

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório Estágio do Mestrado em Ciência da Educação Física e
Desporto – Especialização em Treino Desportivo

João Pedro de Azevedo Pascoal e Santos Costa

Mestrado em Treino Desportivo

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Luís Miguel Correia Pinto

Julho de 2022 

João Pedro de Azevedo Pascoal e Santos Costa

Nº32832

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de Setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Luís Miguel Correia Pinto

Julho de 2022

“Se tens um conhecimento tático limitado podes ser um treinador de sucesso. Se tens grandes qualidades táticas, mas não és bom com a gestão do ser humano, nunca terás êxito. Cuidar da pessoa por detrás do jogador é a chave.”

Julian Nagelsmann.

Agradecimentos

Os agradecimentos não são feitos somente para o ano estágio, mas também para todo o meu percurso académico e para todos aqueles que vivem e fazem parte da minha vida quotidiana.

Quando uma etapa termina, há sempre muito a dizer e muita gente a quem agradecer, pelos nossos feitos e conquistas. Ninguém vai longe sozinho.

Agradecer à Universidade da Maia, UMAIA, pelos 5 anos que passei nesta grande instituição. Foram muitos momentos, experiências e, sobretudo, uma casa que me permitiu evoluir e fomentar o meu gosto pela área do treino de futebol, fazendo crescer em mim o profissional que sou nos dias de hoje.

Aos dois clubes que me acolheram durante este ano importante, Sporting Clube de Espinho e ao Leça Futebol Clube, por aceitarem a possibilidade de representar a instituição enquanto treinador.

Durante o meu percurso, foram feitas muitas amizades, discutidas ideias com diferentes pessoas e sendo todas elas que por mim passaram importantes neste meu caminho no futebol. A todos os que me acompanharam, em especial aos meus pais, família, namorada, amigos, colegas de turma e faculdade e todas as restantes pessoas com que me cruzei durante o percurso académico nestes últimos anos, de forma que o mesmo fosse concluído com sucesso.

Ao professor Doutor Diogo Coutinho, enquanto meu orientador institucional, uma palavra de agradecimento pela disponibilidade e ajuda no meu ano de estágio.

Agradecer ao Rui Borges e João Almeida, pelo convite para ingressar na equipa técnica do Sporting Clube de Espinho no início da temporada e por me conferirem a primeira experiência no contexto do campeonato de Portugal.

Ao Luís Pinto pela oportunidade de ingressar na sua equipa técnica incrível que me acolheu de braços abertos, mostrando uma enorme receptividade e disponibilidade em receber uma pessoa a meio da época.

Aos meus amigos e colegas, em especial ao Eduardo Sousa, que me acompanhou neste percurso do mestrado por todas as conversas e discussão de ideias.

À minha namorada, Diana, por todo o carinho, paciência e ajuda, aspetos fundamentais que me auxiliaram em muito neste ano desportivo. Incentivou-me a procurar ser o melhor e nunca me contentar com o suficiente.

À minha avó, por todo o carinho e cumplicidade, por me incentivar a ser sempre melhor naquilo que faço e procuro ser.

Ao meu avô, apesar da sua partida, nunca será esquecido. Homem que me fez crescer, ensinando-me valores essenciais para a vida, sendo que muito do que sou enquanto treinador e pessoa devo-lhe a ele. Há muitos objetivos ainda por cumprir.

Por último aos meus pais, foram eles os meus pilares durante os últimos anos, pessoas importantes no meu evoluir, crescer e que nunca deixaram de me apoiar, incentivando a ser feliz e realizado naquilo que faço e procuro fazer e ser.

Índice

ÍNDICE FIGURAS	V
ÍNDICE DE TABELAS.....	VIII
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	IX
1. INTRODUÇÃO	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	3
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO: LEÇA FUTEBOL CLUBE	3
<u>2.1.1 Contextualização Histórica.....</u>	3
2.2 CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS.....	3
2.3 CARACTERIZAÇÃO RECURSOS MATERIAIS	4
2.4 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO	5
<u>2.4.1 Plantel Leça Futebol Clube</u>	6
<u>2.4.2 Equipa Técnica.....</u>	9
2.4.2.1 Características Treinador-Adjunto	10
2.4.2.2 Capacidades membros equipas técnica.....	10
2.4.2.3 Funções da equipa técnica na intervenção com o plantel.....	10
2.5 ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	12
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	14
3.1 OPERACIONALIZAÇÃO.....	15
<u>3.1.1 Fase de Integração.....</u>	15
<u>3.1.2 Fase Intervenção.....</u>	15
<u>3.1.3 Fase Avaliação/Reflexão.....</u>	16
3.2 CALENDARIZAÇÃO.....	17
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	19
4.1 FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO	19
<u>4.1.1 Em treino.....</u>	19
<u>4.1.2 Em jogo</u>	20
4.2 DESCRIÇÃO DAS PRINCIPAIS TAREFAS DESENVOLVIDOS.....	21
<u>4.2.1 Monitorização Treino.....</u>	22
<u>4.2.2 Análise de Jogo</u>	23
<u>4.2.3 Scouting.....</u>	27
4.3 PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO DE MICROCICLOS	27
<u>4.3.1 Macro ciclo</u>	28
<u>4.3.2 Mesociclo</u>	28
<u>4.3.3 Microciclo</u>	29
4.3.3.1 Apresentação e Reflexão Microciclo 1 - Padrão	29
<u>4.3.3.1.1 Unidades de Treino.....</u>	33
4.3.3.2 Apresentação e Reflexão Microciclo 2 - Congestionado.....	41

4.3.3.2.1 Unidades de Treino.....	44
4.4. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO	53
4.4.1 Dimensões do Jogo	53
4.4.2 Princípios de Jogo.....	54
4.4.3 Modelo de jogo: Funções Equipa Técnica.....	57
4.4.4 Modelo de Jogo.....	58
4.4.4.1 Organização Ofensiva	59
4.4.4.2 Transição Defensiva	67
4.4.4.3 Organização Defensiva	69
4.4.4.4 Transição Ofensiva.....	73
4.4.4.5 Esquemas Táticos.....	75
4.4.5 Metodologia de Treino.....	77
4.5 DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	78
4.5.1 Conclusão.....	82
5. INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA.....	83
5.1 TÍTULO.....	83
5.2 ESTADO DA ARTE	83
5.3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	85
5.4 MÉTODOS.....	85
5.5 RESULTADOS	86
5.6 DISCUSSÃO	92
5.7 APLICAÇÕES PRÁTICAS / SUGESTÕES FUTURAS INTERVENÇÕES	94
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95
7. ANEXOS.....	101
7.1 ANEXO A	101
7.2 ANEXO B.....	101

Índice Figuras

Figura 1 – Símbolo Leça Futebol Clube	3
Figura 2 – Infraestruturas Leça Futebol Clube	4
Figura 3 – Relatório de cargas semanal	23
Figura 4 – Softwares de análise	Erro! Marcador não definido.
Figura 5 – Exemplo de imagens dos vídeos apresentados ao plantel	25
Figura 6 – Exemplo de imagens de um relatório escrito do adversário	27
Figura 7 – Exemplo de mesociclo campeonato e taça de Portugal 2021/2022	28
Figura 8 – Unidade de treino MD+1	33
Figura 9 – Unidade de treino MD-4	34
Figura 10 – Unidade de treino MD-3	36
Figura 11 – Unidade de treino MD-2	38
Figura 12 – Unidade de treino MD-1	40
Figura 13 – Unidade de treino MD+1	44
Figura 14 – Unidade de treino MD-1	45
Figura 15 – Unidade de treino MD	46
Figura 16 – Unidade de treino MD+1	48
Figura 17 – Unidade de treino MD+2/MD-3	49
Figura 18 – Unidade de treino MD-2	50
Figura 19 – Unidade de treino MD-1	52
Figura 20 – Visão Tradicional das Dimensões de Jogo (Baseado em Oliveira, 2004)	53
Figura 21 – Visão Tradicional das Dimensões de Jogo (Baseado em Oliveira, 2004)	53
Figura 22 – Princípios de Jogo (Costa, 2009, p.660)	55
Figura 23 – Macro Princípios	56
Figura 24 – Representação gráfica das três fases da organização ofensiva	60
Figura 25 – Saída em pontapé de baliza	60
Figura 26 – 1ª fase de construção	61
Figura 27 – 1ª fase de construção + Construção a 4	61

Figura 28 – Ligação + Possibilidade ultrapassar pressão	62
Figura 29 – Ligação + Função médios perante marcação individual ao 6.....	62
Figura 30 – Responsabilidades linha média e ofensiva perante linha alta adversária	63
Figura 31 – Permuta na função dos interiores perante MI e linha alta adversária.....	63
Figura 32 – Criação situações superioridade numérica corredor lateral.....	64
Figura 33 – Atração adversário ao corredor lateral + Variação centro de jogo.....	64
Figura 34 – Criação com bola entre linhas	65
Figura 35 – Criação de situações numérica nos corredores e dinâmicas.....	65
Figura 36 – Potenciação das características individuais em último terço.....	66
Figura 37 – Situação de zonas de finalização	66
Figura 38 – Referência gráfica de aspetos importantes no momento de transição defensiva..	67
Figura 39 – Retirar profundidade perante perda e bola descoberta	67
Figura 40 – Colocação entre bola/baliza.....	68
Figura 41 – Preparação das 2 ^a bolas	68
Figura 42 – Representação gráficas das três fases em organização defensiva	69
Figura 43 – Pressão em pontapé de baliza	69
Figura 44 – Pressão em pontapé de baliza + Identificação pressão médios interiores	70
Figura 45 – Pressão alta em 1 ^a fase.....	70
Figura 46 – Pressão em bloco médio + Defesa em 2 corredores.....	71
Figura 47 – Espaços interiores fechados com bola em corredor central.....	71
Figura 48 – Coberturas defensivas + Equilíbrio em bloco médio	72
Figura 49 – Impedir exploração espaço central bola/baliza.....	72
Figura 50 – Coberturas a corredor lateral	73
Figura 51 – 3 ^a fase bloco baixo + Referências área bola/homem	73
Figura 52 – Representação gráfica das ações predominantes em transição ofensiva	74
Figura 53 – Recuperação bola alta.....	74
Figura 54 – Atração da linha defensiva adversária + Criar situações finalização	75
Figura 55 – Retirar da zona de pressão + Apoios frontais	75

Figura 56 – Representação gráfica dos cantos ofensivos.....	76
Figura 57 – Representação gráfica dos livres ofensivos.....	76
Figura 58 – Representação gráfica dos cantos defensivos.....	77
Figura 59 – Representação gráfica dos livres defensivos	77
Figura 60 – Gráfico dos resultados da filosofia de liderança dos entrevistados.....	86
Figura 61 – Aspetos considerados importantes para aplicação das ideias.....	87
Figura 62 – Estratégias para aumento da aceitação das ideias por parte do plantel	88
Figura 63 – Respostas dos entrevistados às condições fornecidas pelos clubes.....	91
Figura 64 – Infraestruturas Sporting Clube de Espinho + Campos de jogo e treino	101

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Plantel Leça Futebol Clube	5
Tabela 2 – Equipa Técnica Leça Futebol Clube	9
Tabela 3 – Staff Leça Futebol Clube	12
Tabela 4 – Tabela classificativa da 1º fase do Campeonato de Portugal Série C 2021/2022 ..	13
Tabela 5 – Tabela classificativa da fase de apuramento de campeão Campeonato de Portugal Série Norte 2021/2022	13
Tabela 6 – Calendarização pessoal e fases do ano de estágio.....	18
Tabela 7 – Microciclo pessoal de tarefas	21
Tabela 8 – Microciclo padrão Leça Futebol Clube.....	32
Tabela 9 – Microciclo congestionado Leça Futebol Clube	43
Tabela 10 – Princípios fundamentais.....	55
Tabela 11 – Princípios de Jogo	56
Tabela 12 – Microciclo padrão Sporting Clube de Espinho	81

Índice de Abreviaturas

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

SC Espinho – Sporting Clube de Espinho

Leça FC – Leça Futebol Clube

CMJ – Countermovement Jump

SSG – Small Sided-Games

MD – Match Day

RPE/PSE – Rating of Perceived Exertion / Perceção Subjetiva de Esforço

ACC – Aceleração

DEC – Desaceleração

MM – Marcação Mista

MI – Marcação Individual

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

EXT – Extremo

PL – Ponta de Lança

Resumo

O relatório de estágio, foi redigido no âmbito da Unidade Curricular do Estágio, opção de futebol, inserido no plano de estudo da Universidade da Maia, do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo. Com a elaboração deste documento, o objetivo passa demonstrar o trabalho realizado enquanto treinador estagiário, no contexto competitivo 2021/2022.

O estágio curricular consiste em adquirir vivências, experiência e relações preponderantes para o presente e futuro enquanto treinador. Através do mesmo é permitido aos treinadores estagiários, a oportunidade de aplicar a metodologia teórica num contexto prático, sendo um meio de crescimento profissional e pessoal.

O papel do treinador-adjunto é de uma enorme exigência, pelo que cabe às pessoas que o desempenham procurarem evoluir e demonstrar as suas capacidades. Os treinadores devem possuir conhecimento multidisciplinares, com vista a saberem um pouco de todas as áreas, mas, acima de tudo, devem ser rodeados de pessoas nas suas equipas técnicas, especialistas em diferentes dimensões associadas ao treino desportivo.

Ao longo do relatório, serão abordadas diversas áreas de intervenção, estratégias adotadas, metodologias e reflexões referentes às diversas tarefas. O trabalho desenvolvido centrou-se em duas grandes áreas, o treino e análise, sendo dentro das mesmas, desenvolvidas diferentes tarefas.

Relativamente ao trabalho de investigação efetuado, o mesmo é referente a uma análise qualitativa sobre a importância e os tipos de liderança na gestão de desportos coletivos, tendo sido possível verificar que não existe somente um caminho, uma forma de liderar, para se obter o sucesso da equipa cabendo ao treinador saber aquela com que se identifica, de forma a conseguir transmitir as suas ideias ao plantel.

Palavras-Chave: Futebol, Treino, Análise do Rendimento, Modelo de Jogo, Estilos de Liderança

Abstract

The internship report was drafted within the scope of the Internship Curricular Unit, soccer option, inserted in the study plan of the University of Maia, of the master's degree in Physical Education sciences and Sports - Specialization in Sports Training. With the preparation of this document, the objective is to demonstrate the work done as an intern trainer, in the competitive context 2021/2022.

The curricular internship consists of acquiring experiences, experience and relationships that prevail for the present and future as a coach. Through it is allowed trainee trainers, the opportunity to apply the theoretical methodology in a practical context, being a means of professional and personal growth.

The role of the assistant coach is a huge requirement, so it is up to the people who play it to try to evolve and demonstrate their capabilities. Coaches must have multidisciplinary knowledge, to know a little of all areas, but, above all, they should be surrounded by people in their technical teams, specialists in different components associated with sports training.

Throughout the report, several areas of intervention, strategies adopted, methodologies and reflections related to the various tasks will be addressed. The work developed focused on two major areas, training and analysis, being within them, developed different tasks.

Regarding the research work carried out, the same refers to a qualitative analysis on the importance and types of leadership in the management of collective sports, and it was possible to verify that there is not only one way to lead, to obtain the success of the team, and it is up to the coach to know the one with which he identifies, in order to be able to convey their ideas to the squad.

Keywords: Football, Analysis, Training, Game Model, Leadership

1. Introdução

A elaboração deste documento enquadra-se no âmbito do plano de estudos da Universidade da Maia (ISMAI), mais especificamente, Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - especialização em Treino Desportivo. O objetivo da elaboração deste relatório de estágio, passa por demonstrar o percurso e trabalho desenvolvido, enquanto treinador estagiário, bem como as funções desempenhadas e experiências vividas durante a presente época desportiva. Para este efeito, apesar do estágio se ter iniciado no Sporting Clube de Espinho, foi no Leça Futebol Clube, que o mesmo foi desenvolvido na sua maioria. A ida enquanto treinador estagiário para o Leça Futebol Clube, deveu-se sobretudo à dimensão histórica do clube, o enquadramento competitivo, sendo uma enorme oportunidade para desenvolver o trabalho enquanto treinador estagiário, permitindo a conclusão do nível de treinador e o estágio.

O estágio é um ano que permite desenvolver as capacidades do treinador, apetrechando-o de mais valias para um futuro próximo, mas também longínquo. Com o intuito de ser treinador profissional de futebol, a obtenção do nível II, é um passo importante nesse objetivo, já que um treinador com valências e conhecimento, será sempre mais capaz a desempenhar as funções. O papel de treinador-adjunto estagiário é importante no processo de aprendizagem e melhoria e, nesse sentido, o relatório pretende mostrar o trabalho desenvolvido nos dois clubes representados na época desportiva e o papel desempenhado nas diferentes equipas técnicas.

Não existem soluções mágicas para o sucesso, um só caminho que permita ganhar e atingir os objetivos pessoais e coletivos, contudo cabe a cada treinador/pessoa, saber como os pretende atingir. Existem uma disparidade enorme de soluções e formas, mas cabe aos treinadores descobrirem o caminho que consideram ser o mais adequado e aquele que além de os representar enquanto pessoas, dentro das quatro linhas, irá permitir atingir o sucesso e, acima de tudo, potenciar e valorizar o individual e, por consequência, a equipa. O jogo de futebol caracteriza-se pela imprevisibilidade, dado que as relações entre os jogadores são realizadas com vista à realização de objetivos de jogo, com comportamentos que visam recuperar, conservar e fazer progredir a bola até zonas de finalização. Desta forma, é possível considerar o jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, onde o “caos” está sempre presente.

Diversos fatores podem afetar a criação de um modelo de jogo, pelo que o treinador deve ser adaptável aos contextos nos quais está inserido, tendo em consideração questões culturais, os jogadores à sua disposição, a competição onde se encontra inserido, as condições das infraestruturas. Todos os detalhes são importantes afinal de contas, considera-se que os

pormenores (pormenores), ao mais alto nível, podem fazer a diferença, mas isso pode e deve ser encarado pelos dois lados da moeda, ou seja, os detalhes tanto podem ajudar, como podem acabar por prejudicar. A constante adaptação/atualização do modelo de jogo é moldada pelas experiências que os treinadores vão encontrando ao longo da sua carreira/vida, seja a um nível mais profissional, seja a um nível mais pessoal. Nesta medida, o estágio curricular, com vista à obtenção do grau de mestre e nível 2 de treinador de futebol, também fornecerá enquanto treinador de mais capacidades, em todas as diferentes áreas do treino, tal como a comunicação, gestão, planeamento, liderança, saber estar e capacidade de liderança.

Ao longo do relatório vão ser percorridos diversos temas, encontrando-se o mesmo dividido em cinco capítulos. O primeiro, referente à introdução na procura de realizar um enquadramento sobre a importância do estágio, assim como o desenvolvimento profissional. O segundo capítulo baseia-se na caracterização do local de estágio, reportando as condições das infraestruturas e materiais, o plantel e competições inseridas. O terceiro capítulo refere-se à definição de objetivos pessoais e profissionais, fases da época desportiva e momentos de operacionalização e calendarização. O quarto é aquele que apresenta maior conteúdo ao nível de informação teórica, procurando realizar um enquadramento da mesma com o contexto prático. Assim, o capítulo baseia-se na apresentação de microciclos padrão e congestionados, tarefas desenvolvidas ao nível do treino e jogo, apresentação do modelo de jogo e respetivos princípios. Por fim, no quinto capítulo é desenvolvido um estudo de caso que procura compreender o papel que a liderança assume na gestão de um grupo.

2. Descrição do Contexto

2.1 Caracterização da Organização: Leça Futebol Clube

2.1.1 Contextualização Histórica

O Leça Futebol Clube (Leça FC) foi fundado em 1912, embora ainda não se tenham descoberto elementos sobre o dia e mês em que tal aconteceu. A sua alcunha é de “Os Leceiros”. O Leça Futebol Clube é um clube de futebol fundado em 1912 pertencente ao Concelho de Matosinhos, filiado na Associação de Futebol do Porto e que tem como sede a cidade de Leça da Palmeira. Conta com quatro presenças no primeiro escalão do futebol português, sendo que atualmente compete na quarta divisão, o Campeonato de Portugal. Constata-se assim que não havia treinos regulares nem treinador tal como agora é entendido, sendo a equipa convocada e dirigida pelo capitão. Além disso, ser sócio era condição fundamental para se poder representar o clube. O Leça FC, era na altura, um clube perfeitamente organizado, competindo regularmente com várias equipas, embora não em provas organizadas pela Associação de Futebol do Porto. A partir daí o Leça FC manteve uma atividade regular e ininterrupta, congregando Leça da Palmeira à sua volta.

Do ponto de vista desportivo, o facto mais assinalável da primeira metade da vida do clube foi a subida à primeira divisão nacional ocorrida em 1941, conseguida por um grupo de atletas da terra, do mais puro amadorismo, os quais, embora com inegável valor, não dispunham das condições dos seus adversários, razão pela qual o Leça FC se quedou no 12.º e último lugar, com 11 pontos conquistados, resultantes de cinco vitórias, um empate e 16 derrotas.

O caminho futebolístico do Leça reparte-se maioritariamente pelas 2.ª e 3.ª Divisões nacionais, registando em cada uma delas, respetivamente, 21 e 28 presenças.



Figura 1 – Símbolo Leça Futebol Clube

2.2 Caracterização das Infraestruturas

Relativamente às infraestruturas, o Leça FC, realiza os seus jogos em casa no Estádio do Leça FC, com capacidade para 12000 pessoas, sendo grande parte desse espaço, bancadas em pé.

Devido a essas condições, no decorrer da época desportiva, apesar do sucesso evidente na Taça de Portugal, foi-nos impedida a realização do jogo dos quartos de final contra o Sporting devido à falta de condições das instalações, tendo o jogo sido efetuado no Estádio Municipal da Capital do Móvel em Paços de Ferreira.

O estádio é constituído por um relvado natural onde as sessões de treino, bem como os jogos são realizados. Devido a localização, é possível efetuar algumas sessões no Complexo da Bateria, sendo essa ginástica de logística efetuada pela equipa técnica, com vista a especificar ainda mais as suas sessões de treino. Ou seja, quando os jogos do campeonato são feitos em relvados sintéticos, as sessões de treino são efetuadas no mesmo.

O Estádio localiza-se em Leça da Palmeira, sendo o mesmo constituído por 3 balneários, 1 posto médico, 2 gabinetes e 1 rouparia.



Figura 2 – Infraestruturas Leça Futebol Clube

2.3 Caracterização Recursos Materiais

O clube, sofreu enormes remodelações no decorrer da época desportiva, apesar das infraestruturas serem relativamente antigas, existiu o cuidado de tentar oferecer melhores condições aos atletas, com a incorporação de mais material de ginásio e uma banheira para banhos de gelo. Nunca existiu a falta de material básico para treino, vários conjuntos de sinalizadores, coletes de diferentes cores, bolas que foram sendo mais ao longo da época, oferecendo dessa forma mais recursos à equipa técnica e plantel.

O relvado talvez tenha sido o maior “entrave”, devido à sua longevidade, verificou-se uma detioração ao longo da época desportiva, existindo, assim, sempre um maior cuidado da equipa técnica, quanto às zonas a utilizar em cada sessão de treino, para que fosse possível poupar o mesmo o máximo possível.

2.4 Caracterização da População Alvo

O plantel do Leça FC, foi na sua totalidade constituído por 28 atletas, apesar de alterações às quais foi sujeito no decorrer da época desportiva.

Tabela 1 – Plantel Leça Futebol Clube

Número	Atletas	Nacionalidade	Idade	Posição
1	1	Brasileira	23	GR
73	2	Portuguesa	29	GR
77	3	Portuguesa	21	GR
2	4	Portuguesa	20	DD
17	5	Portuguesa	25	DD
5	6	Portuguesa	33	DE
18	7	Portuguesa	24	DE
3	8	Portuguesa	36	DC
13	9	Cabo-Verdiano	31	DC
21	10	Portuguesa	23	DC
19	11	Ucraniana	30	DC
8	12	Portuguesa	24	MD
61	13	Ganês	23	MD
66	14	Macaense	24	MD
6	15	Portuguesa	20	MC
10	16	Portuguesa	33	MC
12	17	Portuguesa	32	MC
20	18	Portuguesa	22	MC
28	19	Portuguesa	18	MC
7	20	Portuguesa	26	EXT
11	21	Portuguesa	21	EXT
27	22	Portuguesa	33	EXT
31	23	Portuguesa	33	EXT
34	24	Guineense (Conacri)	22	EXT
70	25	Portuguesa	22	EXT
70	26	Portuguesa	21	EXT
9	27	Portuguesa	21	PL
14	28	Guineense	25	PL

De seguida, encontram-se descritos algumas das funções e princípios pretendidos de acordo com o Modelo de Jogo e tendo em consideração as características dos jogadores que fizeram parte do plantel do Leça FC, na época desportiva 2021/2022.

2.4.1 Plantel Leça Futebol Clube

- Guarda Redes
 - Com Bola:
 - Qualidade técnica na resolução de ações, seja com os pés, seja com as mãos;
 - Ser capaz nas saídas curtas/médias/longas (1ª fase + transições);
 - Disponível para receber e ser elemento ativo na circulação;
 - Ditar ritmo e compreender momentos do jogo - Comunicativo;
 - Sem Bola:
 - Líder e autoritário;
 - Posicionamento;
 - Controlo de remates, cruzamentos, dominar o 1vs1;
 - Controlo do espaço;
- Dois Defesas Laterais (direito e esquerdo)
 - Com Bola:
 - Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - Variabilidade fora/dentro (jogo interior/exterior);
 - Tática individual/Técnica (orientação de apoios em função do espaço e bola);
 - Saber usar técnica (Campo grande);
 - Variabilidade nas ações ofensivas (não padronizar ação);
 - Sem Bola:
 - Posicionamento;
 - Antecipação;
 - Proatividade;
 - Variar tipos de marcação, consoante solicitação treinador/momentos jogo;
 - Forte duelo 1vs1;
 - Entender referenciais de pressão individuais e coletivos;
- Dois Defesas Centrais
 - Com Bola:

- Qualidade na decisão passe e condução - 1ª fase;
- Variabilidade construção - curta/média/longa (Bola descoberta);
- Sem Bola:
 - Um central mais autoritário e outro mais de controlo profundidade;
 - Liderança (A par do GR únicos que conseguem ver o jogo todo de frente);
 - Controlar diferentes tipos de marcação;
 - Antecipação;
 - Tática individual (orientação corporal/apoios diferentes momentos);
 - Dominar bola descoberta/coberta;
 - Controlo espaço entrelinhas e profundidade;
 - Comunicativos com linha defensiva;
- Um “6”
 - Com Bola:
 - Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - Ditar ritmos de jogo diferentes consoante momento (inteligência);
 - Orientação espacial (Tática individual/Técnica apoios);
 - Variabilidade nas ações ofensivas (alterar na construção/criação);
 - Sem Bola:
 - Pró-ativo (não reativo) em antecipar situações;
 - Pulmão e coração equipa;
 - Controlo espacial (ter noções espaciais);
 - Comandar ação sem bola;
 - Capacidade de compreender as necessidades da equipa;
 - Dominar 1vs1;
 - Controlar diferentes marcações;
- Um “8”
 - Com Bola:
 - Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - Variabilidade de ações (alterar entre passes, condução, drible, construção, criação, finalização);
 - Criar espaços livres;
 - Chegar a zonas de finalização;
 - Explorar espaços livres;
 - Sem Bola:

- Posicionamento - Constantes ajustes na posição;
 - Capacidade de compreender as necessidades da equipa;
 - Pró-ativo (não reativo) em antecipar situações;
 - Inteligência nos referenciais de pressão individual e coletivo;
 - Controlar diferentes marcações;
 - Determinação;
 - Capacidade de trabalho/Disponibilidade;
- Um “10”
 - Com Bola:
 - Jogo posicional - criar linha de passe ou espaço;
 - Variabilidade de ações (alterar entre passes, condução, drible, remate, chegada à área, construção, criação);
 - Criar espaços livres;
 - Chegar a zonas de finalização;
 - Explorar espaços livres;
 - Saber explorar espaços entrelinhas de costas;
 - Liberdade de movimentos;
 - Critério e inteligência;
 - Sem Bola:
 - Capacidade de compreender as necessidades da equipa;
 - Posicionamento - Constantes ajustes na posição;
 - Inteligência nos referenciais de pressão individual e coletivo;
 - Individual em prol do coletivo;
 - Dois Extremos/Alas (direito e esquerdo)
 - Com Bola:
 - Um com maior capacidade de promover um jogo entrelinhas (ser um quarto médio por fora) e outro mais objetivo;
 - Imprevisibilidade;
 - Entender largura (fora/dentro ou interior/exterior);
 - Contramovimentos;
 - Tomar decisão com base no contexto momentâneo;
 - 1vs1;
 - Diferenciar tipos de cruzamentos;
 - Finalização;

- Sem Bola:
 - Intensidade na pressão - capacidade de recuperar bolas mais alto;
 - Orientação corporal para + eficácia na pressão;
 - Disciplina e disponibilidade para suprir ausência do colega;
- Um Ponta de Lança
 - Com Bola:
 - Marcar golos;
 - Alternância entre solução no pé e profundidade;
 - Contramovimentos;
 - Imprevisibilidade nas ações;
 - Facilidade na finalização (capacidade de alternar tipo de finalização);
 - Compreensão constante do jogo e necessidades do coletivo;
 - Sem Bola:
 - Entender referenciais de pressão individuais e coletivos;
 - Primeiro a defender;
 - Intensidade e agressividade na pressão;
 - Líder por exemplo;
 - Arrogância/Egocentrismo;

2.4.2 Equipa Técnica

No que à equipa técnica diz respeito, a mesma é constituída por 6 membros, sendo abaixo referida a função desempenhada por cada. O treinador principal Luís Pinto, os adjuntos Cláudio Borges, José Miranda e João Costa, dividindo as suas funções dentro da área do treino, análise da própria equipa e do adversário, preparação física, o treinador de guarda-redes Milic Jovanovic e o analista Tomás Neves.

