



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

Vítor Hugo Miranda Gramoso

**O Coordenador Técnico como Guardião do  
Processo Formativo no Futebol de Formação –  
A (Re) Construção de um Modelo de Jogo na  
Equipa de Sub19 do FC Marinhãs**

Relatório de Estágio desenvolvido no Futebol Clube de Marinhãs

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professor Doutor António Barbosa

Melgaço, Janeiro de 2021





Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

Vítor Hugo Miranda Gramoso

**O Coordenador Técnico como Guardiã do  
Processo Formativo no Futebol de Formação –  
A (Re) Construção de um Modelo de Jogo na  
Equipa de Sub19 do FC Marinhãs**

Relatório de Estágio desenvolvido no Futebol Clube de Marinhãs

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professor Doutor António Barbosa

Melgaço, Janeiro de 2021

GRAMOSO, Vítor Hugo Miranda

Relatório de Estágio desenvolvido no Futebol Clube de Marinhãs: O Coordenador Técnico como Guardião do Processo Formativo no Futebol de Formaçaõ – A (Re) Construçaõ de um Modelo de Jogo na Equipa de Sub 19 / Vítor Hugo Miranda Gramoso; Orientador Professor Doutor Antõnio Barbosa. – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

**Palavras chave:** Coordenador Técnico, Treinador, Treino, Especificidade, Periodizaçaõ

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho representa o culminar de um conjunto de experiências e vivências que me permitiram crescer e adquirir mais conhecimentos na modalidade do Futebol, desporto este que me tem acompanhado desde tenra idade. Sendo sempre ingrata a tarefa de um agradecimento, pois inconscientemente poder-se-á cometer alguma omissão ou esquecimento devo, no entanto, deixar neste pequeno espaço o meu profundo e reconhecido agradecimento a todos aqueles que, de uma forma ou outra, contribuíram para a conclusão desta etapa:

Ao Professor Doutor António Barbosa por ter assumido a responsabilidade de me acompanhar e orientar ao longo deste processo. Uma palavra de agradecimento pela sua disponibilidade e pertinência dos seus conselhos e orientações que em muito contribuíram para o enriquecimento do trabalho.

Ao Professor Doutor Miguel Camões, coordenador do curso de Mestrado em Treino Desportivo, pelo acompanhamento ao longo deste ciclo de estudos e, sobretudo, pela compreensão, paciência, paixão e entusiasmo com que transmite os seus conhecimentos enquanto docente.

Ao Professor Rui Vasquinho, meu orientador no local de estágio, pela disponibilidade, orientação e constante partilha de conhecimentos enquanto coordenador e, fundamentalmente, pela Amizade.

À instituição Futebol Clube de Marinhãs, clube onde tive possibilidade de crescer desportivamente e enquanto pessoa...para sempre o meu clube de “coração”.

A todos os treinadores, atletas e outros agentes desportivos que comigo partilharam as vitórias, as derrotas, alegrias, tristezas, conquistas, os conhecimentos e as aventuras do mundo do futebol.

No plano pessoal, a todos os meus amigos e amigas, que frequentemente me ouviram e me transmitiram palavras de ânimo e incentivo. Agradeço, particularmente, aos meus colegas do curso de mestrado com quem partilhei esta caminhada e que também chegam ao fim deste percurso: André Filipe, Rui

Costa, João Sousa e Rui Maciel. O grupo era interessado, disponível e coeso e sempre mostrou uma boa capacidade de interajuda.

Guardo as últimas palavras para a minha família, aqueles que têm estado sempre presentes ao longo destes anos, por todo o amor incondicional, pelos valores transmitidos e por me ensinarem o real valor da palavra “resiliência”, nunca me deixando desistir dos meus sonhos e objetivos. Um agradecimento muito especial para o meu Pai pelo permanente e incessante apoio ao longo da minha “carreira” como atleta, treinador e coordenador. Nem sempre estamos em sintonia mas és, indiscutivelmente, o principal responsável pelo despontar da minha paixão pelo futebol.

A elaboração deste trabalho não seria possível sem o contributo, a colaboração, o estímulo, e apoio de todos:

**UM SENTIDO OBRIGADO!**

# ÍNDICE GERAL

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>V</b>
<b>Índice geral.....</b>	<b>VII</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>XV</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>XVII</b>
<b>Lista de abreviaturas.....</b>	<b>XIX</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Enquadramento teórico .....</b>	<b>5</b>
2.1 Estado da arte .....	5
2.1.1 A aleatoriedade, complexidade e imprevisibilidade do jogo de futebol .....	8
2.1.2 A lógica interna do jogo – o “código genético” do futebol.....	10
2.1.3 Desenvolvimento das diferentes concepções de treino .....	11
2.2 Caracterização fisiológica do jogo de futebol .....	14
2.2.1 Caracterização do tipo de esforço .....	16
2.2.2 Exigências fisiológicas do jogo.....	18
2.2.2.1 Produção aeróbia da energia no jogo .....	18
2.2.2.2 Produção anaeróbia da energia no jogo .....	20
2.2.3. Exigências musculares do jogo.....	22
2.2.4. Recuperação/resistência à fadiga .....	24
2.3 Planeamento e periodização do treino .....	28
2.3.1 Planeamento do treino de futebol .....	28
2.3.1.1 Pontos convergentes no processo de planeamento/planificação de treino.....	29
2.3.2 Periodização do treino de futebol.....	31
2.3.2.1 Tipos de periodização e desenvolvimento das diferentes concepções de treino .....	32
2.3.2.2 Principios metodológicos da periodização tática.....	38
2.4 Modelo de jogo.....	40
2.4.1 Conceptualização do modelo de jogo .....	40
2.4.2 Descrição dos momentos do jogo .....	43

2.4.3	Princípios de jogo como referenciais para um determinado “jogar”	45
2.4.4	Operacionalização do modelo de jogo – o contexto de exercitação como promotor da especificidade .....	47
<b>3.</b>	<b>Dinâmica de estágio .....</b>	<b>51</b>
3.1	Motivações para a realização do estágio na modalidade de futebol .....	51
3.2	Caraterização da organização.....	52
3.2.1	A história do FC Marinhãs.....	52
3.2.2	Organização interna.....	54
3.2.3	Infraestruturas .....	56
3.3	Caraterização do tipo de tarefas a implementar .....	58
3.3.1	Objetivos gerais do estágio .....	58
3.4	Plano de atividades coordenador técnico.....	58
3.4.1	“Área” modelo de formação .....	59
3.4.2	“Área” comunicação .....	63
3.4.3	“Área” planeamento .....	64
3.4.4	“Área” organização de eventos .....	64
3.5	Plano de atividades treinador .....	69
3.5.1	“Área” recursos humanos.....	69
3.5.1.1	Caraterização do plantel .....	69
3.5.1.2	Caraterização da equipa técnica.....	70
3.5.2	“Área” planeamento .....	70
3.5.2.1	Caraterização do quadro competitivo.....	70
3.5.2.2	Objetivos competitivos e formativos.....	71
3.5.2.3	Planeamento geral .....	71
3.5.3	“Área” modelo de jogo.....	73
3.5.4	“Área” modelo de treino .....	84
<b>4.</b>	<b>Metodologia de investigação.....</b>	<b>95</b>
4.1	Introdução/apresentação.....	95
4.2	Materiais e métodos .....	95
4.2.1	Caraterização da amostra .....	95
4.2.2	Recolha de dados .....	96
4.3	Resultados e discussão.....	97
4.3.1	Futebol de formação – enquadramento .....	97



4.3.2 O processo de ensino aprendizagem no futebol de formação .....	99
4.3.3 A importância da construção de um processo de formação harmonioso – do futebol de rua às academias .....	104
4.3.4 Implementação de uma filosofia de clube e de um modelo de formação .....	108
4.3.5 O treinador como elemento determinante no contexto desportivo	114
4.3.5.1 A perspetiva do treinador de futebol de formação como agente socializador .....	115
4.3.5.2 Conhecimentos e competências do treinador .....	118
4.3.5.3 Competências dos treinadores de jovens .....	119
4.3.6 Papel parentel no futebol de formação .....	124
4.3.7 Talento desportivo.....	128
4.3.7.1 Detecção, identificação e seleção de talentos .....	129
4.4 Conclusões.....	133
<b>5. Conclusões .....</b>	<b>136</b>
5.1 Análise crítica geral das tarefas realizadas .....	136
5.2 Pontos fortes do estágio.....	138
5.3 Pontos fracos do estágio .....	139
5.4 Oportunidades criadas .....	139
<b>6. Referências bibliográficas .....</b>	<b>141</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>162</b>



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema FC Marinhass .....	53
Figura 2 - Estádio Padre Avelino Peres Filipe .....	56
Figura 3 - Entrada Principal Estádio Padre Avelino Peres Filipe .....	56
Figura 4 - Campo de Jogos António Correia de Oliveira .....	57
Figura 5 - Missão, Visão, Objetivos do FC Marinhass .....	62
Figura 6 - Cristiano Ronaldo com o Prémio de Melhor Jogador do Torneio Internacional Fernando Pilar Cunha, no ano de 1998 .....	67
Figura 7 - Conferência de Apresentação do Torneio.....	68
Figura 10 - Exemplo Posicionamento FC Marinhass Sub19 em OF .....	76
Figura 11 - Exemplo TD com forte Reação à perda .....	77
Figura 12 - Exemplo Equipa em OD com Zona Pressionante Média/Alta .....	79
Figura 13 - Exemplo Equipa em TO com adversário desequilibrado .....	80
Figura 14 - Exemplo Posicionamento Equipa no Canto Ofensivo .....	81
Figura 15 - Exemplo Posicionamento Equipa no Canto Defensivo .....	82
Figura 16 - Organização Estrutural FC Marinhass Sub 19 (GR:4:3:3) .....	83
Figura 17 - Circuito de Recuperação.....	85
Figura 18 - Jogo Posicional para promover Amplitude Ofensiva .....	86
Figura 19 - Organização Ofensiva e Defensiva com Transições.....	87
Figura 20 - Jogo Holandês .....	88
Figura 21 - Organização Ofensiva e Defensiva - Compactação.....	89
Figura 22 - Organização Ofensiva – Pressão Alta .....	90
Figura 23 - Meio de Transições.....	91
Figura 24 - Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos .....	92



## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Organização Ofensiva FC Marinhass Sub19 .....	74
Quadro 2 - Transição Defensiva FC Marinhass Sub19 .....	76
Quadro 3 - Organização Defensiva FC Marinhass Sub19 .....	78
Quadro 4 - Transição Ofensiva FC Marinhass Sub19.....	79
Quadro 5 - Principais diferenças entre o Futebol Infantil e o Futebol de Adultos.....	100
Quadro 6 - Etapas de preparação do jogador de Futebol.....	101
Quadro 7 - As cinco atitudes parentais: Orientação para os treinadores .....	126



## RESUMO

O Futebol constitui um fenómeno desportivo de elevada complexidade, pois contempla múltiplos fatores que precisam de convergir harmoniosamente para que os objetivos pretendidos desponhem (Pereira, 2018). No contexto infanto-juvenil, o processo de ensino-aprendizagem do Futebol deve basear-se em metodologias que se adequem às características individuais do atleta e do grupo, possibilitando assim ao jovem futebolística uma aprendizagem equilibrada e sólida (Cabral et al., 2020).

O presente documento reporta-se ao estágio profissionalizante desenvolvido durante a época 2019/2020 na instituição Futebol Clube de Marinhãs, onde desempenhei, simultaneamente, as funções de Coordenador Técnico de toda a formação do clube, bem como de Treinador Principal da sua equipa de Sub19 que competiu no campeonato nacional da categoria. O processo de trabalho, fundamentado em revisão bibliográfica e na aplicação de uma entrevista semiestruturada ao coordenador técnico do FC Paços de Ferreira, permitiu interpretar e compreender conceitos fundamentais como o de Modelo de Jogo, o Exercício como promotor da Especificidade, Planeamento e Periodização do treino desportivo e tudo o que gravita em torno do Futebol de Formação onde o papel do Treinador e do Coordenador Técnico assumem capital importância na construção e consolidação de todo o processo.

Em suma, este estágio revelou-se um momento revestido de enorme riqueza pois usufruí da possibilidade de experimentar, avaliar, refletir e reformular ideias e comportamentos na prossecução das minhas responsabilidades. Esta vivência capacita-me para futuramente desempenhar funções similares com mais conhecimento e competência.

**PALAVRAS-CHAVE:** Coordenador Técnico, Treinador, Treino, Especificidade, Periodização





## ABSTRACT

Football is a highly complex sporting phenomenon, as it contemplates multiple factors that need to converge harmoniously in order for the intended goals to emerge. In the context of children and adolescents, the teaching-learning process of football must be based on methodologies that suit the individual characteristics of the athlete and the group, thus enabling young football players to have a balanced and solid learning.

This document refers to the professional internship developed during the 2019/2020 season at the Futebol Clube de Marinha institution, where I simultaneously played the role of Technical Coordinator of the entire formation of the club as well as the Head Coach of his U19 team that competed in the national championship of the category.

The work process, based on a bibliographic review and the application of a semi-structured interview to the technical coordinator of FC Paços de Ferreira, allowed to interpret and understand fundamental concepts such as the Game Model, Exercise as a promoter of Training Specificity, Planning and Periodization sports and everything that gravitates around Training Football where the role of the Coach and the Technical Coordinator is of paramount importance in the construction and consolidation of the entire process.

In short, this internship proved to be an extremely rich moment, as I enjoyed the possibility of experimenting, evaluating, reflecting and reformulating ideas and behaviors in the pursuit of my responsibilities. This experience enables me to perform similar functions in the future with more knowledge and competence.

**KEYWORDS:** Technical Coordinator, Coach, Training, Specificity, Periodization



## LISTA DE ABREVIATURAS

**AFB** – Associação de Futebol de Braga

**CT** – Coordenador Técnico

**EP** – Estágio Profissionalizante

**ESDLM** – Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço

**ETO** - Esquemas Táticos Ofensivos

**ETD** - Esquemas Táticos Defensivos

**FPF** – Federação Portuguesa de Futebol

**FCmáx** - Frequência Cardíaca Máxima

**FCM** – Futebol Clube de Marinhãs

**FCPF** – Futebol Clube Paços de Ferreira

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**MJ** – Modelo de Jogo

**MJA** – Modelo de Jogo Adotado

**MT** – Modelo de Treino

**OD** – Organização Defensiva

**OF** – Organização Ofensiva

**PT** – Periodização Tática

**SNC** - Sistema Nervoso Central

**TRD** – Treino Desportivo

**TD** – Transição Defensiva

**TO** – Transição Ofensiva

**V02máx** - Volume de Oxigénio Máximo



# 1. INTRODUÇÃO

A modalidade de Futebol, institucionalizada em 1863 pela *Football Association* constitui, indubitavelmente, o desporto mais popular do mundo e aquele que representa, de certa forma, maior impacto na nossa sociedade (Castilla, González-Ramallal & López, 2020). A sua evolução e crescimento traduz-se no jogo propriamente dito e em todo o processo que lhe é inerente e igualmente no espetáculo desportivo que as diferentes competições proporcionam. Oliveira (2003; Clemente et al., 2014) insere o Futebol na categoria dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), caracterizando-o pelo confronto entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de um encadeamento diverso de ações, permitidas pelas leis do jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário, onde subsistem permanentes relações de cooperação e oposição inter e entre equipas. Numa partida de futebol ocorrem situações que são compreendidas como ações de natureza complexa, decorrentes de um extenso número de variáveis do jogo e também da imprevisibilidade e aleatoriedade das ações que se colocam às equipas em confronto (Garganta, 1997; Cruz, 2017). Desta forma, como menciona Castelo (1996), as equipas em confronto formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações, para agir contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas ações antagónicas de ataque e defesa.

Nos últimos anos, verifica-se um aumento exponencial das designadas Escolas de Futebol para as crianças iniciarem a prática da modalidade em contextos de exercitação que contribuam para um processo de ensino-aprendizagem coerente e sustentado (Santos & Oliveira, 2017). Este processo constitui, em traços gerais, um percurso formativo longo e complexo que deve obrigatoriamente ser conduzido através de linhas conceptuais e metodológicas adequadas, sendo fulcral ter em linha de conta as janelas de treinabilidade que surgem nos diferentes momentos ao longo do processo de maturação (Loureiro, 2008). Neste sentido, para Pacheco (2001), Gomes (2017) e Alves (2018), a formação desportiva representa um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, táticas-técnicas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos

desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuem para a formação integral dos jovens. Garganta (2004) complementa, reforçando que as aprendizagens importantes são feitas na infância e na adolescência, perspectivando o processo de formação como um episódio fundamental da vida desportista de cada atleta.

Na construção de todo o processo de formação e de uma prática estruturada e competente surgem, inevitavelmente, as figuras nucleares do Treinador e do Coordenador Técnico (CT). Relativamente ao primeiro, Rosado, Sarmiento e Rodrigues (2000), caracterizam a atividade de treinador como algo extremamente rigoroso, em que lhes é imposto um vasto conjunto de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos. A ele se exige para além da função de agente socializador, uma forte intervenção pedagógica que contribua para que as crianças e jovens cresçam ao nível das suas habilidades técnicas, capacidades e qualidades físicas como atletas, mas também enquanto pessoas (Sapata, 2013). No que respeita ao CT, este apresenta-se como o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo. Leal e Quinta (2001) referenciam a importância do cargo de CT na construção de todo o processo de formação, destacando o seu papel na interligação entre os diversos departamentos, os diversos escalões e os diversos treinadores do clube, uniformizando para isso critérios de seleção, de orientação e, fundamentalmente, de ação.

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo (TRD), promovido pela Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDLM), optei pela realização de um Estágio Profissionalizante (EP) na modalidade de Futebol, movido pela forte paixão que nutro pela modalidade e pela considerável expressão que a mesma tem exercido na construção da minha identidade, desde a minha infância até à atualidade. O presente documento pretende ser o rosto de todo o trabalho desenvolvido durante a época 2019/2020, apresentando uma visão mais aprofundada e pessoal da minha prática pedagógica enquanto Treinador da equipa de Sub 19 do Futebol Clube de Marinhãs (FCM) e Coordenador de toda a formação do clube.

A minha intervenção foi norteada por uma busca permanente da melhoria das minhas capacidades colocando em prática os conhecimentos adquiridos neste importante ciclo de estudos, procurando uma contribuição máxima para o desenvolvimento e crescimento da formação do clube e de todos os atletas que integram os seus quadros.

Em termos estruturais, e no sentido de expor os diferentes conteúdos retratados, o relatório foi organizado de acordo com sete capítulos. O primeiro capítulo é composto pela Introdução, centrando-se na fundamentação e pertinência do estudo e apresentando os temas fundamentais a serem discriminados. O segundo capítulo concentra-se no enquadramento teórico relativo à modalidade de Futebol, focando fundamentalmente os seguintes pontos: A Natureza do Jogo; Caracterização Fisiológica da Modalidade; Planeamento e Periodização do Treino e, finalmente, Modelo de Jogo. O terceiro capítulo refere-se à descrição do trabalho desenvolvido enquanto estagiário no FCM. Relata, essencialmente, as principais tarefas operacionais desenvolvidas ao longo da época no exercício das funções como Treinador e CT. No capítulo quarto é apresentada uma revisão da literatura relativa ao Futebol de Formação que é suportada pelo conteúdo de uma entrevista promovida ao CT do FC Paços de Ferreira (FCPF). Versa, fundamentalmente, sobre as seguintes temáticas: A importância das Academias/Escolas de Futebol e de um Modelo de Formação; As competências dos treinadores de Jovens; O papel Parental no Futebol de Formação e a identificação e desenvolvimento do Talento Desportivo. No capítulo cinco são apresentadas as principais conclusões do trabalho desenvolvido e uma reflexão dos conhecimentos adquiridos durante a época desportiva. No capítulo seis, são apresentadas as referências bibliográficas. Finalmente, no capítulo sete, são apresentados os anexos que serviram de suporte à elaboração do Relatório de Estágio.





