performance in College Football Players. *Journal of Human Kinetics*, 35(1), 127–132. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0086-5>
- Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 51–59.
- Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Visão e Contextos.
- S.A, P. I. (n.d.). *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*. *Dicionario.priberam.org*. Retrieved May 8, 2024, from <https://dicionario.priberam.org/>
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol - Do Treino à competição*. Prime Books.
- Sérgio, M. (2012). *Filosofia do futebol* (4th ed.). Prime Books.

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em  
Treino Desportivo  
Estágio - Futebol**

Sérgio, M. (2013). *As Lições do Professor Manuel Sérgio* (1st ed.). Prime Books.

Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018).

Effects of Warm-Up, Post-Warm-Up, and Re-Warm-Up Strategies on Explosive Efforts in Team Sports: a Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(10), 2285–2299. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0958-5>

Tobar, J. (2013). *Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica* (pp. 68, 72).

Vilaverdense FC. (2023). Atletas 23-24. *Documento Interno*.

*Vilaverdense Fc.* (n.d.). FPF. Retrieved May 2024, from <https://www.fpf.pt/pt/Clubes/Detalhe-de-clube/Club/1471>