Tabela 2 – Equipa Técnica Leça Futebol Clube

Equipa Técnica	
Membros	Função
Luís Pinto	Treinador Principal
José Miranda	Treinador-Adjunto
Cláudio Borges	Treinador-Adjunto
João Costa	Treinador-Adjunto
Milic Jovanovic	Treinador Guarda-Redes
Tomás Neves	Analista

Uma equipa técnica deve ser multifacetada, sendo que as funções desempenhadas por um treinador-adjunto, deve ser corresponder às necessidades do treinador principal “O líder”. Assim, é fulcral que existam capacidades e características que demonstrem o papel de um adjunto dentro da equipa técnica.

2.4.2.1 Características Treinador-Adjunto

- Competência na comunicação com o plantel;
- Personalidade e respeito do balneário;
- Lealdade para com o Treinador Principal.
- Divisão de tarefas;
- Treino;
- Preparação dos jogos;
- Análise dos adversários (divisão de tarefas com analistas);
- Área do desenvolvimento acompanhado e individualizado dos jogadores;
- Informar treinador sobre possíveis problemas.

2.4.2.2 Capacidades membros equipas técnica

- Gerir por objetivos;
- Saber assumir riscos em relação ao tempo;
- Estar apto a tomar decisões estratégicas;
- Ser capaz de construir e integrar equipas de trabalho;
- Saber comunicar informação;
- Ser capaz de ver o seu trabalho como um todo;
- Conseguir relacionar a sua área de ação com o sistema total;
- É fundamental também ter sempre presente que a emoção é inimiga da razão;

2.4.2.3 Funções da equipa técnica na intervenção com o plantel

Cabe à equipa técnica coordenar os movimentos de onze jogadores (individuais) para criar uma inteligência coletiva, um projeto de jogo coletivo. Porque é um coletivo forte que faz explodir as características individuais de cada um, promovendo a valorização unitária. Uma eficiente

organização tem um potencial de realização infinitamente maior do que teria alguém agindo de forma isolada.

Todo o planeamento deve ser executado tendo em conta a individualidade, ou seja, planejar em conformidade com as características de cada jogador. O que não significa que deve ser feito em função destes indicadores singulares, mas sim com o objetivo global de valorizar o individual.

Qualquer conceção organizacional dinâmica de uma equipa de futebol, na preparação e desenvolvimento para a competição contra um adversário específico, deverá basear-se num subsistema cultural que estabelece um conjunto de convicções, representações e finalidades, através das quais os jogadores aderem, desenvolvem e evoluem no quadro de um projeto individual inserido num projeto coletivo. A construção deste projeto coletivo baseia-se numa finalidade, suportado por três planos essenciais: conceptual, exprime-se basicamente pelo modelo de jogo instituído pelo clube ou pelo treinador. Este modelo é construído em função de uma conceção de jogo e das particularidades e especificidades dos elementos que constituem a equipa; estratégico, considerando o modelo de jogo de base da equipa, realiza-se um conjunto de alterações funcionais preestabelecidas em função daquele adversário e confronto, assim como da necessidade da equipa para aquele momento; tático, secunda, o plano conceptual e estratégico, estabelecendo as decisões operativas necessárias à resolução de todas as situações que ocorrem durante a competição e à concretização eficaz dos objetivos delineados (Sampaio et al. 2019).

Os jogadores são os únicos responsáveis pelas suas ações em competição. Eles decidem cada momento, logo não temos que lhes ensinar um caminho, porque nem sempre será o mais correto, pois as circunstâncias vão sempre variando. Devemos dar pistas, mostrar os vários caminhos, abrindo o leque decisional de cada um em prol do coletivo. Os melhores jogadores distinguem-se dos demais não apenas pelo sucesso nas decisões tomadas durante o jogo, mas pela velocidade com que essas decisões são tomadas. Nos mentos fulcrais, quem toma decisões corretas é o jogador mais inteligente e com melhor conhecimento tático.

Conhecer bem o modelo de jogo, a sua ideia mais geral e os comportamentos mais específicos permitem redirecionamentos e reajustamentos constantes de acordo com as necessidades contextuais tendo em vista a especificidade.

Além de existir uma adaptação do jogador, possibilitada pelo treino, àquilo que é a ideia de jogo do treinador, há também que reajustar esse modelo de modo a permitir que seja enriquecido por esse elemento, mas tudo isto é muito complexo e exige tempo. Não é possível chegar lá e

simplesmente dizer "tu agora jogas assim porque é assim que eu quero que tu jogues!". Isto é complexo e verifica-se um "jogo" entre treinador, equipa e jogador em que nós temos que perceber muito bem quais são as características e capacidades dos jogadores, depois, tendo em consideração aquilo que é pretendido para o jogar, conseguindo aqui uma dialética entre ideias do treinador e os comportamentos e características desses jogadores. Aos poucos ele vai-se ajustando a nós e nós vamos fazendo com que algumas coisas do jogo dele se alterem consoante aquilo que são as nossas ideias.

De enaltecer também o trabalho diário do restante staff, todos eles também bastante importantes no decorrer da época. Assim, faziam também parte da estrutura do Leça FC, Fábio Rodrigues e Fernando Costa (Fisioterapeutas), Marlene Silva e Paulo Silva (Técnicos de Equipamentos) e João Pedro (Diretor Desportivo).

Tabela 3 – Staff Leça Futebol Clube

Staff	
Membros	Função
João Pedro	Diretor Desportivo
Marlene Silva	Técnica de Equipamentos
Paulo Silva	Técnico de Equipamentos
Fábio Rodrigues	Fisioterapeuta
Fernando Costa	Fisioterapeuta

2.5 Enquadramento Competitivo

O campeonato de Portugal, equivalente à 4ª divisão portuguesa, devido à implementação, na época desportiva 2021/2022, da Liga 3, é uma prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), sendo disputada pelo Leça FC.

A competição é disputada por 61 equipas, sendo dividida em 6 séries (A, B, C, D, E, F), com 10 equipas cada, à exceção da série A, que é constituída por 11. As equipas de cada série realizam 2 jogos entre si, em qualidades de visitado e outra como visitante.

Após a realização dos 18 jogos da primeira fase, os dois primeiros classificados de cada série, disputam uma fase de apuramento de campeão, dividida em 2 grupos, norte e sul, onde de 6 equipas, as duas primeiras sobem diretamente de divisão. O apuramento é feito depois de serem efetuados 10 jogos onde todas as equipas se defrontam duas vezes, casa e fora. O Leça FC, fruto das 12V, 3E e 3D, na 1ª fase, disputou a fase de apuramento de campeão, juntamente com mais 5 equipas, com o objetivo de subir de divisão para a liga 3. Relativamente, às equipas não

apuradas para a fase de campeão, são divididas em 11 grupos, de 4 equipas cada, mantendo-se na divisão os dois primeiros, sendo os dois últimos relegados à divisão distrital. Na tabela abaixo, encontra-se a classificação da primeira fase, na qual é possível verificar o apuramento dos dois primeiros classificados para a fase seguinte.

Tabela 4 – Tabela classificativa da 1ª fase do Campeonato de Portugal Série C 2021/2022

	Equipas	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Salgueiros	43	18	13	4	1	29	14	15
2	Leça FC	39	18	12	3	3	36	15	21
3	Gondomar SC	33	18	10	3	5	34	19	15
4	AD Castro Daire	32	18	9	5	4	25	15	10
5	SC Espinho	29	18	8	5	5	24	13	11
6	Alvarenga	20	18	5	5	8	13	16	-3
7	Valadares Gaia	20	18	5	5	8	22	20	2
8	União 1919	16	18	4	4	10	17	29	-12
9	CR Ferreira de Aves	12	18	3	3	12	6	35	-29
10	CD Gouveia	6	18	1	1	14	8	38	-30

Após a finalização da 1ª Fase do campeonato, devido à classificação na mesma, o Leça FC garantiu a possibilidade de disputar a fase de apuramento de campeão. Após finalizada a fase de subida, a equipa não conseguiu atingir o seu objetivo, tendo terminado na terceira posição.

Tabela 5 – Tabela classificativa da fase de apuramento de campeão Campeonato de Portugal Série Norte 2021/2022

	Equipas	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	USC Paredes	18	10	5	3	2	10	7	3
2	Lank Vilaverdense	15	10	4	3	3	14	12	2
3	Leça FC	15	10	4	3	3	11	9	2
4	AR São Martinho	11	10	2	5	3	10	11	-1
5	SC Salgueiros	11	10	2	5	3	10	12	-2
6	Marítimo B	8	10	1	5	4	12	16	-4

3. Objetivos do Estágio

As funções enquanto treinador estagiário e treinador-adjunto, consistiam na responsabilidade pelas diversas áreas do treino, mas também pela parte da observação da própria equipa e do adversário.

Os objetivos do estágio passam por adquirir competências e mais valias, para a evolução enquanto treinador de futebol. Com a realização deste estágio, durante um ano letivo, os objetivos consistem em tentar desenvolver conhecimentos no âmbito do treino desportivo.

- Aperfeiçoar conhecimentos de análise de jogo;
- Promover a utilização de ferramentas de análise, como o metricka e longomatch;
- Intervenção em contexto de treino e jogo para auxiliar o processo de decisão do treinador;
- Monitorização das cargas de treino e compreensão dos dados;
- Desenvolver a capacidade de planificação e orientação do treino;
- Ter contacto direto com atletas de diferentes contextos e faixas etárias;
- Obter título de campeão nacional do campeonato de Portugal;
- Estreia na Taça de Portugal e jogar contra equipas de primeira divisão e escalões acima;
- Realizar o estágio e concluir uma etapa tão ambicionada por mim desde o início do percurso académico, concluindo o mesmo com uma classificação elevada;
- Obtenção do grau de mestre e do nível de treinador de futebol II;
- Partilhar ideias e conhecer novas pessoas;
- Adquirir competências, tornando-me melhor treinador;
- Ter contacto com contextos diferentes, aumentando o meu número de vivências e experiências dentro do campeonato de Portugal;

O estágio é uma oportunidade que surge durante a nossa carreira desportiva, como uma forma de implementar as nossas ideias e explorar, com o máximo profissionalismo e responsabilidade, outros contextos. As unidades curriculares, durante o 1º ano do Mestrado em Treino Desportivo, pretendem fornecer aos alunos ferramentas para que, posteriormente, os mesmos consigam retirar as suas próprias ilações e aplicar as ideias no contexto prático.

3.1 Operacionalização

3.1.1 Fase de Integração

A fase de integração é, por norma, uma fase de adaptação a contextos e realidades diferentes com que as que nos deparamos anteriormente. As primeiras semanas foram de contexto de adaptação, seja às ideias do treinador, seja às do clube. O processo foi realizado de uma forma natural, com reuniões sistemáticas, compreendendo em conjunto e tomando-se decisões sobre jogos treino (grau de dificuldade e momentos), os objetivos de época e definição do plantel. Desde a fase inicial, a integração dentro da equipa técnica foi feita de forma natural, com liberdade para trabalhar e estar envolvido em todo o processo, desde a análise, preparação física, treino até às definições cruciais. Apesar de enquanto treinador, previamente, nunca ter sido possível trabalhar até ao momento com o treinador principal, tal como no Leça FC, o espaço foi sendo conquistado, através de demonstração das capacidades, sendo elas, posteriormente reconhecidas. Devido às circunstâncias explícitas ao longo do relatório, em época de estágio, foram realizadas duas fases de integração.

3.1.2 Fase Intervenção

O relatório estava a ser construído de forma gradual, contudo, devido à situação profissional, existiram algumas alterações no processo de realização do mesmo. Após a integração no Leça FC, foi sendo realizada uma reorganização da estrutura do relatório, começando pelo enquadramento do clube, historial, condições das infraestruturas e uma contextualização do plantel. Os planos de treinos eram sempre elaborados diariamente, por toda a equipa técnica.

Com o decorrer da época desportiva, onde o processo já está implementado, é sempre mais difícil, porque temos que absorver tudo o que é inerente ao clube, exige uma grande capacidade de adaptação. Neste sentido, é essencial o apoio dos restantes elementos da equipa técnica, que foram excecionais, conferindo liberdade e confiança máxima para trabalhar. Com isto, de realçar o grupo formado pela equipa técnica, essencial para a obtenção dos resultados e objetivos pretendidos.

Relativamente às funções desempenhadas, em ambos os clubes, era de enorme responsabilidade em todo o processo, efetuando as análises da equipa, juntamente com os treinadores principais, análise da equipa adversária, recolha, monitorização e análise de dados de RPE, além de parte participante em todo o processo de treino. Esta dinâmica tinha um período semanal, com a inerente variabilidade associada à planificação tático e estratégica associada a cada microciclo. Diariamente eram feitas reuniões pós-treino, seja no balneário, seja às vezes por chamadas

individuais ou de grupo dentro da equipa técnica, de reflexão sobre o treino ou sobre o jogo, de forma que fosse possível atingir os nossos objetivos e melhorar todos os dias. Durante o microciclo, apesar da preparação prévia do mesmo, existem alterações e, essa capacidade de adaptabilidade, é uma das maiores virtudes que um treinador deve e tem de ter. Os relatórios dos adversários eram sempre realizados no início da semana, tal como a análise da nossa equipa, de forma que fosse possível andar sempre uma semana adiantado, perante o adversário dessa microciclo.

3.1.3 Fase Avaliação/Reflexão

Fruto das diversas vivências nos últimos anos enquanto treinador, é possível depreender que as experiências vão ajudando em muito no futuro enquanto treinador profissional de futebol. As dificuldades vividas, as condições materiais e financeiras, gestão de grupos, liderar grupos em tempos de positividade, mas também negatividade, são aspetos que só o tempo e as experiências nos fazem crescer e evoluir.

Após concluída a experiência no SC Espinho, foi feita uma autorreflexão na perspetiva de compreender os aspetos a considerar e melhorar em futuras oportunidades. Esta reflexão teve continuidade com a integração no projeto desportivo do Leça FC.

A primeira fase de época no Leça FC foi cumprida com bastante sucesso, atingindo os objetivos e garantindo o acesso à fase de apuramento de campeão. Contudo, após o término da mesma, existiram bastante reuniões de equipa técnica, de forma a perceber como deveria ser abordada a segunda fase, em todos os sentidos. Físico, psicológico, gestão de grupo, táticas entre outros tópicos abordados.

A época desportiva, teve um desfecho amargo, já que apesar se ter sido possível disputar a fase final, o objetivo do grupo, a subida de divisão, não foi alcançado. Por todo o percurso, as dificuldades iniciais vividas pelo clube, as condições das infraestruturas e pagamentos salariais, o grupo de trabalho merecia uma conclusão de época imbuída de sucesso e glória.

O processo de avaliação era realizado diariamente de forma autónoma e consciente. Todos os dias, era feito uma autorreflexão sobre a intervenção enquanto treinador estagiário, bem como possíveis aspetos a melhorar, com vista ao desenvolvimento capacidades enquanto treinador. Desta forma, este papel de autorreflexão, é preponderante e benéfico num mundo como é o futebol em que nos obriga a estarmos constantemente em atualização e adaptação.

3.2 Calendarização

No final de junho, inícios de julho, foi efetuado o convite para ingressar na equipa técnica do SC Espinho. Nesta fase inicial, era essencial que a formação de um plantel com uma mentalidade “tigre” que respeitasse aquilo que são os valores de entrega e atitude, que tanto dignificam a “raça vareira”. O plantel ia sendo formado aos poucos, apesar das dificuldades na construção do mesmo, foi sempre considerado as condições que dispúnhamos no momento, fazendo com que existisse uma enorme capacidade de adaptação. A pré-época, foi algo atribulada, desde jogos e deslocações efetuadas, até à constituição do plantel ficar concluída. Estas limitações contribuíram para a saída precoce da equipa técnica. Os 4 meses de estágio no SC Espinho, permitiram definir um plano individual de trabalho, com microciclos, planos de treino e objetivos traçados para o ano de estágio. No entanto, a saída precoce impossibilitaram dar seguimento ao processo.

Seria novamente efetuada uma fase de integração, num processo e clube diferente, que, neste caso, seria o Leça FC. Nos primeiros tempos, o processo de integração foi efetuado com calma, salientado a transparência e liberdade conferida pela equipa técnica, fazendo com que o trabalho a ser realizado fosse muito mais fácil. Nestes tempos, foi realizada uma reunião com o orientador de estágio, de forma a ficar esclarecida a situação da adaptação necessária, relativamente ao relatório de estágio.

Posteriormente, após a fase de integração no Leça FC, ter sido concluída, quase como se um processo natural se realizasse, a intervenção no treino, planeamento do mesmo, tarefas pré e pós jogo e treino, começaram a aumentar gradualmente. A fase intermédia no Leça FC, aliada ao trabalho nas empresas familiares, foi de grande desgaste. A capacidade de trabalho e adaptação teve que ser enorme, assim como a gestão horária. O relatório de estágio foi avançando, sendo introduzido aquilo que seria o essencial sobre o modelo de jogo, descrição de tarefas e enquadramento geral do clube.

Na parte final da época, com a realização do período competitivo de acesso à Liga 3, foi feita uma preparação prévia à mesma fase, com várias reuniões a serem efetuadas com vista à forma como podíamos e devíamos abordar a mesma. Assim, foram discutidas estratégias diárias, sem nunca descurar o modelo de jogo e a forma que permitiu o Leça Futebol Clube competir na fase em questão. O relatório foi sendo aprimorado, mas com maior moderação, deixando para a conclusão da fase de apuramento, a finalização do mesmo.

Tabela 6 – Calendarização pessoal e fases do ano de estágio

Fase	Descrição
1ªFase: Fase Integração	Nesta primeira fase, no SC Espinho, procurou-se compreender as dinâmicas pretendidas dentro da equipa técnica, a logística, conhecer os jogadores e o “modo de viver” do clube, de forma que fosse possível ficar rapidamente adaptado ao contexto.
2ªFase: Fase Intermédia	Após um período mais aquisitivo, ao nível dos processos, e no seguimento das ideias do clube e do treinador principal, mas, dentro da liberdade conferida, houve espaço para se propor novas ideias ao processo de trabalho, em todos os âmbitos do trabalho de um treinador, seja ao nível do planeamento ou ideia de jogo, seja ao nível das decisões. Contudo, em Novembro e em virtude dos resultados, verificou-se uma saída precoce do clube.
3ªFase: Fase Integração	Em finais de novembro, surgiu o convite do LFC, através dos membros da equipa técnica. Apesar de uma nova fase de adaptação e integração, a postura proativa, saber estar, bem como a capacidade de adaptação possibilitaram acelerar esta fase.
4ªFase: Fase Intermédia	Com a fase de integração completa, houve um aumento da responsabilidade das funções atribuídas, nomeadamente no processo de treino, na tomada de decisão, e na realização de apresentações ao plantel.
5ªFase: Fase Final	Apesar da experiência única de vivência de dois clubes e duas equipas técnicas distintas, verificou-se uma enorme evolução em diversos parâmetros intervenção profissional. Apesar de os resultados desportivos não terem sido os pretendidos, verificou-se um enorme crescimento pessoal e profissional.

4. Intervenção Profissional

4.1 Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

4.1.1 Em treino

O treino encontra-se diretamente relacionado com a melhoria da performance dos jogadores e da equipa, sendo o momento em que o treinador aproveita para trabalhar, ensinar e melhorar as ideias/princípios de jogo, assim como as capacidades e competências dos jogadores. Deste modo, o treino é importante, pois reúne condições de prática e aprendizagem importantes para o resultado final, isto é, para o sucesso desportivo.

No início da época desportiva, no SC Espinho, ao nível do treino, enquanto treinador estagiário eram desempenhadas funções de preparação e elaboração das sessões, sendo definido, previamente os objetivos para as mesmas. Em função das tarefas de um treinador-adjunto/treinador estagiário a opinião era sempre bastante considerada, com a sua pertinência e relevo na decisão dos exercícios a realizar. Quanto ao desempenho técnico-tático, eram realizados vídeos individuais, coletivos ou setoriais, com vista à melhoria de determinados aspetos do jogo de diversos atletas. Este processo auxiliava a que os jogadores tivessem uma melhor perceção dos comportamentos exigidos em função do modelo de jogo e na exigência competitiva do campeonato.

Numa perspetiva da preparação física foram realizados testes físicos durante a pré-época de forma a obter-se valores “baseline” dos atletas, tendo como objetivo realizar posteriormente avaliações que permitiriam compreender a evolução ou regressão de cada jogador, sendo disso exemplo o teste “countermovement jump” (CMJ). Além disso, o controlo e monitorização das cargas de treino era muito importante, apesar da sua subjetividade, de forma a compreender valores padrões e oscilações das demandas físicas, sendo uma das minhas responsabilidades a recolha dos dados e interpretação dos mesmos. O controlo e monitorização das cargas de RPE dos diferentes atletas era feito de forma individual, tendo em consideração os valores médios da equipa pelo que era possível verificar, através do relatório gerado no final de cada microciclo. Desta forma, era feita uma avaliação constante do trabalho enquanto equipa e grupo.

Após a primeira vez com a equipa técnica, foi transmitido a importância da seriedade no trabalho, a exigência diária de representar o clube e, acima de tudo, a lealdade que, com o decorrer da época, foi-se revelando. A equipa técnica foram inexcedíveis na integração, permitindo a obtenção de um papel bastante ativo nas suas dinâmicas de trabalho dentro e fora do campo. Numa fase inicial, o foco estaria mais direcionado em compreender o tipo de

feedbacks, o modelo de jogo, apesar de previamente enquanto treinador ter defrontado o Leça FC na jornada inaugural do campeonato permitindo que grande parte das intenções e comportamentos padrão já fossem conhecidos, é sempre diferente trabalhar com outra equipa técnica. Após um período aquisitivo, ao nível das pretensões, foi o desenrolar de um processo progressivo e natural, onde foram assumidas mais responsabilidades ao nível de treino, discussões, sempre com o respeito e com o saber estar por todos os elementos, planeamento de tarefas, elaboração dos macrociclos, mesociclos, microciclos e respetivas sessões de treino, análise dos adversários e equipa, apresentação de vídeos coletivos, individuais ou setoriais e, também, trabalhos individuais ou setoriais antes das sessões de treino.

As responsabilidades enquanto treinador estagiário, foram sempre crescendo com o desenrolar da época, seja ao nível das apresentações ao plantel, que, inicialmente, eram efetuadas pelo treinador principal, seja ao nível da preparação dos esquemas táticos. A cooperação com os restantes elementos da equipa técnica era diária, na definição de objetivos e aspetos a potenciar na nossa equipa, para, a cada dia, sermos mais fortes e capazes. Sempre que se considerava pertinente, as sessões de treino começavam mais cedo, 10h, por exemplo, em detrimento das 10h15, hora habitual, com vista à realização de um trabalho setorial ou individual.

4.1.2 Em jogo

Quanto aos dias de jogo, eram sempre efetuadas discussões prévias entre equipa técnica, de forma a ficar definido o 11 titular, sendo que decisão final era sempre do treinador principal. No desenrolar do jogo ou ao intervalo, devido à comunicação constante entre todos os membros, eram também discutidas possíveis alterações e melhorias a fazer na nossa equipa, sempre em consideração com o que o jogo, e o “caos” provocado pelo mesmo, nos oferecia. No dia de jogo a responsabilidade de intervenção centrava-se em auxiliar o treinador principal, procurando encontrar padrões coletivos da equipa e adversário, que fossem possíveis de melhorar ou explorar. No aquecimento, era realizada mobilidade articular, ativação com bola curta a pares, um jogo reduzido de duas equipas com 2 apoios e, por último, um exercício de finalização antes da recolha aos balneários. Assim, no aquecimento o foco estava em conferir feedbacks positivos e estimular a performance dos atletas, potenciar as suas ações e fomentar um espírito de entre ajuda e ganhador.

4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidos

Como microciclo semanal, o trabalho era bastante repartido por diversas áreas do treino desportivo, pelo que era preciso saber gerir o tempo, de forma a conseguir dar resposta a todas as tarefas. No quadro abaixo, seguem algumas das tarefas, durante uma semana padrão em função do clube representado.

Tabela 7 – Microciclo pessoal de tarefas

Dia	Tarefas (Leça FC)	Tarefas (SC Espinho)
Segunda	Elaborada a análise do jogo do dia anterior em vídeo; Planeamento do microciclo; Realização relatório escrito do adversário; Cortes próximo adversário; Visualização treino;	Folga para o plantel, mas era elaborado a análise do jogo do dia anterior em vídeo; Planeamento do microciclo; Apresentação do relatório do adversário;
Terça	Folga para a o plantel. Elaboração de vídeo das bolas paradas do adversário e esquematização; Preparação possíveis bolas paradas para próximo jogo; finalizar 1º vídeo do adversário;	Elaboração de vídeo das bolas paradas do adversário; Recolha de RPE; Discussão sobre o treino (reunião preparatória para distribuição de funções e reflexão do treino)
Quarta	Treino; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo); Apresentação adversário em vídeo equipa técnica; Visualização do treino;	Recolha de RPE; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo); Introdução à análise do próximo adversário;
Quinta	Treino; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo); Visualização do treino;	Recolha de RPE; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo); Apresentação do vídeo à equipa;
Sexta	Treino; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo); Visualização do treino;	Recolha de RPE; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo);
Sábado	Apresentação vídeo do adversário e esquemas táticos; Treino; Discussão treino (pré e pós o mesmo); Visualização do treino; Preparação Bolas Paradas Jogo;	Recolha de RPE; Discussão sobre o treino (pré e pós o mesmo)
Domingo	Dia de Jogo; Discussão pós jogo; Análise do último jogo do próximo adversário; Apresentação do relatório semanal das cargas de treino e jogo;	Apresentação ao plantel do vídeo do adversário e esquemas táticos; Recolha de RPE; Discussão pós jogo; Análise do último jogo do próximo adversário; Apresentação do relatório semanal das cargas de treino e jogo;

4.2.1 Monitorização Treino

Atualmente, há uma exigência física superior, seja pelo elevado número de jogos realizados numa época desportiva, seja pela intensidade do jogo em si, que é consideravelmente superior quando comparado com as décadas anteriores (Barnes et al., 2014).

Um dos fatores que mais contribuiu para o desenvolvimento do futebol moderno foi a aplicação da ciência no processo de treino e de jogo, permitindo ter um conhecimento muito mais vasto e individualizado sobre cada atleta. O controlo do treino, permite conhecer a carga a que os jogadores são sujeitos diariamente, bem como a resposta conferida por cada um a esse mesmo estímulo. Assim, a monitorização do treino é essencial para maximizar o rendimento desportivo, acelerar a recuperação entre momentos de prática e reduzir a ocorrência de lesões (Drew & Finch, 2016). A deteção de fadiga nos atletas, é um dos pontos que a monitorização e controlo do treino mais se baseia, já que para além de ser um elemento que pode afetar a performance, quando está presente, pode também aumentar o risco de ocorrência de lesão. Algumas estratégias, como a hidratação, a dieta e o sono são eficazes na regulação dos mecanismos de fadiga (Greig & Siegler, 2009).

A escala de Borg é bastante utilizada para monitorizar, de forma subjetiva, o stress fisiológico que os atletas sentem durante o exercício ou unidade de treino (Foster et al., 2001). Com base numa escala, pergunta-se ao jogador, com um diferencial de 30 minutos, após a conclusão do treino, qual a intensidade da atividade, apresentando um valor numérico associado a um adjetivo que descreve a atividade (Uchida, 2014). Quanto aos valores da escala, os mesmos demonstram que a escala pode não ser suficientemente sensível, já que muitas vezes os jogadores não são capazes de verificar pequenas mudanças na intensidade do exercício e sessão de treino (Scott et al., 2013). Os 30 minutos de intervalo para ser feita a recolha dos valores de RPE da sessão de treino, de forma fiável, baseia-se no conceito de o atleta não desvirtuar o seu valor indicando um que seja referente a toda a unidade de treino, não dando maior ênfase à fase final da sessão (Foster et al., 2001).