## **2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **2.1 ESTADO DA ARTE**

Presentemente, o Futebol constitui um fenómeno social e global de elevada repercussão no panorama da cultura desportiva contemporânea (Neves, 2013). De facto, mobiliza uma grande parcela da humanidade, evidenciando-se em todas as esferas da sociedade e ocupando um lugar de relevo nos meios de comunicação social existentes. O futebol pode inclusive, de acordo com Sousa et al. (2011) expressar a cultura predominante de uma determinada sociedade, pois constitui um desporto que apaixona milhões de pessoas em todo o mundo, e onde os preconceitos gerados pelas diferenças de classes sociais, religiões, etnias e sexos se esbatem. Os autores acrescentam que a manifestação social do futebol para o povo é tão excitante e intensa, que pode causar profundos impactos sociais e simbólicos na vida de cada indivíduo, acabando por ser uma manifestação popular capaz de expressar o meio social em que se encontra, através de um conjunto de personagens, regras, valores, ideologias e contradições que lhes são próprios. Silva (2011) corrobora o que foi descrito anteriormente quando refere que, só é possível compreender sociologicamente o futebol no mundo moderno se o mesmo for encarado como um facto social capaz de superar preconceitos raciais, sociais, culturais e económicos. Verifica-se que nenhuma outra modalidade desportiva produz um envolvimento social tão intenso e duradouro associado a uma forte componente emocional (Santos, 2017). Efetivamente, a designação de “desporto-rei”, atribuída ao Futebol, define bem a relação existente entre os adeptos e esta modalidade (Santos, 2011).

Em traços gerais, o Futebol, juntamente com modalidades como o Basquetebol e o Andebol, são designados por JDC. Os JDC são considerados como desportos de situação, ou seja, onde as ações de jogo possuem uma natureza complexa, que determina sempre alguma forma de imprevisibilidade (Pittera & Morino, 1984 cit. por Tavares & Faria, 1996; Pestana et al., 2019). Garganta (1994) sublinha dois traços fundamentais dos JDC, o apelo à cooperação entre os elementos duma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária, e o apelo à inteligência, entendida como capacidade de

adaptação a novas situações. Castelo (2009) corrobora este autor mencionando que nesta modalidade os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade-rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, com o objetivo de a introduzir, o maior número de vezes, na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Na mesma linha de pensamento, Sarmiento (2012) retrata, de uma forma genérica, o jogo de futebol como um jogo desportivo coletivo no qual existe luta pela conquista da bola, o que leva à existência de uma relação de adversidade típica não hostil, numa relação de colaboração e oposição, em que as equipas em confronto disputam objetivos comuns e lutam para gerir o tempo e espaço, onde em cada momento realizam ações assentes na oposição/cooperação derivada dos comportamentos determinados pelas relações antagónicas de ataque/defesa (Castelo, 1994; Garganta, 1997).

Nesta relação de adversidade anteriormente exposta, importa considerar a existência de uma microdimensão, o jogador, e de uma macrodimensão, a equipa. Assim, nesta permanente relação de forças evidencia-se uma relação de cooperação e de oposição que, a cada momento, induz uma dinâmica relacional coletiva que suscita aos jogadores a realização de julgamentos e a tomada de decisões. São estes os verdadeiros atores, que a partir da autonomia que lhes é concedida em cada instante pelo próprio jogo, constroem a diversidade e a singularidade do fluxo acontecimental (Nunes, 2014), permitindo que o seu desenvolvimento possa confluir na marcação de golos na baliza adversária e no seu evitamento relativamente à própria baliza (Castelo, 1996). Castelo (2009) afirma que existe, num jogo de Futebol uma dinâmica própria, denominando-o como essência do jogo, que de acordo com as suas leis e regulamentos origina uma série de atitudes, comportamentos e decisões tático-técnicos.

As equipas de Futebol, como referem Garganta e Cunha e Silva (2000), operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. Durante o jogo, os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas (Silva, 2017) dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço,

tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes) (Alves, 2018; Silva 2017). Sendo os JDC férteis em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade, não podem ser previstos antecipadamente (Metzler, 1987 cit. por Garganta, 1994), exige-se dos jogadores a permanente necessidade do reverem e alternarem comportamentos de acordo com os objetivos específicos de cada situação. A ciência explica este fenómeno e outros já referidos.

Dufour (1991, citado por Garganta, 1997) e Oliveira (2017) referem que, pela natureza e diversidade dos fatores que concorrem para o rendimento, o jogo de futebol evidencia uma estrutura multifatorial de grande complexidade, sendo apontado como aquele, de entre os demais JDC, que comporta um maior grau de indeterminismo. Esta característica tem sido responsável pelas acentuadas dificuldades encontradas sempre que se pretende avaliar o rendimento de um jogador ou de uma equipa. Face aos constantes ajustes no comportamento dos jogadores para potenciar a ação de uma equipa em relação ao adversário, o jogo de Futebol encerra uma grande complexidade de relações que lhe permitem ter uma dinâmica própria, mas de resultado sempre imprevisível (Malta & Travassos, 2014, p. 23) pois qualquer

“ação de jogo é condicionada por uma interpretação que envolve uma decisão (dimensão tática), uma ação ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigiu determinado movimento (dimensão fisiológica) e que foi condicionada e direcionada por estados volitivos e emocionais (dimensão psicológica)” (Guilherme, 2004; Nunes, 2014).

Importa, por fim, reter que no caso das crianças e jovens, a sua escolha pela modalidade de futebol resulta de múltiplos fatores: a competitividade, pois proporciona ao praticante a determinação para vencer os desafios propostos e adversários; a socialização e integração no seio de um grupo, pois a criança/jovem acaba a praticar para estar em contato com outras pessoas e sentir-se parte do mesmo, e por fim existem as recompensas extrínsecas que são na maioria das vezes fatores que tem grande influência na adesão da prática específica desse desporto (Santos & Manoel, 2010).

### **2.1.1 A ALEATORIEDADE, COMPLEXIDADE E IMPREVISIBILIDADE DO JOGO DE FUTEBOL**

O jogo de futebol, decorrente da natureza de um confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos, caracteriza-se, como já verificamos anteriormente, pela sucessiva alternância de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Carvalho, 2019). No seguimento do exposto e como consequência do jogo, em si mesmo, encerrar ações e sequências imprevistas e aleatórias, importa perspetivar o jogo de Futebol como uma construção ativa, no qual, o seu desenvolvimento decorre da afirmação e atualização das escolhas e decisões dos jogadores, face a situações diversas e descontínuas, decorrentes de um ambiente aleatório e imprevisível, com diversos constrangimentos e possibilidades, às quais o jogador e a equipa devem responder numa forma ajustada, em estrita concordância com os objetivos a atingir em cada uma das fases (ataque e defesa) (Garganta, 1997; Rodrigues, 2019). Concretamente, o jogo de Futebol implica aos jogadores uma constante alternância de papéis e de funções de ataque-defesa, defesa-ataque e de missões táticas a cumprir, quer sejam por parte dos próprios jogadores, quer sejam dos seus companheiros (Garganta, 1997; Castelo, 2003). Dunning (1994, citado por Garganta, 2001) corrobora referindo que o jogo é marcado também pela convergência de várias polaridades: a polaridade entre duas equipas, entre a cooperação e tensão, entre a defesa e o ataque.

As equipas em confronto num jogo de Futebol constituem sistemas abertos dado que evidenciam várias trocas, sobretudo de informação com o envolvimento (colegas e adversários), modificando-se ao longo do tempo, evidenciando capacidade de aprender a reconhecer o meio envolvente, utilizando os resultados de experiências passadas para melhor adaptar o seu comportamento (Garganta et al., 2013) originando, de acordo com Morin (2003) as seguintes consequências: (i) as leis de organização do ser vivo não são de equilíbrio, mas de desequilíbrio, recuperando ou compensando, de dinamismo estabilizado; (ii) a inteligibilidade do sistema deve ser encontrada, não apenas no próprio sistema, mas também na sua relação com o meio que não é de simples dependência mas constitutiva do sistema. Portanto, “o sistema só pode ser compreendido incluindo-se nele o meio, que é simultaneamente íntimo e

estranho e faz parte dele próprio, sendo lhe sempre exterior” (Morin, 2003, p. 29).

O jogo de futebol representa um sistema caótico que pode ser isoladamente imprevisível, mas globalmente estável se o seu estilo particular de irregularidades o permitir face às pequenas perturbações. É nestas situações que se interrompem padrões que denunciam a grande escala, uma certa irregularidade. Existe, portanto, uma organização fractal do jogo que identifica as invariantes no contexto de variabilidade (Garganta et al., 2000). Refere Garganta (2007, citado por Caldeira, 2013), que o jogo é um evento global feito por sucessivos “micro eventos”, relacionados entre si, pelo que os membros individuais de uma equipa devem harmonizar-se numa unidade efetiva em ordem a atingir o resultado desejado. No fundo, o jogo é um processo conflitual decorrente da relação de oposição, sendo necessário a coordenação entre os elementos da equipa para ultrapassarem tudo o que poderá ser previsto em um conjunto de ideias de “organização” preconizadas pelo treinador (Serrano, 2016).

Consequentemente, em virtude da natureza cooperativa das relações dos jogadores dentro de uma equipa, Duarte et al. (2012), propõem que se analisem os processos de inteligência e tomada de decisão coletiva das equipas de futebol à luz do conceito de superorganismo. Os superorganismos são os sistemas complexos mais evoluídos que se conhecem e podem ser definidos como um grupo de indivíduos auto-organizados pela divisão do trabalho e unidos por um sistema fechado de comunicação.

É esta natureza cooperativa que assume um papel importante para os mais jovens, desde os jogos cooperativos nas aulas de Educação Física, por exemplo. A prática desportiva, como é o caso do futebol, permite que as crianças e jovens tenham a oportunidade de considerar o outro como um parceiro, um solidário, em vez de tê-lo como adversário, operando para interesses mútuos e priorizando a integridade de todos (Vieira, 2013).

## **2.1.2 A LÓGICA INTERNA DO JOGO – O “CÓDIGO GENÉTICO” DO FUTEBOL**

As modalidades coletivas de invasão, na qual se enquadra o Futebol, apresentam, de certa forma, um conjunto de características próprias que se traduzem no seu “código genético” (Lopes, 2007). Este “código genético” evidencia-se no contexto interativo de cooperação, oposição e cooperação/oposição num espaço comum entre duas equipas, na disputa constante por um único objeto, a bola, com objetivos antagónicos e de superiorização de uma sobre a outra (Castelo, 1994; Filho et al., 2019). Compreende-se, desta forma que dentro de um conjunto de regras específicas do jogo que foram evoluindo ao longo do tempo de forma lenta, a forma como os jogadores e as equipas respondem ao contexto específico do jogo pode assumir uma variabilidade enorme de respostas dentro do próprio jogo e de jogo para jogo (Garganta et al., 2013).

Queiroz (1986) denomina esta lógica interna do jogo caracterizando o mesmo pela aplicação de certos procedimentos antagónicos, de ataque e de defesa, visando o desequilíbrio do sistema contrário, na busca de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e interações coerentes. Garganta e Cunha e Silva (2000) corroboram com o autor referindo que neste processo de relação de oposição, existe uma lógica interna que, em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global, de um alvo ao outro, que a cada instante pode inverter-se. A lógica interna do jogo consubstancia-se, na prática, pelos jogadores efetuarem, nas diversas situações de jogo, processos intelectuais de análise e síntese de abstração e generalização (Castelo, 1999), que face à elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo (Garganta, 1997), muito dependente do acaso, faz emergir uma realidade dinâmica fundada numa constante mutação (Castelo, 1994). Esta determina uma necessidade de constante adaptação, inteligência e competência da equipa e do jogador.

Para que esta lógica interna do jogo seja devidamente configurada importa ter bem presente os conceitos de estrutura formal e estrutura funcional. De acordo com Garganta (1997), a estrutura funcional decorre das ações de jogo,

enquanto resultado da interação recorrente entre os companheiros de uma equipa e, da interação concorrente entre adversários, em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos. A estrutura formal refere-se ao terreno de jogo, à bola, ao regulamento, aos companheiros e adversários (Garganta, 1997).

Acredita-se que o “código genético” do futebol tem intrínseco um papel de importante instrumento de desenvolvimento de crianças e jovens. Longe de servir apenas como fonte de diversão, o que já seria relevante, propicia situações que podem ser exploradas de diversas maneiras educativas (Vieira, 2013).

### **2.1.3 DESENVOLVIMENTO DAS DIFERENTES CONCEÇÕES DE TREINO**

O Treino Desportivo (TRD) constitui, de facto, um fenómeno extremamente complexo (Balagué et al., 2013; Guilherme et al., 2014), integrando múltiplos e variados elementos e fatores de forma estruturada (Alves, 2004). O mesmo autor indica que o treino persegue a obtenção do máximo desempenho desportivo, o que requer uma preparação ótima e sistemática para a competição (Alves, 2004). Magalhães e Nascimento (2010, p. 10) configuram o treino como “um processo de natureza psicopedagógica que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas, dos praticantes e das equipas (...) devidamente fundamentadas pelo conhecimento científico”. Torna-se desta forma evidente que os comportamentos que os futebolistas exteriorizam durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Bujalance-Moreno, Latorre-Román & García-Pinillos, 2018; Garganta, 1997; Santos, 2006). Efetivamente, os diferentes comportamentos motores que os jogadores executam em resposta aos variados contextos situacionais que a competição em si encerra, resultam do aperfeiçoamento, durante o processo de treino, de forma particular e interativa dos complexos sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética (Santos, 2006; Botas, 2017). Garganta (2000, citado por Azevedo, 2009) reforça ainda que para que o treino se

constitua verdadeiramente como treino e não somente exercitação, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida. De acordo com Reis (2017), o grande objetivo das concepções de treino utilizadas no Futebol são a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho da equipa e dos jogadores ao nível coletivo e individual no sentido de se obter rendimento superior em competição.

De acordo com a literatura consultada, as concepções de TRD em futebol foram influenciadas por três principais tendências: uma originária do Leste da Europa, a tendência originária do Norte da Europa e da América do Norte, e a tendência originária dos países latino-americanos. As concepções de treino influenciadas pela primeira tendência destacavam-se pela sua visão e perspetiva fracionada, sem interação das dimensões do jogo, considerando a dimensão física a maior influenciadora do rendimento em futebol (Guilherme, 2004). Relativamente à segunda tendência, esta evidenciou-se por atribuir maior enfoque ao esforço específico do jogo e do jogador introduzindo contextos específicos de treino com o objetivo de aumentar o rendimento físico da equipa e dos jogadores (Guilherme, 2004). A terceira tendência, proveniente dos países latino-americanos, perspetivava o treino no sentido de todas as dimensões serem influenciadoras do rendimento devendo o processo de treino, portanto, integrar todas elas. Neste sentido, os mecanismos de compreensão, decisão e execução técnico-motora individual e coletiva são, de acordo com Garganta et al. (2013), desenvolvidos através de processos ensino-aprendizagem e concepções de treino que atuam sobre a resolução de problemas táticos do jogo ao nível individual ou coletivo.

Este marco evolutivo de desenvolvimento de todas as dimensões do jogo em função da dimensão tática foi decisivo para a evolução do jogo e do treino ao nível coletivo e individual, no entanto, o impacto e o resultado desta tendência foi substancialmente mais vincada a partir do momento em que o “olhar” sobre o treino e sobre a dimensão tática do jogo foi centrado sobre uma perspetiva sistémica e complexa em detrimento de uma perspetiva mecanicista e redutora (Moreno, 2009). O entendimento do jogo, das equipas e dos jogadores como



sistemas dinâmicos e interativos advêm da influência da visão sistêmica em detrimento da visão cartesiana (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Estabelecendo a “ponte” para a Relação entre Treino-Competição, surge a perspectiva de Oliveira et al. (2006) referindo que o treino deve visar, acima de tudo, os aspetos da organização de jogo, tendo como grande preocupação a aquisição hierarquizada dos comportamentos/princípios de jogo, tendo em conta uma ideia de jogo (modelo de jogo). Verifica-se, desta forma, uma relação interdependente entre a preparação e a competição (Carvalho, 2000). Castelo (2002) patenteia isso mesmo reforçando que o processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis no comportamento dos jogadores e das equipas devendo existir para tal uma relação consciente entre a competição, o treino e o praticante (Castelo, 2002).

O conhecimento da lógica do jogo e dos seus princípios tem implicações importantes nos planos do ensino, treino e controlo das prestações dos jogadores e das equipas (Garganta, 1997; Garganta & Gréhaigne, 1999). Este constitui, indiscutivelmente, um dos elementos da especificidade do treino em Futebol. O treino deverá, desta forma, decorrer da reflexão metódica e organizada da análise competitiva do conteúdo do jogo, ajustando-se e adaptando-se a essa realidade (Castelo, 1994). Lucas e Garganta (2002) referem que, cada vez mais, o processo de treino (modelo de preparação) terá de ser equacionado tendo por objetivo um modelo de jogo e de jogador. A qualidade do treino é determinante na qualidade da organização do jogo de uma equipa. Os problemas que se colocam ao nível da organização do jogo são relativos à transição de um projeto individual para um coletivo (Garganta, 1998a).

O processo de treino deverá ser congruente com os objetivos pretendidos (Alves, 2018). O treino é, como indica Ramos (2003, citado por Cruz, 2017), o elemento central do processo e o responsável pela potenciação do rendimento global dos jogadores. Paralelamente, importa perceber qual o papel da competição neste processo evolutivo, pois ela é parte integrante do mesmo, sendo um palco de aplicação e de avaliação de conhecimentos e aquisições. Através de um processo de treino adequado surgirão as adaptações específicas que viabilizarão uma maior eficácia de processos na competição (Garganta 1997; Neves, 2016). Em suma, “o nível de prestação do praticante

ou da equipa é inapelavelmente o espelho do que se treina” (Castelo, 2002, p. 47).

Por fim, para crianças e jovens o treino apresenta diversas particularidades no que concerne à carga e ao resultado fisiológico e psicológico provocados pelo mesmo, devendo assegurar-se nesse período a preparação física multilateral e a formação harmoniosa em desenvolvimento, incidindo na coordenação motora, flexibilidade, resistência muscular localizada e capacidade aeróbia (Guimarães, 2013).

## **2.2 CARATERIZAÇÃO FISIOLÓGICA DO JOGO DE FUTEBOL**

O Futebol é caracterizado por representar uma modalidade desportiva que requer, do jogador/atleta, aptidões muito diversificadas, nomeadamente, competência técnica, elevada compreensão tática do jogo, capacidade mental e, igualmente, uma condição física proporcional às exigências da tarefa. Com base em inúmeros estudos (Barbosa, 2008; Bortolotti et al., 2010; Carling et al., 2008; Reilly, Carling & Williams, 2005), verifica-se que do ponto de vista fisiológico o futebol apresenta um perfil bioenergético misto com uma participação importante do metabolismo aeróbio.

Considerado como uma modalidade desportiva acíclica, é composto de funções intermitentes numa ação integrada, ou seja, o futebolista realiza durante a partida constantes movimentos defensivos e ofensivos. Nesta modalidade, o controlo do treino assume particular relevância no desenvolvimento do processo de treino de forma mais individualizada e objetiva, pois cada jogador é um organismo diferente (características internas) e as funções de cada um diferem, não só da posição ocupada no terreno de jogo, como das funções que o treinador lhe destina (Barbosa, 2008).

Tipicamente, a distância média percorrida em campo por atletas de futebol profissional varia entre os 10 e os 13 km, sendo que os jogadores que ocupam posições mais centrais (médios), revelam maiores distâncias percorridas comparativamente com os restantes elementos (Gaspar, 2017). No entanto, a maior parte dessas distâncias são realizadas a “andar” ou em corrida de baixa intensidade, requerendo assim pouca energia. Em termos de produção de

energia, os períodos de exercício em intensidades elevadas são importantes, sendo evidente que a capacidade para produzir ações de alta intensidade, separa os atletas de elite, de outros de um nível competitivo inferior (Gaspar, 2017; Pessoa, 2019).

Para que se garanta a aplicação de volume e intensidade ideais consoante as necessidades de recuperação, é necessário o treinador ter a informação sobre a carga de treino interna e externa (Ribeiro, 2018). A monitorização da carga de treino ajuda a dar informação ao treinador sobre as respostas individuais dos atletas nas diferentes sessões de treino. De entre os fatores fisiológicos, a temática da fadiga durante uma partida de futebol têm suscitado capital interesse na literatura e será, igualmente, objeto de estudo no presente trabalho (Cruz, 2017). A variabilidade e imprevisibilidade das ações desta modalidade acíclica e descontínua transformam o Futebol num dos fenómenos desportivos mais complexos e de difícil análise.