O RPE é baseado na aplicação de uma escala de borg que quantifica de 0 a 10, a perceção subjetiva de esforço dos atletas perante o esforço exercido durante a tarefa. Neste sentido, apesar da subjetiva e não ser um medidor objetivo, é bastante pertinente a sua utilização. O RPE pode ser um bom indicador de avaliação da carga interna dos atletas, aliado ao facto que não é preciso a utilização de equipamento expansivo, sendo caracterizado pela sua fácil aplicabilidade na monitorização de treino e na periodização de estratégias individuais para os atletas

(Impellizzeri et al., 2004). Assim, a monitorização era realizada após a sessão de treino através de uma folha de excel previamente concebida.

Através de um questionário realizado a 41 treinadores de elite num estudo, Akenhead e Nassis (2016) concluíram que a escala de perceção subjetiva de esforço (PSE) era o segundo indicador mais utilizado no controlo da carga interna, com 71% dos treinadores a responderem que a utilizavam de forma sistemática no seu processo de controlo de treino. Todos os dias eram efetuadas questões aos atletas sobre a sessão de treino, fazendo com que no final do microciclo fosse criado um relatório de cargas, tal como apresentado na figura abaixo.

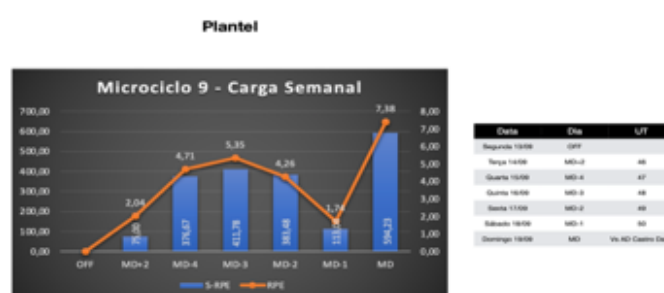


Figura 3 – Relatório de cargas semanal

Através da monitorização de treino e utilização do PSE, é possível pelos dados avaliar o rácio agudo/crónico dos atletas. Nesse sentido, a carga aguda consiste o esforço imediatamente efetuado e capacitado de impacto momentâneo no nosso organismo, gerando um estado de fadiga no desempenho. Por sua vez, a carga crónica refere-se à carga padronizada pelo atleta, desse modo é utilizado, por norma, os valores das últimas 4 semanas para o seu cálculo. O cálculo vai-nos conferir uma informação transparente sobre o que atletas realizam durante o período de cargas em momentos de treino e competitivos.

4.2.2 Análise de Jogo

A observação e análise do jogo, segundo Ventura (2013) procura obter informação detalhada, de forma a deter vantagem competitiva da equipa sobre os adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino do microciclo. Para a realização de análise de vídeo foram sendo utilizados softwares como o metricka, imovie, longomatch e instat.



Figura 4 – Softwares de análise

No que concerne à análise de própria equipa, era feito um vídeo para apresentar no início do microciclo, com o intuito de melhorar o jogar da equipa e identificar possíveis erros, bem como virtudes do plantel, com o objetivo final de o potenciar coletivamente e individualmente. Além de vídeos coletivos, eram também muitas vezes produzidos vídeos individuais, com o intuito de fornecer feedbacks aos atletas e, através do treino, melhorar o jogo deles.

Por vezes, após reunião era decidido não se apresentar os vídeos coletivos da equipa, mas durante a semana podíamos dividir por setores e apresentar-lhes aspetos a melhorar, seja através de imagens de jogo, seja através de imagens de treino. O vídeo era construído com a introdução do local do jogo, o horário e o adversário. De seguida, era apresentado um 11 provável do adversário, tendo sempre em consideração possíveis alterações e as mudanças que isso implicaria.

A apresentação deve seguir uma lógica, tal como ocorre em jogo, pelo que o vídeo consistia nos 4 momentos (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva), sendo tudo apresentado no mesmo dia e por essa mesma ordem. O vídeo normalmente era apresentado no dia anterior ao jogo, microciclo padrão, Sábado (MD-1). Existiam também outro tipo de estratégias quanto à apresentação dos vídeos dos 4 momentos do adversário, assim, por vezes, se fosse considerado necessário, o vídeo era dividido em dois dias, um direcionado para o momento de processo ofensivo e perda da bola (Organização Ofensiva e Transição Defensiva do adversário), enquanto no dia seguinte era apresentado os momentos do processo defensivo e ganho da bola (Organização Defensiva e Transição Ofensiva).

No MD-2 (microciclo padrão sexta-feira), era apresentado o vídeo dos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

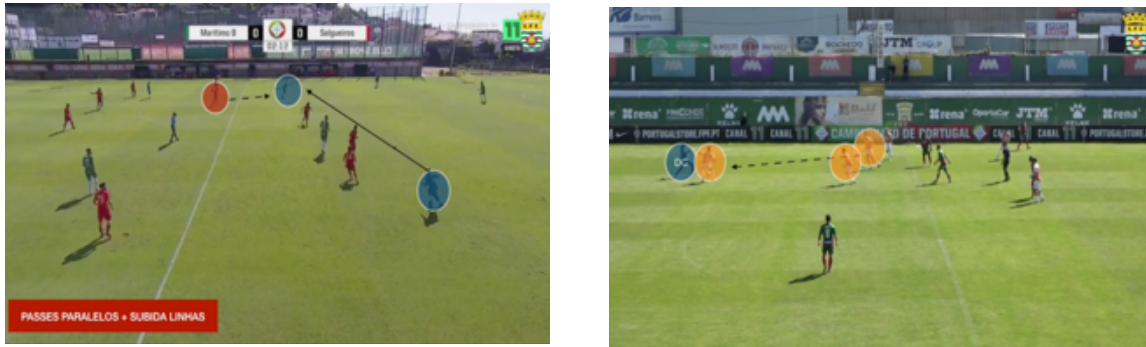
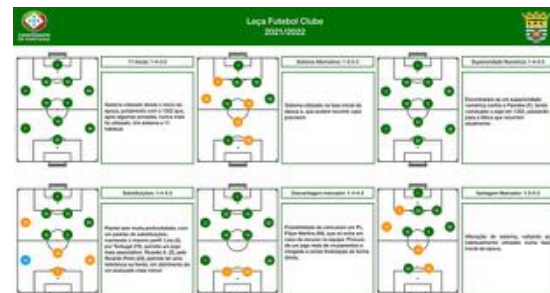


Figura 4 – Exemplo de imagens dos vídeos apresentados ao plantel

Todas as semanas eram realizados vídeos coletivos e individuais, bem como relatórios escritos de análise do adversário.

Nas imagens abaixo, encontra-se um exemplo de relatório escrito efetuado sobre o próximo adversário. O mesmo continha, os pontos fortes, pontos a explorar, 11 provável, características individuais dos atletas, estatísticas, referências aos últimos jogos e comportamentos padrões ao nível das substituições, situações de inferioridade e superioridade numérica, sistemas táticos alternativos e a representação gráfica dos esquemas táticos.





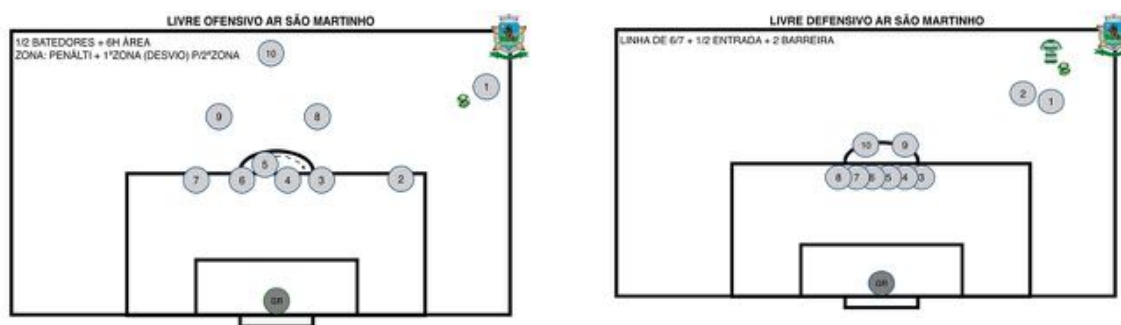


Figura 5 – Exemplo de imagens de um relatório escrito do adversário

4.2.3 Scouting

Em ambos os clubes que enquanto treinador estágio foi possível representar no decorrer da época desportiva, foi de enorme importância a observação de jogadores, de forma a verificar a possibilidade de contratar os mesmos tendo em conta o modelo de jogo e as características exigidas para representar os clubes em causa. No SC Espinho, o papel de scouting foi superior, uma vez que o plantel estava a ser construído de raiz, pelo que foram observados diversos jogadores. Inúmeras reuniões e conversas, com vista a compreender as posições mais carenciadas e jogadores que pudessem ingressar no plantel com visto de qualidade e conseguissem acrescentar algo ao grupo.

Por seu lado, no Leça FC, e com a entrada apenas em Novembro, somente em janeiro é que foram visualizados mais jogadores, com vista o reforço do plantel. Jogadores esses, que deviam ter características específicas, já que as possíveis contratações seriam sempre com o intuito de somente entrarem, caso viessem a acrescentar qualidade e variedade ao plantel. Além disso, no Leça FC, devido à inclusão de um scout dentro da estrutura, existia uma comunicação e passagem de informação sobre jogadores entre equipa técnica e estrutura administrativa.

4.3 Planeamento e elaboração de microciclos

Durante a época desportiva, existem recorrentemente alterações no calendário desportivo. Assim sendo, cabe a nós, enquanto treinadores, adaptarmo-nos e ajustarmos aquilo que é o nosso planeamento previamente efetuado. Assim, encontram-se abaixo representados exemplos de macrociclos e microciclos apresentados ao plantel, de forma a terem um guia das sessões de treinos e momentos competitivos e respetivas datas e horários.

4.3.1 Macro ciclo

O Macro ciclo é a estrutura de periodização com maior duração, sendo que no futebol pode ter a duração de uma época desportiva completa, em comparação com alguns desportos individuais, nos quais a periodização mais macro pode corresponder a um plano plurianual. No caso do Leça Futebol Clube, a criação de um macro ciclo foi condicionada pelos diferentes acontecimentos relativos à preparação da época desportiva. Nessa medida, foi decidido que a criação de um plano de trabalho geral, sendo por sua vez criados mesociclos de forma regular e orientadores do calendário de treino e competição.

4.3.2 Mesociclo

O conceito de mesociclo corresponde ao período necessário para a obtenção de objetivos de treino ou de performance predeterminados, sendo a sua duração bastante subjetiva podendo alternando entre as 2 e 8 semanas (Mujika et al., 2018). A sua duração deve ter o tempo necessário para permitir desenvolver as capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas previamente definidos (Matveyev, 1981), tendo sempre como princípio as necessidades coletivas e individuais dos atletas. Com a época desportiva, foram realizados 8 mesociclos.

PLANO DE TRABALHO

Período Competitivo

2021 / 2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
3 janeiro	4 janeiro	5 janeiro	6 janeiro	7 janeiro	8 janeiro	9 janeiro
9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	11ª ALVARENGA (F)
10 janeiro	11 janeiro	12 janeiro	13 janeiro	14 janeiro	15 janeiro	16 janeiro
9h45 - 10h15	6ª ELIMINATÓRIA SPORTING 20H45 (C)	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	12ª CASTRO DAIRE (F)
17 janeiro	18 janeiro	19 janeiro	20 janeiro	21 janeiro	22 janeiro	23 janeiro
9h45 - 10h15		9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	13ª GONDOMAR (C)
24 janeiro	25 janeiro	26 janeiro	27 janeiro	28 janeiro	29 janeiro	30 janeiro
9h45 - 10h15		9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	14ª SALGUEIROS (F)	
31 janeiro	1 fevereiro	2 fevereiro	3 fevereiro	4 fevereiro	5 fevereiro	6 fevereiro
9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	10h15 - PORTO S.19	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	15ª VALADARES (C)
7 fevereiro	8 fevereiro	9 fevereiro	10 fevereiro	11 fevereiro	12 fevereiro	13 fevereiro
9h45 - 10h15		9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	9h45 - 10h15	16ª FERREIRA D'AVES (F)

1 TREINO		FOLGA		JOGO CP	
2 TREINOS		JOGO TREINO		JOGO TP	

Figura 6 – Exemplo de mesociclo campeonato e taça de Portugal 2021/2022

4.3.3 Microciclo

Ao longo da época desportiva a periodização de um microciclo era composta por 7 dias, correspondentes a uma semana completa. Em algumas estruturas de periodização, os treinadores definem como microciclo, apesar de alguns autores definem como morfociclo, o tempo entre jogos, sendo variável consoante a densidade competitiva. O conteúdo de um microciclo determina a qualidade do processo de treino, devendo o mesmo ser construído com base nos objetivos previamente delineados, volume, intensidade e métodos. O foco da semana deve ser em potenciar ao máximo as situações de treino, com vista aos jogadores se encontrarem preparados para o momento competitivo no final do microciclo/morfociclo.

4.3.3.1 Apresentação e Reflexão Microciclo 1 - Padrão

O microciclo do Leça FC, seguia a metodologia da periodização tática quanto aos macro conceitos, contudo podiam ser feitas algumas alterações mais micro. Além disso, parte do processo de recuperação ser efetuado com folga no MD+2, em detrimento do MD+1, tal como é defendido pela metodologia referida.

O ideal, relativamente à aplicação de cargas nos jogadores não utilizados, seria realizar uma sessão de treino com os mesmos, após a conclusão do jogo, de forma a expor os atletas a ações de alta intensidade e de enorme especificidade e a manterem o mesmo calendário que os jogadores utilizados (Buckthroe et al., 2018).

O microciclo padrão do Leça FC, nos dias após o jogo, procuravam dar maior relevo a exercícios não aquisitivos, de baixa intensidade e curta duração, com o intuito de contribuir positivamente para a recuperação dos jogadores. Tendo em consideração os aspetos referidos, por norma, a nossa sessão de recuperação era realizada no dia a seguir ao jogo, segunda-feira (MD+1), fazendo com que as terças-feiras (MD+2), fossem o “day off” já que, do ponto de vista científico, é mais eficiente utilizar estratégias de recuperação o mais próximo possível do jogo realizado.

Tendo em consideração os pontos referidos, quanto aos titulares a sessão (MD+1) era marcada pela recuperação fulcral, no dia a seguir ao jogo, sendo referido como Rey et al. (2016), em que o principal objetivo é a redução de carga utilizando, com esse ponto em vista, uma recuperação

ativa ou de intensidade aeróbia baixa. Por sua vez, os suplentes precisam de replicar cargas idênticas às de jogo (Garcia et al., 2018).

O treino realizado 4 dias antes do jogo, quarta-feira, (MD-4) tinha como objetivo solicitar contrações musculares de maior grau de tensão, procurando-se criar exercícios com um número reduzido de jogadores, com maior ênfase relações intrassectoriais e espaços de menores dimensões, promovendo ações como as mudanças de direção, acelerações e desacelerações. As sessões de quarta-feira (MD-4), pretendia estimular trabalhos de força nos atletas, desenvolvendo as suas capacidades através da aplicação de situações de jogo mais reduzidas (Garcia et al., 2018). A manipulação das variáveis dos jogos reduzidos, tais como a dimensão do espaço, número de jogadores, número de toques e apoios, visa potenciar as literacias físicas e capacidades técnico/táticas dos atletas, de acordo com o que é pretendido (Clemente et al., 2020).

Relativamente ao segundo dia do processo aquisitivo, o treino realizado 3 dias antes do jogo, quinta-feira (MD-3), caracterizava-se pela realização de exercícios com características semelhantes às de jogo, nos quais o número de jogadores envolvido era sempre superior aos restantes dias, promovendo relações coletivas intra e intersectoriais. Com este efeito, a sessão de treino, por norma, em termos de tempo efetivo era a mais duradoura do microfoclo.

O treino realizado 2 dias antes do jogo, sexta-feira (MD-2) retrata-se pela realização de exercícios que promovem a velocidade e de tomada de decisão. Situações de superioridade numérica e transições eram estimuladas, contudo face à proximidade do momento competitivo, era fundamental que os tempos de recuperação entre exercícios fosse respeitado, com vista a não aumentar a fadiga. Consoante o tempo de preparação e necessidade do coletivo, podiam ser iniciados os trabalhos dos esquemas táticos. No final da sessão era sempre realizado um torneio competitivo entre três equipas. Nesta mesma unidade, podiam ser trabalhadas situações estratégicas, com base no jogo desse microciclo só com o objetivo de “afinar a máquina”.

Por fim, a sessão do dia anterior ao jogo, Sábado (MD-1), era iniciado com exercícios de reação que visassem promover as capacidades reativas dos atletas e estimular o espírito competitivo dos mesmos através de situações de jogo lúdicas. A sessão podia incluir trabalho de esquemas táticos, situações de jogo padronizadas (10x0) e, sempre concluída, com um momento de finalização. Nas sessões de final de época, devido ao acumular da fadiga e a incapacidade de incutir processos aquisitivos nos atletas referentes ao modelo de jogo, a unidade de treino era caracterizada por uma duração muito mais reduzida.

A tabela 7, representa a organização de um microciclo padrão no Leça Futebol Clube, tendo em consideração todos os aspetos respetivos à metodologia de treino implementada no decorrer da época desportiva. Com a tabela, é pretendido mostrar um pouco do trabalho da equipa técnica, contudo o mesmo é só representativo de ideias fundamentais, tendo existido semanas, além das congestionadas, que existiam alternâncias naquilo que eram os exercícios, durações e espaços dos mesmos.

Tabela 8 – Microciclo padrão Leça Futebol Clube

MD	MD+1	MD+2	MD+4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
	Recovery	Recovery	Loading	Loading	Tapering	Tapering	
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Game (Home)	Tension + Duration - Velocity + Recovery Time +++ Emotional Distress -	Day Off	Tension +++ Duration +/- Velocity + Recovery Time + Emotional Distress ++	Tension ++ Duration + Velocity ++ Recovery Time ++ Emotional Distress ++	Tension + Duration +/- Velocity +++ Recovery Time +++ Emotional Distress +	Tension - Duration - Velocity +/- Recovery Time ++ Emotional Distress +/-	Game (Away)
	Duration - <60min. ACC/DCC- <20% HSR - <10% TD <		Duration - 65-85min. ACC/DCC- 70-90% HSR - <30%	Duration - 75-90min. ACC/DCC- <40% HSR - 70-90% TD >	Duration - 60-70min. ACC/DCC- <30% Maximal Speed >	Duration - <60min. ACC/DCC- <20% HSR - <10% TD <	
	Mobility Work Fut Volei / Recovery Pace Sbu/Reserves: SSG + 1x1/2x1 + Sprints		SSG Rondos Tatics content (Macro/Micro) Intersectorial/Sectorial Small/Depth Pitch	Aerobic Power Sprints Strategy Tatics content (Macro) Intersectorial Wide Pitch	Rondos Set Pieces Sprints and Transitions Tatics content	Rondos Team Building Games Set Pieces Reaction Exercises	
			Game Analysis	Opponent Set Pieces	Opponent Analysis		
RPE	RPE		RPE	RPE	RPE	RPE	RPE
Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	CWI Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress

4.3.3.1.1 Unidades de Treino

Segunda (MD+1)

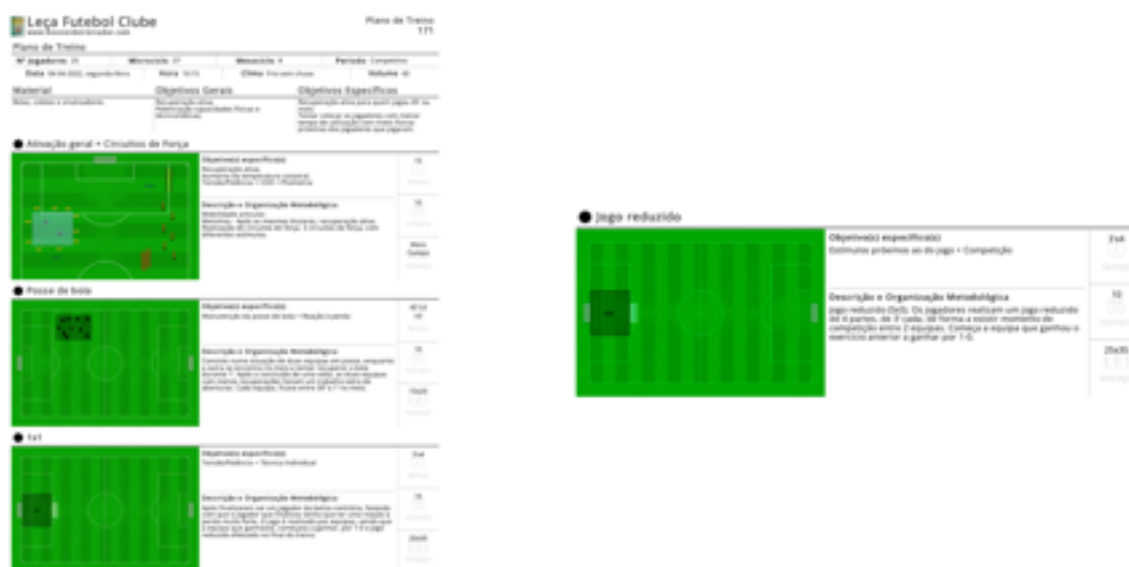


Figura 7 – Unidade de treino MD+1

A sessão de treinos de segunda-feira (MD+1), era marcada pela divisão entre suplentes e titulares, por norma. Como parte inicial, foi efetuado um meinho. Posteriormente, foi realizada uma ativação geral de mobilidade, com intuito de aquecer para os circuitos de força. Nos circuitos de força, o objetivo era promover estímulos nos jogadores não utilizados e naqueles com menor tempo de jogo, idênticos aos de competição.

No segundo exercício foi efetuada uma posse de bola, de 3+3(x3), com o intuito de estimular nos jogadores com menos tempo de jogo ações de aceleração e desaceleração, promovendo contrações idênticas às de jogo. O exercício consistia numa situação de duas equipas em posse, enquanto a outra se encontrava no meio a tentar recuperar a bola durante 1'. Após a conclusão de uma volta, as duas equipas com menos recuperações faziam um trabalho extra de aberturas. Cada equipa, ficava entre 30'' a 1' no meio.

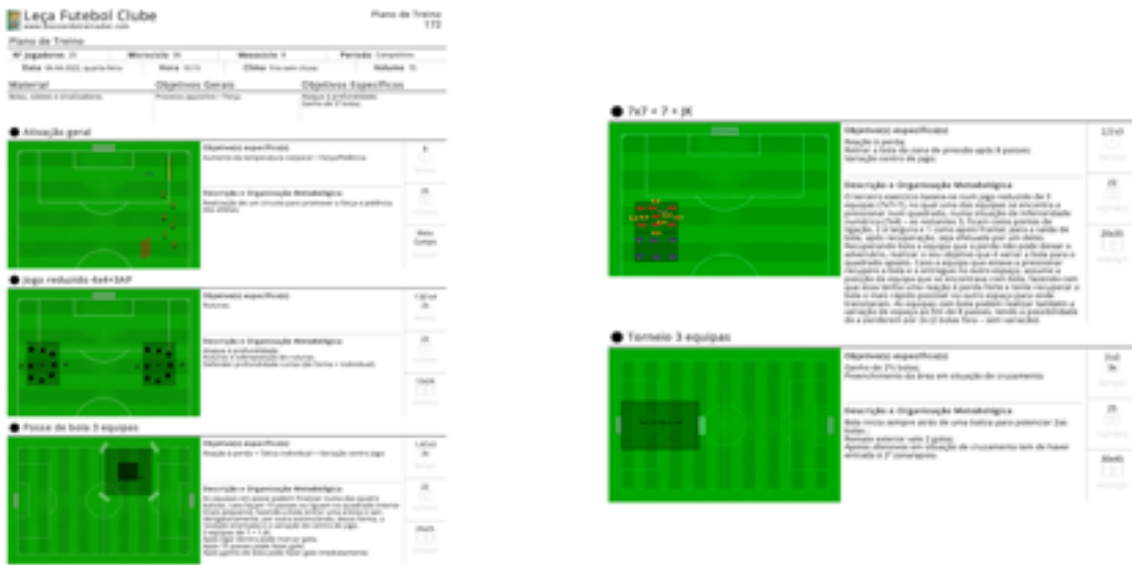
No terceiro exercício, os jogadores eram expostos a situações de 1x1, com recuperação. Após finalizarem saía um jogador da baliza contrária, fazendo com que o jogador que finalizou tivesse que ter uma reação à perda muito forte. Foi feita uma competição por equipas, sendo que a equipa que ganhasse, começava a ganhar, por 1-0, o jogo reduzido efetuado no final do treino.

Relativamente ao último exercício, tal como referido acima, os jogadores realizam um jogo reduzido de 4 partes, de 3-min cada, de forma a existir momento de competição entre 2 equipas de 5 jogadores cada, começando a equipa que ganhou o exercício anterior a ganhar por 1-0. Os jogos reduzidos efetuados no MD+1 permitem um maior número de ações por jogador tais como o número de toques na bola, dribles e duelos, excedendo em 50% métricas como ACC e DEC dos momentos competitivos (Garcia et al., 2018), contudo atingem valores idênticos nos parâmetros de velocidade de alta intensidade, pelo que no final foi efetuado um trabalho complementar com a equipa que perdeu estimulando a velocidade sobre fadiga.

O objetivo da sessão de treino MD+1 é estimular cargas, nos jogadores com menos competição, demonstrando ser a sessão com maior intensidade durante o microciclo (Dalen & Loras, 2019). O verdadeiro motivo dessa carga elevada, é facilmente justificada pela necessidade dos jogadores não convocados, suplentes ou pouco utilizados, pretenderem dar uma resposta e mostrar o seu valor para serem uma opção válida. As sessões, eram sempre pensadas com a intenção da duração não ser superior a 60'/65' máximo.

Após realizada a sessão de treino, foi possível compreender que os objetivos, a duração, a sequência dos exercícios correspondeu ao pretendido. Apesar do pouco conteúdo aquisitivo, a unidade de treino potenciou as capacidades físicas dos jogadores não utilizados e suplentes.

Quarta (MD-4)



The image displays a training plan for Leça Futebol Clube, specifically for the MD-4 unit. It is structured into three main sections, each with a diagram of a football pitch and associated details:

- Ativação geral (General Activation):** Includes a pitch diagram with player positions. Details include:
 - Objetivos específicos:** Aquecimento, mobilidade, coordenação motora.
 - Intensidade e Organização Metodológica:** 10-15 minutos, 10-15 minutos, 10-15 minutos.
- Jogo reduzido 4v4 (Reduced Game 4v4):** Includes a pitch diagram with player positions. Details include:
 - Objetivos específicos:** Aquecimento, mobilidade, coordenação motora.
 - Intensidade e Organização Metodológica:** 10-15 minutos, 10-15 minutos, 10-15 minutos.
- Torneio 3 equipas (3 Teams Tournament):** Includes a pitch diagram with player positions. Details include:
 - Objetivos específicos:** Aquecimento, mobilidade, coordenação motora.
 - Intensidade e Organização Metodológica:** 10-15 minutos, 10-15 minutos, 10-15 minutos.

Figura 8 – Unidade de treino MD-4

Após a ativação geral, com a realização de um circuito para promover a força e potência dos atletas, o primeiro exercício foi efetuado com o intuito de promover situações de ataque à profundidade com ruturas curtas. Numa situação de 4x4+3AP, um jogador de cada equipa assume uma posição mais defensiva e recuada, comparativamente com os restantes que assumem uma maior liberdade de movimentos e com liberdade para realizar ataques à profundidade e ruturas sobre a última linha. Somente o apoio do lado oposto à bola pode fazer movimentos de rutura e pontuar para a equipa que ataca, caso seja um dos outros dois não é considerado ponto. O exercício é dividido em campos, sendo realizados jogos em simultâneo, com a duração de 90 segundos. Apesar de não ser um exercício que estimule grandes ações de velocidade pura, o nosso objetivo era conferir também ações de mudança de velocidade e aumentar da passada permitindo aos jogadores receberem a bola na profundidade, dando uma ligeira ação de velocidade aos jogadores, já que os jogos reduzidos não o permitem devido às suas dimensões (Owen et al., 2012).

O segundo exercício consiste numa posse de bola de 3 equipas, em que duas delas se encontram em posse e a outra a tentar recuperar a mesma e finalizar numa das 4 balizas que se encontram em cada vértice do quadrado grande. As equipas em posse podem finalizar numa das quatro balizas, caso façam 15 passes ou liguem no quadrado interior (mais pequeno ao nível de dimensões), fazendo a bola entrar uma aresta e sair, obrigatoriamente, por outra estimulando, dessa forma, a receção orientada e a variação do centro de jogo.

O terceiro exercício baseia-se num jogo reduzido de 3 equipas (7x7+7), no qual uma das equipas se encontra a pressionar num quadrado, numa situação de inferioridade numérica (7x4) – os restantes 3, ficam como pontos de ligação, 2 à largura e 1 como apoio frontal, para a saída de bola, após recuperação, seja efetuada por um deles. Recuperando bola a equipa que a perde não pode deixar o adversário, realizar o seu objetivo que é variar a bola para o quadrado oposto. Caso a equipa que estava a pressionar recupere a bola e a entregue no outro espaço, assume a posição da equipa que se encontrava com bola, fazendo com que essa tenha uma reação à perda forte e tente recuperar a bola o mais rápido possível no outro espaço para onde transitaram. As equipas com bola podem realizar também a variação de espaço ao fim de 8 passes, tendo a possibilidade de a perderem por 2x (2 bolas fora – sem variação). Com este tipo de exercício o foco passa por estimular acelerações, desacelerações e promover aumentos da frequência cardíaca (Rey et al., 2020), para sessões a meio da semana que apresentam valores de carga e de aquisição superiores (Clemente et al., 2019).

No último exercício é efetuado um jogo reduzido 7x7+7AP, com balizas. O objetivo passa por estimular os atletas a situações de 2ª Bola, fazendo com a que mesma comece sempre atrás de uma baliza, sendo lançada por um treinador. Os apoios são só ofensivos, sendo obrigatório, em situações de cruzamento, o apoio do lado oposto aparecer em zonas de finalização, de forma a potenciar situações de superioridade numérica. No nosso parecer, a utilização dos apoios, em jogos de reduzidos, deve ser explorada e potenciada, existindo muita variedade na forma como são utilizados, seja em zonas finalização a obrigatoriedade de aparecer o do lado oposto, criação de situações de overlap com o apoio de trás etc...

A sessão permitiu que os objetivos à priori definidos fossem atingidos. O primeiro exercício potenciou o trabalho de ataques à profundidade e ruturas constantes sobre a linha defensiva adversária, importante para o momento competitivo do microciclo. O segundo exercício, tal como o terceiro permitiu ter uma enorme incidência sobre a reação à perda e variação do centro de jogo, apesar deste último, o joker não conseguiu ter tanto sucesso devido às dimensões reduzidas do espaço. Por último, o jogo reduzido com apoios, com a implementação das condicionantes dos apoios e implementação das segundas bolas como forma introdutória do exercício, correu com pretendido.

Quinta (MD-3)

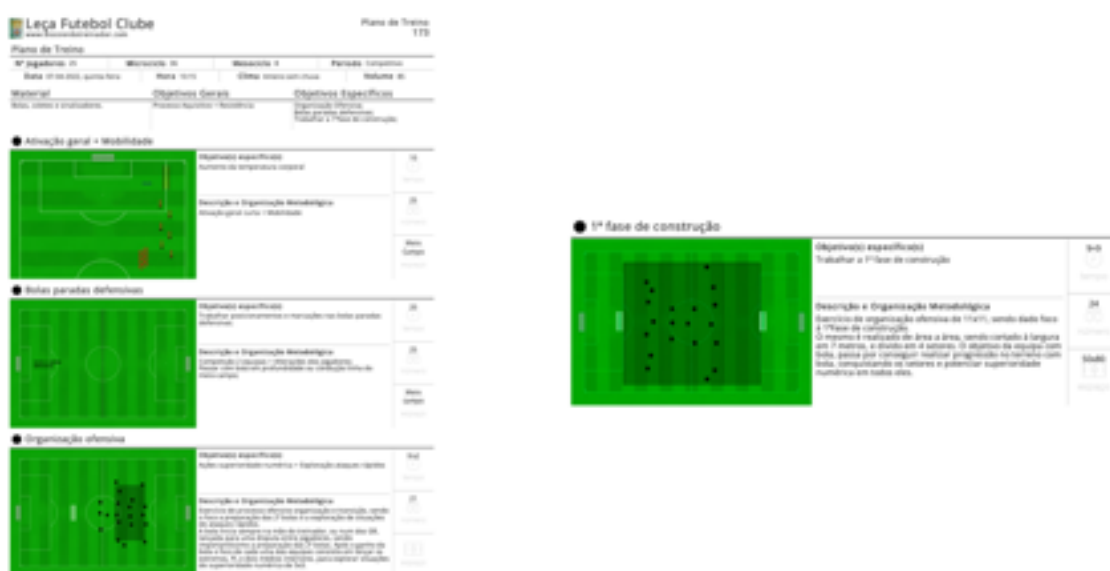


Figura 9 – Unidade de treino MD-3

As sessões de quinta-feira (MD-3), visam promover ações de maior dimensão no campo, sendo os espaços e o número de jogadores utilizados superior aos restantes dias. Segundo Ezequiel et al. (2020), as sessões MD-3, apresentam os valores mais altos relativamente às ações de velocidade e de distância de sprints. Por norma, tal como referido Los Arcos et al. (2017) a periodização feita pelos treinadores potenciar a que os treinos realizados 72H antes do encontro (MD-3), apresentam os maiores valores de “training load”.

A sessão era sempre planeada, de forma a promover pontos a explorar no adversário, seja de nível ofensivo, seja nível defensivo. Existia sempre a preocupação de pensar primeiro em nós e depois, tendo em conta o nosso jogar, como é que seria possível, expor as fragilidades do adversário. No nosso microciclo, existe alguma variedade, consoante a importância que nós atribuímos ao que se demonstra essencial trabalhar durante a semana.

No primeiro exercício do treino, começamos por realizar por as bolas paradas defensivas sendo um momento bastante importante do jogo. As mesmas, apesar do “padrão” ser realizá-las no MD-2 ou MD-1, podem e são bastantes vezes intercaladas em dias maiores nas nossas sessões de trabalho. Nessa perspetiva, no início da semana, com a realização do vídeo do adversário, preparava imediatamente o dos esquemas táticos.

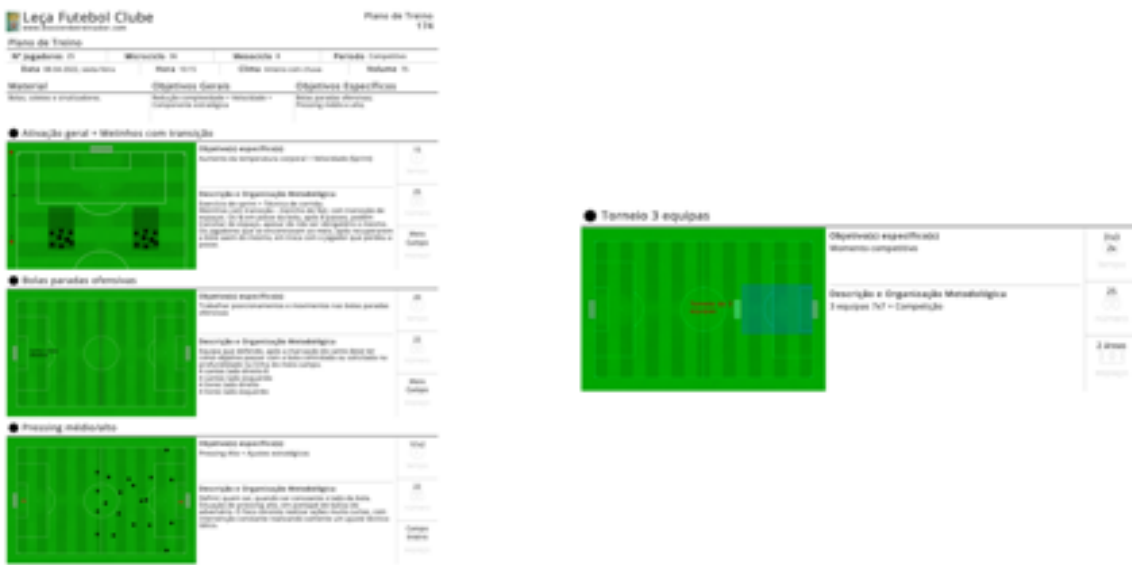
No segundo exercício do treino foi realizado um exercício de processo ofensivo organização e transição, sendo o foco a preparação das 2ª bolas e a exploração de situações de ataques rápidos. O exercício estava pensado, tendo em consideração o tipo de campo com que nos íamos deparar no fim de semana, sintético e com fracas condições, para aplicarmos o nosso jogo mais associativo e pausado. Assim, tal como referido por Garcia et al. (2018), a sessão MD-3 estaria a potenciar a preparação tática para o jogo seguinte. A bola iniciava sempre na mão do treinador, ou num dos GR, lançada para uma disputa entre jogadores, sendo importantíssimo a preparação das 2ª bolas. Após o ganho da bola o foco de cada uma das equipas consistia em lançar os extremos, PL e dois médios interiores, para explorar situações de superioridade numérica de 5x3. De forma a introduzirmos mais gente, caso considerássemos pertinente, era incluído mais um jogador (lateral do lado da bola), no processo ofensivo, sendo efetuada uma escala de progressão no exercício. Podiam transitar para defender o espaço os dois defesas centrais, lateral do lado da bola e, em situações esporádicas, de maior duração do ataque, o médio defensivo adversário poderia entrar no espaço, de forma a potenciar a objetividade.

O último exercício, é um exercício de organização ofensiva de 11x11, sendo dado foco à 1ª Fase de construção. O mesmo é realizado de área a área, sendo cortado à largura em 7 metros, e

divido em 4 setores. O objetivo da equipa com bola, passa por conseguir realizar progressão no terreno com bola, conquistando os setores e potenciar superioridade numérica em todos eles. Em 1ª Fase, os laterais e os centrais são responsáveis por construir baixo e atrair a pressão, extremos largos, num terceiro setor, e 6 como um elo de ligação possível do 1º para o 2º setor. Médios interiores, comportamento padrão, caso 6 marcado baixa o médio interior do lado oposto e oferece a ligação, ficando o médio interior do lado da bola responsável por explorar espaço entre linhas. Com o desenrolar do exercício, foi também transmitido um foco defensivo e comportamentos de jogo normais na nossa equipa, a importância da coesão de linhas e jogarmos a defender em 2 ou máximo 3 setores (prevenir ataques à profundidade), consoante o adversário.

A unidade de treino, conseguiu atingir os objetivos pretendidos. A implementação dos esquemas táticos em fases mais precoces do microciclo, é uma discussão constante entre equipa técnica, considerando que parece ser uma forma bastante pertinente se trabalhar a mesmo, dando uma maior ênfase, tal como é devido, já que se têm assumido como um fator decisivo nos jogos nos últimos anos. Os dois exercícios de organização ofensiva, conseguiram extrapolar as qualidades dos atletas, apesar de a superioridade numérica, no primeiro deles, devia ter criado mais situações de golo podendo, porventura, realizar um crescimento gradual no número de jogadores que pode entrar nas zonas de finalização.

Sexta (MD-2)



Leça Futebol Clube
Plano de Treino

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3
1º Módulo	2º Módulo	3º Módulo

Torneio 3 equipas

Objetivos específicos:
Momento competitivo

Descrição e Organização Metodológica:
3 equipas 3v3 - Competição

Figura 10 – Unidade de treino MD-2

As últimas duas sessões de treino do microciclo/morfociclo, era uma altura já de redução de cargas e de complexidade “tapering”, de forma a recuperar dos dois treinos anteriores de cargas elevadas e conteúdo aquisitivo (Owen & Wong, 2009).

Nos treinos de MD-2, o foco era dado a ações de velocidade, sendo, por norma, realizados exercícios de técnica de corrida e de sprint, no início da sessão de treino, após o aquecimento/ativação geral. Na nossa perspetiva era essencial a exposição dos atletas a sprints, uma vez que as lesões nos isquiotibiais após ações de alta intensidade são as que ocorrem com maior frequência (Lee et al., 2017).

Os exercícios de prevenção de lesões, devem ser realizados como forma auxiliar às componentes do microciclo dos processos de treino. Assim sendo, são utilizados como um processo complementar às componentes técnico-táticas (Julian et al., 2020).

Após ser realizada uma ativação geral, era dado maior ênfase à velocidade e à técnica de execução da mesma. O sprint, tal como referido por Mendiguchia et al. (2020), permite um aumento do comprimento do fascículo, além de potenciar a performance da velocidade dos atletas. Neste sentido, exercícios que potenciasssem a execução técnica do sprint, eram sempre considerados, já que estão associados à capacidade de reduzir o risco de ocorrência de lesão nos isquiotibiais, músculo mais solicitado no tipo de contrações excêntricas de alta intensidade (Schuermans et al., 2017).

O primeiro exercício do treino, após a ativação geral e exercícios de velocidade, consiste num meiinho de 9x2, com transição de espaços. Os 9J em posse da bola, após 8 passes, podem transitar de espaço, apesar de não ser obrigatório o mesmo. Os jogadores que se encontravam ao meio, após recuperarem a bola saem do mesmo, em troca com o jogador que perdeu a posse.

No segundo exercício, em sequência daquilo que foi o trabalho realizado no dia anterior do microciclo, fizemos um trabalho de esquemas táticos ofensivos, tendo em consideração as alterações na nossa equipa e zonas a explorar no adversário.

Quanto ao terceiro exercício, o mesmo consiste numa situação de pressing alto, em situação de pontapé de baliza do adversário. Consideramos que quanto mais alto pressionarmos, mais perto estamos de fazer golo ao adversário. O foco estava em realizar ações muito curtas, com intervenção constante realizando somente um ajuste técnico tático, padrão deste dia do morfociclo (Aquino et al., 2016).

Em último, foi realizado um torneio de 3 equipas, 7x7, de forma a fomentar o espírito competitivo, sendo para tal considerado que o número de jogadores e as dimensões do campo deviam fornecer condições para que fossem cobertas distâncias superiores e a atingir ações de velocidade superioridades ao normal em jogos reduzidos (Batista et al., 2019).

A sessão MD-2 detinha um carácter mais estratégico, com alguma incidência nos esquemas táticos e momentos de pressão. Os exercícios de treino corresponderam ao pretendido, mas só o momento competitivo é que vai permitir compreender o efeito daquilo que foi trabalhado.

Sábado (MD-1)



Leça Futebol Clube
www.lecafc.com

Piano de Treino
175

Nº Jogadores 20	Microciclo 36	Mesociclo 4	Período Competitivo
Data 09-04-2022, sábado	Hora 10:15	Clima Ameno sem chuva	Volume 30
Material Bolas, cones e simuladores.	Objetivos Gerais Tapering; velocidade de reação; Redução de complexidade.	Objetivos Específicos Competição + Reação + Atividades táticas.	

●

Meilinhos + Ativação geral + Reação



Objetivos específicos
Recuperação ativa;
Aumento da temperatura corporal;
Reação.

Descrição e Organização Metodológica
Instabilidade articular;
velocidade de reação;
meilinhos;
Exercícios táticos reação.

30

Tempo

20

Tempo

Mais

Cetipos

Tempo

●

Torneio das posições



Objetivos específicos
Estímulos semelhantes aos do jogo.

Descrição e Organização Metodológica
Torneio em que as equipas são constituídas por jogadores de mesma posição.

40'x10'

20'

Tempo

20

Tempo

Grande Área

Redução

Figura 11 – Unidade de treino MD-1

O treino de Sábado (MD-1), era sempre um treino de retirar cargas (Ezequiel et al., 2020), onde, por norma, eram efetuados treinos com vista à potenciação do nosso jogo ao nível dos esquemas táticos. Com tudo, devido à divisão estrutural do microciclo ter sido ligeiramente diferente, permitiu-nos centrarmo-nos mais no processo de “tapering” (Garcia et al., 2018), com vista à redução de complexidade do treino, já que o jogo ia ser de uma enorme exigência física, devido às condições do campo e climatéricas.

O treino começou com uns meINHOS, sendo seguido de uma ativação geral. Posteriormente, foi realizado um jogo lúdico de reação, com vista à redução da complexidade e potenciação espírito de grupo. Acreditamos piamente, que é essencial este tipo de trabalho.

Após a realização da parte inicial, o treino teve um torneio de posições, no qual o grupo de trabalho era dividido por 5 grupos, sendo cada um deles constituído por jogadores que jogassem nas mesmas posições. Os jogos eram de 45 segundos, em que a equipa vencedora seria aquela a amealhar um somatório de pontos superior às demais

A sessão de treino MD-1, foi criada com o objetivo de retirar carga, com enorme redução de complexidade e duração. Perante a semana padrão, na qual foram desenvolvidos os esquemas táticos, foi dada uma primazia a aspetos como o retirar de informação e de carácter competitivo, comparativamente com a realização de exercícios dessa tipologia.

4.3.3.2 Apresentação e Reflexão Microciclo 2 - Congestionado

Os microciclos congestionados apresentam como principal preocupação a recuperação dos jogadores, obrigando a uma gestão e organização das diferentes unidades de treino, adaptada às circunstâncias temporais. O volume de exposição é a principal diferença neste tipo de morfociclos, pelo que é importante a manutenção dos padrões de contração muscular para os diferentes dias em relação ao jogo, tendo sempre em consideração que o número de ações e repetições de cada atleta devem ser mais reduzidos.

Com o chegar do fim da época desportiva, é importante seguir estes mesmos princípios, uma vez que a fadiga acumulada ao longo dos sucessivos momentos de treino e de jogo, tem implicações no estado de forma dos jogadores, obrigando a uma gestão de cargas mais cautelosa que se deve efetuar através da redução do volume de treino, independentemente de qual seja a organização dos morfociclos.

Com jogo domingo e de seguida terça, o foco estava em conseguir recuperar os atletas, de forma que estes fossem capazes de dar respostas cabais nos jogos.

O MD+1 consiste num trabalho de mobilidade para os jogadores utilizados e recuperação ativa, podendo ser incluídos em situações de posse de bola como apoios. Por sua vez, os jogadores não utilizados, podiam ser expostos a situações de carga, relativamente reduzida, com a implementação de jogos reduzidos, exercícios de posse de bola ou de tática individual. O MD+2/MD-2, é baseado em exercício técnico táticos, com vista à sincronização da equipa para

o momento competitivo mais próximo, sem nunca descurar o processo de recuperação e de “tapering”, no qual estão inseridos.

O MD-1 consiste em passar uma mensagem puramente objetiva e fácil de compreender, nos quais os exercícios se baseiam em situações de bolas paradas (Garcia et al., 2018), e situações técnico táticas, com pouco tempo na realização dos exercícios.

Devido à realização do jogo da Taça de Portugal, ao final do dia (20h45), foi decidido que se iria realizar um estágio no decorrer do dia, pelo que existiu uma sessão de treino matinal. Numa sessão de dia de jogo, o objetivo passava por reduzir as cargas e realizar exercícios de curta duração com maior teor estratégico e de exercícios de bola parada.

Após a realização do 2º jogo do microciclo, entrávamos novamente num processo de recuperação, mas como foco no momento competitivo. Devido aos dois jogos já efetuados nesse microciclo, o importante era ter em consideração os jogadores utilizados e o facto de que, por norma, os jogadores neste contexto de campeonato Portugal, não estão habituados com o calendário competitivo tão denso.

Em semanas congestionadas, a densidade de trabalho é sempre superior para a equipa técnica, principalmente em campeonato de Portugal, em que as mesmas não apresentam um número quantitativo largo de elementos, fazendo com as tarefas tenham que ser bem repartidas. Neste tipo de semanas, existia um pensamento, apesar do foco estar no jogo seguinte, naquilo que seria a preparação do morfociclo com algum cuidado, já que o tempo para trabalhar é inferior, pelo que a mensagem a transmitir e conteúdos a passar ao plantel devem ser cirúrgicos.

Apesar de não terem existido muitos microciclos congestionados, devido à participação na taça de Portugal em que o Leça FC chegou aos quartos de final, a tabela seguinte demonstra um microciclo dentro daquilo que acredita ser os pontos essenciais a realizar.

Tabela 9 – Microciclo congestionado Leça Futebol Clube

MD	MD+1	MD+2/-1	MD	MD+1	MD+2/-3	MD-2	MD-1	MD
	Recovery/Loading	Recovery/Loading	Tapering + MD	Recovery	Recovery/Loading	Loading/Tapering	Tapering	
Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Game (Home)	Tension + Duration - Velocity + Recovery Time +++ Emotional Distress -	Tension + Duration +/- Velocity +/- Recovery Time ++ Emotional Distress +/-	Tension - Duration +/- Velocity +/- Recovery Time ++ Emotional Distress +/-	Tension + Duration - Velocity + Recovery Time +++ Emotional Distress -	Tension + Duration +/- Velocity + Recovery Time ++ Emotional Distress +	Tension ++ Duration + Velocity ++ Recovery Time ++ Emotional Distress +	Tension - Duration - Velocity +/- Recovery Time ++ Emotional Distress +/-	Game (Away)
	Duration - <65min ACC/DCC - 20/60% HSR - 20/40%	Duration - 60-75min. ACC/DCC - <20% HSR - 30-50%	Duration - 70-80min. ACC/DCC - <30% HSR - 30-40%	Duration - <65min ACC/DCC - 20/60% HSR - 20/40%	Duration - 60-75min. ACC/DCC - 40-60% HSR - <30%	Duration - 60-90min. ACC/DCC - 30-50% HSR - 60-90%	Duration - <60min. ACC/DCC - <20% HSR - <10% TD <	
	Mobility Work Recovery Activation (Squad) Ball possession Rondos SSG (Subs)	Rondos Tactics Content Set Pieces	Team Building Games Tactics Content Set Pieces Shooting Drills	Mobility Work Recovery Activation (Squad) Ball possession Rondos SSG (Subs)	Transitions Tactics content SSG (Wide Pitch)	Sprints Tactics content Set Pieces Sprints and Transitions Ball Possession	Team Building Games Set Pieces Reaction Exercises	
		Opponent Analysis	Opponent Analysis - Set Pieces		Team Analysis		Opponent Analysis	
	RPE	RPE	RPE	RPE	RPE	RPE	RPE	RPE
	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	CWI Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress	Sleep >8h Nutrition + Hydration Emotional Distress

4.3.3.2.1 Unidades de Treino

Domingo (MD+1)

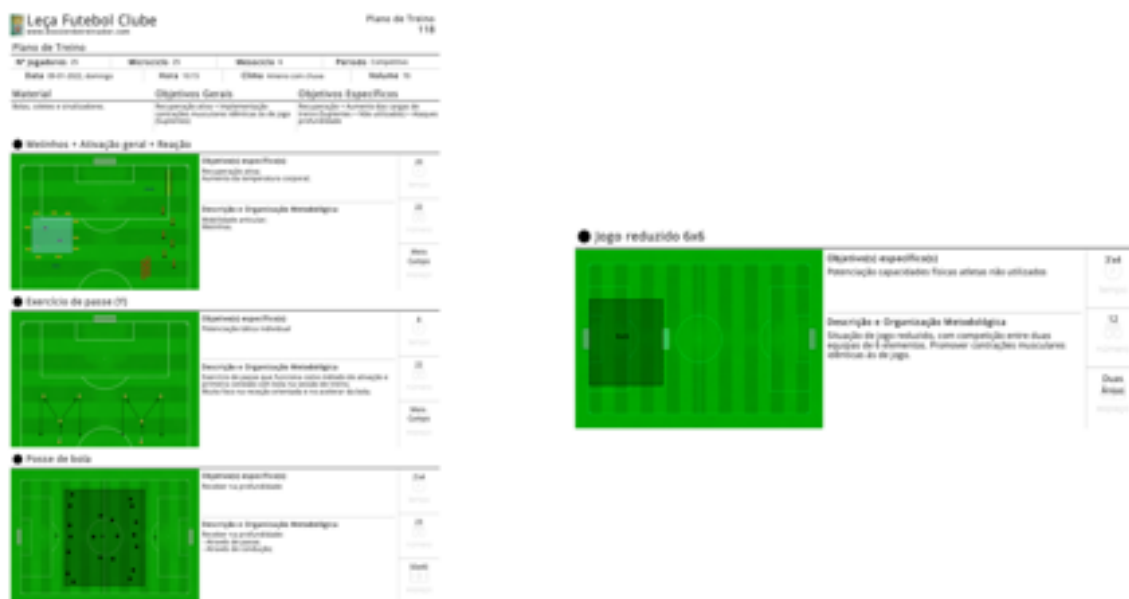


Figura 12 – Unidade de treino MD+1

Após a realização de um jogo no sábado, foi decidido efetuar uma sessão de treino ao domingo, apesar de ser dia de jogo dentro de um microciclo padrão.

A sessão de treino foi iniciada com meiosinhos, seguida de uma ativação geral para todos os jogadores.

O segundo exercício do treino, consistia numa situação de passe (Y) que funciona como método de ativação e primeira conexão com bola na sessão de treino, na parte fundamental. Muito foco na receção orientada e no acelerar da bola, além do critério fundamental na qualidade do passe.

O terceiro exercício é caracterizado por uma posse de bola, em que o foco está na procura da profundidade. Duas equipas 10x10 (1JK + 2GR), procuram após 8 passes ou variação de centro de jogo, conquistar a profundidade, que só será possível através de uma situação de passe ou receção orientada para o espaço.

No último exercício da sessão de treino, o grupo foi dividido em titulares e suplentes/não utilizados, sendo que os primeiros realizaram séries de reforço muscular, enquanto os segundos competiram em 2 equipas num jogo reduzido (6x6), tentando, dessa forma, promover contrações musculares idênticas às de jogo do anterior.

A unidade de treino atingiu os objetivos pretendidos, apesar de consistir num retirar de cargas, devido à densidade competitiva, foi importante a implementação, no processo de treino, dos jogadores titulares, com estímulos curtos, sendo geridas as suas cargas no último exercício. No último exercício, com a divisão do plantel, os jogadores que não foram tão utilizados, realizaram um jogo reduzido, com menor duração comparativamente com uma sessão normal do dia MD-1, já que a semana de preparação é mais reduzida para o momento competitivo, pelo que não era pretendido a exposição a níveis tão altos de carga.

Segunda (MD-1)

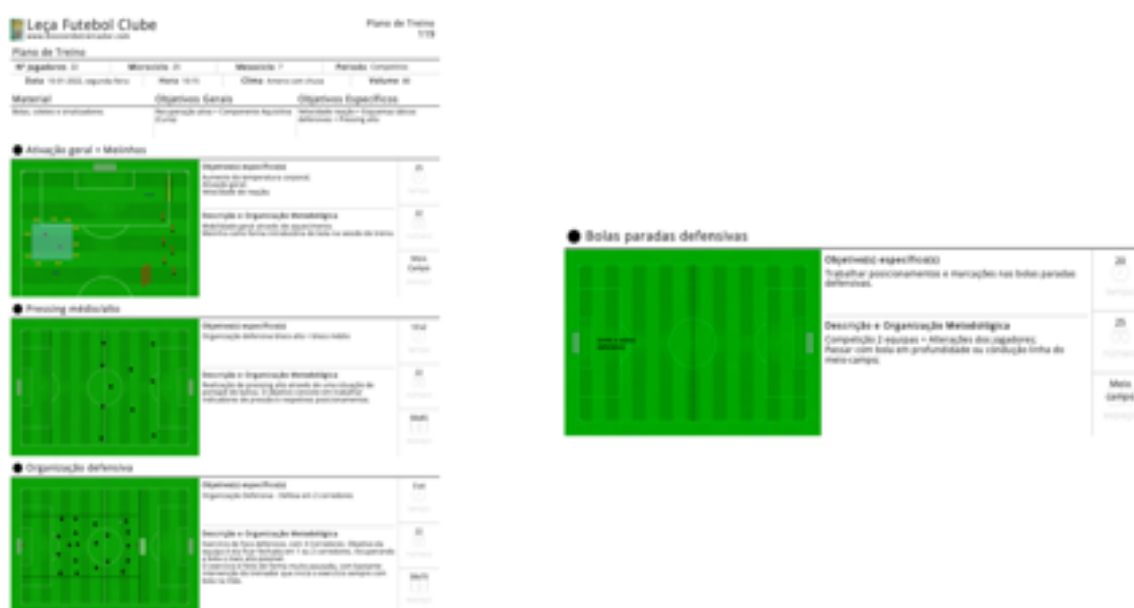


Figura 13 – Unidade de treino MD-1

A sessão de treino (MD-1), é iniciada por um meioincho, seguido de uma situação de ativação geral, promovendo, posteriormente, através de um jogo lúdico, a velocidade de reação.