A maior dificuldade que encontramos em cercar as necessidades do futebolista é o facto de que o futebol não é uma atividade de código predeterminado, ou seja, as solicitações motoras são imprevisíveis e muitas vezes o atleta depara-se com situações para as quais nem sempre está preparado. Torna-se imperativo um conhecimento abrangente de todo o processo de treino para um correto planeamento e aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige.

Para os mais jovens, deve assumir-se, desde logo, a atividade física como um elemento central para um estilo de vida são. É da responsabilidade dos professores e treinadores desenvolver um trabalho direccionado para a melhoria da aptidão física e também da aptidão aeróbia e muscular dos mesmos. Além disso, também é importante educá-los sobre a importância da aptidão física para a saúde e qualidade de vida do indivíduo, bem como da relação da aptidão física com a atividade física (Loureiro, 2008). Portanto, as crianças e jovens devem ser educados de forma a saberem que a força, assim como a resistência e a flexibilidade contribuem para a minimização e prevenção de problemas de saúde numa idade posterior e, conseqüentemente, contribui para uma melhor qualidade de vida.

## 2.2.1 CARATERIZAÇÃO DO TIPO DE ESFORÇO

O Futebol é comumente designado por uma modalidade intermitente e de longa duração, exigindo dos jogadores, durante uma partida, repetições de movimentos explosivos alternados com ações de resistência (Pessoa, 2019).

Aproximadamente 80 a 90% destas ações são realizadas a baixa e moderada intensidade, ao passo que os restantes 10 a 20% são efetuadas em altas intensidades (Cetolin, 2014; Gaspar, 2017). Na mesma linha de pensamento, de acordo com Barbosa (2008), nas partidas de futebol, as exigências relativas às ações de curta duração e alta intensidade são evidentes nas ações de remate, sprint e salto, nas mudanças de direção e de sentido do deslocamento e nas acelerações. Durante um jogo de noventa minutos, os jogadores realizam atividades de alta intensidade que, no seu conjunto, duram cerca de sete minutos, o que significa que o volume total dessas atividades é relativamente baixo. Os movimentos de tipo explosivo são uma constante nas ações de um jogo de futebol.

Também Gabrys, Ozimek & Szczwebowski (2008, citado por Cruz, 2017) apresentam uma perspectiva detalhada sobre as intensidades e o tipo de esforço realizado com maior predominância no futebol destacando que os esforços elevados nesta modalidade, concentram-se fundamentalmente no grupo velocidade-força. Este tipo de esforço é predominantemente anaeróbio. Relativamente ao metabolismo aeróbio, este apresenta pouca intervenção aquando de esforços curtos e de alta intensidade (máxima ou submáxima), mas apresenta um papel fulcral quanto à manutenção do praticante em jogo, pois é através desta via energética que o atleta se mantém a maior parte do tempo.

Bloomfield, Polman e O'Donoghue (2007) desenvolveram um estudo que teve como principal objetivo identificar e detalhar as exigências físicas encontradas no futebol Inglês (Premier League), através de uma análise ao movimento-tempo de ações específicas de cada jogador (em cada posição). O estudo abrangeu uma amostra de 55 jogadores profissionais e registou alguns dados que variavam consoante a posição do terreno ocupado pelos jogadores. A título ilustrativo, os defesas, comparativamente com os jogadores de outras posições, cumpriram grande parte do tempo em corrida lenta, a saltar, e em

movimentos alternados e menos tempo em corrida e *sprint* comparativamente com as outras posições. Relativamente à observação da distância percorrida pelos atletas verificou-se que, em média, os jogadores de campo percorrem 8 a 12 km por jogo.

Bangsbo, Mohr e Krustup (2006), ao fazerem uma análise sobre as ações de alta intensidade em jogos de futebol de elite, perceberam que a velocidade de corrida atingia, por vezes, valores de cerca de 32 km/h e que sprints com mais de 30 metros, exigiram nitidamente maior tempo de recuperação durante o jogo, do que sprints médios (10 a 15 metros). Num estudo realizado com jogadores de elite, Mohr et al. (2003, citado por Gaspar, 2017) verificaram que os defesas centrais percorrem uma menor distância e realizam menos ações de alta intensidade comparativamente com os restantes elementos do 11, o que provavelmente está relacionado com as funções táticas estabelecidas para a posição em concreto (revelando, geralmente, menores capacidades físicas). Os defesas laterais percorrem uma distância considerável a uma alta intensidade e com sprints, no entanto realizam menos cabeceamentos e impactos comparativamente com o restante grupo. Os mesmos autores mostram-nos que os avançados apresentam um declínio acentuado na distância e na capacidade de sprint, comparativamente com defesas e médios. No estudo de Mohr et al. (2003, citado por Gaspar, 2017), percebeu-se que em cada jogo houve uma variação significativa nas exigências físicas, dependendo do papel tático e na capacidade física dos jogadores. Por exemplo, no mesmo jogo um médio percorreu um total de 12,3km, sendo que 3,5Km foram a uma alta intensidade, enquanto outro médio percorreu 10,8Km, dos quais 2Km a alta intensidade.

As diferenças individuais em estilo de jogo e desempenho físico devem ser tidas em conta no planeamento do treino e nas estratégias nutricionais/suplementação. A distância percorrida por um jogador de futebol masculino de nível de elite durante um jogo situa-se entre os 10km e os 13km (Mascio & Bradley, 2013), sendo que a maioria da distância percorrida é realizada a andar ou a intensidades baixas. Os jogadores internacionais de nível de elite, percorrem 28% maiores distâncias de corrida a elevada intensidade do que os jogadores profissionais de níveis mais baixos, assim como realizam 58% maiores distâncias em sprints (Mohr et al., 2003, citado por

Gaspar, 2017). Através dos dados apresentados, verifica-se que a avaliação fisiológica de treinos e jogos de futebol demonstra, de facto, que o futebol é uma forte fonte de stress fisiológico.

## **2.2.2 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS DO JOGO**

O estudo das exigências específicas do jogo de futebol pode ser efetuado, fundamentalmente, a partir de dois tipos de análise: por intermédio da medição ou contabilização das variáveis físicas, como a distância percorrida, as ações de jogo, ou a duração de cada tipo de deslocamento e, numa segunda via, através da avaliação da resposta fisiológica utilizando parâmetros como a Frequência Cardíaca, o Lactato Sanguíneo, o consumo de oxigénio ( $VO_2$ ) e a utilização de substratos energéticos. Em traços gerais, a informação resultante da utilização destas duas variáveis permite conhecer as qualidades/aptidões que deverá possuir o futebolista para fazer face às solicitações que o jogo exige e assim definir o processo de treino com maior rigor e exatidão.

### **2.2.2.1 PRODUÇÃO AERÓBIA DA ENERGIA NO JOGO**

Grant e McMillan (2001) evidenciam a importância de uma adequada preparação aeróbia para corresponder positivamente à elevada duração do jogo de futebol. O treino aeróbio permite o aumento do volume de oxigénio máximo ( $VO_{2máx}$ ), que possibilita ao futebolista realizar exercício de alta intensidade durante mais tempo, permitindo um elevado consumo de oxigénio ( $O_2$ ) durante o jogo. O aumento do  $VO_{2máx}$  é conseguido através de adaptações centrais, sendo recomendado exercício a 80-100% desse indicador, enquanto as adaptações periféricas, relacionadas com adaptações musculares, necessitam de períodos de treino mais prolongados, devendo por isso a intensidade média do exercício situar-se abaixo dos 80% do  $VO_{2máx}$  (Bangsbo, 1996). O treino aeróbio promove ainda, segundo o mesmo autor, o aumento da capacidade para realizar repetidamente esforços máximos (Bangsbo, 1996). A capacidade aeróbia expressa a habilidade do jogador realizar exercício num período prolongado de tempo e é um sinónimo de

endurance (Bangsbo, 2006). Em futebolistas adultos, a via aeróbia é utilizada em cerca de 75% do tempo de jogo, contudo, em adolescentes, como as vias anaeróbias ainda não estão completamente formadas este valor aumenta substancialmente. Apesar da contribuição inequívoca da via aeróbia, o futebol é marcado por pequenas ações mais explosivas que podem decidir o jogo.

Helgerud et al. (2001) desenvolveram um estudo que incidiu particularmente nos efeitos do treino aeróbio na performance no jogo de futebol de 19 futebolistas, dos quais 10 formaram o grupo de controlo e 9 foram submetidos a um programa específico de treino aeróbio, que consistia em 4 repetições de 4 minutos de corrida contínua a 90-95% da frequência cardíaca máxima (FC<sub>máx</sub>), com 3 minutos a trote entre as repetições. Este treino foi realizado 2 vezes por semana, durante 8 semanas. Os resultados evidenciaram aumentos significativos no V<sub>O2</sub><sub>máx</sub>, na distância percorrida em jogo, no número de sprints em jogo, no número de vezes em que contactaram com a bola e na intensidade média do jogo.

Igualmente pertinente é o estudo desenvolvido por Bangsbo (1996), que divide o treino aeróbio em três categorias: o treino de recuperação, treino aeróbio de baixa intensidade e o treino aeróbio de alta intensidade.

O autor, juntamente com os seus colaboradores (Bangsbo, Mohr, Poulsen, Perez-Gomez, & Krstrup, 2006) avaliou jogadores de elite e concluiu que o treino aeróbio conduz a alterações centrais, no coração e no volume sanguíneo que resulta em melhorias no consumo máximo de oxigénio, assim como provoca adaptações periféricas, como uma melhor oxidação lipídica e uma diminuição na produção de lactato na mesma taxa relativa de trabalho, permitindo assim preservar as reservas de glicogénio. No treino aeróbio, a intensidade pode ser baixa, moderada ou elevada apresentando, como princípios de treino, percentagens médias de %FC<sub>máx</sub> de 65, 80 e 90, respetivamente. As adaptações provenientes deste tipo de treino também serão diferentes, consoante o objetivo. Tendo em consideração estes fatores, as medições de frequência cardíaca durante um jogo sugerem-nos que existe uma absorção média de oxigénio próximo dos 70% do Volume de oxigénio máximo. Este valor é sustentado por medições realizadas da temperatura corporal do atleta durante um jogo.

No caso concreto dos mais jovens, Kerr (2013, citado por Gaspar, 2017), revela que as crianças de todas as idades e níveis de maturação podem desenvolver treino que promova a melhoria de força, velocidade e aptidão aeróbia, para além dos aumentos que ocorrem naturalmente com o seu crescimento e desenvolvimento. Todos os tipos de treino são considerados seguros e eficazes se o treinador tiver em consideração o crescimento e consoante o mesmo, adaptar o seu programa de treino às condições do praticante.

### **2.2.2.2 PRODUÇÃO ANAERÓBIA DA ENERGIA NO JOGO**

O treino anaeróbio evidencia-se nas solicitações rápidas e explosivas do futebol, ou seja, nos esforços de elevada intensidade. Stølen et al. (2005) afirmam que cada jogador, por jogo, realiza entre 1000 a 1400 pequenas atividades, que mudam a cada 4 a 6 segundos, nomeadamente: sprints (10 a 20 vezes); corrida de alta intensidade (a cada 70 segundos); carrinhos (a rondar as 15 vezes); cabeceamentos (cerca de 10); envoltamentos com bola (cerca de 50); passes (cerca de 30); mudanças de ritmo (cerca de 30); proteção da bola em duelos (a rondar as 30), quase todas em regime anaeróbio. Entende-se, portanto, que apesar de ter uma contribuição muito mais pequena no tempo total de jogo, a via anaeróbia é preponderante no futebol. Os resultados deste tipo de treino permitem aos atletas/jogadores estarem disponíveis para solicitações de exigência superior. Como consequência fisiológica ocorre um aumento da atividade enzimática, da creatina quinase e enzimas glicolíticas. De acordo com Bangsbo et al. (2006) o treino anaeróbio resulta em melhorias significativas na execução de tarefas de elevada intensidade, na capacidade de produzir energia de forma anaeróbia e na capacidade de recuperar entre esforços intermitentes. A solicitação anaeróbia caracteriza-se por um treino de intensidade elevada, superior a 85 %FCmáx, e por ser de média e curta duração, 5-60 segundos e 1-5 segundos respetivamente (Malone et al., 2015).

Bangsbo et al. (2006), que estabelecem como objetivo geral do treino anaeróbio desenvolver a capacidade de realizar repetidamente exercício de alta intensidade, indica ainda alguns dos objetivos específicos deste tipo de treino:



- Melhorar a capacidade de agir e produzir potência rapidamente, de modo a melhorar o rendimento nas atividades mais intensas do jogo;
- Melhorar a capacidade de produzir potência e energia continuamente através da via anaeróbia, permitindo ao futebolista realizar exercício de alta intensidade durante períodos de tempo mais longos;
- Melhorar a capacidade de recuperar após um período de exercício de alta intensidade, permitindo ao jogador estar pronto mais rapidamente para realizar uma atividade de intensidade máxima e fazê-lo mais vezes durante o jogo.

Os mesmos autores descrevem, igualmente, uma divisão do treino anaeróbio em treino de velocidade e treino de resistência de velocidade. Enquanto o primeiro é fundamental para fazer face às frequentes ações intensas e de curta duração do jogo, solicitando predominantemente o metabolismo anaeróbio alático, o segundo permite dar melhor resposta nos períodos mais longos de alta intensidade, em que a energia é produzida principalmente pelo sistema anaeróbio láctico.

Mohr et al. (2003, citado por Cruz, 2017) refere que um jogador de futebol profissional realiza cerca de 150 a 250 breves ações de grande intensidade durante um jogo indicando claramente que a taxa de utilização de energia anaeróbia é alta em determinados momentos do jogo. As ações intensas durante um jogo levam a uma elevada redução dos níveis de fosfocreatina, sendo esta recomposta nos seguintes períodos de baixa intensidade.

A variável mais utilizada para interpretação do metabolismo anaeróbio em jogo é o lactato, onde diferentes estudos demonstram oscilações elevadas durante os 90 minutos, com valores máximos situados entre 10 a 15 mmol/l nas fases mais intensas do jogo. Em termos médios estas concentrações de lactato encontram-se entre 4 e 8 mmol/l, o que mostra uma ampla participação do metabolismo glicolítico. No entanto, descobriu-se que existe uma diminuição provocada pela diminuição das concentrações de lactato da 1ª para a 2ª parte do jogo, sendo esta diminuição provocada pelo decréscimo das concentrações de glicogénio muscular no final dos jogos. Também o nível do jogo aparenta estar diretamente correlacionado com o aumento ou diminuição da intensidade do mesmo. Aparentemente, quanto maior for o nível de jogo, maior a sua intensidade e, conseqüentemente, mais elevadas as concentrações de lactato.

Importa ainda realçar, neste ponto, que a capacidade aeróbia consiste na eficiência em gerar Adenisona Trifosfato através da via oxidativa, metabolismo predominante em atividades de longa duração e baixa ou moderada intensidade. A via metabólica aeróbia em crianças é utilizada com maior eficiência comparada à anaeróbia e estas utilizam tal metabolismo de forma tão eficiente quanto os adultos. Relativamente à potência anaeróbia pode ser definida como o máximo de energia libertada por unidade de tempo, enquanto a capacidade anaeróbia retrata a quantidade total de energia disponível nesse sistema. No caso dos mais jovens, a capacidade anaeróbia é a eficiência do metabolismo em gerar Adenisona Trifosfato através da via glicolítica, com ausência ou carência de oxigénio. A criança apresenta particularidades em realizar atividades de cunho anaeróbio, visto que não produzem lactato como os adultos, tanto em exercícios máximos quanto em submáximos, ou seja, as crianças possuem menor capacidade glicolítica, possivelmente consequência da quantidade limitada das enzimas fosfofrutoquinase e lactato desidrogenase (Machado et al., 2008). No que concerne à força muscular ela pode ser classificada como geral e local, conforme a musculatura envolvida; classificada como força geral e força especial, conforme a modalidade desportiva; classificada como dinâmica e estática, conforme o tipo de trabalho muscular; classificada como força máxima, força rápida e resistência de força, segundo a exigência motora; e classificada como força absoluta e força relativa, considerando a massa corporal. Nas crianças, os modelos de treino devem ser adequados à idade, mas na adolescência, os treinos podem ser os mesmos que são aplicados a grupos adultos (Greco, 2010).

### **2.2.3. EXIGÊNCIAS MUSCULARES DO JOGO**

De acordo com Costa (2019), as capacidades motoras são de extrema importância para a obtenção de um melhor rendimento no futebol, já que a modalidade integra todas as habilidades específicas. A força muscular pode ser avaliada durante contrações musculares dinâmicas, nas quais ocorrem movimentos articulares, ou estáticas, nas quais se mantém a estabilidade (Castro & Lima, 2017). Quando a resistência aplicada é imóvel, tem-se uma contração isométrica, que é a tensão muscular sem o movimento articular. Se a

resistência aplicada for maior do que a força exercida, tem-se uma contração excêntrica, que é a tensão muscular durante o alongamento das fibras. E se a resistência é menor do que a força exercida, temos assim uma contração concêntrica, que nada mais é do que a tensão muscular durante o encurtamento das fibras (Heyward, 2004).

A este respeito, Silva (2001) indica que para uma determinada força de contração submáxima, a ativação das unidades motoras é maior quando existe um conjunto de contrações repetidas de modo intermitente do que quando se efetua um bloco de contrações musculares seguidas. Considerando o futebol como uma atividade que varia estímulos físicos de alta e baixa intensidades, a dinâmica do trabalho intermitente com peso provocaria a participação de maior número de unidades motoras recrutadas, ajustando o padrão de solicitação semelhante ao que ocorreria durante uma partida de futebol.

Do ponto de vista do uso de fibras musculares, o treino, quando realizado em intensidade direcionada para potência, utiliza predominantemente fibras de contração rápida. Quando se realizam exercícios objetivando resistência, a predominância vai para a utilização das fibras de contração lentas. É importante salientar que para não perder a energia elástica do músculo, ou seja, para que os músculos não fiquem excessivamente contraídos, não se devem negligenciar os trabalhos de alongamento e velocidade muscular com e/ou sem bola.

Atendendo a que a força muscular evidencia um componente de atividades físicas relacionadas à saúde e ao desporto, é definida como a capacidade de um grupo muscular desenvolver força contráctil máxima contra uma resistência. Um nível normal de força é necessário para uma vida normal e saudável, enquanto a fraqueza muscular pode prejudicar o movimento funcional normal. Neste sentido, Nikolaïdis (2012) desenvolveu uma revisão sistemática sobre o desenvolvimento da força muscular em crianças e adolescentes. Verificou que nestas faixas etárias nos jogadores de futebol masculino e feminino a força isométrica está associada ao desempenho.

Num estudo recente, Kamonseki et al. (2019) compararam o desempenho de força e potência muscular, agilidade e flexibilidade entre as posições de praticantes de futebol do género masculino com idades compreendidas entre os 10 e 15 anos. Os resultados mostraram que nesta categoria os praticantes

não apresentaram diferença de força e potência muscular, agilidade, flexibilidade entre as posições em campo.

Por último, Pinto, Mascarello e Silva (2017) recomenda três grandes princípios do treino de força para aumentar a mesma para os desportos e atividades físicas:

- a) Identificar e treinar músculos, movimentos e articulações particularmente importantes na atividade.
- b) Identificar e treinar músculos e articulações sujeitos a lesão na atividade.
- c) Manter um bom nível de condicionamento nos grandes grupos musculares do corpo.

#### **2.2.4. RECUPERAÇÃO/RESISTÊNCIA À FADIGA**

Concretamente, a fadiga muscular pode ser definida como a deficiência em manter um rendimento de potência esperado, existindo alguns fatores que contribuem decisivamente para esta “quebra”. A generalidade dos autores diferencia dois diferentes tipos de fadiga, a Central e a Periférica.

Feitosa (2013, citado por Silva, 2017) enfatiza que ao se falar de fadiga central, devemos observar que se instaurou um processo no qual ocorreram falhas nas estruturas nervosas envolvidas na produção, manutenção e no controlo da contração muscular. Kirkendall et al. (2003, citado por Silva, 2017) afirmam que a primeira pista de que o músculo não conseguirá manter o rendimento esperado é a percepção de que o esforço aumentou e não a redução no rendimento de força. A fadiga central assume capital importância no exercício de longa duração, em que o neurónio depende exclusivamente do glicogénio como combustível, porque, para fazer esse tipo de atividade é forçado a reduzir as atividades parcialmente, limitando e reduzindo o grau de movimento. Desta forma, os dois tipos de fadiga estão intimamente correlacionados, e a fadiga central ocorre quando a fadiga periférica atinge o Sistema Nervoso Central (SNC) e provoca uma limitação do seu desempenho, caracterizada pela diminuição da capacidade coordenativa que é entendida como sinérgica do SNC e da musculatura esquelética dentro de determinada sequência de movimentos (Feitosa, 2013, citado por Silva, 2017).