Na parte fundamental da unidade de treino, é realizado um exercício técnico/tático, de cariz defensivo, em que o objetivo é realizar um pressing alto, através de uma situação de pontapé de baliza. O foco está direcionado para o trabalho de indicadores de pressão e recuperar a bola o mais alto possível, tendo em consideração, o facto de o adversário ser uma equipa que procura a saída curta. Caso a equipa que se encontra a defender recuperar a bola, deve procurar marcar golo na baliza. Por sua vez, a equipa que se encontra com bola (adversário), deve procurar através do passe desmontar a pressão adversária, com o objetivo de passar com bola a linha

tracejada. O exercício é realizado com elevada taxa de intervenção do treinador, pelo que a sua duração, por norma, nunca durou mais de 30 segundos.

No segundo exercício, o objetivo passa pela defesa em dois corredores da equipa, a procura constante, tal como demonstrado através do modelo de jogo, de recuperar a bola o mais alto possível, mantendo sempre as linhas juntas. Tal como o exercício anterior, a intervenção do treinador é constante, já que o foco passa por expor os atletas a altos níveis de contração muscular, num momento tão aproximado do jogo.

Como último exercício da sessão de treino, são realizadas as bolas paradas defensivas, sendo para isso realizada uma competição constante entre duas equipas. Neste treino, foi decidido a alteração de jogadores nas equipas, de forma a estarem todos preparados, perante alguma necessidade no jogo.

Após concluída a sessão de treino pressing médio-alto, o pressing médio-alto foi reajustado principalmente na definição de saída em corredor lateral, tendo a sua duração ter sido superior ao planeado inicialmente. O segundo exercício, com incidência na defesa de 2 corredores, correu como pretendido, tal como os esquemas táticos.

Terça (MD)

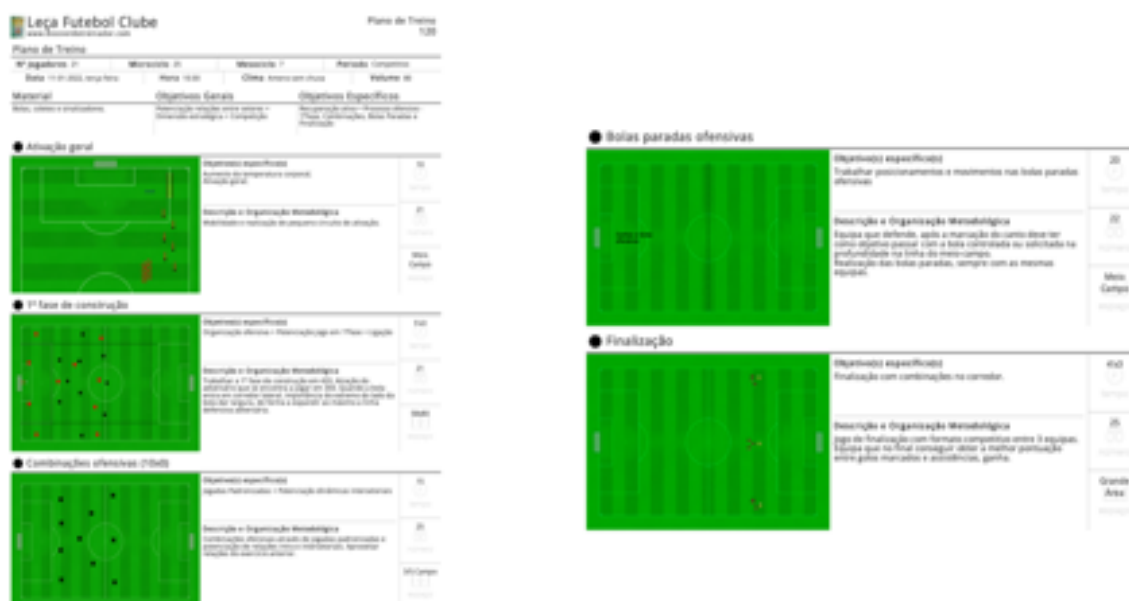


Figura 14 – Unidade de treino MD

No dia de jogo, foi decidido entre equipa técnica a realização de uma sessão matinal, já que o momento competitivo seria somente ao final do dia (20h45).

Após a ativação geral ser realizada, é feito como primeiro exercício da sessão um exercício de 1ª Fase de construção, no qual o objetivo seria, consoante aquilo que acreditávamos que o adversário fosse realizar, encontrar espaços dando os caminhos aos jogadores através da intervenção regular no exercício. Tal como na sessão do dia anterior (MD-1), exercícios de maior cariz tático, seriam sempre efetuados com pouca duração, já que o foco é os atletas encontrarem-se fisicamente aptos para o momento competitivo.

Após ser realizado um exercício de carácter ofensivo com incidência na 1ª Fase, sem oposição foram realizadas combinações ofensivas (10x0), em que o objetivo era promover combinações e dinâmicas ofensivas através de relações intra e intersetoriais, aproveitando alguns aspetos promovidos pelo exercício anterior.

Na sessão de treino anterior, foram realizadas as bolas paradas defensivas, tendo nesta sessão sido efetuadas as ofensivas. O objetivo passava por criar situações que, com base no padrão apresentado pelo adversário, a nossa equipa fosse capaz de explorar e marcar golo. A equipa que defende, após a marcação do canto tinha como objetivo passar com a bola controlada ou receber na profundidade na linha do meio-campo.

Por último, tal como nos restantes microciclos, a sessão anterior ao momento competitivo, era marcada por um exercício de competição entre equipas. Assim, foi realizado um exercício com foco na finalização, sendo que no final a equipa, das 3, com melhor pontuação entre golos marcados e assistências, ganhava.

A sessão de treino, tendo sido realizada no dia de jogo, pretendia-se que os exercícios fossem de curta duração e com bastante intervenção, de forma a não sobrecarregar os atletas ao nível físico, tendo ido de encontro ao que era pretendido por parte da equipa técnica.

Quarta (MD+1)

Leça Futebol Clube				Plano de Treino
1.º Equipa				1.º Equipa
2.º Equipa				2.º Equipa
3.º Equipa				3.º Equipa
4.º Equipa				4.º Equipa
5.º Equipa				5.º Equipa
6.º Equipa				6.º Equipa
7.º Equipa				7.º Equipa
8.º Equipa				8.º Equipa
9.º Equipa				9.º Equipa
10.º Equipa				10.º Equipa
11.º Equipa				11.º Equipa
12.º Equipa				12.º Equipa
13.º Equipa				13.º Equipa
14.º Equipa				14.º Equipa
15.º Equipa				15.º Equipa
16.º Equipa				16.º Equipa
17.º Equipa				17.º Equipa
18.º Equipa				18.º Equipa
19.º Equipa				19.º Equipa
20.º Equipa				20.º Equipa
21.º Equipa				21.º Equipa
22.º Equipa				22.º Equipa
23.º Equipa				23.º Equipa
24.º Equipa				24.º Equipa
25.º Equipa				25.º Equipa
26.º Equipa				26.º Equipa
27.º Equipa				27.º Equipa
28.º Equipa				28.º Equipa
29.º Equipa				29.º Equipa
30.º Equipa				30.º Equipa
31.º Equipa				31.º Equipa
32.º Equipa				32.º Equipa
33.º Equipa				33.º Equipa
34.º Equipa				34.º Equipa
35.º Equipa				35.º Equipa
36.º Equipa				36.º Equipa
37.º Equipa				37.º Equipa
38.º Equipa				38.º Equipa
39.º Equipa				39.º Equipa
40.º Equipa				40.º Equipa
41.º Equipa				41.º Equipa
42.º Equipa				42.º Equipa
43.º Equipa				43.º Equipa
44.º Equipa				44.º Equipa
45.º Equipa				45.º Equipa
46.º Equipa				46.º Equipa
47.º Equipa				47.º Equipa
48.º Equipa				48.º Equipa
49.º Equipa				49.º Equipa
50.º Equipa				50.º Equipa
51.º Equipa				51.º Equipa
52.º Equipa				52.º Equipa
53.º Equipa				53.º Equipa
54.º Equipa				54.º Equipa
55.º Equipa				55.º Equipa
56.º Equipa				56.º Equipa
57.º Equipa				57.º Equipa
58.º Equipa				58.º Equipa
59.º Equipa				59.º Equipa
60.º Equipa				60.º Equipa
61.º Equipa				61.º Equipa
62.º Equipa				62.º Equipa
63.º Equipa				63.º Equipa
64.º Equipa				64.º Equipa
65.º Equipa				65.º Equipa
66.º Equipa				66.º Equipa
67.º Equipa				67.º Equipa
68.º Equipa				68.º Equipa
69.º Equipa				69.º Equipa
70.º Equipa				70.º Equipa
71.º Equipa				71.º Equipa
72.º Equipa				72.º Equipa
73.º Equipa				73.º Equipa
74.º Equipa				74.º Equipa
75.º Equipa				75.º Equipa
76.º Equipa				76.º Equipa
77.º Equipa				77.º Equipa
78.º Equipa				78.º Equipa
79.º Equipa				79.º Equipa
80.º Equipa				80.º Equipa
81.º Equipa				81.º Equipa
82.º Equipa				82.º Equipa
83.º Equipa				83.º Equipa
84.º Equipa				84.º Equipa
85.º Equipa				85.º Equipa
86.º Equipa				86.º Equipa
87.º Equipa				87.º Equipa
88.º Equipa				88.º Equipa
89.º Equipa				89.º Equipa
90.º Equipa				90.º Equipa
91.º Equipa				91.º Equipa
92.º Equipa				92.º Equipa
93.º Equipa				93.º Equipa
94.º Equipa				94.º Equipa
95.º Equipa				95.º Equipa
96.º Equipa				96.º Equipa
97.º Equipa				97.º Equipa
98.º Equipa				98.º Equipa
99.º Equipa				99.º Equipa
100.º Equipa				100.º Equipa

Figura 15 – Unidade de treino MD+1

No dia seguinte ao jogo da taça, foi decidido que se iria realizar uma sessão de treino, a meio da tarde (15h30), em detrimento do horário padrão (10h).

A sessão foi iniciada com um meiinho, sendo o grupo, logo de seguida, dividido em duas partes. Os titulares fizeram recuperação ativa, enquanto os suplentes/não utilizados, começaram a parte fundamental da sessão de treino, com um exercício de posse. O exercício era constituído por 2 equipas com 4 elementos cada, tendo 3 apoios que jogam pela equipa que se encontra em posse. A equipa com bola, tinha o objetivo de dar largura máxima aproveitando o espaço total delineado, sendo que para pontuar tem que efetuar 10 passes aproveitando a superioridade numérica (7x4). Após a primeira série, ocorreu uma alteração de equipas, ficando as mesmas para o exercício final em formato de jogo reduzido.

Por último, a sessão de treino teve como exercício uma situação de jogo reduzido (5x5) + 1JK, sem qualquer limite de toques, existindo sempre uma situação de superioridade numérica conferida pelo joker que, por sua vez, não podia não finalizar. Desta forma, a sessão de treino detinha exercícios com componentes físicas semelhantes às do momento competitivo.

A sessão foi extramente curta, sendo o objetivo de um retirar de carga e relaxamento físico e psicológico perante o jogo no dia anterior, que deteve um enorme mediatismo para os quartos

de final da taça de Portugal. A exposição dos não utilizados e dos suplentes aos exercícios de posse e jogo reduzido, provocou e demonstrou algum desgaste físico e mental nos atletas.

Quinta (MD+2/MD-3)

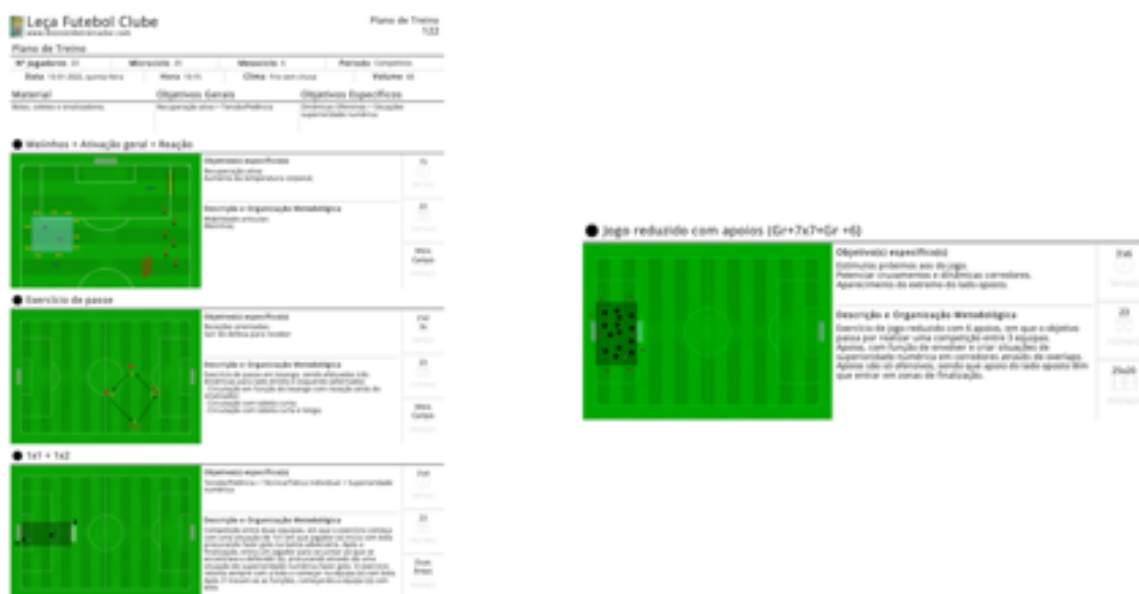


Figura 16 – Unidade de treino MD+2/MD-3

A sessão de treino, apesar de nos encontrarmos a 3 dias do momento competitivo e já termos realizado uma sessão no dia anterior, ainda passar por momentos de carácter recuperativo. Assim, a duração da sessão de treino pretendíamos que fosse muito mais reduzido, tendo em conta aquilo que é uma sessão (MD-3), que, por norma, consiste num trabalho com maior incidência na capacidade resistente, com maior duração e distância total percorrida.

Após ser realizada a ativação geral, o contacto com bola foi iniciado através de um exercício de passe com um formato de um losango. sendo efetuadas três dinâmicas para lado direito e esquerdo (alternado). A primeira com uma circulação em função do losango, com receção atrás do sinalizador (forçando a receção orientada); a segunda uma circulação em tabela curta; e por último, a terceira com uma circulação de tabela curta e longa.

O segundo exercício do treino era caracterizado por ações de promoção de componentes técnico/táticos individuais, sendo também introduzidas ações de superioridade numérica. O exercício consistia numa competição de duas equipas, no qual o mesmo começava numa situação de 1x1 em que o jogador (x) iniciava com bola procurando fazer golo na baliza adversária. Após a finalização, entrava um jogador para se juntar ao que se encontrava a

defender (o), procurando através de uma situação de superioridade numérica (1x2) fazer golo. O exercício retomava sempre com a bola a começar na equipa (x) com bola. Após os 3' trocavam-se as funções, começando a equipa (o) com bola.

No terceiro exercício da unidade de treino, foi realizado um jogo reduzido (Gr+7x7+GR+6AP), em que o objetivo passava por realizar uma competição entre 3 equipas. Os apoios, somente ofensivos, desempenhavam funções de envolver e criar situações de superioridade numérica em corredor lateral, sendo que os de lado oposto tinham que, obrigatoriamente, entrar em zonas de finalização.

A sessão de treino permitiu uma exposição, apesar de reduzida ao nível da duração total da mesma, adequada ao dia semana já que o objetivo, apesar da introdução de algum conteúdo, consistia essencialmente em recuperar os jogadores completamente, com vista a estarem fisicamente e psicologicamente preparados para o momento competitivo do morfociclo. Apesar de algum desgaste acumulado nos jogadores, a unidade de treino conseguiu atingir o pretendido. A intermitência, a divisão de tempo entre o descanso e trabalho, correu de feição, permitindo uma gestão adequada das cargas, assim como a competitividade nos dois exercícios permitiu que os mesmos atingissem uma maior dimensão.

Sexta (MD-2)



Plano de Treino

Nº jogadores	Microssessão	Microssessão	Período	Competição
10	10:00 - 10:15	10:15 - 10:30	10:30 - 10:45	10:45 - 11:00

Material
Bola, cones e sinalizadores

Objetivos Gerais
Redução da perda de bola e melhoria da técnica de passe

Objetivos Específicos
Redução da perda de bola e melhoria da técnica de passe

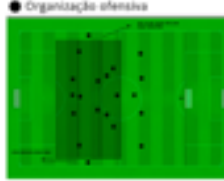
Meinhas com transição



Passe 7x7



Organização ofensiva



Torneio 3 equipas

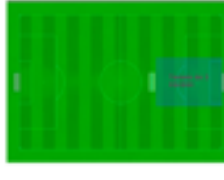


Figura 17 – Unidade de treino MD-2

A unidade de treino foi iniciada por um exercício de meiinhos com reação, sendo dado uma maior ênfase à capacidade de reação dos atletas. O exercício continha 4 espaços, sendo que só 3 começavam com um jogador ao meio, enquanto o que sobrava encontrava-se livre. Após a perda da bola o jogador que perde devia procurar uma reação imediata à perda, encontrando o espaço vazio noutro quadrado que não o seu.

O segundo exercício baseia-se num jogo reduzido de 3 equipas (7x7+7), no qual uma das equipas se encontrava a pressionar num quadrado, numa situação de inferioridade numérica (7x4) – os restantes 3, ficavam como pontos de ligação, 2 à largura e 1 como apoio frontal, para a saída de bola, após recuperação, fosse efetuada por um deles. Recuperando bola a equipa que a perde não podia deixar o adversário, realizar o seu objetivo que era variar a bola para o quadrado oposto. Caso a equipa que estava a pressionar recuperasse a bola e a entregasse no outro espaço, assumia a posição da equipa que se encontrava com bola, fazendo com que essa tivesse uma reação à perda forte, tentando recuperar a bola o mais rápido possível no espaço para onde transitaram. As equipas com bola podiam realizar também a variação de espaço ao fim de 8 passes, com a possibilidade de a perderem por 2x (2 bolas fora – sem variação). Exercício extremamente curto, só com o foco da reação.

O terceiro exercício consistia numa situação de processo ofensivo, com incidência na fase de criação. A equipa (x) procurava através de bloco médio/baixo, aguentar as linhas e após recuperar a bola tinha como função marcar golo na baliza, sendo que as suas referências de pressão era quando a bola caía em corredor lateral. Por sua vez, a equipa com bola (o) devia procurar ganhar setores e criar sempre situações de superioridade numérica, sendo importante existir sempre largura a ser dada por extremo ou lateral, além das ruturas constantes sobre a linha defensiva adversária.

O torneio de 3 equipas, típico de final de semana durante um microciclo padrão, permitiu a conclusão do treino. A equipa com melhor resultado (liga a 3), ou seja, mais pontos conquistados no total dos quatro jogos efetuados, ganhava o torneio.

Após a conclusão da sessão de treino, verificou-se que os exercícios de reação surtiram o efeito de redução de complexidade, aumentando a predisposição e qualidade na tarefa. O exercício de organização ofensiva pretendia uma conquista de espaços, sendo que as dimensões do espaço e número de jogadores podia ter sido mais reduzido ou aumentado de forma progressiva, de forma que existisse maior sucesso no exercício. A conclusão com um torneio de 3 equipas, permitiu que o treino fosse concluído com altos níveis de intensidade e de competitividade.

Sábado (MD-1)



Figura 18 – Unidade de treino MD-1

A sessão de treino de MD-1, é caracterizada pela sua baixa complexidade, de forma a otimizar a performance, pelo que tarefas de treino foram muito reduzidas (Van Cutsem et al., 2017). Assim, o treino MD-1, foi aquele em que existiu uma menor intensidade ao nível das variáveis e demandas físicas.

A sessão foi iniciada por meINHOS, seguidos de uma ativação geral composta por mobilidade articular e de um exercício com foco na velocidade de reação de carácter lúdico.

No primeiro exercício fundamental foram realizadas as bolas paradas ofensivas, sendo que a equipa que defendia tinha a função de, após o canto ser marcado, passar com bola controlada ou receber na profundidade transpondo a linha do meio-campo. Uma das equipas representava o adversário, sendo efetuada uma competição entre as mesmas.

De forma a concluir a semana de treinos, foi realizada uma competição de 3 equipas de finalização, com combinações de corredor a 3 homens. No final, a equipa com maior somatório de golos e assistências ganhava.

O microciclo foi concluído com uma unidade de treino de curta duração, sendo as bolas paradas e a finalização caracterizadas por um momento competitivo, que correspondeu ao que era pretendido pela equipa técnica, competição máxima e aumento da pré-disposição mental.

4.4. Competição vs Processo de Treino

4.4.1 Dimensões do Jogo

A literatura sugere que existem quatro dimensões associadas ao jogo de futebol, que embora interajam entre si, possam ser reconhecidas e exploradas separadamente, tal como apresenta a Figura 24. Deste modo, temos que as quatro dimensões associadas ao jogo de Futebol são: Dimensão Tática, Dimensão Técnica, Dimensão Física, Dimensão Psicológica (Carvalho et al., 2014).



Figura 20 – Visão Tradicional das Dimensões de Jogo
(Baseado em Oliveira, 2004)



Figura 19 – Visão Tradicional das Dimensões de Jogo
(Baseado em Oliveira, 2004)

Oliveira (2004) sugere uma evolução na linha de pensamento sobre esta temática. O pensamento sobre esta problemática tem evoluído no sentido de que a dimensão tática é a orientadora e geradora de todo o processo de jogo, treino e ensino de futebol. Desta forma, a dimensão tática não deve ser olhada como uma das dimensões tradicionais do jogo, mas sim como a dimensão que transmite sentido e lógica a todas as outras, tal como demonstra a Figura 25. Afonso (2020) corrobora esta ideia sustentando que os modelos mais recentes de periodização do treino, como a periodização tática, encaram a dimensão tática de um modo mais abrangente, procurando que o jogo seja compreendido como um todo funcional e não como a soma das diferentes dimensões do jogo independentes entre si.

Oliveira (2004) considera que no processo de treino o que se trabalha são os princípios de jogo da equipa. O mesmo defende que os princípios de jogo são as características e comportamentos que as equipas exibem nos diferentes momentos de jogo, podendo ser considerados padrões técnico-táticos de comportamento representativos do modelo de jogo da equipa. Além disso, os princípios de jogo podem ser encarados como um conjunto de normas que permitem dotar os jogadores de soluções para responderem eficazmente aos problemas colocados pelo jogo (Costa, 2009).

A interação entre os diferentes princípios e subprincípios de jogo irão formar a organização funcional da equipa, a identidade da equipa (Miranda, 2009).

4.4.2 Princípios de Jogo

Os princípios de jogo, referentes sempre ao jogo de uma equipa, podem ser divididos em dois grandes pontos os gerais e os fundamentais. Então, é o modelo de jogo - uma estrutura dinâmica e em constante evolução - que deverá orientar o processo de treino (Afonso et al., 2020). Do mesmo modo, Carvalhal (2014) considera que a forma como o treinador pretende que a sua equipa jogue tem origem no processo de treino. Assim, os exercícios, criados segundo a especificidade do modelo de jogo da equipa, devem traduzir os comportamentos e princípios que devem condicionar as decisões tomadas pelo atleta.

Os Princípios de Jogo Gerais assumem essa nomenclatura pois são transversais a todos os jogos desportivos coletivos e respetivos momentos de jogo (Costa, 2009). Estes princípios traduzem as relações de espaço e tempo existentes entre companheiros de equipa e os respetivos adversários. Através da literatura podemos afirmar que existem três grandes princípios gerais (Oliveira et al., 2017):

- 1) Impedir a inferioridade numérica,
- 2) Evitar a igualdade numérica
- 3) Criar superioridade numérica.

Por sua vez, os Princípios de Jogo Fundamentais procuram criar um conjunto de regras que guiem as ações coletivas e individuais, sendo que o seu cumprimento permite a criação de desequilíbrios no adversário, ao mesmo tempo que estabiliza a equipa fazendo com que exista uma correta intervenção perto e longe do centro de jogo (Oliveira et al., 2017). Deste modo, na fase de jogo ofensiva e defensiva, a equipa deverá respeitar os seguintes princípios fundamentais.

Tabela 10 – Princípios fundamentais

Princípios Fundamentais	
Ofensivos	• Penetração • Cobertura • Mobilidade • Espaço • Unidade Ofensiva
Defensivos	• Contenção • Cobertura • Equilíbrio • Concentração • Unidade

Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais		Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
Princípios Fundamentais	Penetração	- Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Transição	Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.
	Cobertura Ofensiva	- Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.	Defesa	Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmirtir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
	Mobilidade	- Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).	Ataque	Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
	Espaço	- Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe. - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através dos jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.	e/ou	Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.
	Unidade Ofensiva	- Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança às ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.	Defesa	Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.

Figura 21 – Princípios de Jogo (Costa, 2009, p.660)

Com base em tudo o que é vivido e presenciado ao longo da carreira, permite que um treinador vá adquirindo os seus métodos, criando a sua filosofia e desenvolvendo o seu modelo de jogo.

Nessa perspectiva, há pontos como os princípios de jogo que, tal como a liderança e outras vertentes como a comunicação, são intrínsecas à pessoa, apesar de existir sempre um desenvolvimento gradual. Tendo isso em consideração, as equipas precisam de um fio condutor para que a interação dos jogadores seja coerente, de forma a emergir uma forma de jogar e potenciar a mesma. Assim, os macro princípios daquilo que era os princípios da equipa estão representados na figura abaixo.

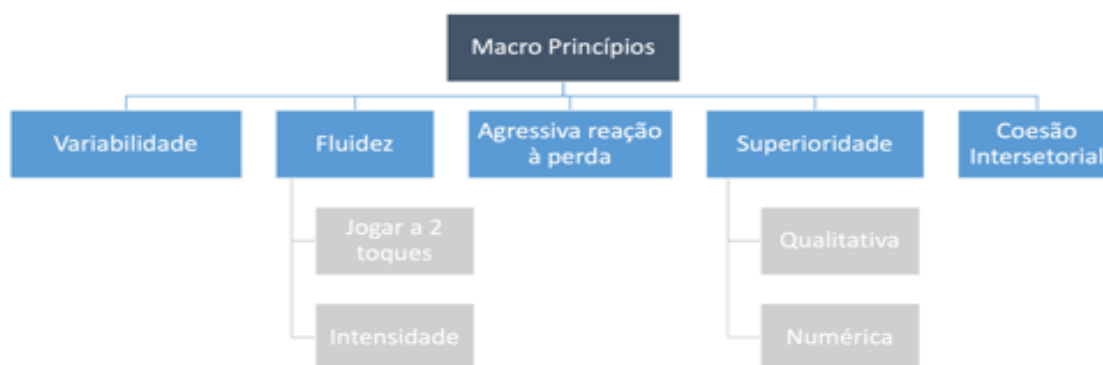


Figura 22 – Macro Princípios

Assim, é fundamental a criação de princípios e subprincípios que transmitam a identidade do treinador na atividade produzida pelos seus jogadores em campo (Azevedo, 2011). Ao nível do processo ofensivo e defensivo, é possível dividi-lo em dois momentos o de organização e de transição.

Tabela 11 – Princípios de Jogo

Princípios de Jogo			
Ofensivos		Defensivos	
Organização Ofensiva	- Procurar constantes situações de superioridade numérica – em todas as 3 fases; - Ligação entre setores; - Inteligência na progressão; - Variabilidade nos corredores central e laterais (Identificação espaço livre);	- Dimensão estratégia (condução adversário para as zonas que pretendemos); - Defender mais longe da baliza; - Coesão setorial (Intra e Inter) - em todas as 3 fases; - Eliminar linhas de passe; - Existência constante de coberturas;	Organização Defensiva

Transição Ofensiva	• Conferir soluções ao portador da bola; • Solução em corredor central como 1ª linha de passe; • Inteligência individual para o coletivo, na procura de espaços e colegas; • Criação de espaços por parte dos jogadores livres;	• Aproveitar desorganização momentânea - Counterpressing 6s; • Reorganizar caso não existam condições; • Equilíbrios e Cobertura (Inteligência/Leitura espaços - guiar pelo colega); • Anular possíveis linhas de passe;	Transição Defensiva
--------------------	--	---	---------------------

4.4.3 Modelo de jogo: Funções Equipa Técnica

1. Respeitar os vínculos que o ligam à Instituição;
2. Promover um caminho de desenvolvimento da equipa que lhe pareça mais correto;
3. Focalizar com maior precisão as funções táticas que irão ser atribuídas e cumpridas pelos jogadores;
4. Fomentar uma melhor comunicação interna, isto é, uma linguagem comum entre os jogadores e entre estes e o treinador;
5. Evitar que determinado tipo de jogadores, devido às suas particularidades e competências, possam desvirtuar o próprio modelo, de forma a valorizarem-se somente a eles próprios;
6. Potenciar um determinado tipo de atitudes, decisões e comportamentos que reproduzem as características e particularidades do modelo de jogo, em que a criatividade das ações dos jogadores é uma trave-mestra da sua construção;
7. Direcionar objetivamente a responsabilidade do incumprimento dos objetivos delineados para a época desportiva;
8. Estabelecer a possibilidade de alteração pontual de pressupostos que não são compatíveis com a evolução do rendimento desportivo da equipa;
9. Exigir que cada elemento da equipa cumpra as regras da vida coletiva previamente definidas;
10. Desenvolver uma condição ética em que os fins não podem justificar a utilização de qualquer meio. Se este aspeto é unanimemente aceite para os escalões de formação, deve estender-se da mesma forma, para o alto rendimento.