No que concerne à fadiga periférica, esta resulta, em grande parte, da redução da glicose sanguínea. Feitosa (2013, citado por Silva, 2017) indica, ainda, uma outra classificação da fadiga muscular, atribuindo uma subdivisão desta em fadiga aguda e fadiga crónica. Segundo o autor, a fadiga aguda aparece durante uma sessão de exercício ou competição, produzindo uma diminuição do rendimento. Este tipo de fadiga pode tanto afetar um grupo localizado de músculos como ocorrer em toda a musculatura (mais de 2/3 dos músculos esqueléticos).

Outros fatores, como desidratação e hipertermia também têm sido sugeridos como agentes responsáveis pelo desenvolvimento da fadiga. Relativamente à fadiga crónica esta resulta, essencialmente, do desequilíbrio da relação treino e/ou competição e recuperação e/ou regeneração, produzindo um quadro sistémico de fadiga e conduzindo ao decréscimo de rendimento físico e técnico.

De acordo com alguma literatura revista, os momentos onde os sintomas de fadiga são mais evidentes são no início da segunda parte do jogo, após um período de intensa atividade no decurso do jogo, no decurso da segunda parte do jogo, à medida que o jogo se aproxima do fim, nos dias seguintes à realização do jogo e no final da época desportiva.

Nesta linha de pensamento, Mohr et al. (2003, citado por Cruz, 2017), demonstram algumas evidências que a quantidade de movimentos potentes e explosivos, velocidade e distâncias percorridas em velocidades elevadas por parte dos jogadores são inferiores na segunda parte em analogia com o primeiro período de jogo. O fator que conduz a esta diminuição da capacidade dos atletas com o avançar do tempo de jogo ainda não está totalmente clarificado, no entanto, a depleção do glicogénio surge como a principal causa para o aparecimento da fadiga. Num estudo realizado por Krstrup et al. (2006), percebeu-se que a concentração de glicogénio muscular no final de um jogo sofreu uma redução de 150 a 350 mmol por kg do peso.

A medição da temperatura corporal e da frequência cardíaca são alguns dos indicadores utilizados para conhecer o estado do atleta. De acordo com Bangsbo, Laia e Krstrup (2007, citado por Gaspar, 2017), a frequência cardíaca média encontra-se perto de 85% dos valores máximos e a frequência cardíaca máxima atingida muito perto do máximo fisiológico de cada jogador. Alguns estudos desenvolvidos com jogadores de futebol de elite, durante um

jogo, demonstraram que estes registam uma taxa de absorção média de oxigénio que ronda os 70% do  $VO_2$  máximo durante a partida de futebol. De uma forma geral as taxas de fosfocreatina e glicogénio são frequentemente altas durante um jogo, dando-se, evidentemente uma redução da utilização da fosfocreatina e conseqüente aumento das concentrações de lactato. Verifica-se, igualmente, um aumento dos níveis de ácidos gordos livres no sangue durante um jogo, provavelmente refletindo um aumento da oxidação das gorduras, de forma a compensar a restrição de glicogénio muscular.

Torna-se, desta forma, imperativo desenvolver, como refere Soares e Rebelo (2013, citado por Pessoa, 2019), mecanismos que permitam ao futebolista prolongar os esforços de alta intensidade e a sua resistência.

Uma reposição não eficaz dos fosfagénios tem como consequência o recurso ao metabolismo glicolítico, e também está associado à produção de lactato. A recuperação da glicólise anaeróbia requer muito mais tempo que a recuperação no metabolismo dos fosfatos de alta energia, que depende da capacidade de tolerar, tamponar e remover os iões de hidrogénio formados nos músculos em atividade (Soares & Rebelo, 2013, citado por Pessoa, 2019). Estes autores destacam a importância das fases menos intensas do jogo no processo de recuperação de um meio celular favorável à execução de múltiplos e sucessivos exercícios intensos, tais como sprints, remates, saltos, entre outro. Do ponto de vista do uso de fibras musculares, o treino, quando realizado em intensidade direcionada para potência, utiliza predominantemente fibras de contração rápida, ao contrário de quando se realiza exercício objetivando resistência, a predominância é das fibras de contração lenta. Com base no anteriormente exposto importa, de facto, que as estratégias de recuperação sejam eficazes e bem delineadas, para que o atleta esteja na plenitude das suas capacidades para enfrentar a competição. Seguidamente destacam-se alguns dos principais meios de recuperação utilizados neste processo de recuperação:

- Dormir surge com um dos principais mecanismos de recuperação. Segundo Frank (citado por Nédélec et al., 2015) ajuda na recuperação dos custos nervosos e metabólicos impostos por estarmos acordados. Enquanto dormimos, a atividade metabólica está no seu ponto mais baixo (tal é possível constatar através da respiração lenta, baixa frequência cardíaca e fluxo

sanguíneo cerebral baixo) e o sistema endócrino aumenta a secreção da hormona de crescimento promovendo a restituição fisiológica, tal como declaram Akerstedt e Walters (citado por Nédélec et al., 2015). A nível mental, dormir permite recuperar os índices de concentração e atenção, de modo a produzir um estado de alerta que permita manter os níveis de execução técnica, de velocidade de reação e de execução.

- Alimentação e Hidratação constituem outra das variáveis que interferem diretamente na preparação e recuperação do atleta para o treino e jogo. Soares (2007) destaca isso mesmo reforçando evidenciando 3 pontos fulcrais:

A) A quantidade ideal de hidratos de carbono a ingerir é de 1g/kg de peso, até 30 minutos após o final do jogo/treino, repetidos de hora em hora até à refeição principal. De modo a repor os stocks de glicogénio, deve-se optar pelos alimentos de elevado índice glicémico (digestão e absorção mais rápida).

B) As proteínas possuem igualmente um papel decisivo não só na recuperação energética, mas principalmente na reparação dos tecidos lesados sendo que a quantidade aconselhável deverá situar-se entre 10 e 20g.

c) Relativamente à hidratação, deve repor-se a perda de líquidos após treino ou jogo numa proporção de 1kg perdido para 1L de bebida desportiva ou água. A bebida ideal deverá conter sódio, ser servida fria (~15°C), enriquecida com hidratos de carbono (3 a 6%) e ter um sabor agradável, de modo a ser mais apelativa aos atletas.

- A Crioterapia, que consiste no arrefecimento corporal visando efeitos terapêuticos, podendo ir desde a simples aplicação de gelo em algum local do corpo até à utilização de câmaras de gelo. Estudos indicam que este método permite a redução dos sintomas de dor muscular e da Sensação Retardada de Desconforto Muscular (Hohenauer et al., 2015).

No caso dos mais jovens, um estudo de Praça (2016) apontou a ausência da influência do critério de composição das equipas na resistência física e interação entre jogadores. Contudo, a utilização do conhecimento tático como critério aumentou o desempenho tático defensivo e geral dos atletas. Atletas de maior nível tático realizaram mais interações durante os jogos, indicando maiores índices de cooperação, além de apresentarem maior desempenho tático e comportamentos táticos específicos. Atletas de maior nível aeróbico

apresentaram maior resistência física em relação àqueles de menor desempenho aeróbico. Atletas de menor desempenho de velocidade apresentaram maior resistência física e maior desempenho tático. O autor concluiu que o critério de composição das equipas interferiu apenas no comportamento e desempenho tático dos jogadores, embora as capacidades individuais apresentem influências no comportamento físico e tático.

## **2.3 PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO**

### **2.3.1 PLANEAMENTO DO TREINO DE FUTEBOL**

A dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol determina, como nos refere Castelo (2003; 2004), a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica. Na mesma linha de pensamento, Pires (2005) e Serrano (2016) reforçam a importância de um processo mais ou menos formalizado para o futuro que se aspira, sendo o planeamento vital no ato de gestão de uma equipa. De forma a reduzir a incerteza do resultado e a imprevisibilidade do jogo, Garganta (2003) refere-nos que é fulcral construir um trabalho pensado e planeado em função dos objetivos previamente definidos.

Face ao exposto, poder-se-á definir o processo de Planeamento, como a descrição e organização atempada das condições de treino, dos objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). Importa referir que o Planeamento constitui um processo em permanente construção e desenvolvimento. Lima (2014) reforça esta premissa destacando que o processo de planeamento que há-de resultar no plano tem de ser uma atividade de todos os dias. Neste sentido, segundo Pires (2005), torna-se importante falar de processo de planeamento e não simplesmente em plano, já que o primeiro significa um processo em construção e reajustamento



constantes e, o segundo, um produto final acabado, sem capacidade de adaptação permanente ao meio onde vai ser aplicado. De facto, por maior que seja a experiência do treinador, conhecimentos e capacidade de organização, surgem sempre situações imprevistas (alterações ao nível da competição, do local de treino, lesões de atletas, castigos, etc.) (Silva, 1998) e nesse sentido, o ato de planear não termina com o início da execução do plano.

### **2.3.1.1 PONTOS CONVERGENTES NO PROCESSO DE PLANEAMENTO/PLANIFICAÇÃO DE TREINO**

O processo de planeamento/planificação das atividades de preparação para uma temporada segue, forçosamente, um conjunto de procedimentos que varia em função do nível da equipa e atleta, das características da modalidade, dos objetivos previstos e do perfil de quem o realiza. Não obstante o exposto existem, de acordo com Silva (1998), um conjunto de pontos comuns a todos os processos de planeamento de treino, que passo a apresentar:

- **Estudo prévio:** Consiste em analisar o processo de treino anterior a que foi submetido o jogador e a equipa, avaliar as suas condições (objetivos alcançados, o treino realizado, o perfil psicológico e fisiológico e verificar os recursos disponíveis enquanto procedimentos indispensáveis à fixação de metas exequíveis e reais);
- **Definição de objetivos:** Definem-se os resultados e padrões de rendimento exigidos. Requer o conhecimento do grupo disponível, as suas possibilidades e as condições para o desenvolvimento das atividades;
- **Calendário de competições:** Fundamental definir-se com clareza a extensão do calendário, a localização e extensão dos períodos competitivos, a forma das competições (eliminatórias, confronto direto, etc.), o número de competições e de jogos e importância das competições pois este conhecimento irá determinar os momentos em que a equipa deve estar preparada para conseguir os seus melhores resultados.
- **Programação:** A época, seguindo uma ordem lógica, é dividida em estruturas intermédias (períodos e etapas), são definidas as composições dessas

estruturas, em termos de meios e métodos de treino a serem utilizados e estabelecidas as cargas de treino assim como a orientação da sua dinâmica temporal. Constitui uma das fases mais importantes do processo de planeamento e pode ser dividida em três subfases: delimitação das estruturas intermediárias (periodização); escolha dos meios e métodos de treino (em função dos objetivos traçados, faz-se a definição de procedimentos de treino eficazes, em função do nível de desenvolvimento e formação do jogador e da equipa e face à modalidade considerada); e, determinação e distribuição das cargas de treino (as cargas em função do seu volume e intensidade deverão ser quantificadas e racionalmente distribuídas no treino, na quantidade e na forma mais adequada às exigências e necessidades impostas pelos objetivos perseguidos);

- **Fase de realização:** Coincide com a aplicação do planeamento, conferindo a uma peça teórica, uma intenção necessária, mas ainda incompleta. O grande número de variáveis, de fatores imponderáveis e imprevistos que podem afetar a execução de um plano de treino exige uma certa flexibilidade de execução. As necessidades de adaptação, face a imponderáveis, não devem ser consideradas como erros no planeamento. A execução do plano deve vir acompanhada da sua avaliação, enquanto recurso capaz de atestar a eficácia do plano e indicar as correções necessárias.

Já Garganta (1991) sublinha que a planificação se alicerça em fatores de vária ordem, destacando os seguintes:

- As informações gerais sobre os praticantes, nomeadamente a informação relativa a dados pessoais, antropométricos, fisiológicos, bem como o historial desportivo e clínico dos atletas;
- As informações gerais sobre as condições de treino, concretamente, horários, locais, instalações e materiais de treino;
- As informações específicas sobre os jogadores e a equipa no que concerne ao nível de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, das capacidades psíquicas bem como nível técnico e tático;
- As informações sobre o calendário competitivo;
- A esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar modelo/conceção de jogo.

Nota, igualmente, para a distinção de três níveis de planificação apresentados por Castelo (2003, 2004) centrados ao nível do subsistema tático-estratégico que apresentarei seguidamente de forma sucinta:

- **Planificação conceptual:** Caracteriza-se pela construção de um modelo de jogo da equipa que é alicerçado em três vertentes fundamentais: a conceção de jogo por parte do treinador, as particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e as tendências evolutivas do jogo.

- **Planificação estratégica:** caracteriza-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: o conhecimento da expressão tática da própria equipa, o conhecimento e o estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará o futuro confronto desportivo (fazem parte deste conhecimento a expressão tática da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias em que este se vai desenrolar) e, as adaptações funcionais de base da equipa, em função das vertentes anteriores, por forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa, durante o desafio competitivo,

- **Planificação tática:** caracteriza-se pela aplicação prática, ou seja, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos preestabelecidos para um determinado confronto competitivo.

Face ao exposto, conclui-se que um criterioso planeamento e programação do TRD permite perspetivar o futuro com mais otimismo e certezas pois o mesmo pode responder adequadamente e eficazmente às exigências que o treino e a competição comportam.

### **2.3.2 PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE FUTEBOL**

O conceito de Periodização é, efetivamente, amplamente referenciado na literatura. De acordo com Simões (2014), a periodização consiste na estruturação das mudanças que o processo de treino vai conhecendo ao longo da sua realização, em função dos vários períodos que atravessa. O autor refere ainda a periodização como aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos

de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico. Na mesma linha de pensamento, Garganta (1993), considera que o conceito de periodização se refere à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo. Esta divisão contribui, forçosamente, para a organização do processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993). Finalmente, Alves (2010) enaltece a variação das cargas de treino dos diferentes períodos que caminham paralelamente com o calendário da competição.

### **2.3.2.1 TIPOS DE PERIODIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DAS DIFERENTES CONCEÇÕES DE TREINO**

De acordo com Peixoto (1999, citado por Santos, 2006), o tipo de periodização utilizado condiciona os macrociclos definidos para a época, associando-se estes a três condições essenciais: (i) o Período Preparatório (que se divide em Geral e Específico), (ii) o Período Competitivo (que se divide em Pré-competitivo e Competitivo) e, (iii) o Período Transitório. Na perspetiva do autor, nos diferentes períodos da periodização evidencia-se uma alternância entre volume e intensidade muito acentuada, com predominância do volume no período preparatório e da intensidade no período competitivo. Reportando-se de forma mais concreta aos desportos coletivos, o mesmo salienta que após um curto período preparatório com volume de carga elevado, surge um longo período competitivo onde a intensidade, após uma subida gradual, poderá ou deverá atingir o seu melhor durante a fase mais importante dos campeonatos.

Na mesma linha de pensamento, Calvo (1998, citado por Santos, 2006) indica que a periodização da temporada pode definir-se suportada nas seguintes fases: (i) pré-temporada, (ii) temporada e, (iii) transição ou descanso ativo. Segundo o autor estas fases distinguem-se em função das suas características

e objetivos: a pré-temporada constitui a fase anterior ao início da competição e apresenta uma duração relativamente curta sendo que o seu objetivo principal passa pela aquisição de um nível de adaptação individual e coletiva que permita iniciar a competição com o rendimento esperado; a temporada consiste um período longo, cujos objetivos se relacionam com a manutenção e otimização do estado de forma em função dos rendimentos previstos; finalmente, a transição ou descanso ativo consiste num período que visa uma orientação para a recuperação dos efeitos da competição.

Já Raposo (2002, citado por Santos, 2006) apresenta uma perspetiva mais abrangente diferenciando alguns tipos de Periodização:

**Periodização Simples** - A época desportiva encontra-se dividida em três períodos distintos, período preparatório, período competitivo e período transitório, componente da carga a predominar é o volume de trabalho, sendo caracterizada por um valor de intensidade final reduzida.

**Periodização Dupla** - A periodização dupla é frequentemente utilizada nas modalidades desportivas que apresentam, numa época, dois momentos com competições importantes. É caracterizado pela existência de dois períodos de preparação, dois períodos de competição e dois, ou mesmo só um, período de transição. Na linguagem desportiva esta periodização dupla é definida pela época de inverno e época de verão.

**Periodização Pendular** - Esta alternância pendular e sistemática realiza-se entre a carga específica e a carga geral, sem existir qualquer interrupção para que o maior valor do treino específico coincida com a competição mais importante. Esta estrutura possibilita o aumento dos momentos em que o atleta está em forma, embora, pelo carácter agressivo da carga, apenas possa ser utilizado em períodos curtos de tempo.

**Periodização em blocos** - Baseia-se no princípio de que, para alcançar um rendimento máximo, não só devemos planejar a carga de treino como prever a evolução técnica e tática do atleta.

Outros autores como Barbosa (2008) e Carvalho (2019) falam de outras tendências:

- **A Periodização Convencional:** As conceções de treino influenciadas por esta tendência destacam-se pela sua visão e perspetiva fracionada, sem

interação das dimensões do jogo, considerando a dimensão física a maior influenciadora do rendimento em futebol. A periodização convencional foi o primeiro modelo de periodização do treino a ser desenvolvido. Surgiu na década de 60, por intermédio do investigador russo Lev Pavlovich Matveev. Este modelo centra-se fundamentalmente nos desportos individuais, como o atletismo, e na componente física do atleta. O principal objetivo passa pela estabilização da relação ótima entre os diferentes elementos da carga do treino (volume, intensidade) e as adaptações não lineares das funções fisiológicas dos atletas. Está orientado para um período preparatório longo (cerca de quatro meses), para um período competitivo curto (cerca de 2 meses) e um período transitório (cerca de 2 meses).

Relativamente ao **período preparatório** este consiste no primeiro momento do treino onde se irão adquirir as bases para o período competitivo. Matveev formula duas diferentes etapas neste período: a etapa da preparação geral e a etapa da preparação específica: a primeira etapa dá maior ênfase à melhoria das capacidades condicionais do atleta, utilizando nesta fase exercícios mais gerais do que propriamente exercícios competitivos; na segunda etapa existe já uma maior preocupação com a especificidade do treino e os exercícios são idealizados a pensar na destreza e nas habilidades técnicas de cada desporto. Ao longo do período preparatório existe uma clara diminuição do volume de treino e um aumento da intensidade, pois no final do mesmo período os atletas devem estar já num momento ótimo de forma.

No que concerne ao **período competitivo** este visa, segundo Manso, Valdivielso e Caballero (1996, p. 12) a “manutenção da forma física onde se procura integrar as componentes trabalhadas no período preparatório de forma isolada de forma a melhorar as habilidades dos atletas para a competição”.

O **período transitório** é formado por exercícios de baixo volume e intensidade, tendo em conta a fadiga acumulada durante a temporada desportiva. O objetivo deste período passa por fazer desaparecer o stress competitivo e a fadiga muscular da época, para que a próxima temporada, seja iniciada com uma capacidade competitiva superior.

Reportando-se à **perspetiva convencional**, Mourinho (2001) sintetiza: (i) no período preparatório, a intensidade das cargas inicia-se como valores muito baixos, aumentando gradualmente; o volume das cargas, numa primeira fase

(Período Preparatório Geral), aumenta significativamente, até se atingir um valor máximo e, numa segunda fase (Período Preparatório Especial) diminui até valores intermédios; (ii) no período competitivo, surge uma relação antagónica entre volume e intensidade; na primeira fase de manutenção há uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade, na fase de reconstrução da forma há uma inversão brusca da lógica da 1ª fase e, na 2ª fase de manutenção, há novamente uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade.