4.4.4 Modelo de Jogo

O jogo de futebol é classificado como um “sistema de sistemas”, uma vez que o jogo representa a interação e cooperação entre os constituintes de um sistema e as interações de oposição com o outro sistema apresentado pelo adversário (Silva, 2008). Os sistemas são sobretudo um conjunto de relações entre os seus elementos, onde estes interagem e desenvolvem relações entre si (Tobar, 2018).

No futebol, grande parte das suas ações são de componente excêntricas, as suas ações estão cada vez mais intensas, sendo as mais relevantes são o sprint, a aceleração, a desaceleração, os saltos e as mudanças de direção (Barnes et al., 2014). Uma partida de futebol é caracterizada por breves períodos de atividade linear e multidirecional de alta intensidade, intercalados com períodos de recuperação variáveis (sejam eles mais longos, ou mais curtos).

Todos falam de tática utilizando números. A tática consiste em saber qual é a qualidade da nossa equipa e como é que vamos conseguir obter o máximo rendimento em função dos nossos pontos fortes e os pontos fracos do adversário e da forma como eu conseguirei aproveitar-me deles. Isto é tática. Exige trabalho. A tática é, sobretudo, definida pela bola. Quem a tem comando o jogo do ponto de vista territorial e psicológico e acaba por ter aquilo que é mais importante no jogo, que é ter a iniciativa. O futebol é definido por um jogo de espaços, um jogo de constante procura de soluções perante os diferentes constrangimentos que nos são impostos pelo “caos” do jogo em si.

Os princípios de jogo que se pretendem implementar nas equipas, os Macro princípios, os subprincípios do jogo, são pontos de partida para toda a metodologia de treino e orientação comportamental. Pontos que, no modelo de jogo, consideramos importantes, mas que não devem reduzir as possibilidades de ação do jogador. De forma a permitir que os princípios possam ser assimilados pelos jogadores, é necessário que o processo de treino esteja de acordo com o modelo de jogo, dado que os mesmos que se pretendem interiorizar nos atletas deverão ser inerentes à forma de jogar que se pretende. Segundo Silva (2008), a principal função do processo de treino é a construção de uma forma de jogar através da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo, definido pelos princípios de jogo que o treinador concebe.

O modelo de jogo é a definição do treinador e a forma de ele ver como quer a sua equipa a jogar, ou seja, consiste no “nosso” jogar e em tudo o que isso engloba, tendo em consideração o contexto, a equipa, a cultura e a competição onde está inserido. O modelo de jogo é um

conjunto de ideias e princípios que determinam uma forma de jogar (Azevedo, 2011). Assim sendo, define-se que o mesmo é uma representação de uma realidade complexa (Garganta, 1996), que caracteriza uma forma específica de desempenho coletivo e individual do jogo de futebol. A ideia de um treinador não pode ser fechada, nem acabada, mas algo que esteja sempre em constante evolução e, dessa forma, num enriquecimento e crescimento do jogar.

Cada jogador é produtor e responsável pelas suas decisões e ações, isto é, do seu jogo e conjuntamente com os outros colegas, o produtor e corresponsável por um projeto de jogo coletivo. É fundamental que cada jogador, no quadro do setor de jogo em que se enquadra, intervenha ativa e eficazmente, contribuindo para a concretização dos objetivos da equipa. Não sendo meros participantes que se alimentam à custa dos outros, acabando, mais tarde ou mais cedo, por destruir ou corroer todo o trabalho coletivo. A estrutura de uma equipa exprime-se por um dispositivo tático que determina o arranjo posicional dos jogadores dentro do espaço de jogo, ajudando-os a compreenderem e a operacionalizarem as suas funções táticas e responsabilidades no plano individual e no plano coletivo, isto é, na sua interdependência comportamental, agindo como membros solidários dentro de uma equipa.

Esta solidariedade e interdependência comportamental significam que cada jogador se ajusta de forma a constituírem um todo, com um sentido e identidade própria. Procurar sempre a melhor opção deve ser apanágio dos onze jogadores de cada equipa. Significa garantir melhores probabilidades de sucesso. Por vezes, tal afasta-te da notoriedade. Porém, aproxima a equipa do golo. Decidir bem é uma questão de aumentar as probabilidades de fazer a equipa feliz. Procurar sempre a melhor opção é valorizar toda e qualquer ação que aproxime a equipa do golo e não procurar a notoriedade a cada toque. É não procurar ficar na ficha de jogo a qualquer preço. Escolher o melhor caminho, decidir bem, significa que as probabilidades de marcar aumentarão.

O modelo de jogo pode ser dividido em quatro momentos de jogo (Oliveira, 2004), referentes aos momentos de ataque e defesa, bem como dos momentos de alternância entre eles, transições ofensivas e defensivas, sem nunca descuidar a enorme preponderância que os esquemas táticos têm assumido.

4.4.4.1 Organização Ofensiva

O jogo é caracterizado por 4 momentos e diversas fases dentro desses mesmos, pelo que a imagem, pretende demonstrar através de uma representação comportamentos “padrão” da

equipa do Leça FC, na época 2021/2022 em organização ofensiva. Neste momento, o objetivo passa por promover constantes superioridades numéricas e potenciar o jogo ofensivo através da bola e a variabilidade conferida pelo espaço concedido.

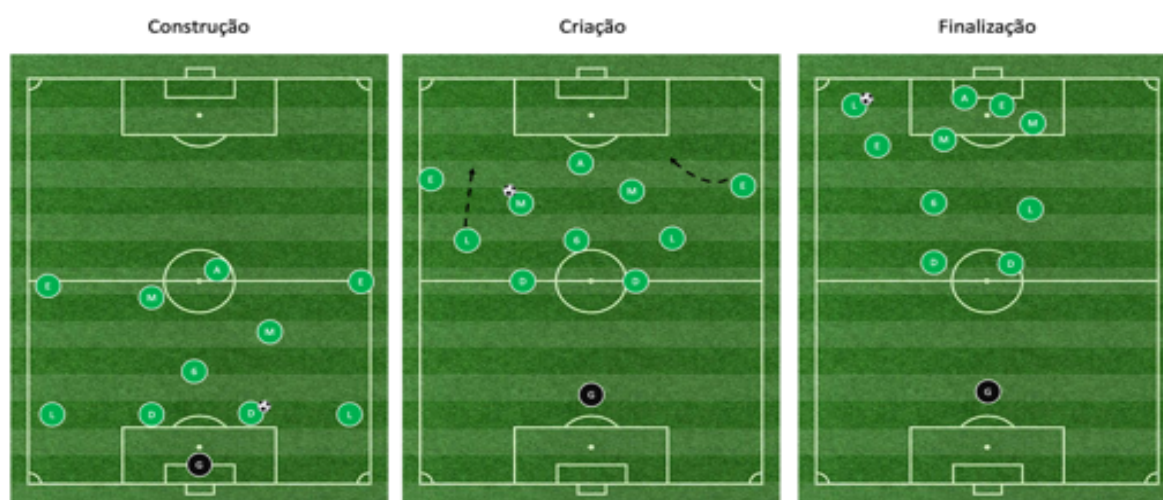


Figura 23 – Representação gráfica das três fases da organização ofensiva

Em saída curta, através de pontapé de baliza, o padrão da equipa era a construção a 4, feita pelos 2 centrais e 2 laterais. O 6 assume um papel importante, na perspetiva, de ser um elo de ligação, procurando jogar uma linha acima da 1ª linha de pressão adversária. Consoante a dimensão estratégica, podíamos variar a saída.

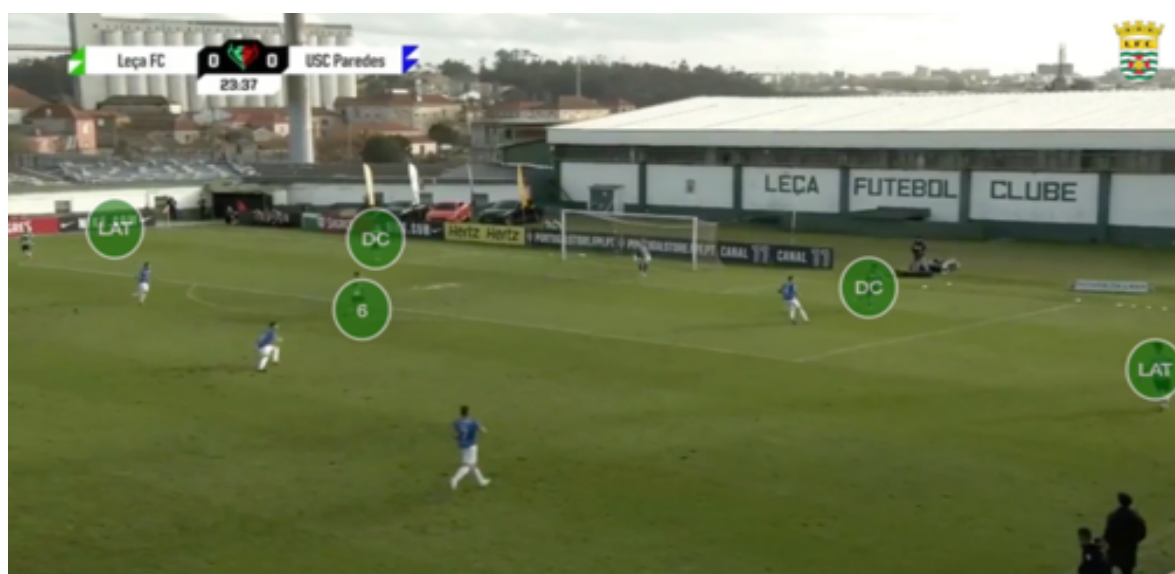


Figura 24 – Saída em pontapé de baliza

Os laterais assumem uma enorme importância no seu posicionamento, na construção. O facto de eles construírem bem baixos, além de trazer marcadores diretos à largura, criarem espaços por dentro para os médios e à largura para os extremos.



Figura 25 – 1ª fase de construção

Em 1ª Fase de construção, a mesma era feita, tal como em situação de pontapé de baliza, com os 2 defesas centrais e os laterais baixos, com o objetivo de atração da equipa contrária, de forma a criar espaços dentro do bloco adversário.



Figura 26 – 1ª fase de construção + Construção a 4

Caso, a bola entrando em 1ª Fase, no corredor lateral, deveriam existir sempre soluções para os nossos laterais. Podíamos ultrapassar uma pressão mais alta do adversário, através de uma ligação mais longa, com o objetivo de variação de centro jogo, explorando o médio interior do lado oposto ou o avançado (PL), para a ligação indireta, com intuito final de chegar ao MI do lado oposto.

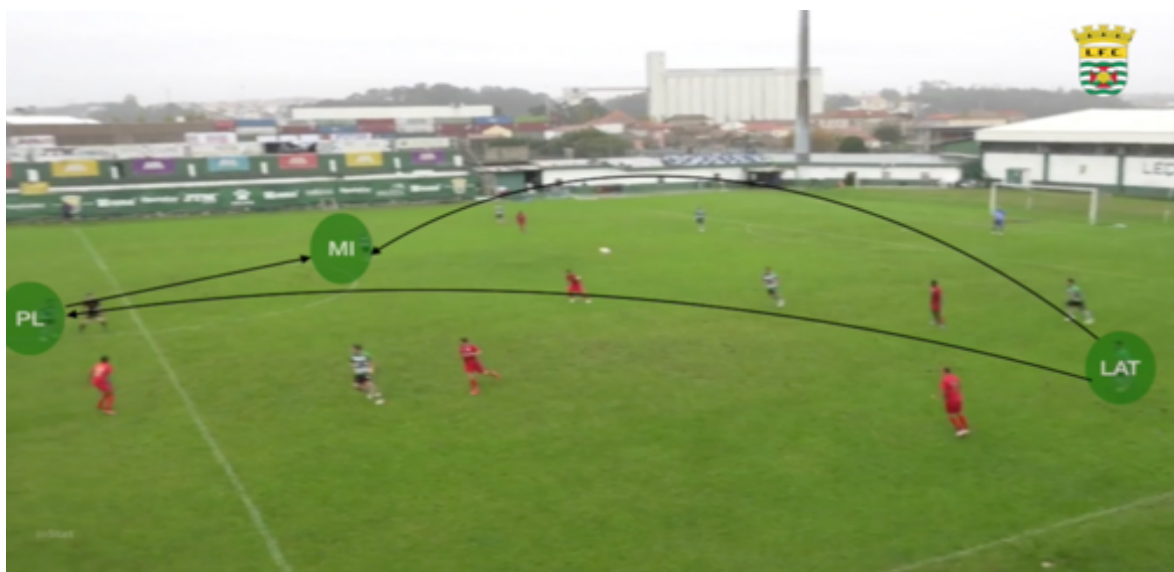


Figura 27 – Ligação + Possibilidade ultrapassar pressão

A ligação entre setor defensivo e intermédio, era feita através de passes curtos, com a importância dos médios interiores, compreenderem os espaços a explorar. Em caso de marcação individual ao 6, médio interior do lado oposto aproxima, sendo a linha de passe para o central do lado oposto em bloco médio, projetando-se o médio interior do lado da bola, para um espaço entre linhas, tal como ilustrado na imagem.



Figura 28 – Ligação + Função médios perante marcação individual ao 6

Médio interior do lado da bola, em fase de ligação, com a função de aproximar, bem como o avançado, criando um quadrado ou losango com 6, dois médios interiores e o avançado. Extremo responsável por conferir largura, atraindo defesas e criando espaços nas costas.

Caso a marcação ao 6, não esteja a ser efetuada, médio interior do lado da bola aproxima, explorando o espaço entrelinhas o médio interior do lado oposto. Em fase de ligação, é importante a largura dada pelos extremos e a aproximação do avançado em apoio, de forma a criar espaços nas costas, que podem ser explorados através de ruturas de última linha, por parte dos médios ou avançados e extremos, através contramovimentos simples.



Bola entrando à largura em fase criação, liberdade de movimentos, exploração de situações de superioridade numérica, em qualquer de um dos corredores, com dinâmicas de 3º homem,

overlaps, underlaps. Acima de tudo, potenciação das características individuais dos atletas em meio-campo ofensivo.



Figura 31 – Criação situações superioridade numérica corredor lateral

Quando existia uma atração do adversário em corredor lateral, o nosso objetivo, podia passar por ferir o mesmo, do lado da bola, consoante a dimensão estratégica ou, como padrão equipa, variar o centro de jogo.



Figura 32 – Atração adversário ao corredor lateral + Variação centro de jogo

Em fase de criação, quando médio interior recebe a bola dentro do bloco adversário, mais em concreto no espaço entre linhas, após a variação de centro de jogo, importância de movimentos de ataque à profundidade do extremo do lado onde iniciou a jogada. Além disso, é responsável, pela largura, num primeiro instante, o extremo do lado para qual vai existir a variação.



Figura 33 – Criação com bola entre linhas

Em fase de criação e finalização, liberdade ao nível das combinações em último terço, com potenciação sempre das características individuais dos atletas e situações de superioridade numérica e qualitativa.



Figura 34 – Criação de situações numérica nos corredores e dinâmicas

Além do coletivo, o individual é essencial, para que exista um rendimento do coletivo. Potenciar situações de superioridade numérica e qualitativa em último terço, com situações de 1x1 ou 2x1.



Figura 35 – Potenciação das características individuais em último terço

As zonas de finalização, são importantíssimas de ser preenchidas, com liberdade total para a chegada às mesmas zonas, sempre com foco também no equilíbrio defensivo. No mínimo 3H, a chegar a zonas de finalização, criando sempre superioridade numérica dentro da área adversária.



Figura 36 – Situação de zonas de finalização

4.4.4.2 Transição Defensiva

No momento da perda, a equipa deve adotar uma postura de reação imediata à perda, caso existam condições procurando ser muito intensos na procura de ganhar a bola novamente. Caso as condições não estejam reunidas, colocação entre bola/baliza e uma procura de reorganizar as linhas e defender o controlo da profundidade.

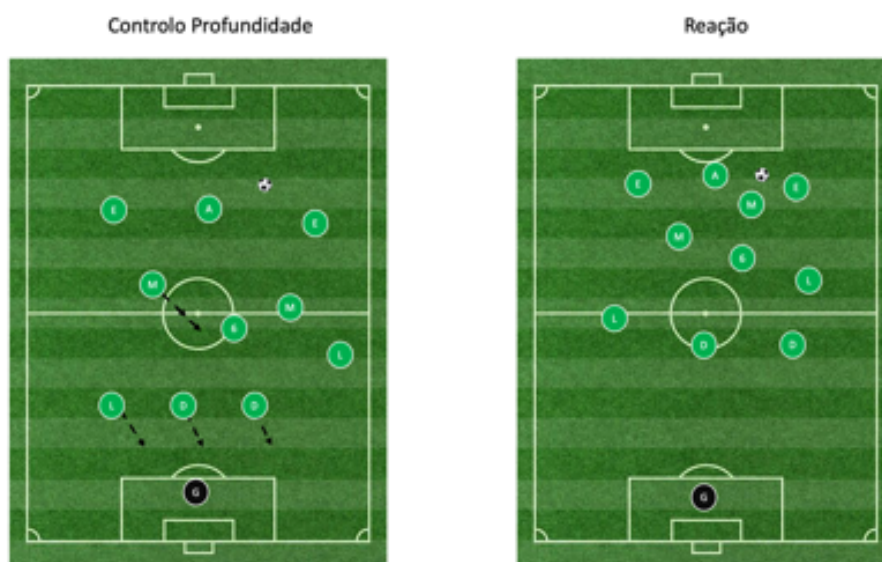


Figura 37 – Referência gráfica de aspetos importantes no momento de transição defensiva

No momento da perda, contra equipas que adotam uma postura de transição mais rápida e objetiva, existe um maior foco no retirar da profundidade e acompanhamentos das ruturas por parte dos homens da linha defensiva.



Figura 38 – Retirar profundidade perante perda e bola descoberta

Após perda de bola, os médios assumem um grande protagonismo. Caso seja ultrapassada uma forte reação à perda, comportamento identitário da nossa equipa, os médios, bem como a restante equipa deve ter um comportamento de se colocar entre bola/baliza, em detrimento da realização de movimentos diretos ao homem. Foco consiste na proteção do mais importante, sempre. Defender a baliza.



Figura 39 – Colocação entre bola/baliza

Caso a ligação seja mais direta, os jogadores da linha média têm a responsabilidade de preparar as 2ª Bolas, de forma a serem agressivos e obtermos a bola, o mais rápido possível.



Figura 40 – Preparação das 2ªbolas

4.4.4.3 Organização Defensiva

Em momento de organização defensiva, a pressão deve ser sempre alta, porque recuperando a bola alto, estamos sempre mais perto de marcar golo. Defender com as linhas juntas e procurar sempre estar equilibrado e realizando as coberturas defensivas com sucesso.

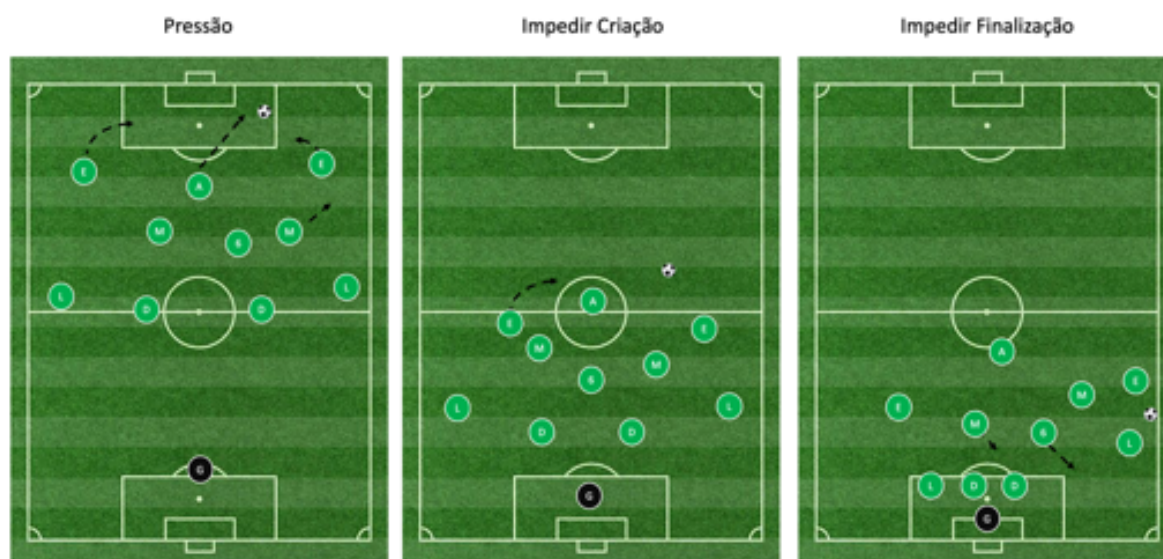


Figura 41 – Representação gráfica das três fases em organização defensiva

Relativamente à 1ª Fase de pressão, em situação de pontapé de baliza, os 3 jogadores da frente, são responsáveis por iniciar a pressão. Extremos, por norma, iniciam pressão ou caso PL inicie pressão, tal como ilustrado na imagem acima, extremos mantêm a posição e impossibilitam a ligação para espaço central pelos médios do adversário.



Figura 42 – Pressão em pontapé de baliza

Importância, quando PL inicia pressão, médios interiores sejam pressionantes, independentemente da ligação seja efetuada, por partes dos centrais adversários, para corredor central ou corredor lateral.



Figura 43 – Pressão em pontapé de baliza + Identificação pressão médios interiores

Quando construção efetuada a 3, PL inicia pressão sob central do meio, enquanto extremo tem a função de estar preparado para, caso bola entre num dos centrais dos corredores, poder saltar pressão.

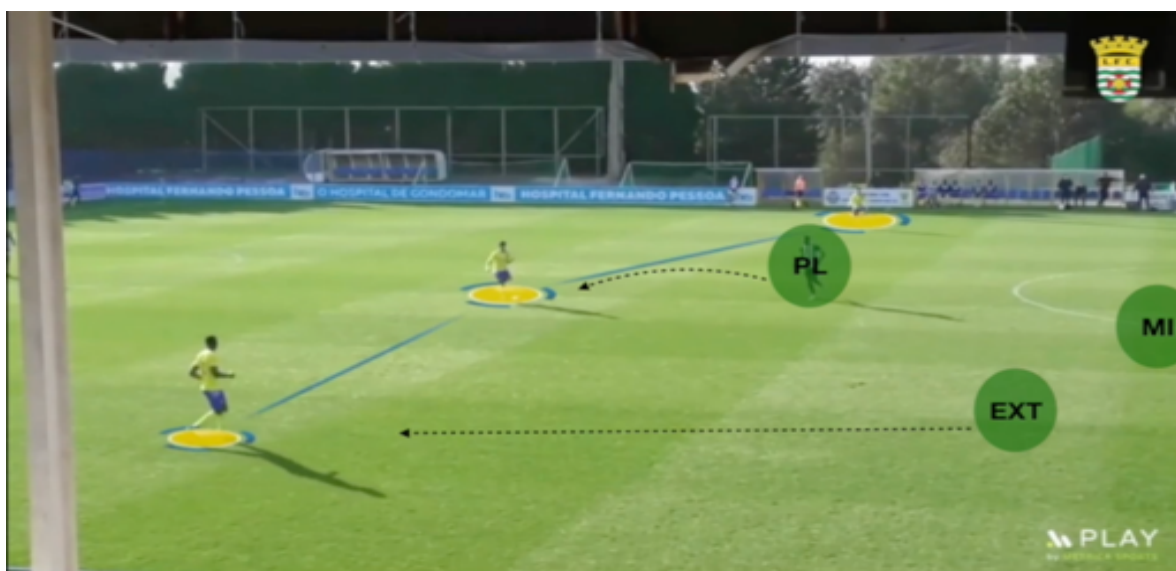


Figura 44 – Pressão alta em 1ª fase

Perante o sistema 1-4-3-3, predominantemente utilizado, durante a época desportiva, uma das funções dos extremos é estarem a defender em dois corredores, encontrando-se sempre preparados para saltar linhas e recuperar a bola o mais alto possível.



Figura 45 – Pressão em bloco médio + Defesa em 2 corredores

Bola em corredor central, extremo do lado da bola, prioridade fechar sempre espaço central, reduzindo o espaço entre si e o médio interior. Extremo do lado oposto, sempre pronto para dividir espaço, preparando-se para a possibilidade, na existência de passe paralelo ou recuado, de subir as linhas.



Figura 46 – Espaços interiores fechados com bola em corredor central

Em bloco médio, em casos de tentativa de variação de centro de jogo por parte do adversário, extremos e médios interiores com responsabilidade de reduzir espaço intralinha média, sendo o 6 (Médio Defensivo) responsável por ser o homem do equilíbrio da equipa.



Figura 47 – Coberturas defensivas + Equilíbrio em bloco médio

Em situações de variação de centro de jogo, os movimentos da equipa é colocarem-se entre bola baliza, como prioridade. A movimentação não deve ser circular.



Figura 48 – Impedir exploração espaço central bola/baliza

Em bloco baixo, quando lateral atraído à largura e central realizando a cobertura ao lateral, cabe ao 6 realizar a compensação e preencher espaço em corredor central. O médio interior do lado oposto, em situação de cruzamento, deve preencher o espaço à entrada da área.

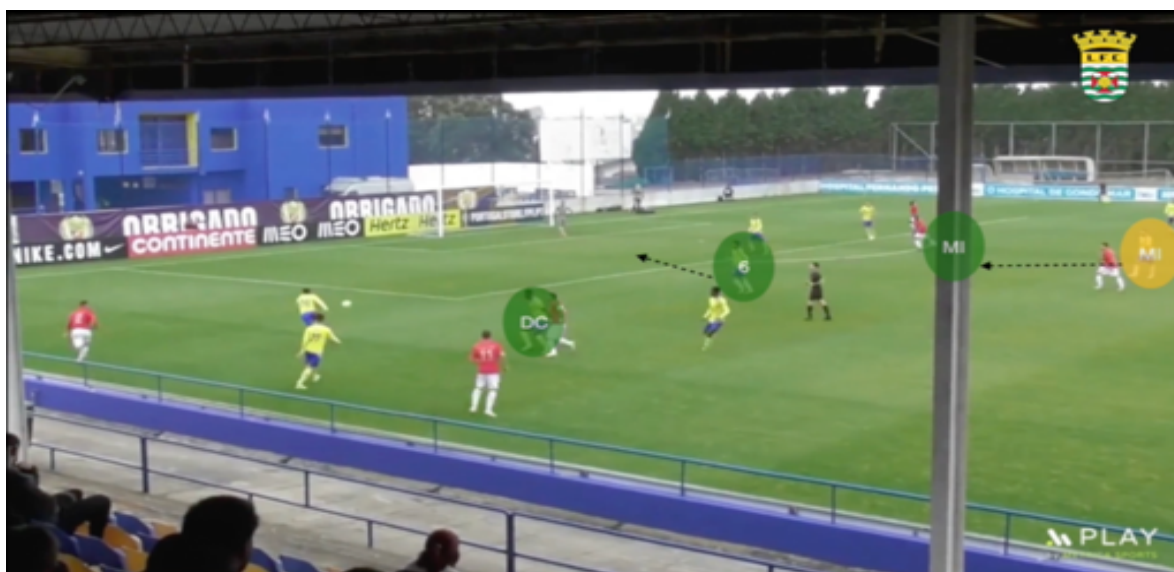


Figura 49 – Coberturas a corredor lateral

Em caso de lateral ser atraído à largura, o 6 fica com responsabilidade de acompanhar ruturas no espaço entre central/lateral. Desta forma, permite-nos criar superioridade dentro da área do lado oposto. Central, mais próximo da bola, deve ter sempre a referência de zona, enquanto o central e lateral do lado oposto ter referência de homem e, se possível, marcar o homem.



Figura 50 – 3ª fase bloco baixo + Referências área bola/homem

4.7.4.4 Transição Ofensiva

No momento de recuperação da bola, o foco deve ser olhar para a baliza adversária e marcar golo. Perante os espaços em que recuperamos e aquele que é o concedido pelo adversário, os

objetivos devem ser fornecer condições de passe aos colegas realizando ligações através de apoios frontais e efetuar variações de centro de jogo atraindo o adversário com o intuito de explorar o lado contrário. A profundidade deve ser explorada através de ruturas constantes.