- **O Treino Integrado** - Atendendo ao facto de a periodização convencional não corresponder totalmente aos requisitos necessários para o modelo de treino do futebolista, como consequência surgiu a corrente do Treino Integrado que insere, segundo Alves (2010) as várias dimensões de rendimento (tática, técnica, física e psicológica) nos exercícios ministrados no treino, trabalhando assim todas as dimensões em simultâneo. O treino integrado difere do treino convencional fundamentalmente na lógica de integração de movimentos específicos da modalidade com bola. Os exercícios passam então a ser físico-técnicos, técnico-táticos e até mesmo físico-técnico-táticos. De acordo com Raposo (2002), Bondarchuk, um dos pioneiros do treino integrado, defende que se deve excluir a preparação geral no treino devido à ausência no treino de conteúdos importantes para a especificidade de determinada modalidade. Assim, continua-se a entender o jogo, com uma somatória desarticulada das dimensões e não como um sistema complexo de interação como se define o futebol. Sendo assim, integrar não garante o entendimento do jogo como um sistema dinâmico de interação e inter-relação. Carvalhal (2004) corrobora deste pensamento referindo que no treino integrado, a bola está presente, mas de uma forma que não é guiada pelo modelo de jogo do treinador.

- **A Periodização Tática:** Com os modelos de periodização mais antigos a enfatizarem principalmente a dimensão física como promotora da organização do processo de treino surge, em Portugal, a Periodização Tática (PT), criada e desenvolvida por Vítor Frade para dar resposta à especificidade da modalidade de futebol e solucionando a necessidade de se periodizar a criação de uma forma específica de jogar, tendo sempre como referência a dimensão que coordena todo o processo de treino – tática – visando a aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa, através da operacionalização

dos princípios que sustentam o Modelo de Jogo (MJ) (Silva, 2014, citado por Mané, 2018).

Oliveira (2012, citado por Almeida, 2018) define PT como uma concepção, tendo como objetivo a equipa e os jogadores adquirirem conhecimentos e competências coletivas e individuais, através de experiências, de modo a ir construindo um modelo de jogo.

Para Frade (2013, p. 14), o treino deve “permitir aprender uma determinada forma de jogar”. O autor reforça ainda a necessidade da existência de uma Ideia de Jogo organizada de forma sistematizada para utilizar a PT como uma metodologia de treino. Consequentemente, o treinador tem de ter bem presente o que perspectiva para o jogo e como quer que a sua equipa jogue. O MJ está sempre aberto e nunca está totalmente adquirido quer individual quer coletivamente, é dinâmico e sujeito à criatividade dos atletas e à sua mudança, que dentro do padrão de jogo definido, vai fazer com que os mesmos evoluam para níveis mais altos e complexos sem a perda da identidade de jogo.

Segundo Frade (2013, p. 14), não existe metodologia mais individualizante do que a PT, pois todos os jogadores treinam sempre de acordo com as suas posições e funções, através de um “individual específico para a forma de jogar pretendida e não um individual abstracto”.

Desta forma, treino e jogo são identificados como dois sistemas que atuam em interação sobre a equipa e sobre os jogadores a partir de uma organização fractal, principalmente a partir dos princípios que suportam o “jogar” pretendido (Ferreira, 2014). Estabelecendo a “ponte” para a Relação entre Treino-Competição, surge a perspectiva de Oliveira et al. (2006) referindo que o treino deve visar acima de tudo os aspetos da organização de jogo, tendo como grande preocupação a aquisição hierarquizada dos comportamentos/princípios de jogo, tendo em conta uma ideia de jogo (modelo de jogo). Verifica-se, desta forma, uma relação interdependente entre a preparação e a competição (Almeida, 2016).

Castelo (2002, citado por Santos, 2006) patenteia isso mesmo reforçando que o processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis no comportamento dos jogadores e das equipas devendo existir para tal uma relação consciente entre a competição, o treino e o praticante. O conhecimento



da lógica do jogo e dos seus princípios tem implicações importantes nos planos do ensino, treino e controlo das prestações dos jogadores e das equipas (Alves, 2018). Este constitui, indiscutivelmente, um dos elementos da especificidade do treino em Futebol. O treino deverá, desta forma, decorrer da reflexão metódica e organizada da análise competitiva do conteúdo do jogo, ajustando-se e adaptando-se a essa realidade (Alfaro, 2018).

Baptista (2015) refere que, cada vez mais, o processo de treino (modelo de preparação) terá de ser equacionado tendo por objetivo um modelo de jogo e de jogador. A qualidade do treino é determinante na qualidade da organização do jogo de uma equipa. Os problemas que se colocam ao nível da organização do jogo são relativos à transição de um projeto individual para um coletivo. O processo de treino deverá ser congruente com os objetivos pretendidos e, como indica Alves (2018), o elemento central do processo responsável pela potenciação do rendimento global dos jogadores.

Paralelamente importa perceber qual o papel da competição neste processo evolutivo, pois ela é parte integrante do mesmo, sendo um palco de aplicação e de avaliação de conhecimentos e aquisições. Através de um processo de treino adequado surgirão as adaptações específicas que viabilizarão uma maior eficácia de processos na competição (Garganta 1997).

Importa, por fim, referenciar as palavras de Seirul-lo (2009, 2010), que parte de uma conceção complexa do ser humano atleta (SHA). O autor defende que o atleta integra uma série de estruturas hipercomplexas que se relacionam entre si de forma interativa e retroativa (estrutura biológica, estrutura cognitiva, estrutura coordenativa, estrutura condicional, estrutura expressivo-criativa, estrutura socioafetiva, estrutura emotiva-volitiva e estrutura mental. Seirul-lo também fornece pistas claras para compreender o jogo e decifrar “o modelo Barça”. De acordo com o mesmo, o treinador deve ajudar a equipa e os jogadores a aprenderem a interpretar constantemente o que acontece em cada situação do jogo em dois espaços diferentes: o espaço de intervenção, onde o jogador deseja atuar sobre o oponente e, em número reduzido, os colegas mais próximos ajudam o executor a concluir seu plano de forma bem-sucedida, e o espaço de fase, onde o espaço restante afastado da bola deve ser ocupado de uma determinada maneira pelos demais colegas da equipa.

### 2.3.2.2 PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA

Como refere Pivetti (2012), a PT define-se como uma metodologia de treino de futebol assente em Princípios Metodológicos próprios, preconizando o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem. Centra-se na existência de uma matriz conceptual orientadora de todo o processo – Modelo de Jogo – sendo capaz de se auto-regenerar em função da reflexão permanente da qual é alvo. Efetivamente, nesta conceção de Treino todo o processo obedece á lógica dos seus Princípios Metodológicos que serão agora descritos:

- ***SupraPrincípio da Especificidade:*** A concretização do MJ através da correta operacionalização dos Princípios Metodológicos corporiza a PT e faz emergir o SupraPrincípio que, segundo Tamarit (2013) deve orientar toda a planificação e operacionalização – a especificidade. Contudo, quando nos reportamos à especificidade inerente à PT, esta constitui-se como o resultado da interação entre os Princípios de Jogo e os Princípios Metodológicos, dando corpo a uma intencionalidade coletiva única, diferenciada e específica (Maciel, 2011). Não se constituindo como um Princípio Metodológico em si mesmo, assume-se como um SupraPrincípio, orientando e contextualizando toda a prática, independentemente da escala/dimensão a que se trabalha – coletiva, inter- setorial, setorial, grupal ou individual – de forma a atingir-se uma identidade única e diferenciadora (Tamarit, 2013). Em suma, este SupraPrincípio é o responsável de que tudo o que se realize esteja de acordo com o jogar que se pretende.

- ***O Princípio da Progressão Complexa:*** Este princípio retrata, essencialmente a necessidade de se hierarquizar os princípios e subprincípios que pretendemos trabalhar com o intuito de atingirmos o nosso jogar, sendo caracterizado pela não linearidade e pela complexidade. Esta não linearidade deriva da dinâmica inerente ao processo, com base em avanços e recuos, mas sem perda de referencial (Maciel, 2011). No que diz respeito ao planeamento e periodização, a progressão complexa ocorre: (i) numa dimensão a longo prazo, onde o foco se centra na hierarquização dos princípios e subprincípios com vista ao desenvolvimento do MJ; (ii) numa dimensão a curto prazo, controlando e regulando a complexidade dos

exercícios do Morfociclo, considerando o binómio desempenho vs recuperação, garantindo que os jogadores chegam ao dia do jogo nas condições ideais (Guilherme, 2017; Tamarit, 2013).

- **O Princípio das Propensões:** Frade (2013) define este princípio como algo que está mais propício a uma coisa do que a outras, ou seja, definir contextos de exercitação para que os jogadores atuem em função de um determinado objetivo. Preconiza a criação de contextos que possibilitem o surgimento, com alta densidade, de determinado acontecimento que queremos potenciar ou desenvolver. Na mesma linha de pensamento, Maciel (2011) indica a capacidade de manipular os exercícios como fulcral no processo de treino mas sem alterar a sua natureza aberta, de forma que o mesmo se constitua como *propenso* ao surgimento de um determinado acontecimento específico. Neste processo de modelação do contexto de exercitação é conveniente estimular a criatividade e originalidade na resolução da tarefa (Frade, 2013).

- **O Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade:** O regime de contrações musculares é caracterizado, de acordo com Tamarit (2013), pela sua tensão, duração e velocidade que interagem conjunta e sistemicamente. Contudo, é possível gerir a dominância de umas relativamente às outras através da manipulação da estrutura dos exercícios, sendo de especial relevância para o respeito do binómio desempenho vs recuperação. Segundo Maciel (2011), este princípio metodológico exalta uma alternância horizontal por referir-se à necessidade de variarmos o nosso jogar e de gerirmos os binómios Esforço Desempenho e Esforço Recuperação. Sustentando esta teoria, Guilherme (2017, p. 34) afirma que este princípio metodológico “tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo Específicos pretendidos”.

- **O MetaPrincípio da Divina Proporção:** Basicamente o MetaPrincípio da Divina Proporção corresponde à capacidade que cada Treinador apresenta na gestão e definição de todo o processo de treino. Maciel (2011, p. 54) evidencia esse facto expondo uma realidade de grande complexidade e dinamismo que pressupõe que o treinador “tenha muito saber, faça muita reflexão e tenha uma grande intuição”.

## 2.4 MODELO DE JOGO

### 2.4.1 CONCEPTUALIZAÇÃO DO MODELO DE JOGO

*“O Modelo de Jogo Adoptado delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de acção para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos factores condicionantes do jogo, delimitando guias para a aplicação dos Métodos de Jogo Ofensivos e Defensivos e devem acompanhar o desenvolvimento de sinergias criadas entre a equipa e entre jogadores” (Barbosa, 2014, p. 35).*

O conceito “Modelo de Jogo” tem, particularmente no decorrer dos últimos anos, assumido uma maior expressão pois é amplamente citado pelos vários agentes desportivos (treinadores, jogadores e órgãos de comunicação social) e constitui, na prática, algo que procura o desenvolvimento crescente da eficácia das equipas com vista ao sucesso e ao rendimento desportivo. Com base neste pressuposto, importa definir o conceito de MJ sustentado na literatura consultada e recorrendo a alguns dos muitos autores que deram o seu contributo nessa definição.

De acordo com Tamarit (2013), o MJ é definido como aquilo que existe em termos estruturais e funcionais que permite que uma equipa manifeste regularidades comportamentais nos diferentes momentos do jogo (ataque, defesa, transição ofensiva e defensiva, esquemas táticos).

Atendendo à ambiguidade da Natureza do Jogo, Barbosa (2019, p. 21) reforça a importância da existência de um MJ pois, segundo o autor, a modelação permite torná-lo “comum e compreensível, para que os que cooperam entre si (equipa) vençam as suas dificuldades e as dificuldades colocadas pelos outros (adversários) ”.

Já Garganta (2003) define o MJ como um conjunto de princípios e normas de ação e gestão que dirigem a regulação do processo de treino, permitindo elaborar o planeamento a seguir, a partir dos objetivos definidos, pelo que o MJ orienta a operacionalização de todo o processo. Por último, Mendonça (2014) refere que o MJ é como uma fotografia da realidade que depois será utilizada

para modelar, e será nesta modelação que haverá aproximação entre o modelo real e a ideia inicial do treinador.

De acordo com Roberto (2017), a construção de um MJ deve ser fundamentada nos seguintes princípios:

- **Conceção de jogo do treinador** – Convicções e ideias do treinador sobre a forma de jogar que idealiza para a sua equipa.
- **Constrangimentos do clube** – Aspectos relacionados com a tradição (história e mitos do passado do clube) e a missão e identidade do clube (a transmissão dos valores, convicções e dos objetivos a atingir).
- **Dimensão estrutural do modelo de jogo** – Disposição dos jogadores no terreno de jogo, com as suas funções táticas gerais e específicas.
- **Dimensão funcional do modelo de jogo** – Modo de coordenação (sincronização) entre jogadores e o ritmo de execução das suas ações técnicas em competição, com cada jogador a cooperar consoante as missões táticas definidas para cada posição.
- **Dimensão relacional do modelo de jogo** - Linguagem tática comum no seio da equipa, a qual se baseia no conhecimento dos jogadores para resolverem diferentes situações de jogo.

No seguimento do que anteriormente foi exposto, refira-se que Sarmiento et al. (2013) desenvolveram um estudo com alguns treinadores portugueses de elite sobre o estilo de jogo de três das principais ligas europeias, constatando que os principais fatores que influenciam essa variável são: A cultura e identidade de jogo, os fatores estratégico-táticos, as características dos jogadores e a filosofia de jogo do treinador.

Na mesma linha de pensamento, Tamarit (2013) retrata a importância de incorporar fatores como a cultura do país ou região em que o clube está inserido; a cultura/história do próprio clube; a estrutura organizativa do mesmo; os objetivos definidos pelo clube; as ideias de jogo do treinador; as estruturas ou sistemas táticos preferencialmente trabalhados e as características e nível dos jogadores que o clube dispõe, para uma correta elaboração do MJ.

Neste processo tão complexo o papel do Treinador torna-se primordial. Neste sentido, Alves (2018) evidencia a ideia de jogo do treinador como um aspeto

determinante na organização de uma equipa de Futebol, pois se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados. Para que tal aconteça, o treinador obrigatoriamente deverá possuir um conhecimento amplo dos seus jogadores sobre o jogo e quais as características específicas de cada um.

Magalhães e Nascimento (2010, p. 4) referem que o treinador deve saber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores nos vários planos de jogo, quer no plano coletivo quer no plano individual, preparando a equipa para a própria competição devendo de igual forma “potenciar os pontos fortes (qualidades) dos seus jogadores e, conseqüentemente, da equipa, minimizando ou eliminando os pontos mais débeis (deficiências) ”.

Por último, para um melhor entendimento do conceito de MJ, importa sublinhar o carácter singular do mesmo, mas simultaneamente inacabado e sem reprodução. Esta caracterização resulta das reflexões constantes ao “jogar” jogado e treinado sobre a ideia de jogo do treinador e sobre a interpretação e aquisição coletiva e individual dos jogadores num contexto emergente de sistemas complexos não lineares (Tamarit, 2013). Na mesma linha de pensamento, Frade (2006) refere que o MJ nunca está acabado porque o processo, à medida que vai acontecendo, vai dar sempre indicadores a quem o interpreta e dirige, para que se dêem ajustes no sentido de uma melhor qualidade de jogo.

De facto, o MJ é um processo inacabado pois está em permanente evolução. Deve apresentar um carácter evolutivo, adaptativo que tem em conta a características dos jogadores e congruente relação entre MJ e modelo de treino. Neste sentido, podemos considerar o MJ um caos determinístico. Caos pela lógica complexa do jogo, pela imprevisibilidade emergente do confronto entre as equipas. Determinístico pelas regularidades comportamentais que caracterizam a identidade de cada equipa.

## 2.4.2 DESCRIÇÃO DOS MOMENTOS DO JOGO

Não obstante a Natureza “inquebrantável” do jogo poder-se-á dizer que este é constituído por diferentes momentos. Partindo deste pressuposto, importa mencionar que os diferentes momentos não se dissociam (Silva, 2008). Inserido nesta linha de pensamento, Oliveira (2003) apresenta a seguinte sistematização dos temas/momentos de uma equipa de Futebol:

- **Organização Ofensiva** (individual, sectorial ou grupal, intersectorial e coletiva).
- **Organização Defensiva** (individual, sectorial ou grupal, intersectorial e coletiva).
- **Transição Ataque/Defesa** (sectorial ou grupal, intersectorial e coletiva);
- **Transição Defesa/Ataque** (sectorial ou grupal, intersectorial e coletiva).
- **Organização Ofensiva:** Oliveira (2003) caracteriza este momento como sendo os comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola. O objetivo passa por preparar e criar situações ofensivas de forma a concretizar as oportunidades. Este momento divide-se em 3 fases distintas: Fase I (Construção); Fase II (Criação) e Fase III (Finalização). A Fase 1 inicia quando a equipa está a iniciar a sua organização ofensiva no seu Setor Defensivo. A Fase 2 respeita ao momento em que a equipa está em organização (normalmente posicionada no seu Setor Intermédio), invadindo o bloco defensivo da equipa adversária. Por último, a Fase 3, decorre no Setor Ofensivo e indica o ataque à baliza, incluindo o remate ou outras situações, que lhes permita o referido ataque.
- **Transição Defensiva:** Relativamente a este momento, Oliveira (2003) descreve-o como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda de bola. As transições defensivas são divididas em quatro tipos: *Transição de Contenção*, que consiste numa transição que é realizada com a intenção de impedir a progressão do adversário na direção da baliza; *Transição de Pressão*, que é promovida coletivamente com objetivo de pressionar rapidamente o adversário imediatamente após a perda de bola, de modo a tentar recuperá-la o mais rápido possível; *Transição de Organização*, que pressupõe uma rápida

passagem para o momento de organização defensiva e, finalmente, a *Transição de Emergência*, tipo de transição que é promovida com a intenção de parar imediatamente a progressão com bola do adversário, se necessário com recurso à falta, sendo esta habitualmente denominada como “falta estratégica” (Correia & Brito, 2016).

- **Organização Defensiva:** Oliveira (2003) identifica este momento como sendo os comportamentos assumidos pela equipa quando esta se encontra sem a posse de bola. O objetivo passa pela organização defensiva de forma a impedir que a equipa adversária crie situações de golo. Este momento divide-se em 3 fases distintas: Fase I (Impedir a Construção), Fase II (Impedir a Criação de Situações de Finalização) e Fase III (Impedir a Finalização). Na Fase I procura-se impedir que o adversário consiga sair a jogar com critério evitando, desta forma, que este entre no bloco defensivo. Na Fase II, pretende-se impossibilitar a progressão da bola até chegar à fase de finalização. Finalmente, na Fase III, o objetivo passa por evitar a finalização com sucesso.

- **Transição Ofensiva:** De acordo com Oliveira (2003) este momento traduz os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à recuperação de bola. As transições ofensivas podem ser divididas em quatro tipos: *Transição de Profundidade*, que consiste numa transição que é realizada com o intuito de chegar rapidamente à baliza adversária; *Transição de Espaço*, que descreve a forma como a equipa se comporta aquando da recuperação da posse de bola e na impossibilidade de atacar a baliza adversária;

*Transição em Segurança*, que pressupõe a conservação/manutenção da posse de bola face à impossibilidade de atacar a baliza adversária e, finalmente, a *Transição de Gestão*, tipo de transição em que a equipa opta por temporizar o seu jogo ofensivo, mantendo a posse de bola sem uma intenção clara de atacar a baliza adversária (Correia & Brito, 2016).

De acordo com Sousa (2005), atualmente é possível ter uma visão mais pormenorizada da organização do jogo, perspetivando não só os momentos anteriormente referidos, mas também os fragmentos constantes do jogo (*vulgo* lances de bola parada). Consequentemente, porque os fragmentos constantes do jogo se assumem como um momento do jogo, considera-se que os momentos que suportam a organização do jogo de uma equipa são seis e não quatro. Entenda-se fragmentos constantes do jogo, como situações de bola



parada, o lançamento de linha lateral, livres direto e indireto e pontapés de canto (Santos, Moraes & Costa, 2015).

### **2.4.3 PRINCÍPIOS DE JOGO COMO REFERENCIAIS PARA UM DETERMINADO “JOGAR”**

Um dos aspetos determinantes na definição de um MJ passa por uma correta identificação dos diferentes Princípios de jogo que lhe são inerentes. Primeiramente, de uma forma sintetizada, refira-se que os Princípios Táticos do Futebol são divididos, de acordo com Clemente e Mendes (2015) e Costa et al., (2009) em Princípios Gerais, Princípios Operacionais e Princípios Fundamentais. Os Princípios Gerais caracterizam-se por uma relação numérica entre as equipas: Criar superioridade numérica; evitar a igualdade numérica e não permitir inferioridade numérica. No que respeita aos Princípios Operacionais estes encontram-se diretamente associados ao ataque (com posse de bola) e à defesa (sem posse de bola). A Penetração, Cobertura Ofensiva, Mobilidade, Espaço e Unidade Ofensiva, no Ataque, e a Contenção, a Cobertura Defensiva, o Equilíbrio, a Concentração e a Unidade Defensiva, na Defesa, incorporam os Princípios Fundamentais.

Conceptualmente, os Princípios configuram-se como «constituintes» e preponderantes na construção do MJ, e podem ser entendidos como “determinadas características e comportamentos” que pretendemos que “sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas, nos diferentes momentos do jogo” (Oliveira, 2003, p. 34). Na mesma linha de pensamento, Maciel (2011) identifica os Princípios como padrões de intencionalidade em relação ao jogar que pretendemos e que sustentam os critérios manifestados pelas várias escalas da equipa (individual, setorial, intersectorial e coletiva) e que a acontecerem com regularidade vão promover uma identidade e funcionalidade nos diferentes Momentos do Jogo.

Já Oliveira et. al. (2006) caracteriza os Princípios de Jogo como um padrão de comportamentos que o treinador objetiva para a equipa. Ou seja, os princípios podem ser vistos como linhas mestras, dentro das quais se conduz todo o processo para a forma de jogar pretendida.

Neste processo é fundamental que exista uma hierarquização dos princípios de jogo, dado que os mesmos não têm a mesma importância. Segundo Alves (2018), os Princípios de Jogo podem ser decompostos em MacroPrincípios, referindo-se às linhas gerais do nosso jogar (dimensão macro); SubPrincípios, partes intermédias que sustentam e dão corpo às linhas gerais do nosso jogar (dimensão meso), e ainda em SubSubPrincípios de Jogo que, de acordo com Maciel (2011) constituem os aspetos micro, retratando aspetos de pormenor que à partida o treinador desconhece e não controla tão eficazmente.

No seguimento da temática, espaço ainda para duas dimensões essenciais do MJ de uma equipa: A Organização Estrutural e a Organização Funcional. A organização estrutural refere-se essencialmente à disposição dos jogadores no terreno de jogo representando o lado rígido e estático do sistema de jogo das equipas. Em contrapartida, a organização funcional caracteriza a forma como uma equipa se movimenta no terreno de jogo e a dinâmica que a estrutura evidencia. Desta forma, parece-nos pertinente a perspetiva de Miranda (2009, citado por Rodrigues, 2016) que considera o futebol um jogo de dinâmicas e, em função disso, a estrutura representa apenas o início da organização pois com o decorrer do jogo, a funcionalidade (dinâmica) assume o papel principal.

Também Barbosa (2019) considera que os sistemas táticos devem ser dinâmicos e flexíveis e permitir uma fácil auto-regulação dos jogadores. O autor enumera alguns aspetos primordiais a considerar na definição do sistema tático

- Ocupação equilibrada do campo de jogo.
- Congruência do sistema tático e modelo de jogo.
- Conhecimento dos aspetos táticos dos jogadores da equipa;
- Favorecer a criação de superioridade numérica nos centros de decisão de jogo.
- Facilitar o reconhecimento do papel a desempenhar pelo jogador, em qualquer instante do jogo.
- Conhecimento das atuais tendências do sistema tático.

Por vezes denota-se alguma confusão do MJ com o sistema tático que uma equipa assume, no entanto, os sistemas (estruturas), são apenas um elemento

constituente do modelo e devem, forçosamente, ir ao encontro dos princípios de jogo definidos.

#### **2.4.4 OPERACIONALIZAÇÃO DO MODELO DE JOGO – O CONTEXTO DE EXERCITAÇÃO COMO PROMOTOR DA ESPECIFICIDADE**

Efetivamente, verifica-se que quanto maior for o grau de congruência entre o modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado mais perto se estará de atingir a forma de jogar idealizada. Partindo deste pressuposto, poder-se-á referir que para cada modelo de jogo conceptualizado deverá existir um modelo de treino específico que o operacionalize. A este propósito Frade (2013, p. 15) evidencia a importância dos contextos de exercitação criados expressarem e manifestarem a forma como se pretende jogar, apresentando a mesma “configuração geométrica do jogar e estimulando as dinâmicas pretendidas”.

Segundo Tamarit (2013) os contextos de exercitação só serão específicos do nosso jogar se os jogadores entenderem os seus objetivos e as suas finalidades em relação ao jogo, acrescentando que a imprevisibilidade que é intrínseca ao jogo deverá ser sempre estimulada para que não se parta a «inteireza inquebrantável» do mesmo. O Modelo de Jogo (MJ) necessita, desta forma, de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar em concordância com a competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino.

A perspetiva do Treino como elemento formador do MJ é também apresentada por Barbosa (2019) ao caracterizar o mesmo como um mediador do processo, desde a implementação do Modelo de Jogo Adotado (MJA) até à sua consolidação. De acordo com o autor, para ser eficaz o processo de

treino/ensino deve estar centrado em linhas gerais de ação, ou seja, ensinar aquilo que é mais importante em cada momento de jogo, eliminando o acessório e o ruído. “O modelo de Treino, operacionalizado pelo treino de campo proporciona um processo de interação nas mais variadas escalas e princípios, permitindo que os jogadores vivam e acumulem experiências em conjunto através dos exercícios propostos” (Barbosa, 2019, p. 35).

O autor dá particular enfoque à descrição e importância dos exercícios num processo que o mesmo caracteriza de dimensionalidade abrangente do treino de futebol. Os exercícios representam, de acordo com Barbosa (2019), fragmentos de situações que sejam representativas do MJ. Basicamente será neste enquadramento que encontramos as condições que mais se aproximam do jogo propriamente dito. Neste quadro surgem os exercícios de introdução com vista à obtenção da ideia geral do MJ; os exercícios de Transição que enfatizam uma determinada parte do jogo através da utilização de exercícios de trabalho setorial ou intersetorial e, finalmente, os exercícios de consolidação que representam a equipa e o jogador como auto-organizados e auto-organizadores, estimulando a organização coletiva e individual de acordo com os princípios de jogo consolidando, desta forma, o MJA.

Os exercícios terão que ser planificados, realizados, avaliados e sobretudo subordinados ao MJ, através de métodos que evoquem uma intensidade, sistematicidade e Especificidade que permitam ao jogador/equipa encontrar um padrão de organização e de regulação que fará com que determinados comportamentos apareçam automaticamente no jogo, sendo que, na sua maioria, provêm do subconsciente (Azevedo, 2009).

Nesta configuração surge novamente a importância do conceito de Especificidade pois, como referencia Oliveira (2004, citado por Morais, 2018, p. 20)

“Para que o treino e as situações nele apresentadas sejam realmente Específicas, é necessário que haja uma permanente interação entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo Adaptado pela equipa e os respetivos princípios que lhe dão corpo e sentido”.

O mesmo autor sublinha que os exercícios podem ser completamente adequados para uma equipa se os mesmos requisitarem sistematicamente comportamentos que o respetivo Modelo pretende, proporcionando a criação

de adaptações e conhecimentos específicos importantes para a equipa e para o jogador. Em sentido inverso, se um exercício proporcionar repetidamente comportamentos não adequados ao Modelo pretendido, as adaptações criadas vão ser prejudiciais ao desenvolvimento dos conhecimentos específicos desejados.

Oliveira (2004, citado por Morais, 2018, p. 20) evidencia ainda a importância da qualidade da intervenção do Treinador no processo: “Para que o conceito de Especificidade seja atingido durante o treino, não basta que os exercícios propostos sejam potencialmente Específicos, é necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores para que ela aconteça.”. Corroborando com este autor, Ferreira (2010) demonstra a importância da intervenção Especifica do treinador na operacionalização do exercício de forma a estabelecer linhas de pensamento comuns nos jogadores e no encaminhar do processo para a forma de jogar idealizada pelo treinador. Também Figueiredo (2015) refere que os exercícios específicos conquistam um sentido mais intencional quando o treinador dá uma certa direccionalidade ao exercício, através da implementação de determinadas regras (constrangimentos), induzindo um cumprimento mais efetivo de determinados princípios de jogo. Para o autor, o MJ vai sendo construído, reconstruído e operacionalizado no treino, pela integração imperativa das componentes de rendimento e através da linguagem de exercícios.

Como última nota, fica bem patente que a repetição sistemática dos princípios de jogo assume-se determinante na criação e desenvolvimento de um MJ, uma vez que confere um conjunto de regularidades que facilita os comportamentos dos jogadores em termos individuais e coletivos. Porém, é essencial que não se confunda a repetição sistemática dos princípios com a repetição sistemática dos exercícios de forma a não “viciar” todo o processo. O contexto de exercitação será apenas potencialmente aquisitivo se for “alimentado” pela qualidade de intervenção, pela gestão da qualidade dos desempenhos, dos tempos de exercitação, dos tempos de repouso e da componente emocional.



### **3. DINÂMICA DE ESTÁGIO**

#### **3.1 MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL**

A opção pela realização do Estágio Profissionalizante (EP) na modalidade de Futebol prende-se, fundamentalmente, com a forte expressão e influência que o mesmo tem exercido na construção da minha identidade, desde a minha infância até à atualidade.

A paixão pura pelo Futebol assumiu contornos mais evidentes aquando do meu ingresso no clube da minha terra, que representei como atleta federado. Enquanto jogador, entusiasma-me, entre outros, o sentido de pertença a um grupo que gravita em torno de um objetivo comum, a aprendizagem, o cheiro do balneário, a competição e todas as vivências e momentos de partilha que advêm da prática desta modalidade. Posteriormente, na transição de Júnior para Sénior, a convite do meu último treinador no futebol de formação, tive possibilidade de conciliar a prática enquanto atleta com a de treinador de formação, função que muito rapidamente me despertou curiosidade e fascínio no que concerne a toda a sua envolvência. Recentemente, também tenho desempenhado a função de Coordenador de Formação de Futebol que requer, obrigatoriamente, uma multiplicidade de papéis a desempenhar.

Com base neste enquadramento, optei por esta via, EP no FCM, procurando alargar horizontes e com o intuito de atualizar o meu conhecimento nesta área que me absorve por completo, tornando esta etapa num momento ótimo para refletir sobre a minha intervenção em todas as dimensões em que estou inserido, no sentido de a tornar mais profícua.

Paralelamente, a possibilidade de obter o título profissional de treinador de desporto de grau 2, através do reconhecimento do mestrado por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude, tornam o estágio na modalidade de Futebol claramente uma mais-valia para o futuro.

## 3.2 CARATERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

### 3.2.1 A HISTÓRIA DO FC MARINHAS

#### **O início do clube...**

Terminava mais uma árdua semana de trabalho para a população da freguesia de Marinhãs. Momento de recarregar baterias para a semana seguinte. A capela de S. João, localizada no lugar do Monte, era agora substituída pelo areal da praia para disputar-se a já habitual partida de Domingo entre um grupo de amigos que aumentava exponencialmente. O tempo livre existente era todo ele dedicado ao desporto, nomeadamente ao Futebol que na freguesia movia paixões!

Consequentemente, após grandes reflexões, discussões e hipóteses elaboradas numa “tasca” da freguesia, os amigos Zé Monteiro, Zé Marquês, Álvaro, Adão Ribeiro e Domingos Nóvoa edificaram aqueles que seriam os “alicerces” do Futebol Clube de Marinhãs. Pretendiam estes criar um clube que reunisse certas particularidades e que traduzisse, na prática, aquilo que eles mais gostavam como a caça, o gosto pelo futebol e o facto de serem adeptos do Futebol Clube do Porto (daí a opção pelo equipamento azul e branco do Futebol Clube de Marinhãs). A primeira sugestão traduziu-se na adoção de um emblema com um pastor e a sua espingarda juntamente com um cão perdigueiro com uma perdiz na boca e com uma bola...a designação do clube seria Clube Caçador de Marinhãs. Esta primeira abordagem não chegou a ser efetivada pois não reuniu total consenso. Posteriormente, depois de várias sugestões e tentativas chegou-se ao distintivo final que ainda hoje é apresentado na bandeira do clube: uma bola antiga, com um moinho e o nome do clube por baixo (Regado, 2015).





Figura 1 - Emblema FC Marinhãs

Depois deste primeiro passo e com a preciosa colaboração do pároco da freguesia, Padre Avelino Peres Filipe, este grupo, fruto da sua persistência na prossecução do sonho, conseguiu comprar o campo da tia Deolinda por 1.500\$00, local este onde se construiria o primeiro estádio do FC Marinhãs, designado de campo da Devesa, inaugurado a 1 de Janeiro de 1967 num dia tipicamente de Inverno, fator que não impediu a presença massiva da população que esteve ao rubro com este importante marco. Depois deste notável acontecimento, passaram-se 8 meses de algumas adversidades e de superação de obstáculos até que, no dia **6 de agosto de 1967**, se concretiza a filiação do FC Marinhãs na Associação de Futebol de Braga (AFB). E assim se efetiva o nascimento do clube que ao longo de meio século de existência se tem vindo a evidenciar no plano desportivo e social, conquistando diversos títulos e promovendo, igualmente, projetos inovadores no domínio da formação desportiva, pessoal e social (Regado, 2015).

### 3.2.2 ORGANIZAÇÃO INTERNA

#### **FC Marinhas na atualidade...**

O FCM é um clube do concelho de Esposende, litoral norte do país, militante e associado da AFB e um dos seus clubes mais representativos, desde o dia 6 de agosto de 1967. Na época desportiva que se seguiu à sua fundação, o FCM disputou o Campeonato Regional da 3ª Divisão, comportando-se brilhantemente, tendo logrado subir de divisão. Assim, na segunda época como membro associativo de futebol do distrito de Braga, o FCM disputava a 2ª Divisão Regional. À semelhança da época anterior o clube conquistou, logo no primeiro momento em que disputou esta competição, a subida de divisão, desta feita à 1ª Divisão Regional. Em dois anos consecutivos conseguia ascender da 3ª Divisão à 1ª Divisão Regional. Nos anos e até décadas seguintes a colectividade mergulhou num marasmo somente ultrapassado em 1992, ano em que comemorava as bodas de prata, tendo conseguido o título e consequente subida aos campeonatos nacionais - 3ª Divisão Nacional, patamar mais alto alcançado da sua história no futebol Sénior (Época 1991/1992).

**ORGANIZAÇÃO INTERNA:** A organização interna do clube é composta por uma direção presidida por Dinis Ferreira, por um Conselho Fiscal presidido por António Marques e pelo órgão da Assembleia Geral presidida pelo padre Avelino Marques Filipe. A atividade do clube centra-se unicamente na prática do futebol masculino, distribuída por três departamentos – Sénior, Juvenil e Formação. Cada departamento tem o respetivo responsável pela monitorização e interação com a direção.

**DEPARTAMENTO SÉNIOR:** O Departamento Sénior corresponde apenas ao escalão Sénior, composto por 32 atletas e 3 elementos da equipa técnica. O FCM milita atualmente na Divisão de Honra da AFB - Série A. Refira-se que 90% do atual plantel é composto por atletas formados no clube o que evidencia a forte e consolidada aposta na formação, uma aposta por convicção e não por necessidade.

**DEPARTAMENTO JUVENIL:** O Departamento Juvenil é constituído por três escalões (5 equipas) integrando num total 93 atletas – Juniores (23 jogadores), Juvenis A (25 jogadores), Juvenis B (25 Jogadores), Iniciados A (20 jogadores) e Iniciados B (20 Jogadores). A equipa de Juniores compete no Campeonato

Nacional da categoria. Todos os outros escalões disputam os campeonatos principais promovidos pela AFB.

**DEPARTAMENTO FORMAÇÃO – FUBIMATE:** O Departamento de Formação é composto por 7 equipas, organizadas de acordo com a idade correspondente dos seus jogadores. Na época vigente integram este departamento, na totalidade, 160 atletas. Em conjunto com o Departamento de Formação existe um projeto, designado de “FUBIMATE”, em que se aborda três diferentes temas: o futebol (FU), a bicicleta (BI) e a Matemática (MATE), entenda-se todo o contexto escolar. O conjunto destes três temas visam proporcionar diversas vivências, não só de âmbito desportivo, mas também de carácter pedagógico e o aproveitamento escolar que devem estar presentes no crescimento de uma criança. A filosofia do clube assenta, de facto, num forte compromisso com as questões de âmbito social e pedagógico. É destinado a jovens de várias origens e de diferentes extratos sociais, desempenhando por isso um papel importantíssimo de integração e inclusão social proporcionando às crianças a possibilidade de realizarem atividade física de forma regular.

Consequentemente, o clube não apresenta como principal objetivo uma seleção dos jogadores tendo em vista o êxito desportivo, mas sim desempenhar um papel de acolhimento, acompanhamento e estimulação de fatores de vida saudáveis. Posteriormente, o aproveitamento do trabalho realizado nos diferentes escalões de formação para complementarem a constituição dos plantéis seniores também é tido em conta nas políticas do clube como já ficou bem patente na descrição do Departamento Sénior. O Responsável máximo pelos 2 departamentos (Juvenil e Formação) é o Coordenador Técnico e Pedagógico Vítor Gramoso.

O clube vê-se ainda representado com uma equipa de Veteranos, uma categoria com carácter autónomo. Em suma, num total são mais de 300 atletas e 32 Técnicos que representam o Futebol Clube de Marinhãs.

### 3.2.3 INFRAESTRUTURAS

O FCM possui excelentes condições materiais e físicas, proporcionando desta forma um ambiente de trabalho saudável para todos os agentes desportivos. No que concerne às infraestruturas propriamente ditas, o clube promove maioritariamente a sua atividade no seu estádio, Estádio Padre Avelino Peres Filipe, do qual constam um campo relvado sintético devidamente aprovado e certificado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), com as dimensões de 105x67, tendo uma lotação de 3500 lugares (1000 cobertos) (Figura 2 e 3).



**Figura 2 - Estádio Padre Avelino Peres Filipe**



**Figura 3 - Entrada Principal Estádio Padre Avelino Peres Filipe**

Não obstante a qualidade do Estádio e as dimensões consideráveis do terreno de jogo este demonstra ser insuficiente para o elevado número de equipas e atletas que o clube comporta. Todos os dias o campo é dividido por dois, três e até quatro escalões distintos, o que perfaz uma quantidade considerável de crianças e jovens a utilizarem simultaneamente o mesmo espaço condicionando a qualidade do trabalho desenvolvido. Com base nesse pressuposto, na atual temporada, o clube estabeleceu um protocolo com o Antas FC no sentido de mobilizar algumas equipas para realização de sessões de treino no seu estádio, campo de jogos António Correia de Oliveira (campo de terra batida) e de forma a promover uma dinâmica de trabalho mais ajustada (Figura 4).



**Figura 4 - Campo de Jogos António Correia de Oliveira**

Para além dos dois espaços de treino/jogos utilizados pelas diversas equipas do clube, o Estádio Padre Avelino Peres Filipe comporta igualmente e entre outros: 6 balneários para as equipas/atletas, 3 balneários para Staff técnico, 2 espaços para reuniões/palestras, 1 gabinete para o coordenador técnico, 1 sala de estudo, 1 ginásio e 1 sala de fisioterapia.

### **3.3 CARATERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR**

No Futebol de Formação é imperativa uma racionalização e uma conceptualização de todo o processo que lhe é inerente pois o mesmo contempla um conjunto de áreas complexas e abrangentes. Neste sentido, o papel do CT e do Treinador afiguram-se como nucleares na preparação de uma prática estruturada e competente que promova para as crianças e jovens uma aprendizagem e uma aquisição de competências gerais e específicas da modalidade.

Neste ponto são apresentadas, de uma forma genérica, as principais tarefas operacionais que desenvolvi no exercício destas duas funções enquanto estagiário do FCM, uma instituição que na atualidade representa, fruto da sua organização e estrutura consolidada e da sua cultura de exigência e de competência no futebol de formação, uma das referências da AFB no âmbito da formação. As funções desempenhadas como CT e Treinador serão apresentadas e discriminadas de acordo com as “Áreas” em que as organizei e estruturei.