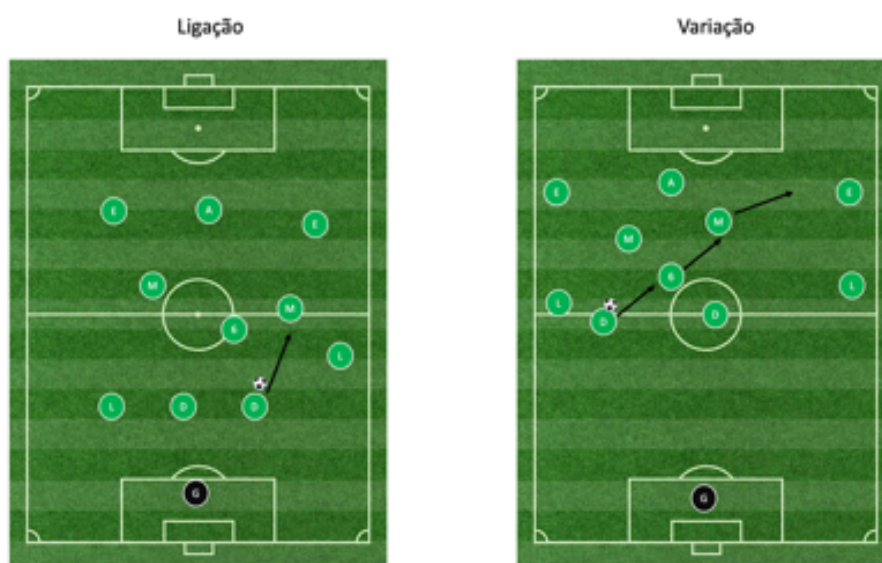


Figura 51 – Representação gráfica das ações predominantes em transição ofensiva

Em situações de recuperação de bola em meio-campo ofensivo, o foco deve ser em criar situações de superioridade numérica e sermos objetivos e pragmáticos nas ações.



Figura 52 – Recuperação bola alta

Quando a equipa se encontra em situações de superioridade numérica, a importância de o homem da bola atrair a linha defensiva, respeitando a largura conferida por dois homens. Criar situações de overlaps e ruturas, consoante o número de jogadores.



Figura 53 – Atração da linha defensiva adversária + Criar situações finalização

Um dos focos perante a reação à perda agressiva da parte dos adversários, deve ser a retirada da zona da pressão, através de apoios frontais.



Figura 54 – Retirar da zona de pressão + Apoios frontais

4.4.4.5 Esquemas Táticos

Ofensivos

Diferentes soluções consoante jogo e espaço, dimensão estratégica, apesar de ter sempre uma solução curta e uma ou duas soluções planeadas para aproveitar na área.

Cantos: Equilíbrio 1 + 3 Homens entrada na área + 5 Homens área + 1 Batedor



Figura 55 – Representação gráfica dos cantos ofensivos

Livres: Equilíbrio 1 + 2 Homens entrada na área + 5/6 Homens área + 1/2 Batedor

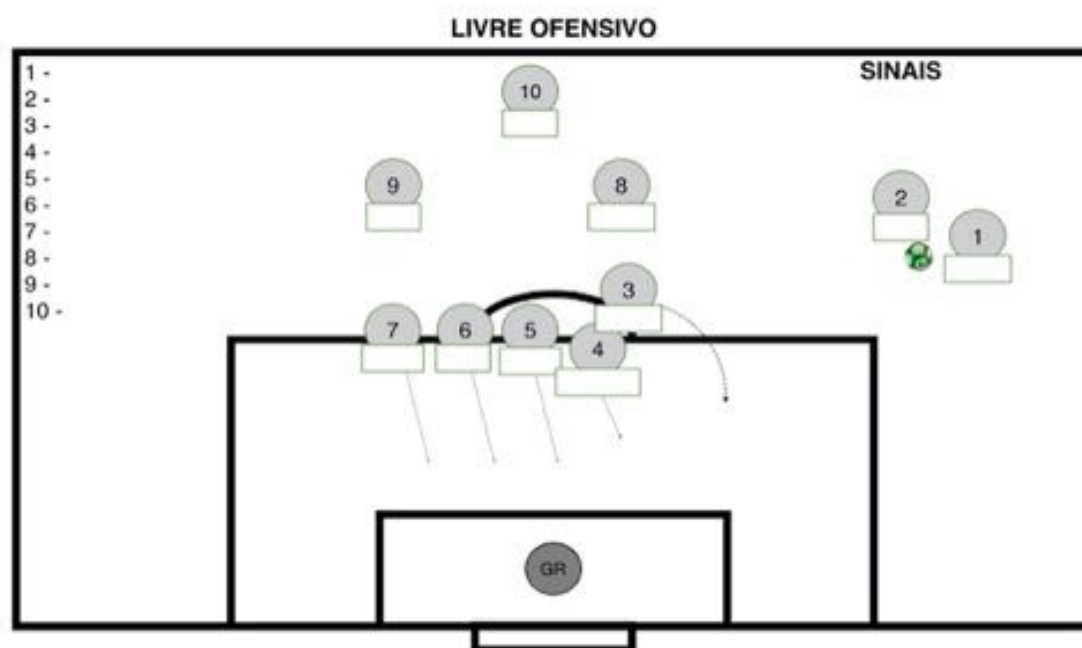


Figura 56 – Representação gráfica dos livres ofensivos

Defensivos

Os cantos e os livres defensivos, apresentam um padrão superior comparativamente com os ofensivos. A estrutura raramente era inalterada.

Cantos: MM - Variação (1/2 MI) e restantes zona + Criação quadrado 1ªZona;



Figura 57 – Representação gráfica dos cantos defensivos

Livres: MM - Linha Zonal 7 + 1 segunda linha + 2 barreira;

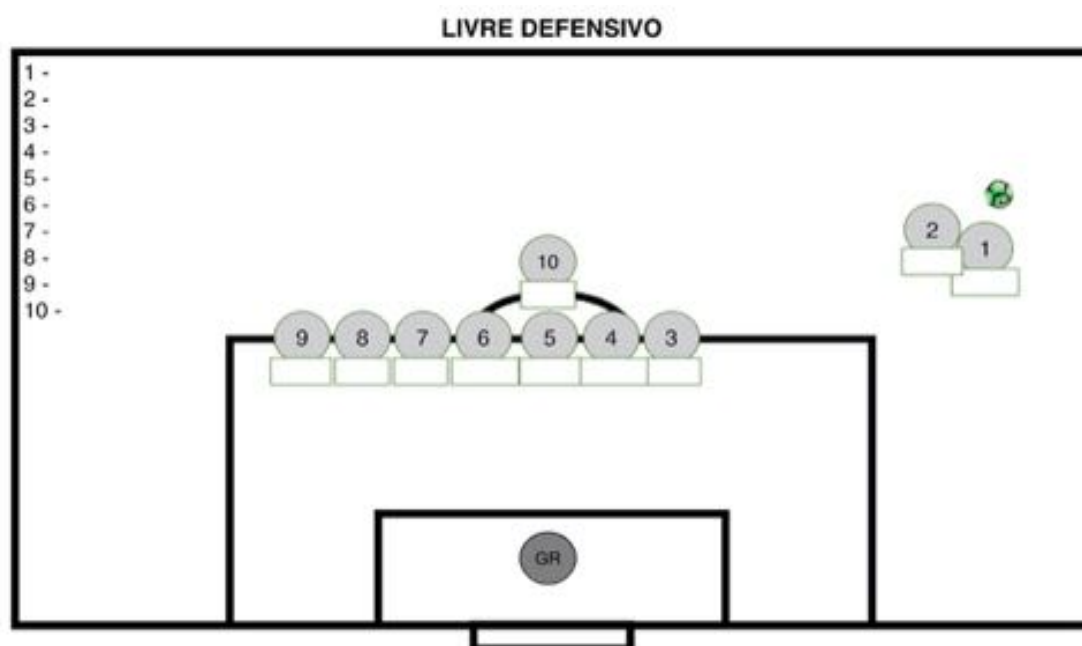


Figura 58 – Representação gráfica dos livres defensivos

4.4.5 Metodologia de Treino

O treino é o processo através qual se pode moldar e efetivar o modelo de jogo, é a partir deste que podemos transferir o modelo de jogo para o momento competitivo. Para que tal aconteça, é fundamental que o modelo de jogo seja sistematicamente reproduzido por um modelo de

treino, que, naturalmente, deve ser congruente, sendo, nessa medida, muito importante a planificação do morfociclo padrão. O treino permite-nos criar situações de jogo identificadas, modelando os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida. Como tal, os exercícios do treino devem procurar representar as condições de variabilidade típicas da estrutura e do conteúdo do jogo, pelo que devem estar adaptados à realidade do mesmo, variando a sua complexidade, respeitando sempre os princípios de aleatoriedade e a imprevisibilidade que caracterizam o contexto competitivo (Queiroz, 1986).

Ao longo do treino, a comunicação com os atletas passa por três momentos: um primeiro em que o treinador explica o exercício, de forma a que os jogadores percebam os objetivos, comportamentos pretendidos e os efeitos que esses poderão vir a ter no seus desenvolvimentos; um segundo no qual, durante o exercício, o treinador funciona como catalisador, ou seja, reage a comportamentos e explica o porquê de alguns comportamentos serem enviesados daquilo que é pretendido; num terceiro momento, após o exercício, o treinador confere o seu feedback relativamente ao desempenho dos jogadores, destacando os aspetos positivos e negativos que ocorreram ao longo do mesmo. Contrariamente ao que acontece em jogo, no qual a interferência do treinador é reduzida, no treino este tem a oportunidade de gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva (Azevedo, 2011).

O treino é desta forma visto como um meio fundamental para transmitir as ideias e adquirir os conhecimentos fulcrais para o jogar de uma equipa. O papel de um treinador-adjunto, em treino, deve ter sempre em consideração as ideias do treinador, reforçando-as através feedbacks previamente estabelecidos para cada momento e exercício da unidade de treino.

4.5 Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional é um processo, que por si só, compreende a realização de várias etapas que vão sendo percorridas ao longo da nossa vida. O meu caminho até aqui, momento em que finalizo este relatório, não foi exceção. Desde tenra idade que o desporto faz parte do quotidiano, aumentando de forma constante a sua importância para a minha realização pessoal. Ao longo dos anos, fui desenvolvendo uma paixão pela modalidade coletiva de futebol, começando como jogador, passando agora para o papel de treinador nos últimos 6 anos. Assim sendo, a escolha pela realização de um mestrado na área de treino tornou-se obrigatória, acreditando desde sempre que esse seria o caminho a percorrer para atingir diferentes patamares e ambições profissionais, bem como pessoais, colocando-me numa posição de destaque em

relação aos demais. O procurar mais, o querer mais e o aprender são aspetos que me movem neste percurso académico e profissional no futebol.

O estágio é uma forma de permitir a um treinador adquirir experiência e competências bastante importantes no seu percurso. A realização de um estágio profissionalizante, tendo em conta as minhas experiências anteriores e as minhas ambições profissionais futuras, tornou-se para mim o cenário mais ajustado. Esta opção permitir-me-ia continuar a adquirir experiência profissional e, em simultâneo, adquirir novos conhecimentos e novas metodologias de treino que não tinha contactado até então. Aliado a isso, a possibilidade de adquirir o Título de treinador de futebol – Grau II, também teve uma enorme preponderância na minha escolha, já que este título me permite ter novas perspetivas sobre as funções a desempenhar num futuro mais próximo. Com a realização deste estágio, é possível afirmar que saio do mesmo com o dever de missão cumprida. Foi uma grande oportunidade, desenvolver o meu trabalho junto de duas equipas técnicas diferentes, mas ambas bastantes competentes.

As minhas expectativas iniciais, eram enormes. Sou um treinador com objetivos bem definidos de carreira, comecei a mesma aos 18 anos, com treinos a sub15, passando por sub9 para, posteriormente, integrar, pela primeira vez, aos 19 anos, uma equipa técnica sénior. A minha evolução enquanto treinador, ao nível de experiências e desafios, tem sido feita de forma gradual, tendo vivenciado contextos diferentes subindo de escalão ao nível sénior, começado na divisão de honra há dois anos, passando pela divisão elite no ano passado e, por fim, nesta época desportiva, ter representado dois grandes e históricos clubes do campeonato de Portugal, como são disso exemplo o SC Espinho e Leça FC, SAD.

O meu objetivo era evoluir dentro da área do treino, em vertentes como a liderança, a responsabilidade, a comunicação, a adaptabilidade na resolução de problemas. Acredito que ambas as experiências, no SC Espinho e no Leça FC, SAD, foram bastante importantes no meu crescimento como treinador. Com a total liberdade para trabalhar, concedida pelos dois treinadores responsáveis pelas equipas técnicas em que me encontrei inserido, no decorrer da época desportiva, vem uma grande responsabilidade que, no meu parecer, foi cumprida com sucesso.

Relativamente à observação e análise de jogo, tanto da equipa adversária como da própria equipa, permitiu-me começar a ter atenção a diferentes aspetos e pormenores. A isso devo também os conhecimentos das pessoas que me rodeavam nas respetivas equipas técnicas. Muitas horas de reuniões, discussões e partilhas de ideias fundamentais no crescer e no viver.

A possibilidade de começar a apresentar os vídeos relativos aos jogos realizados pela nossa equipa e adversário, foi uma forma de me capacitar e evoluir na comunicação, ferramenta que considero bastante útil para auxiliar os jogadores a melhorar enquanto atletas, permitindo-lhes também identificarem formas de explorar o adversário.

Apesar do relatório estar construído de forma a falar sobre o Leça Futebol Clube, é importante realçar o meu percurso na sua totalidade durante o ano de estágio. Nessa medida, a possibilidade de representar um histórico como SC Espinho foi de uma enorme satisfação apesar dos resultados não terem sido os pretendidos. Assim, abaixo segue um microciclo padrão daquilo que era o nosso trabalho enquanto equipa técnica no clube.

O microciclo abaixo referido, encontra-se enquadrado, num contexto semiprofissional do SC Espinho, para titulares, com algumas alterações comparativamente com os suplentes. Além disso, estão desenvolvidos para considerar aspetos técnico-táticos, processos de recuperação, monitorização dos atletas, contrações musculares predominantes em cada um dos dias, volume e os principais objetivos. Os microciclos padrões no SC Espinho, eram realizados com folga às segundas-feiras, sendo o objetivo da mesma em recuperar totalmente os jogadores, de um ponto de vista mental, em detrimento da questão fisiológica. Quanto ao microciclo dos titulares, comparativamente com os suplentes, a diferença consiste no MD+2, no qual os suplentes têm um dia de maior carga.

Tabela 12 – Microciclo padrão Sporting Clube de Espinho

Recuperação		Operacionalização aquisitiva			Preparação		
Domingo	Segunda	Terça Recuperação	Quarta Força	Quinta Resistência	Sexta Velocidade	Sábado Reação	Domingo
		Tensão: +/- Duração: - Velocidade: +	Tensão:+++ Duração:- Velocidade:++	Tensão:+ Duração:++ Velocidade:+	Tensão:+ Duração:- Velocidade:+++	Tensão:- Duração:- Velocidade:-	Análise do adversário + Vídeo Bolas Paradas
		Complexidade: Baixa Global	Complexidade: Moderada Inter/Intrasectorial	Complexidade: Alta Global	Complexidade: Moderada Intersectorial	Complexidade: Moderada Setorial	
		Velocidade Moderada	Aceleração / Desaceleração	Distância Total	Velocidade Máxima	Coletivo	
		Espaço: +/- Nº Jogadores: + Duração: -	Espaço: +/- Nº Jogadores: - Duração: -	Espaço: + Nº Jogadores: + Duração: +	Espaço: + Nº Jogadores: - Duração: -	Espaço: +/- Nº Jogadores: + Duração: -	
		Atletas 90' ou +60', exercícios de recuperação; Atletas suplentes, treino específico e integrado (situações de idênticas à intensidade jogo); Análise da nossa equipa;	Exercícios onde a predominância é a força; Jogos reduzidos; Exercícios Táticos (Intra e Intersectorial);	Exercícios em que a predominância é a resistência; LSG + 9v9; Posse de bola intersectorial;	Exercícios de transições e exercícios de velocidade com reação à perda; Exercícios Táticos;	Jogadas Padronizadas; Esquemas Táticos; Torneio;	
		RPE: 3/6	RPE: 4-6	RPE: 4-7	RPE: 4-5	RPE: 2-3	
	Folga						
MD	MD +1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	MD

4.5.1 Conclusão

Durante a época desportiva foi-me possível explorar outras atividades físicas, prática regular de desporto, tal como ginásio, futebol, futsal, ténis, padel. Além disso, um dos pontos mais importantes na nossa evolução como treinadores e pessoas, baseia-se, no meu parecer, na constante procura de conhecimento. Nesse sentido, procurei ler alguns livros, vocacionados com área da liderança (Alex Ferguson – Liderança. Lições de vida: a minha experiência ao serviço do Manchester United), estratégia (As suas próximas 5 jogadas) e realizar ações de formação que me conseguissem potenciar o trabalho em computador, como foi disso exemplo a formação de excel realizada na udemy.

Terminado o estágio, tendo em conta todas as aprendizagens adquiridas ao longo do mesmo, as perspetivas criadas em relação ao futuro são elevadas. Foi um ano extremamente longo, com uma enorme variedade de experiências e com resultados desportivos com grande expressão nacional, sendo disso exemplo 3 eliminatórias da Taça de Portugal disputadas contra equipas da liga Bwin. Na mesma competição só caímos perante o Sporting CP, nos quartos de final da prova rainha. Foi uma época desportiva desgastante, apesar de não ter sido possível atingir os objetivos, serviu como uma aprendizagem para a vida enquanto pessoa e profissional. O ano de estágio permitiu o desenvolvimento de trabalho num contexto competitivo como é o campeonato de Portugal, que se tem revelado como uma montra de lançamento para jovens jogadores nos últimos anos, com enorme visibilidade ao nível nacional. Além disso, o mesmo potenciou a criação de novos laços de amizade com diversos treinadores e jogadores.

A realização do estágio foi de encontro a alguns dos objetivos profissionais e pessoais, tais como a potenciação da capacidade de trabalho em campo e análise, disputa de jogos através da participação na taça de Portugal contra clubes de primeira liga, disputa da fase de apuramento de campeão, sendo que a conclusão da época desportiva e do relatório de estágio vai permitir a obtenção do grau de mestre e do nível II de treinador de futebol.

Após o término da época desportiva e estágio curricular no ano 2021/2022, é com enorme gosto que informo que na época 2022/2023, a convite do Mister Luís Pinto, integrarei a sua equipa técnica no projeto do Lusitânia de Lourosa que irá competir no campeonato de Portugal.

5. Investigação Científica

5.1 Título

A importância da liderança de um treinador na gestão de um grupo

5.2 Estado da Arte

Um treinador, para além de todo o conhecimento exigido ao nível do treino, tem de ser um líder exímio, um gestor de pessoas. Este fator muitas vezes faz a diferença entre o sucesso e o insucesso de uma equipa, ainda para mais nos dias de hoje em que o conhecimento ao nível científico está cada vez mais acessível e proporciona alguns equilíbrios que anteriormente não existiam. A importância de o treinador perceber como tornar o grupo coeso e focado num objetivo comum aumentou significativamente, e é através da filosofia de liderança que o treinador tem e aplica que se aproximará mais do sucesso.

Temos de ter em conta que o tempo e reflexão são pontos fundamentais para desenvolver uma filosofia de treino (Camiré et al., 2012). Assim, as características de liderança que um treinador apresenta na gestão do processo de implementação das suas ideias no contexto da sua equipa, são fulcrais. Introduzindo a temática da filosofia de liderança podemos dizer que esta a mesma consiste nos princípios que permitem ao treinador se guiar no desenvolvimento dos atletas e das suas equipas (Resende, 2018). É referido na literatura que a filosofia de cada treinador é definida consoante o acumular de experiências passadas, seja como jogador ou anteriores trabalhos, seja na leitura de literatura relacionada com a área do treino (Bennie & O'Connor, 2010). Por esta importância dada aos contextos anteriores onde o líder esteve envolvido é defendido por alguns autores que a função de treinador só deve ser concedida a pessoas que detêm um reportório elevado ao nível do conhecimento específico da modalidade desportiva (Resende, 2017).

Outra característica relacionada com a liderança que se tornou extremamente importante ao longo do tempo é a comunicação. Essa comunicação deve ser sempre realizada de uma forma coerente, assertiva e bem preparada, de forma que, quando interpelado, o treinador consiga sempre justificar as suas opções e o seu pensamento. No desenvolvimento dessa ideia e a partir do conhecimento, prévio ou não, o treinador deve procurar adaptar o seu estilo de comunicação com base nos atletas e na modalidade em que exerce (Crespo & Balaguer, 1994), pois como é consensual por trás de cada atleta existe uma personalidade diferente e em cada grupo basta

mudar uma peça para o mesmo se tornar diferente, tornando esta capacidade de adaptação fundamental no sucesso do líder. Ainda neste âmbito da comunicação, o líder tem que conseguir perceber quando e como intervir, tanto nos bons como nos maus momentos, e, como vamos ver através das entrevistas realizadas, podemos verificar que não existem “receitas”, pois cada grupo é um grupo, cada líder é um líder e cada atleta individualmente é diferente do outro. Poderá dizer-se, sem garantias científicas nesse sentido, que o treinador e líder pode ter essa perceção dos momentos a intervir e essa capacidade de adaptação comunicacional como arma da qual pode tirar vantagem em relação aos seus oponentes.

Por último, é de extrema importância a visão holística de um treinador, com especial destaque nas questões da liderança, já que o treinador tem a capacidade de ser um motivador e influenciador perante os seus atletas, pelo que deve ter em consideração a dimensão interpessoal, com vista a não permitir um deterioramento ou, inclusive, esgotamento da relação entre treinador atleta (Bennie & O'Connor, 2010). Ser treinador, como já foi referido, transcende a capacidade técnico-tática do mesmo, ser treinador é ser um gestor, gestor de pessoas, gestor de recursos, gestor de expectativas, entre outras situações pontuais que vão surgindo e que necessitem da sua intervenção. Portanto a função dos treinadores cada vez é mais exigente em relação ao seu perfil psicológico. É importante o treinador ser fiel à sua filosofia de liderança e tê-la bem definida, mas é sempre necessária alguma adaptação aos contextos, aos momentos e às pessoas que o rodeiam, principalmente ao nível comunicacional, sempre de uma forma coerente e assertiva. Portanto, é possível concluir a existência de um equilíbrio entre todos estes fatores se revela fundamental para fomentar o sucesso de um treinador e de um grupo, da mesma forma que podemos afirmar que a mesma forma de liderar que teve sucesso em um ou mais contextos, possivelmente, poderá ter insucesso noutros contextos.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a liderança, bem como as suas respetivas filosofias, de diferentes treinadores desportivos. O objetivo do mesmo consistia na realização de questionários a treinadores de futebol e basquetebol, de modo a compreender de que forma é que os treinadores utilizam a sua filosofia de liderança para potenciar o rendimento da equipa. O questionário foi preenchido alicerçando-se em entrevistas resultantes da interação presencial ou plataforma zoom, com os treinadores.

5.3 Caracterização da Amostra

Este estudo explora uma vertente qualitativa, sendo que tem como objetivo perceber e interpretar os vários pontos de vista de liderança, a forma como exercem a mesma, as opiniões e diferentes motivações dos treinadores questionados. Os dados foram adquiridos através de questionários individuais, realizados por entrevistas presenciais ou via zoom.

Na realização desta investigação participaram 5 treinadores (n=5) de diferentes escalões etários, bem como diferentes níveis competitivos. A entrevista foi efetuada a treinadores de futebol desde contextos profissionais, amadores, séniores e formação, bem como de treinadores de basquetebol que estiveram no mais alto rendimento desportivo da modalidade. Dos 5 entrevistados, as modalidades presentes foram: Futebol (4) – dois detentores do UEFA B, dois com UEFA A e Basquetebol (1).

5.4 Métodos

Este estudo explora uma vertente qualitativa, tendo sido realizadas entrevistas com uma base semiestruturadas, de forma a conseguir obter informação mais profunda sobre os treinadores (De Jonckheere & Vaughn, 2019). Assim sendo, o objetivo passava pela obtenção de informação chave sobre os participantes, tentando compreender e interpretar os vários pontos de vista de liderança, a forma como exercem a mesma, as opiniões e diferentes motivações dos treinadores questionados, sempre com base nas suas experiências, atitudes e vivências.

Para a obtenção de resultados foi realizado um questionário a todos os treinadores participantes no estudo. O questionário é constituído por 16 perguntas, todas elas de resposta aberta. As questões apresentadas abordam diferentes temas: a relação filosofia, prática e indicadores de liderança (7); estilos de liderança (3) e os antecedentes de liderança (6). As perguntas foram realizadas durante as entrevistas, tendo ocorrido algumas alterações na formulação e ordem das mesmas, com base nas respostas dos entrevistados.

Antes da realização das entrevistas, os treinadores foram informados sobre os procedimentos das mesmas, tendo sido obtido o consentimento/autorização de todos, para que os seus dados fossem utilizados, tendo em vista a finalidade do estudo desenvolvido. A duração média das entrevistas foi de 25 minutos (M: 25-min, $\pm$ 12 minutos). O procedimento das entrevistas foi feito através de respostas a questionários de forma oral, seja via presencial, seja via plataforma zoom. As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas.

5.5 Resultados

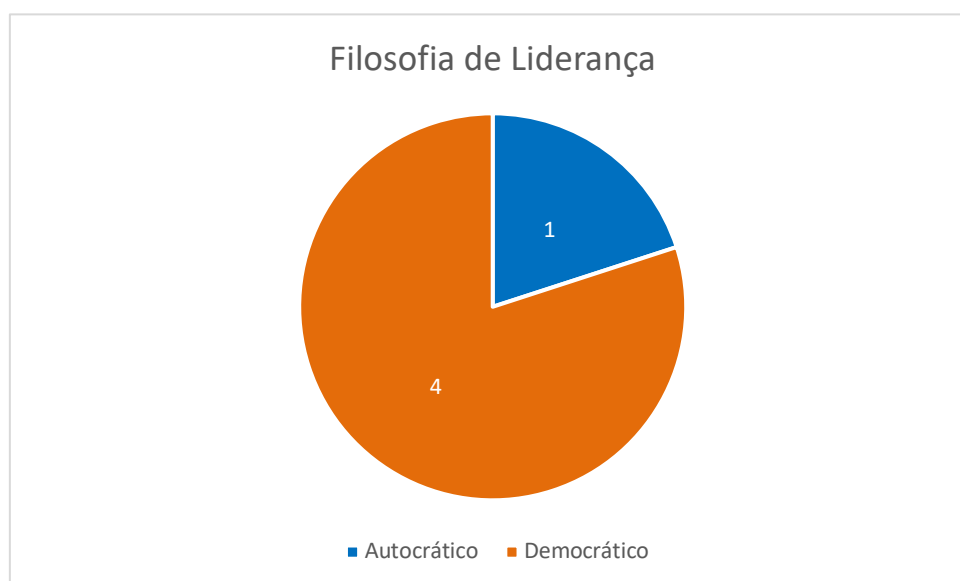


Figura 59 – Gráfico dos resultados da filosofia de liderança dos entrevistados

Relação filosofia, prática e indicadores de liderança

A liderança pode assumir diversas perspetivas, variando consoante as vivências dos treinadores e experiências anteriores. Uma pessoa é moldável pelos diversos contextos que presenciou, pelo que a liderança, apesar de ser inerente à pessoa, ou se tem ou não se tem, acaba por ser adaptada. Com base nas entrevistas desenvolvidas, verificou-se que a existência de resultados muito idênticos, apesar de um demonstrar um lado mais autocrático.

Tal como verificado no gráfico 1, os treinadores variam a sua filosofia de liderança, a autocracia e a democracia, apesar de ideologias diferentes, são formas de comandar e implementar ideias nas suas equipas. A autocracia, como uma filosofia de liderança muito autoritária, centrada nas decisões do treinador na qual, o papel do treinador-adjunto é inexistente. Por sua vez, a filosofia de liderança democrática, consiste na máxima liberdade, máxima responsabilidade conferida aos jogadores. Uma forma de liderar o grupo na qual a opinião do atleta é valorizada, dentro das regras e parâmetro previamente estabelecidos, sendo que a decisão final é sempre do treinador. A criação de laços, com algumas barreiras, também parece ser uma forma de integrar toda a gente no processo, e, no parecer dos treinadores, permite criar uma família nos balneários.