#### **3.3.1 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO**

De forma a delinear uma melhor estruturação do estágio, foram estabelecidos objetivos a cumprir durante o período em que o mesmo se efectivou, a saber:

- Promover a integração do estagiário no contexto desportivo, aplicando os conhecimentos adquiridos como suporte para a compreensão e resolução dos problemas que emergem no contexto de intervenção profissional.
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção.
- Elaborar uma revisão literária fundamentada e pormenorizada sobre o processo de ensino aprendizagem no futebol de formação e explorar os fatores que lhe são associados;
- Analisar o papel e as competências do treinador e do coordenador técnico reestruturando, com efeito, todo o processo formativo da entidade formadora.

### **3.4 PLANO DE ATIVIDADES COORDENADOR TÉCNICO**

#### **3.4.1 “ÁREA” MODELO DE FORMAÇÃO**

No capítulo da caracterização da organização constatou-se que o FCM representa uma instituição com um número considerável de praticantes, mais de 300 atletas, distribuídos pelos seus diversos escalões de formação. No exercício das minhas funções enquanto CT, um cargo que tinha vindo a desempenhar nas últimas temporadas, tive possibilidade de identificar algumas necessidades que o clube registava e, de certa forma, implementar algumas medidas que contribuíssem para o crescimento da formação do clube, nomeadamente, introduzindo um Modelo de Formação que visa, essencialmente, a definição de uma linha orientadora com princípios e uma organização transversal a todos os escalões de formação colocada em prática por pessoas qualificadas e totalmente identificadas com as linhas norteadoras definidas. Com base neste enquadramento importa clarificar alguns pressupostos de ação e, portanto, referencio desde já o papel desempenhado no processo de Certificação do Clube como Entidade Formadora pois o mesmo contempla muitas das etapas elaboradas ao longo deste processo de introdução de um novo modelo.

#### **Processo de Certificação de Entidades Formadoras no Futebol Português**

O Processo de Certificação da FPF iniciou em Janeiro de 2015, com o intuito de dar resposta à legislação prevista sobre a matéria que prevê que podem celebrar contratos de formação como entidades formadoras as entidades certificadas mediante documento comprovativo a emitir pela respetiva federação dotada de utilidade pública desportiva como entidades formadoras.

Paralelamente, este processo visou avaliar, reconhecer e certificar a atividade de todas as Entidades que disponibilizam formação nas modalidades de futebol e futsal a jovens praticantes até aos 19 anos e, dessa forma, contribuir de forma decisiva para elevar os padrões de qualidade do processo de formação dos praticantes em Portugal (Federação Portuguesa de Futebol, 2018). Nos 3 primeiros anos, foram certificadas cerca de 60 Entidades, maioritariamente Entidades que integravam os campeonatos profissionais de Futebol.

Nesta fase, a Certificação era fundamentalmente direcionada aos clubes de topo e garantida através de critérios mínimos, não existindo distinção entre as Entidades certificadas. Na época 2018/2019 registou-se uma mudança de paradigma pois o processo foi alargado a todas as Entidades com futebol e futsal de formação. Foram definidos Requisitos Mínimos de Acesso e Critérios Obrigatórios a cumprir, passando a diferenciar-se as Entidades através de um sistema de classificação de 1 a 5 estrelas. Este processo de certificação pode ser descrito em sete etapas, de acordo com o documento de enquadramento e etapas da certificação:

- **Registo:** O processo de Certificação inicia com o registo na plataforma da certificação no site da FPF.

- **Enquadramento Inicial:** A Entidade responde a uma espécie de teste diagnóstico acerca das suas potencialidades e consequentemente perceberá qual o nível a que se pode eventualmente candidatar.

- **Autoavaliação:** Após definido o nível ao qual a Entidade se pode candidatar, segue-se o processo de Autoavaliação que comporta a resposta a várias questões que se encontram subdivididas em nove Critérios principais: (Planeamento e Orçamento; Estrutura Organizacional e Manual de Acolhimento e Boas Práticas; Recrutamento e/ou Angariação; Formação Desportiva; Acompanhamento Médico/Desportivo; Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social; Recursos Humanos; Instalações e Logística; Produtividade). A cada questão é atribuída uma cotação. No final da Autoavaliação, a soma total das cotações equivale a 100 pontos.

- **Visita Técnica:** A visita técnica, promovida por elementos da FPF e Associações Distritais serve para confirmar, presencialmente, as respostas dadas pela Entidade e para identificar oportunidades de melhoria.

- **Relatório Preliminar:** Neste ponto é elaborado um relatório com base nos passos anteriores (as respostas à Autoavaliação e a Visita Técnica).

- **Audiência de Interessados:** No caso de a Entidade não concordar com o Relatório Preliminar emitido e dado a conhecer à Entidade, esta dispõe de um período para proceder ao seu pedido de abertura do processo de forma a melhorar algum ponto que não esteja em concordância ou que necessite de reajustes.



- **Relatório Final:** A emissão do Relatório Final expressa a proposta de classificação final da Entidade à Comissão de Certificação da FPF.

Não obstante o facto de, enquanto CT, ter tido uma forte intervenção em praticamente todos os critérios avaliados pelo processo de Certificação destacarei, fundamentalmente, as principais funções desempenhadas e que se enquadram na “Área” da formação aqui retratada, nomeadamente, as exercidas no âmbito dos critérios 2 (Estrutura Organizacional e Manual de Acolhimento e Boas Práticas), critério 3 (Recrutamento e/ou Angariação) e critério 4 (Formação Desportiva), passando-as a descrever sucintamente:

**Manual de Acolhimento de Boas Práticas** - Como CT do FCM substitui o Regulamento Interno já existente por um Manual de Acolhimento e Boas Práticas que comporta pontos, até então, inexistentes. Este Manual visa garantir uma harmonia desejável das atitudes e comportamentos dos atletas e de todos os elementos que desempenham funções na entidade formadora. Corresponde a um documento de informação e orientação, definindo o regime de funcionamento do FCM no seu conjunto, de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem sendo também o documento que define os direitos e deveres dos diferentes intervenientes. Para além das informações tradicionais, comunica a estratégia, os serviços e os recursos que disponibiliza aos praticantes, no âmbito do processo de formação integral dos mesmos, tais como: Plano de Acompanhamento Médico-Desportivo e Nutricional; as Infracções e Quadro Disciplinar, especificamente referentes aos comportamentos dos Pais e Encarregados de Educação e descreve, ainda, a Missão, Visão, Objetivos e outras informações de cariz estratégico para a comunidade (Praticantes, Colaboradores, Pais/ Encarregados de Educação, Parceiros, outros) (Figura 5).



Figura 5 - Missão, Visão, Objetivos do FC Marinhás

**Recrutamento e/ou Angariação** – Neste âmbito o clube não possuía nenhuma linha orientadora e o processo era efetivado de uma forma anárquica. Consequentemente estruturei uma política de Recrutamento (orientada para a performance, sobretudo nos escalões de competição), bem como de Angariação (orientada para o aumento do nº de praticantes, sobretudo nos escalões mais jovens e equipas de recreação) escalonando e documentando os procedimentos a utilizar e os mecanismos de comunicação e actuação com os Pais/Encarregados de Educação, clubes e demais agentes envolvidos (Anexo 1).

**Elaboração e Definição de um Documento Orientador Técnico** – Efetivamente, este ponto é e será crucial para o crescimento sustentado da

formação do FCM pois contempla as principais diretrizes do plano de formação desportiva do clube, desde os escalões mais jovens até aos Sub-19 visando um processo de trabalho com uma linha orientadora comum, padronizada, integrada, consistente e focada no jovem praticante. Define, igualmente, os Processos de Modelação do Jogador, evidenciando o respeito pelas diferentes etapas de crescimento (Anexo 2), em termos estruturais (sistemas de jogo) e funcionais (princípios de jogo) e ainda o perfil de treinador por escalão. Este dossier de treino identifica a definição dos objetivos, focados na formação, evolução e desenvolvimento dos praticantes, bem como a avaliação e controlo do cumprimento dos mesmos.

### **3.4.2 “ÁREA” COMUNICAÇÃO**

O papel do CT nesta vertente também foi bem patente ao longo da temporada pois esta função implica um trabalho multidisciplinar e de comunicação sistemática com todos os agentes desportivos envolvidos no processo: treinadores, encarregados de educação; médicos, massagistas, fisioterapeutas, diretores. A comunicação com os treinadores foi, obrigatoriamente, uma constante, resultante do processo de Observação efetuado no terreno do jogo com troca de partilha e conhecimento ou através das reuniões mensais que promovíamos no sentido de analisar a evolução do processo de trabalho realizado. Com os Pais/Encarregados de Educação foram, inicialmente, realizadas reuniões diferenciadas com todos os escalões que integram o Departamento de Formação e com a equipa de Sub14 e Sub15 do FC Marinhas pois cada escalão tem a sua especificidade. Nestas reuniões, de uma forma geral, são apresentadas as equipas técnicas; as Atividades/Competição (enquadramento e explicação dos quadros competitivos e ou atividades a participar); os objetivos técnico-pedagógicos que pretendemos alcançar e a apresentação das regras gerais para o bom funcionamento do clube dando a conhecer de forma pormenorizada os pontos que constam do Manual de Acolhimento e Boas Práticas. Com o decorrer da temporada são desenvolvidas novas reuniões de “avaliação” com os mesmos.

### **3.4.3 “ÁREA” PLANEAMENTO**

O processo de Planeamento, como já ficou explícito na descrição da revisão da literatura sobre esta temática, corresponde a um processo em construção e reajustamento constantes e alicerça-se em fatores de vária ordem como o historial desportivo dos atletas, as informações gerais relativas a tudo o que envolve o processo de treino e jogo ou as informações sobre o calendário competitivo. Nesta vertente, o processo de Planeamento inicia numa fase muito prematura da temporada com a definição do Plano Pré-competitivo para todos os escalões do FC Marinhãs, desde a base (Petizes) até ao topo (Juniões Sub19) e prolonga-se no desenrolar de toda a época desportiva. Consequentemente, a definição dos planos semanais de treino, onde se incluem horários, distribuição de espaços, competições de carácter preparatório; a definição de um Plano de atividades paralelas, organizando atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época, desde da análise de participações em Torneios nacionais e internacionais até à promoção de atividades lúdico pedagógicas; a organização de competições para os diversos escalões; os mecanismos de controlo de planificação, controlo de conteúdos, de sessões e tarefas de treino representam, efetivamente, algumas das funções desempenhadas como coordenador que se enquadram na vertente do Planeamento. Relativamente a este último ponto refira-se que, na temporada 2019/2020, o clube introduziu um suporte informático de apoio ao processo de planeamento e controlo de conteúdos recorrendo à plataforma “Emjogo” que, no entanto, não foi utilizada na sua plenitude fruto de alguma dificuldade evidenciada na utilização da mesma por parte dos técnicos do clube. Nota final para a elaboração do planeamento de reuniões com as equipas técnicas e com os Pais/Encarregados de Educação.

### **3.4.4 “ÁREA” ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS**

Como nota introdutória sobre a “Área” de Organização de Eventos importa, numa primeira instância, clarificar o conceito de Evento Desportivo. A revisão da literatura relativa a esta temática define especificamente Evento Desportivo como um acontecimento social que valoriza, no quadro na ética social atual,

aspectos como a diversão, o espetáculo e o prazer de participar em grandes realizações. De acordo com Sarmiento (2014, p. 23), consiste numa produção na qual o consumidor é transformado no “interveniente essencial em todo o desenrolar da ação”. No contexto de competição inerente à prática do futebol federado, a ocorrência de eventos desportivos decorre semanalmente com a promoção dos jogos relativos à competição em que as equipas se encontram inseridas ou com participações em Torneios Locais e Internacionais em determinados períodos da temporada desportiva.

Segundo Poit (2006), poder-se-á definir sete principais tipos de Eventos Desportivos, sendo eles: **Campeonato**, competição onde os participantes se defrontam pelo menos uma vez; **Torneio**, competição de carácter eliminatório; **Olimpíadas**, tipo de competição que incorpora várias modalidades desportivas; **Taça**, frequentemente utilizada para promover algum patrocinador; **Festival**, que caracteriza um evento informal com o objetivo de integrar e promover a modalidade em questão; **Circuitos Desportivos**, comporta uma atividade recreativa com diferentes estações e objetivos a atingir e, finalmente, aquilo que o autor designa de **Desafios**, retratando competições que se desenvolvem com base numa escala de referência.

Paralelamente, muitos autores caracterizam os Eventos Desportivos de acordo com as Fases e as Principais categorias de organização dos mesmos. A título ilustrativo, Sarmiento et. al. (2011) propõem uma estrutura para a implementação de um projeto de evento desportivo no qual se dá importância a cinco principais departamentos: financeiro, jurídico, operações, logística e marketing, sem esquecer a gestão de risco inerente a todo o projeto.

Concretamente, no período de EP realizado no FCM, tive participação ativa na conceção de 2 importantes Eventos Desportivos que, não obstante o facto de terem sido estruturados na sua plenitude acabaram por não se concretizarem, consequência do Covid-19 que motivou o cancelamento de todas as atividades desportivas referentes à temporada 2019/2020. Seguidamente passarei a descrever as principais funções realizadas no âmbito da organização de ambos os Eventos:

- **TORNEIO MARINHAS CHAMPIONS CUP**: O Torneio Marinhas Champions CUP realizar-se-ia no período das férias da Páscoa, dias 10 e 11 de Abril, destinando-se aos escalões de Benjamins (nascidos em 2009/2010) e Infantis

(nascidos em 2008/2007) na variante de Futebol Sete. Este Torneio assume a particularidade de reunir as equipas potenciais campeãs distritais que competem nas diversas séries dos campeonatos das categorias promovidos pela AFB, ou seja, são convidadas as equipas que se encontram em posição de liderança nas provas em que estão inseridas.

O Torneio visa, entre outros, proporcionar aos alunos das Escolas/Clubes participantes um maior contacto com a realidade competitiva do futebol e uma envolvimento num espetáculo com carácter competitivo, mas saudável da modalidade; a promoção do intercâmbio desportivo, social e cultural entre todos os atletas e propiciar o FAIR-PLAY na sua plenitude.

A dinâmica organizativa do Torneio foi da minha inteira responsabilidade. Resumidamente, o processo iniciou com uma análise rigorosa das equipas que, à data, reuniam os requisitos necessários para participação na prova (serem líderes dos seus campeonatos). Posteriormente, elaborei o convite para a competição que foi enviado via e-mail para os responsáveis das equipas com todas as informações necessárias. Após confirmação de todos os participantes elaborei o Quadro Competitivo para ambos os escalões, respetiva regulamentação e toda a logística associada ao Evento (cartazes promocionais, fichas de jogo, disposição de balneários, recursos humanos e materiais necessários, configuração da cerimónia final, entre outros).

- **TORNEIO INTERNACIONAL FERNANDO PILAR CUNHA:** No que concerne ao Torneio Internacional Fernando Pilar Cunha este realizar-se-ia no fim-de-semana de 20 e 21 de Junho, destinando-se ao escalão de Infantis (nascidos em 2008/2007) na variante de Futebol de onze. Se no caso do primeiro Torneio podemos considerá-lo como um Evento local, o segundo trata-se de um Evento de referência no quadro desportivo nacional e internacional sendo considerado pela generalidade da critica desportiva como o melhor torneio de Futebol Infantil da categoria (Sub13) que se realiza no nosso País e, de igual forma, o único que assume a particularidade de ser promovido de forma ininterrupta à 33 edições. O Torneio reúne as equipas nacionais de referência (SL Benfica, FC Porto, Sporting CP) e algumas equipas internacionais de renome o que eleva a qualidade competitiva para um patamar de excelência. Este disputa-se em moldes muito específicos, nomeadamente, com 8 equipas distribuídas, após sorteio, por dois grupos de quatro equipas, onde a classificação obtida na

primeira fase determina o alinhamento dos jogos da fase final para apuramento do oitavo ao primeiro classificado. Pelas várias edições da prova já participaram diversos jogadores que mais tarde chegaram ao profissionalismo (Anexo 3) alcançando carreiras de grande sucesso, destacando-se: Nani; Rui Patrício; Quaresma; João Moutinho; Renato Sanches e, indiscutivelmente, o nome mais sonante da atualidade do Futebol Português, Cristiano Ronaldo, que no longínquo ano de 1998 alcançava no Torneio Internacional Fernando Pilar Cunha o Prémio de MELHOR JOGADOR DO TORNEIO, curiosamente aquele que seria o seu primeiro troféu individual conquistado (Figura 6).



**Figura 6 - Cristiano Ronaldo com o Prémio de Melhor Jogador do Torneio Internacional Fernando Pilar Cunha, no ano de 1998**

A dinâmica organizativa deste Torneio, pela sua magnitude, reúne uma vasta equipa de trabalho e conta com a colaboração de praticamente toda a comunidade marinhense. Especificamente, enquanto coordenador do FCM, procurei contribuir para o crescimento qualitativo daquele que, por si só, já constitui um torneio de referência. Nesse sentido, em harmonia com toda a estrutura diretiva introduzimos alguns aspetos determinantes nesse sentido, nomeadamente, elevando o Torneio para um cariz Intercontinental. Se na edição transata isso sucedeu com a participação da equipa Angolana do Petro Luanda, na edição prevista para esta temporada teríamos todos os continentes



representados com as equipas convidadas já confirmadas. Atendendo ao forte impacto do Evento em toda a comunidade procurei envolver de forma mais significativa a imprensa local e nacional encetando contactos nesse sentido (Figura 7), algo que não era propriamente prática comum.



**Figura 7 - Conferência de Apresentação do Torneio**

De uma forma geral fiquei igualmente responsável por toda a logística do Torneio, a destacar: Elaboração do Quadro Competitivo, aperfeiçoamento do Regulamento da prova; fichas de jogo, disposição dos balneários; elaboração do dossier das equipas participantes; definição dos Guias responsáveis pelo acompanhamento às equipas e, finalmente, pela organização conjunta da apresentação do Torneio à comunicação social.



## **3.5 PLANO DE ATIVIDADES TREINADOR**

### **3.5.1 “ÁREA” RECURSOS HUMANOS**

Depois de apresentadas e descritas as principais funções desempenhadas como CT, espaço agora para expor as responsabilidades exercidas enquanto Treinador no escalão de Juniores Sub19 do FCM, equipa que na temporada 2019/2020 competiu na 2ª Divisão Nacional do campeonato da categoria, prova promovida pela FPF. Atendendo à dimensão abrangente do cargo de Treinador, que concentra um reportório diversificado de conhecimentos e competências no desempenho da função, neste ponto destacarei as responsabilidades como Treinador na gestão dos Recursos Humanos, na construção e operacionalização do Modelo de Jogo, na coordenação de todo o processo de treino e na definição do Planeamento geral. Neste sentido importa, primeiramente, efetuar um breve enquadramento da equipa que orientei, de Juniores Sub19, e da competição em que a mesma esteve inserida.

#### **3.5.1.1 CARATERIZAÇÃO DO PLANTEL**

O plantel da equipa de Juniores Sub19 do FCM foi composto, inicialmente, por 23 elementos, nascidos em 2001 e 2002 (Anexo 5). Com o decorrer da temporada foram transferidos 2 jogadores, reduzindo o grupo de trabalho para 21 elementos, número final com que encerramos a época desportiva. Refira-se que pontualmente foram chamados a integrar o grupo alguns atletas segundo anistas da equipa de Juvenis A do clube (atletas nascidos em 2003). Dos 21 elementos do plantel final, 3 eram Guarda-Redes (GR), 3 Defesas Laterais (DL), 4 Defesas Centrais (DC), 4 Médios Centros (MC), 3 Médios Alas (MA) e 4 Avançados (AV) o que pressupõe, desde logo, algum possível desequilíbrio no plantel que, no entanto, foi “colmatado” recorrendo à enorme versatilidade de alguns dos atletas. De uma forma geral, não obstante o facto de na sua história o FCM não ter tido muita representatividade no Campeonato Nacional neste escalão, existiu uma forte aposta na “prata da casa”, ilustrada com a renovação de 18 atletas pertencentes aos quadros do clube (85,8%) e com a inclusão de apenas 3 novos atletas (14,2%) provenientes do CF Fão, Gil Vicente FC e Rio

Ave FC. O risco assume maior expressão com o facto de o plantel contrariar a tendência natural da generalidade das equipas que competem nesta prova pois, dos 21 jogadores, 11 (52,4%) são 1º anistas do escalão, ou seja, nascidos em 2002, e os restantes 10 (47,6%) 2º anistas do escalão. O plantel apresenta uma altura e peso médios de 1,78cm e 68kg, respetivamente. Todos os jogadores do plantel têm nacionalidade portuguesa.