Relativamente aos princípios enquanto treinadores, os mesmos quando questionados, revelaram que a existência de valores como o respeito, compromisso, rigor, organização e organização

parecem ser intrínsecos e transversais a todos eles, de forma a se obter o sucesso. A valorização do coletivo deve ser a máxima no balneário, pelo que sem a união de grupo, será impossível a obtenção de resultados.

A aplicabilidade das ideias e princípios de cada treinador, vai variando em diversas áreas, desde a pontualidade, a disponibilidade máxima para ouvir, o sentido de responsabilidade, a predisposição e a organização. Quando remetidos a este tema existiu uma diversificação nas respostas, uns com maior incidência naquilo que é a aplicação das suas ideias em treino, tais como a comunicação ser transversal a todos os intervenientes no processo, a liberdade fornecida aos atletas para ter a capacidade de tomar a decisão, após serem orientados. Enquanto, por outro lado, dois dos treinadores apelaram mais à exigência de fatores como a responsabilidade com horários, a disponibilidade para ouvir e predisposição para efetuar as tarefas por parte dos jogadores serem pontos inegociáveis.



Figura 60 – Aspetos considerados importantes para aplicação das ideias

Quando remetidos à pergunta de como implementam as suas ideias nas equipas, algo que ficou bastante vincando é que a fase inicial é fundamental. A apresentação das regras e estabelecimento das mesmas é algo que deve ficar definido desde o primeiro dia. Após isso, as suas ideias e princípios, ao nível do treino, são feitas através de diálogos, criação de planos estratégicos, explicações e teóricas e respetivas exemplificações.

Como exemplos da utilização desses comportamentos, dois dos treinadores reforçaram a ideia da aplicação de multas perante atrasos ou falta ao treino devem estar sempre presentes. Deve existir sempre esse sentimento de responsabilidade por parte dos atletas para com o grupo. Por sua vez, outros treinadores deram exemplos de aplicação das suas regras mais ao nível do treino, tal como permitir o erro e os jogadores aprenderem através dos mesmos e a gestão de conflitos deve ser reforçada a importância do coletivo em detrimento do lado individual do atleta. Um ponto bastante referido na aplicação das ideias, da grande maioria dos treinadores, consiste na individualidade dos atletas, pelo que a gestão e comunicação, por vezes, deve ser diferenciada,

de forma que a mensagem seja transmitida e, sobretudo, recebida e captada com o sucesso pretendido.

As formas de avaliar se as ideias e estratégias são bem aceites nas diferentes equipas foi um ponto em que todos estiveram de acordo, apesar de algumas diferenças nas respostas. Os resultados acabam sempre por condicionar a receptividade.. Um dos treinadores referiu os vídeos como uma estratégia para tentar fazer o atleta compreender o motivo por detrás de uma situação e, dessa forma, melhorar o seu jogo, bem como identificar se, na perspetiva dele, a sugestão/ideia do treinador é exequível. Outro treinador refere que em momentos em que não existe a intervenção do líder máximo, o aparecimento de outros “líderes” em campo, sempre sob a sua supervisão, quando alguma situação foge ao controlo, é uma resposta positiva às suas ideias/crenças. A adaptação ao contexto foi também referida por um treinador, que considera que a existência de uma adaptação dos treinadores ao clube jogadores, acaba sempre por valorizar o coletivo e o rendimento da equipa. Por sua vez, o cumprimento ou falta do mesmo para com regras pré-estabelecidas, pode ser um indicador de aceitação das regras, tal como referido por um treinador.

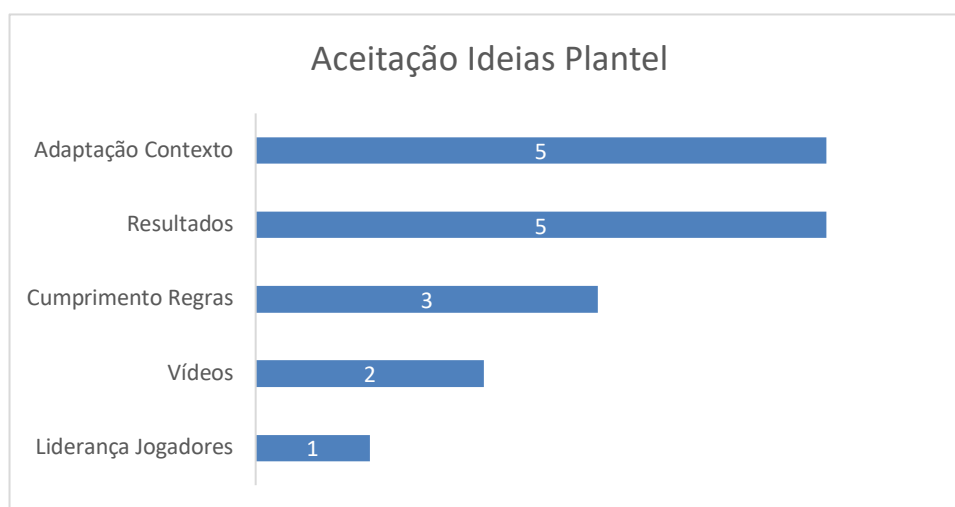


Figura 61 – Estratégias para aumento da aceitação das ideias por parte do plantel

Contudo, devido à diversidade de contextos dos entrevistados, também se verificou que, existem treinadores mais vocacionados para a transferência das ideias do treino para a prática e evolução constante da equipa, enquanto outros pretendem efeitos mais práticos, nos quais existe uma linha condutora e planos de ação que as suas equipas devem seguir, de forma inegociável, para atingir o sucesso. A valorização do coletivo em prol do individual, parece ser outro ponto sempre inerente para avaliar se a equipa detém o sucesso pretendido, porque, muitas

vezes, tal como referido por alguns entrevistados, vão existir alguns jogadores “outliers” que vão procurar valorizar-se e, nesses momentos, é preciso intervir e demonstrar a grandeza da equipa.

Estilos de Liderança

Relativamente ao estilo de liderança que os treinadores exercem perante os seus atletas, existiu um consenso geral da parte de todos. Existem momentos e diversas variáveis impossíveis de definir, tais como os resultados, o espírito da equipa, o nível de maturidade da equipa, que exige diferentes posturas da parte dos treinadores. Há momentos em que a necessidade é o treinador demonstrar uma postura mais autoritária e autocrática, enquanto existem situações, nas quais a postura deve ser totalmente oposta e ser mais benevolente e apelar a um lado mais democrático da parte do líder. A sinceridade parece ser sempre um valor inerente ao treinador, mas a frontalidade nos diversos momentos deve ser uma característica do líder. A adaptação às personalidades dos jogadores, foi também referido por um treinador, que considera que a mensagem não deve ser transmitida para todos da mesma forma. Além disso, existe uma consonância quanto ao líder ser a referência no balneário, contudo um dos treinadores refere que nem sempre o treinador tem a razão do seu lado e existe a necessidade de adaptação, compreender e admitir os erros, já que não são só os jogadores que erram.

Relativamente aos comportamentos de liderança que os entrevistados dizem utilizar referem, na sua maioria, que isso depende bastante do contexto, tanto do momento como do jogador em questão, existe um foco claro no olhar para o jogador como um ser individual e uma certa adaptação a cada um. A existência de uma certa liberdade em certos momentos e um “agarrar” noutros também foi algo referenciado.

Em termos de exemplos que foram dados em relação a estes comportamentos de liderança temos a existência de conversas individuais, a diferenciação de abordagem consoante a reação do jogador à crítica, a utilização de ferramentas tecnológicas comunicacionais para manter uma relação de proximidade e foi dado também um exemplo que envolvia uma analogia com uma corda, dizendo que o treinador é que tem de ser capaz de dizer até onde a quer deixá-la ser roída.

Antecedentes de liderança

Em relação à influência ou não da maneira de ser na eficácia enquanto treinador existiu, na generalidade, uma opinião dividida, pois, mais uma vez, referem que tudo depende do momento e que as circunstâncias é que vão definir qual será a melhor abordagem a ter. Houve 2 intervenientes que referiram que o treinador tem de ser um ator e deixar um pouco de lado o seu lado pessoal. No fundo, e apesar de algumas respostas visarem o facto de a personalidade facilitar, também no sentido de alguma valorização pessoal, a chave para todos eles é a adaptação ao contexto.

Como exemplos destas situações temos a existência de um contacto próximo com os jogadores de acordo com a personalidade, a diferenciação dos momentos de treino e de ambiente familiar que permite gerir da melhor forma a intervenção do treinador enquanto líder, depois temos também a gestão emocional dos momentos sendo possivelmente mais “duro” quando a equipa está por cima e tentar acalmá-los e motivá-los quando as coisas não estão a acontecer como pretendido, existe um exemplo em que o treinador, que anteriormente tinha dito que a personalidade facilitava, admite ter tido alguns problemas por não ser tão autoritário como deveria. Por último, um exemplo mais generalista que se baseia numa adaptação às circunstâncias tornando, por vezes, um estilo autocrático num estilo mais democrático de liderança.

No âmbito do tipo de atletas que trabalham na área desportiva, verifica-se que existe alguma variedade nas respostas dos entrevistados, sendo as suas opiniões bastante divididas, já que existe quem diga que facilita, fundamentalmente devido a ter atletas que já estão envolvidos no treino e que têm um perfil parecido com o do treinador. Verificou-se uma situação em que o treinador tira partido de conhecer a maioria dos seus atletas há bastante tempo e outra situação em que o treinador refere que facilita porque ele lhes dá condições para isso. Existe, por outro lado, também quem tenha dúvidas principalmente numa fase inicial e quando não existe um conhecimento prévio do grupo, há quem afirme que não tem qualquer influência, pois o controlo está do lado treinador.

Os exemplos fornecidos em relação a esta situação do perfil dos atletas foram a perceção do treinador de quem são os atletas “dominantes” perante o grupo e o liderar através da relação com eles, o reconhecimento do tipo de liderança e a especificidade do jogador. Houve também duas respostas na mesma linha em que referem a importância de colocar o coletivo à frente do

individual, sendo isso fundamental para um bom grupo, um desses treinadores faz referência também à importância de gerir as expectativas, individuais e coletivas.

Em termos das condições fornecidas pelos clubes onde trabalham os entrevistados dividem-se nas respostas existindo 3 treinadores que referem que essas mesmas condições facilitam o seu trabalho e 2 que referem que é indiferente no seu trabalho ou inclusive, debilitam. No caso concreto do treinador que refere que as condições debilitam o seu trabalho, o mesmo diz também que isso é mais em termos estruturais e que isso acaba por o fazer crescer enquanto treinador. O treinador diz ser irrelevante as condições fornecidas pelo clube, acrescentando que tem capacidade de adaptação ao contexto e que essas são as condições que existem. Dos 3 que disseram que as condições facilitam todos têm justificações diferentes, um refere que facilita por ele ter sido o escolhido e por lhe ter sido dada total liberdade dentro do contexto onde está inserido como líder, outro realça o facto de ter as condições necessárias para ter sucesso e por último é referido pelo outro entrevistado que o espaço permite uma boa organização e que os jogadores se sintam importantes para o clube.

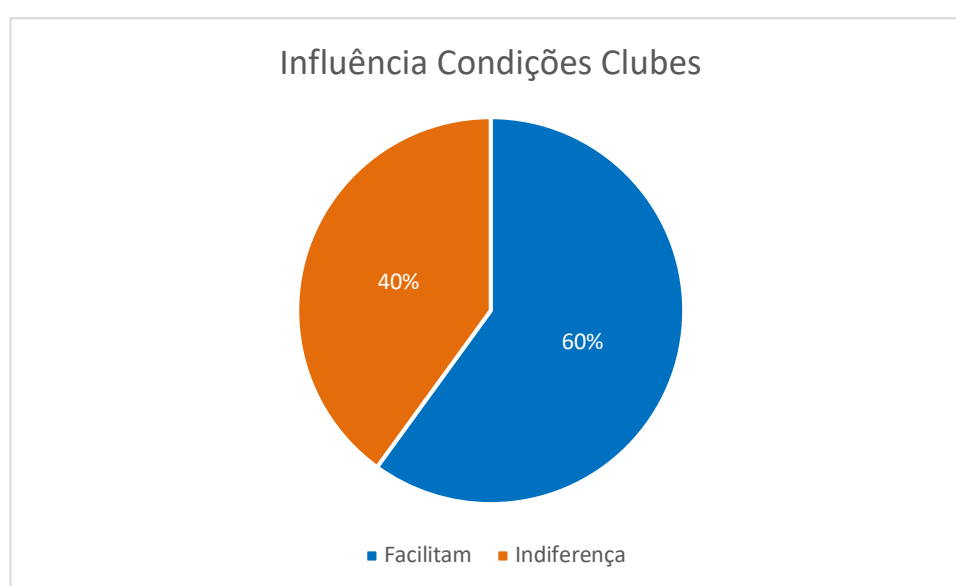


Figura 62 – Respostas dos entrevistados às condições fornecidas pelos clubes

No caso concreto de exemplos em relação a estas condições criadas pelos clubes, é dito por um dos entrevistados as mesmas facilitavam, uma vez que a existência de condições apropriadas aproxima-os de concretizar os objetivos. Além disso, outro dos entrevistados refere que se o poder é entregue na totalidade ao treinador está tudo alinhavado para se ter sucesso. Por sua vez, outro demonstra-se indiferente com as condições, já que o importante é treinar o maior número de vezes possível, mesmo tendo de recorrer ao aluguer de outros pavilhões. A

mensagem é reforçada pelo mesmo treinador ao reportar a problemática de várias equipas ocuparem o mesmo espaço, limitando a estabilidade de um clube com espaço próprio.

5.6 Discussão

Perante os resultados apresentados, verificamos que existe uma enorme variedade naquilo que são as ideias de cada treinador, bem como no discurso, não ser sempre coerente e linear, comparativamente com a sua filosofia de liderança e metodologia de treino, indo, assim, de encontro a alguns estudos efetuados (Gomes et al., 2018).

Ao longo das entrevistas foi-se denotando que o contexto é fundamental na forma de liderar individualmente sendo as características do grupo e do próprio atleta os mais relevantes fatores contextuais, isso que se encontra também em consonância com estudos da área que afirmam que os treinadores realçaram o papel da equipa como um meio para desenvolver as habilidades individuais dos atletas (Gomes et al., 2018).

Verificou-se que quando questionados sobre a uma liderança, numa perspetiva mais global em relação ao grupo, os entrevistados assumiram uma postura maioritariamente democrática e muitas vezes moldável às características apresentadas pelos grupos que lideram, existindo algumas referências a regras mas dando, na sua generalidade, alguma liberdade e alguma adaptação ao pretendido pelos atletas, o que, neste caso não coincide com o verificado noutros estudos que apontam que remetem mais para o valor de coesão e estipulação de regras como essenciais para a manutenção e fomentação do espírito de equipa (Gomes et al., 2018). Contudo, um dos treinadores entrevistados, que se encontra no mais alto rendimento da modalidade de basquetebol e que, por sua vez, demonstra acreditar numa liderança mais autocrática, pode ser um indicador que, em contextos elite, os treinadores devem transmitir uma posição autoritária regendo-se pelo rigor e por essa mesma filosofia de liderança. A aplicação de uma filosofia seja ela de liderança, seja ela de treino, independentemente das ideias do treinador, deve ser coerente em todo o processo (Bennie & O'Connor, 2010).

O treinador deve ser alguém com um conhecimento nas diversas áreas. Atualmente, com a constante evolução do desporto no seu geral, o treinador deve ser alguém muito capaz, mas acima tudo conhecer um pouco de todas as áreas. Nessa perspetiva, a relação criada com os atletas e os diversos intervenientes no processo deve ser adequada, para potenciar o rendimento da equipa “o papel de liderar exige que o treinador desenvolva as suas competências psicológicas, principalmente, as que dizem respeito ao relacionamento interpessoal, pois é na

interação com os atletas que se consegue uma maior motivação para a ação e para a transformação da missão da equipa em resultados específicos e mensuráveis (Gomes, 2005).

Segundo grande parte dos entrevistados, o papel do líder deve ser de alguém que demonstra ser uma autoridade no balneário, uma referência, alguém para quem olham e sentem uma maior atração e consideração, cuja personalidade é respeitada e a quem todos pretendem agradar (Gomes, 2005).

Um treinador deve ser capaz de reconhecer as suas principais competências, como também conhecer as suas limitações. Perante as entrevistas, alguns dos treinadores são capazes de saber os seus pontos fortes e tentar potenciar as suas equipas através de uma liderança baseada nas suas crenças e ideias. Nesta medida, tal como a evidência revela a consciência das suas capacidades é fundamental para atingir o sucesso, pelo que o papel de autorreflexão e introspeção se revela como preponderante para se tornar um treinador mais capaz (Resende, 2018).

A equipa deve ser encarada como uma família, uma vez que muitas das vezes é com o plantel que se passa grande parte do tempo. Assim sendo, cabe ao treinador e sua equipa técnica, criarem condições e estratégias para potenciar o rendimento da equipa. Segundo os entrevistados, quando existe um objetivo comum e uma direção bem definida a equipa encontra-se mais perto do sucesso, Gomes (2014).

A comunicação é um dos parâmetros pelo qual o treinador deve ser avaliado. A coerência no discurso, a variabilidade em adaptar-se a diferentes momentos da época, são pontos fulcrais para o sucesso do treinador. Um dos principais tópicos referidos pelos entrevistados consiste na adaptação ao contexto e, nessa perspetiva, a comunicação assenta como uns dos principais a reformular. Os contextos podem diversificar, pelo que exige uma maior capacidade de adaptação dos treinadores e, nesses momentos, tal como um dos entrevistados refere, o objetivo passa por saber encontrar soluções e não identificar mais problemas.

O treinador deve ser alguém que além de um enorme conhecimento em diversas áreas relacionadas com o treino, deve demonstrar de trabalho, sendo essencial a competência e empenho, de forma a obter o reconhecimento social pretendido (Resende, 2017). Deste modo, o treinador procurar estar em constante crescimento, demonstrando enorme capacidade de adaptação e de inovação, sendo um conhecedor das diversas ciências agregadas ao contexto desportivo (Resende, 2017).

A liderança de um treinador é definida pelos contextos anteriores, vivências passadas e por conceitos inerentes, bem como por pessoas marcantes nos seus percursos, acabando por moldar a personalidade do líder.

O treinador é um líder, uma pessoa que o balneário vê como a referência máxima (Resende, 2017) e que procura seguir em busca o êxito, assim o mesmo deve ser um líder em tudo o que faz, ser capaz de dominar o conteúdo técnico-tático, mas acima de tudo ser um enorme gestor de homens e emoções.

Em jeito de conclusão, perante as respostas dos entrevistados, verificou-se que não existe somente um caminho, uma forma de liderar, para se obter o sucesso da equipa e melhorar o rendimento desportivo da mesma. A liderança do treinador deve ser aquela com que se identifica, de forma a conseguir transmitir as suas ideias e filosofia de liderança ao plantel, com vista a atingir os objetivos delineados previamente. O perfil do treinador ideal, assim sendo, não existe e deve ser um conjunto de competências das mais diversas áreas, conhecimento técnico-tático, psicológico e comunicação, que acaba por definir o treinador.

5.7 Aplicações Práticas / Sugestões Futuras Intervenções

Futuras investigações devem tentar compreender o papel do treinador enquanto líder no mesmo contexto competitivo, ou seja, tentar realizar um estudo em que seja possível comparar os tipos de liderança de todos os clubes da mesma divisão, além de que poderia ser possível a realização investigação do perfil de liderança do treinador em função de variáveis de contexto, perante os três possíveis resultados possíveis, vitória, empate ou derrota.

6. Referências Bibliográficas

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: Absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37-43.
- Aguiar, M., Botelho, G., Peñas, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of human kinetics*, 33, 103-13.
- Akenhead, R., Harley, J., & Tweddle, S. (2016). Examining the External Training Load of an English Premier League Football Team with Special Reference to Acceleration. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 30.
- Aquino, R., Gonçalves, L. G., Palucci V. L., Oliveira, L., Alves, G., Santiago, P., & Puggina, E. (2016). Periodization Training Focused on Technical-Tactical Ability in Young Soccer Players Positively Affects Biochemical Markers and Game Performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 30, 2723-2732.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da Tática: A construção de uma forma de jogar específica*. S. Pedro de Estoril: Prime Books.
- Baptista, I., Johansen, D., Figueiredo, P., Rebelo, A., & Pettersen, S. (2019). Positional Differences in Peak- and Accumulated- Training Load Relative to Match Load in Elite Football. *Sports*, 8, 1.
- Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095-1100.
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2010). Coaching Philosophies: Perceptions from Professional Cricket, Rugby League and Rugby Union Players and Coaches in Australia. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 5(2), pp.309-320.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: theory and methodology of training (5 ed.): *Human Kinetics*.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), s2-161.

- Buckthorpe, M., Wright, S., Bruce-Low, S., Nanni, G., Sturdy, T., Gross, A., Bowen, L., Styles, B., Villa, S., Davison, M., & Gimpel, M. (2018). Recommendations for hamstring injury prevention in elite football: Translating research into practice. *British Journal of Sports Medicine*, 53.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and Transferring Life Skills: Philosophies and Strategies Used by Model High School Coaches. *The Sport Psychologist*, 26.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Portugal: Prime Books.
- Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (2012). Comparing the physical demands of friendly matches and small-sided games in semiprofessional soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(3), 837–843.
- Casamichana, D., Bradley, P., & Castellano, J. (2018). Influence of the Varied Pitch Shape on Soccer Players Physiological Responses and Time-Motion Characteristics During Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 64.
- Clemente, F., Owen, A., Olivares, J., Nikolaidis, P., Linden, C., & Mendes, B. (2019). Characterization of the Weekly External Load Profile of Professional Soccer Teams from Portugal and the Netherlands. *Journal of Human Kinetics*, 66, 155-164.
- Clemente, F., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos Solitons & Fractals*, 134, 109710.
- Costa, I. T. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação*. Motriz, 15(3), 657-668.
- Crespo, M. & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. In I. Balaguer (Ed.) *Entrenamiento psicologico en el deporte: Principios e aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Dalen, T. & Loras, H. (2019). Monitoring Training and Match Physical Load in Junior Soccer Players: Starters versus Substitutes. *Sports*, 7.
- De Jonckheere, M., & Vaughn, L. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: a balance of relationship and rigour. *Family medicine and community health*.

- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Med*, 46(6), 861-883.
- Floria, P., & Harrison, A. (2013). The Effect of Arm Action on the Vertical Jump Performance in Children and Adult Females. *Journal of applied biomechanics*, 29, 655-661.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- García, A., Gómez-Díaz, A., Bradley, P., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32, 1.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 63-82.
- Gomes, A. R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A. R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores [Academic Degrees]. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A. R. (2014). Leadership and positive human functioning: A triphasic proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance* (pp. 157-169). New York: Nova Science.
- Gomes, A. R. (2018). *Promoção da eficácia da liderança - ProELid: Manual para o monitor*. Braga: Edição de autor.
- Gomes, A. R., Araújo, V., Resende, R., & Ramalho, V. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice, and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1120–1133.

- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). *Assessing leadership styles of coaches and testing the augmentation effect in sport*. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Contemporary topics and trends in the psychology of sports* (pp. 115-137). New York: Nova Science.
- Grehaighe, J. F., Jean-François, R., & Griffin, L. (2012). *Teaching and learning team sports and games*. 1-188.
- Greig, M., & Siegler, J. C. (2009). Soccer-specific fatigue and eccentric hamstrings muscle strength. *Journal of Athletic Training*, 44(2), 180-184.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports medicine*, 41, 199-220.
- Impellizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A., & Marcora, S. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, 36, 1042-7.
- Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.
- Julian, R., Page, R., & Harper, L. (2020). The Effect of Fixture Congestion on Performance During Professional Male Soccer Match-Play: A Systematic Critical Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine*.
- Lee, Justin., Mok, K M., Chan, H., Yung, P., & Chan, K C. (2017). Eccentric hamstring strength deficit and poor hamstring-to-quadriceps ratio are risk factors for hamstring strain injury in football: A prospective study of 146 professional players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21.
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 34, 149–155.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscovo: Progress Publishers.
- Mendiguchia, J., Conceição, F., Edouard, P., Fonseca, M., Pereira, R., Lopes, H., Morin, Jean-Benoît & Jimenez-Reyes, P. (2020). Sprint versus isolated eccentric training: Comparative effects on hamstring architecture and performance in soccer players. *PLOS ONE*, 15.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 538-561.

- Oliveira, G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Oliveira, G., Garganta, J., & Teoldo, I. (2017). *Training Football for smart playing - On tactical Performance of teams and Players*. Curitiba: Appris Editora.
- Owen, A., Wong, P., & Chamari, K. (2009). In-season weekly high-intensity training volume among professional English soccer players: a 20-week study. *Soccer Journal*, 28-32.
- Owen, A., Wong, P., Paul, D., A, D., Lyon, O., & Lyon, Fc. (2012). Effects of a Periodized Small-Sided Game Training Intervention on Physical Performance in Elite Professional Soccer. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 2748-2754.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Resende, R. (2017). *Formação de Treinadores Desportivos no séc. XXI*. December 2016, 34–53.
- Resende, R. (2018). Filosofia do treinador e sua implementação com eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 51-59.
- Resende, R., & Gomes, A. R. (2020). O papel do treinador de desporto no desenvolvimento de Competências de Vida. In J. F. Rodrigues (Ed.), *Desporto, inovação e formação de treinadores* (pp. 53-68). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.
- Resende, R., & Gomes, A. R. (2020). *Coaching for human development and performance in sports*. Springer.
- Rey, E., Padrón Cabo, A., Barcala Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Perez, V. (2016). Practical Active and Passive Recovery Strategies for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 40, 1.
- Rey, E., Corredoira, F., Costa, P., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino, M. (2020). Acute effects of training load on contractile properties during a competitive microcycle in elite soccer players. *Biology of Sport*, 37, 157-163.

- Pascal, E., Mendiguchia, J., Guex, G., Lahti, J., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Sprinting: a potential vaccine for hamstring injury? *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(5), 718–727.
- Sampaio, J., Gonçalves, B., Coutinho D., Santos, S., Folgado, H., Travassos, B. (2019). Using tracking data from matches and training situations. In *Football Analytics: Now and Beyond. A deep dive into the current state of advanced data analytics* (pp. 115-129). Barcelona, Spain: *Barça Innovation Hub*.
- Sáez de Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G., & Ferrete Cáceres, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 29, 1894-1903.
- Schuermans, J., Tiggelen, D., Palmans, T., & Danneels, L. (2017). Deviating running kinematics and hamstring injury susceptibility in male soccer players: Cause or consequence? *Gait & Posture*.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.
- Teques, P., Serpa, S. N., Rosado, A. N., & Calmeiro, L. (2013). Predictors of parental involvement activities in sport. *International Journal Sport Psychology*, 44.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Uchida, M. C., Teixeira, L. F., Godoi, V. J., Marchetti, P. H., Conte, M., Coutts, A. J., & Bacurau, R. F. (2014). Does the Timing of Measurement Alter Session-RPE in Boxers? *Journal Sports Science and Medicine*, 13(1), 59-65.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã: Tipografia Lousanense.

7. Anexos

7.1 Anexo A



Figura 63 – Infraestruturas Sporting Clube de Espinho + Campos de jogo e treino

7.2 Anexo B

Guião das entrevistas

Parte 1 Relação filosofia, prática e indicadores de liderança

1. Falemos sobre a sua filosofia de liderança, ou seja, o modo como lidera a sua equipa. Qual é a sua filosofia de liderança?
2. Que tipo de ideias/princípios são fundamentais para si enquanto treinador(a)?
3. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza as ideias/princípios que me acabou de referir?
4. Como implementa cada uma das suas ideias/princípios?
5. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos?
6. Como avalia se as suas ideias e estratégias de trabalho tiveram sucesso junto da equipa? Ou seja, como determina se as suas ideias e plano de ação foram aceites pela equipa e produziram os efeitos que esperava?
7. Por favor, poderia dar-me exemplos de situações onde avalia se as suas ideias/princípios e plano de ação foram aceites e concretizados pelos atletas?

Parte 2 Estilos de liderança

8. Como definiria o seu estilo de liderança? Ou seja, como exerce a sua liderança junto dos atletas?
9. Que tipo de comportamento de liderança utiliza junto dos seus atletas?

10. Poderia dar-me exemplos de situações onde utiliza esses comportamentos de liderança?

Parte 3 Antecedentes da liderança

11. Acha que a sua maneira de ser, enquanto pessoa, facilita ou debilita a sua eficácia enquanto treinador desta equipa?

12. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como a sua maneira de ser, facilita ou debilita a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

13. Acha que o tipo de atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

14. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como os atletas que trabalham consigo, facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

15. Acha que as condições que o clube lhe disponibiliza facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?

16. Poderia dar-me exemplos sobre o modo como as condições do clube facilitam ou debilitam a sua eficácia, enquanto treinador desta equipa?