### **3.5.1.2 CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA**

Relativamente à equipa Técnica responsável por este escalão de Sub19 do FCM importa referir que todos eles, embora com funções distintas, já se encontravam na dinâmica organizativa do clube na temporada transata o que reforça, uma vez mais, a forte identidade desta entidade formadora. Neste âmbito, referenciarei os recursos humanos que desempenharam um papel mais próximo e vincado com o grupo de trabalho em causa.

A equipa Técnica foi constituída por 3 Treinadores, por mim que exerci as funções de Treinador Principal, pelo Ricardo Dias, Treinador Adjunto, e pelo João Casal, responsável pelo treino de Guarda Redes. A equipa foi acompanhada por 2 Diretores Desportivos encarregues da toda a parte logística inerente à função (transportes; equipamentos e recursos materiais, entre outros). A fisioterapeuta Sara Branco ficou responsável pelo acompanhamento integral (jogos em casa e fora) da nossa equipa, embora a sua função fosse repartida por mais alguns escalões do FCM.

### **3.5.2 “ÁREA PLANEAMENTO”**

#### **3.5.2.1 CARATERIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO**

Na época 2019/2020, a equipa de Juniores “A” do FCM disputou, como já foi referenciado noutros pontos do Relatório, o campeonato da II Divisão do Campeonato Nacional da categoria, organizada pela FPF, depois de ter conquistado categoricamente a subida de divisão na época precedente.

Esta competição é disputada em duas fases, sendo que a 1ª fase, designada fase regular, é composta por 50 clubes, divididos por 5 séries de 10 equipas, agrupadas de acordo com a sua localização geográfica. Nesta primeira fase, as equipas jogam entre elas 2 partidas, casa e fora, perfazendo um total de 18 jornadas. Os dois primeiros classificados de cada série disputam uma 2ª fase de subida onde as equipas são organizadas em 2 séries de 6 equipas (Zona Norte e Zona Sul) realizando, no total, 10 partidas. Nesta Fase, as 3 equipas classificadas nas 3 primeiras posições sobem automaticamente à I Divisão do Campeonato Nacional, sendo que os 2 primeiros classificados disputam, ainda, um Play-Off de apuramento de campeão. Relativamente às equipas que não alcançarem a fase de subida estas disputarão a fase de manutenção, distribuídas por 5 séries de 8 equipas, realizando mais 14 jornadas como equipa visitada e visitante. No final da competição, são relegadas aos Campeonatos Distritais as 3 equipas piores classificadas de cada série (15 no total), juntamente com os 3 piores quartos classificados de todas as séries, totalizando um total de 18 clubes relegados aos Campeonatos Distritais.

### **3.5.2.2 OBJETIVOS COMPETITIVOS E FORMATIVOS**

Considerando a baixa representatividade do FCM nas competições nacionais no escalão de Juniores estipulou-se, para a temporada 2019/2020, conquistar a manutenção e consolidar o clube na prova em que nos encontrávamos, estipulando, para esse efeito, um número mínimo de pontos a alcançar na primeira fase que nos permitisse encarar a segunda fase com mais otimismo e segurança. Paralelamente delineamos objetivos relacionados com a potencialização do rendimento desportivo no plano coletivo e individual assente na premissa que o atleta é o centro de todo o processo formativo.

### **3.5.2.3 PLANEAMENTO GERAL**

A temporada desportiva 2019/2020 para a nossa equipa de Sub19 iniciou com o Período Pré-Competitivo que conheceu o seu arranque a 27 de Julho de 2019, a sensivelmente 3 semanas do início do Período Competitivo. Este

“atraso” e resultante redução do tempo de preparação para a primeira fase da competição foi motivado por uma indefinição da direção do clube para novo mandato. Consequentemente foram contabilizados neste período inicial 18 sessões de treino, 5 das quais relativas a jogos de preparação. O Período Competitivo iniciou oficialmente a 17 de agosto de 2019 com a deslocação a Moreira de Cónegos onde defrontamos o Moreirense FC. Até ao cancelamento das provas foram promovidas, no total, 141 Unidades de Treino, 14 jogos de preparação e 22 partidas oficiais para o campeonato, 18 relativas à fase regular da prova e 4 à fase de manutenção que integramos posteriormente (Anexo 4).

No que concerne ao **Morfociclo<sup>1</sup> Padrão** estabelecido importa, numa primeira instância, clarificar o mesmo recorrendo à literatura existente sobre esta temática. O Morfociclo não é mais do que o espaço temporal entre 2 jogos. Para Frade (2013) o conceito de Morfociclo ilustra cada semana com um ciclo que irá apresentar semelhanças com o ciclo seguinte. Segundo o autor o Morfociclo é o elemento fundamental do processo e deve ser mantido de forma constante ao nível da sua lógica metodológica. O objetivo do Morfociclo num nível mais horizontal (entre uma competição e outra) será sempre garantir a recuperação da competição anterior, a aquisição macro e micro do MJ e as condições ótimas ao nível motor e cognitivo para colocar a aquisição comportamental do processo de treino na próxima competição (Tamarit, 2013). No plano mais profundo da Especificidade, a repetição sistemática do Morfociclo permite a passagem de uma aquisição do nosso “jogar” de uma forma consciente para uma forma inconsciente ou espontânea, gerando desta forma uma habituação coletiva e individual ao MJ (Campos, 2008).

Casarin (2017) indica ainda que na elaboração das unidades de treino, são necessários microciclos devidamente planeados e estruturados e que estes microciclos têm por base um Morfociclo, um modelo padronizado, um ciclo semanal com um conteúdo concreto para cada treino da semana tendo em conta o dia de jogo. O Morfociclo deve, forçosamente, contemplar a recuperação e o esforço do desempenho pois “os jogadores só quatro dias depois de realizarem um esforço de máxima exigência estão em condições de voltar a realizar um novo esforço de máxima exigência”. Frade (2013, citado por Alves, 2018, p. 17).

---

<sup>1</sup> O Morfociclo é a forma como se organiza os treinos da equipa semanalmente, visando sempre o jogo anterior e o próximo jogo.

Neste sentido, ao longo da nossa temporada o **Morfociclo Padrão** manteve-se praticamente inalterado, tendo sempre como referência as datas dos jogos do Campeonato Nacional de Juniores A que se realizavam, regra geral, ao Sábado à tarde. A estruturação e operacionalização do Morfociclo concentrou-se no momento de maior expressão da nossa Identidade Coletiva, ou seja, o JOGO. Consequentemente, o nosso **Morfociclo Padrão** assentava numa lógica de Sábado a Sábado, com a promoção de quatro treinos semanais: 2ª feira, 3ª feira, 4ª feira e 5ª feira com 2 folgas semanais, Domingo e 6ª feira (Anexo 6) com particular incidência em alguns pontos que serão desenvolvidos na descrição das “Áreas” Modelo de Jogo e Modelo de Treino.

### **3.5.3 “ÁREA” MODELO DE JOGO**

O MJ é o resultado da interação de múltiplos fatores influenciadores de uma equipa de futebol que vão emergindo no contexto de equipa e do jogador ao longo dos dias, das semanas, dos meses, da época (Tamarit, 2013). Na revisão da literatura referenciada neste trabalho sobre a temática do MJ ficou bem vincada a importância de uma definição clara e concisa do que pretendemos para o sucesso ao nível de conceptualização, operacionalização e avaliação do nosso MJ. A título de exemplo, Barbosa (2019) destaca o conhecimento da tríade – onde se desenvolve o processo de treino, as características dos jogadores e os objetivos definidos – como fator determinante na clarificação dos comportamentos adequados para atingir-se os objetivos propostos. O mesmo autor reforça ainda que o MJ deve obrigatoriamente respeitar os jogadores à disposição do treinador identificando de forma explícita o (s) sistema (s) tático (s) e o que é pretendido nos diferentes Momentos de Jogo. Desta forma, o MJ deverá assumir-se como um mapa conceptual da nossa forma de jogar, criando uma linguagem coletiva, tornando-se no vínculo entre a Ideia de Jogo do Treinador e a sua operacionalização através do nosso “jogar”, que se vai desenvolvendo à medida que é colocado em prática.

Partindo deste pressuposto, o MJA da equipa de Sub19 do FC Marinhãs preconiza a busca permanente pelo domínio do jogo, através de um compromisso inquebrável com o coletivo alimentado por um jogo posicional forte, criando condições para que a criatividade individual e coletiva possa

emergir naturalmente. Defensivamente, a equipa deve estar preparada para pressionar em todo o campo, de forma agressiva e equilibrada de forma a recuperar a posse o mais rapidamente possível. Para uma melhor perceção do MJA apresentarei as grandes ideias, princípios e subprincípios do nosso JOGAR nos diferentes momentos de jogo: Organização Ofensiva (OF), Organização Defensiva (OD), Transição Ofensiva (TO), Transição Defensiva (TD), Esquemas Táticos Ofensivos (ETO) e Esquemas Táticos Defensivos (ETD).

- **Organização Ofensiva:** Equipa estruturada em GR:4:3:3 (Sistema Principal) com forte equilíbrio posicional assente numa boa posse e circulação de bola essencialmente em largura para depois dar profundidade nos momentos certos; Saída curta a partir do Guarda Redes com centrais abertos preferencialmente nos vértices da grande área e laterais projetados; A 1ª fase de construção preferencialmente com entrada da bola nos corredores laterais ou no médio centro; 2ª fase de construção com envolvimento ofensivo dos laterais (relação com os extremos, movimentações “fora” e “dentro”); Médios interiores a aproveitar a largura e profundidade dos extremos; Avançado dá apoio para jogar de costas ou a procurar movimentações de rutura; zonas e timings de cruzamento definidos, capacidade de leitura das movimentações dos jogadores na área por parte de quem cruza; importância e definição das zonas e do timing de finalização.

Resume-se no Quadro 1 a organização ofensiva do FCM Sub19.

**Quadro 1 - Organização Ofensiva FC Marinhas Sub19**

<b>GRANDES IDEIAS / MACROPRINCÍPIOS</b>	
❖	Equipa preferencialmente em ataque posicional – <b>ATAQUE ORGANIZADO</b>
❖	Equipa a entender as condições de jogo certas para outros tipos de ataque – <b>ATAQUE RÁPIDO</b>
❖	<b>Equipa com ocupação racional espaço / Jogo posicional</b>
▪	CAMPO GRANDE (LARGURA / PROFUNDIDADE)
▪	LIGAÇÃO INTERSETORIAL (JOGADORES DE LIGAÇÃO)
▪	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO + UNIDADE OFENSIVA
❖	<b>Equipa com ocupação racional espaço no centro de jogo</b>
▪	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO
▪	PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DE JOGO

## MESOPRINCÍPIOS

- ❖ **1ª Fase de organização ofensiva – Equipa preferencialmente de construção curta pelo corredor central ou lateral**

- 1ª FASE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA CURTA
- OUTRAS OPÇÕES EM FUNÇÃO DOS PROBLEMAS

- ❖ **1ª Fase e 2ª Fase de organização ofensiva – Encontrar, criar e “atacar” espaços livres com bola**

- PROGRESSÃO SETOR (PASSE / CONDUÇÃO)
- VARIAÇÃO CENTRO JOGO DA BOLA (PASSE / CONDUÇÃO)
- VARIAÇÃO DA VELOCIDADE DA BOLA

- ❖ **1ª Fase e 2ª Fase de organização ofensiva – Encontrar, criar e “atacar” espaços livres sem bola**

- MOBILIDADE EM PROFUNDIDADE
- MOBILIDADE EM LARGURA
- MOBILIDADE EM APOIO
- MOBILIDADE ENTRE LINHAS
- MOBILIDADE SOBRE MARCAÇÃO HOMEM-HOMEM
- REAJUSTES POSICIONAIS APÓS MOBILIDADE

- ❖ **Estimular 1x1 em zonas e momentos indicados**

- SETOR OFENSIVO EM QUALQUER CORREDOR
- ADVERSÁRIO SEM COBERTURA DEFENSIVA OU DISTANTE
- JOGADORES COM CAPACIDADE INDIVIDUAL 1X1

- ❖ **Fase de Finalização – Finalização preferencialmente dentro da área com alguma variabilidade no “Ataque” às zonas de finalização**

- ATAQUE E OCUPAÇÃO DAS ZONAS DE FINALIZAÇÃO COM JOGADORES POSICIONADOS EM DIAGONAL
- DUAS LINHAS DE EQUILÍBRIO E PREPARAÇÃO PARA A TRANSIÇÃO DEFENSIVA COM 4-5 JOGADORES



Figura 8 - Exemplo Posicionamento FC Marinhas Sub19 em OF

- **Transição Defensiva:** Capacidade de leitura e identificação do momento; Importância dada ao ato de inteligência do jogador; Se dá para pressionar de imediato a equipa identifica e avança, se não dá equilibra posicionamentos na zona central e depois tenta pressionar com forte equilíbrio posicional entre setores e linhas de posicionamento. A TD deve ser preparada ainda no momento de OF, através de um equilíbrio posicional e respetivas coberturas ofensivas. Tal permitir-nos-á ter sempre homens perto da zona da bola de forma a criar uma solução ao portador da bola ou preparar o momento de TD.

Resume-se no Quadro 2 a transição defensiva do FCM Sub19.

Quadro 2 - Transição Defensiva FC Marinhas Sub19

GRANDES IDEIAS / MACROPRINCÍPIOS	
❖	Rápida reação à perda da bola para a recuperar – <b>TRANSIÇÃO PARA RECUPERAR A BOLA</b>
▪	Pressão ao portador e zonas próximas da bola – Princípios específicos de jogo e momentos de pressão
▪	Superioridade ou igualdade no centro de jogo – Princípios fundamentais de jogo
▪	Sem espaço intersectorial – Unidade ofensiva em organização ofensiva
▪	Nível físico-emocional da equipa no jogo – médio / alto
❖	Entrar em organização defensiva – <b>TRANSIÇÃO PARA DEFENDER</b>
▪	Portador da bola com tempo e espaço de decisão
▪	Inferioridade no centro de jogo e nas zonas próximas da bola
▪	Espaço intersectorial – Falta de unidade ofensiva em organização ofensiva
▪	Nível físico-emocional da equipa no jogo – baixo



## MESOPRINCÍPIOS

- ❖ Transição defensiva para garantir superioridade no sector defensivo
- ❖ Transição defensiva para evitar jogo do adversário pelo corredor central e evitar passe para a frente
- ❖ Deve haver sempre reação do jogador que perde a bola e dos jogadores próximos do centro de jogo para ganhar novamente a bola ou para impedir a progressão do adversário



Figura 9 - Exemplo TD com forte Reação à perda

- **Organização Defensiva:** Compromisso total com este Momento do Jogo; Equipa organizada defensivamente e preferencialmente em bloco alto à zona; Equipa com espaço entre ela mais reduzido, com sectores interligados e compactos; Evitar ao máximo que o adversário jogue no interior da nossa estrutura; Quando há tentativa de passe pelo interior, a equipa fecha espaço, junta-se de uma forma mais forte, direcionando o adversário para as laterais onde possuímos zonas de pressão bem definidas; Equilibrar posicionamentos, primeiro na zona central, e quando a bola está a circular para as laterais a equipa identifica, avança e pressiona de uma forma mais forte para conquistar a posse de bola; Fundamental dominar a contenção, coberturas defensivas, compensações e equilíbrios posicionais permanentes; Quanto mais próximo o adversário se encontrar do nosso terço defensivo, a equipa pressiona cada vez mais forte para eliminar o ataque do adversário, valorizando as compensações e equilíbrios posicionais.

Resume-se no Quadro 3 a organização defensiva do FCM Sub19.

**Quadro 3 - Organização Defensiva FC Marinhãs Sub19**

<b>GRANDES IDEIAS / MACROPRINCÍPIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Equipa a defender à zona – <b>ZONA PRESSIONANTE</b></li> <li>❖ Equipa a defender preferencialmente em bloco alto – <b>ZONA PRESSIONANTE ALTA</b></li> <li>❖ Equipa a saber defender em bloco médio/baixo – <b>ZONA PRESSIONANTE MÉDIA / BAIXA</b></li> <li>❖ <b>Equipa a compreender zonas e momentos de aumentar a velocidade da pressão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CORREDORES LATERAIS – Zona privilegiada</li> <li>▪ PORTADOR DA BOLA – Pressionado, orientado para a sua baliza, bola aérea, jogador limitado tecnicamente</li> <li>▪ UNIDADE DEFENSIVA – Equipa compacta sem espaços intersectoriais</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Equipa com ocupação racional espaço defensivo dentro e fora do centro do jogo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAMPO PEQUENO (Corredor da Bola + Corredor central + Colegas como referências da organização defensiva)</li> <li>▪ PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DE JOGO + UNIDADE DEFENSIVA</li> <li>▪ PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DE JOGO</li> </ul> </li> </ul>
<b>MESOPRINCÍPIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Organização defensiva – Setor ofensivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deixar construir curto propositadamente para pressionar (bola parada)</li> <li>▪ Pressão para condicionar o jogo do adversário para as zonas de pressão preferenciais</li> <li>▪ Setor onde podemos condicionar o adversário para outras zonas – <b>ESTRATÉGIA</b> em função de limitações do adversário ou superioridade numérica da nossa equipa em determinadas zonas / sectores</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Organização defensiva – Setor médio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Portador da bola (constrangimento espaço temporal aumentado)</li> <li>▪ Sem possibilidades do adversário atacar pelo corredor central (condicionar adversário para zonas de pressão preferenciais – corredores laterais)</li> <li>▪ Igualdade ou superioridade numérica no centro de jogo</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Organização defensiva – Setor defensivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Portador da bola (constrangimento espaço temporal aumentado)</li> <li>▪ Sem possibilidades do adversário atacar por nenhum corredor</li> <li>▪ Superioridade numérica no centro de jogo e nas zonas de finalização do adversário</li> <li>▪ Adversários assumem maior importância na organização defensiva pela maior proximidade da nossa baliza</li> <li>▪ Linha defensiva – posicionamento coordenado tendo em conta o portador da bola (zona, tipo de constrangimento espaço temporal), os colegas de Setor e o posicionamento do adversário (controlar bola coberta e descoberta)</li> </ul> </li> </ul>



**Figura 10 - Exemplo Equipa em OD com Zona Pressionante Média/Alta**

- **Transição Ofensiva:** Reação individual e coletiva extremamente forte; Capacidade de leitura e identificação do momento; Importância dada ao ato de inteligência do jogador que conquista a posse de bola; Se conquista, identifica que está fechado, rapidamente tirar a bola da zona de pressão e jogar pelo espaço livre no corredor contrário dando particular enfoque às linhas de passe nesta situação, para que a bola possa sair rapidamente da zona aglomerada e em segurança, permitindo que a equipa se volte a organizar ofensivamente.

Resume-se no Quadro 4 a transição ofensiva do FCM Sub19.

**Quadro 4 - Transição Ofensiva FC Marinhas Sub19**

<b>GRANDES IDEIAS / MACROPRINCÍPIOS</b>	
❖	Tirar a bola da zona de maior constrangimento espaço temporal após recuperação – <b>TIRAR BOLA DA ZONA DE PRESSÃO</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passe como fator técnico preferencial</li> <li>▪ Privilegiar opções de cobertura ofensiva ou de ligação para a frente</li> </ul>
❖	Transitar preferencialmente para ataque organizado - <b>ATAQUE ORGANIZADO</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sem espaço intersetorial</li> <li>▪ Equipas adversárias baixam bloco defensivo rapidamente</li> <li>▪ Inferioridade numérica no centro de jogo e zonas próximas</li> <li>▪ Superioridade numérica no sector defensivo e inferioridade numérica no sector ofensivo</li> <li>▪ Recuperação de bola no sector médio</li> <li>▪ Momento de jogo com nível de exigência físico-emocional alto</li> </ul>

- ❖ Perceção de zonas e momentos de transição para ataque rápido / contra-ataque

#### **ATAQUE RÁPIDO E CONTRA-ATAQUE**

- Recuperação da bola após momento pressão em zona pressionante
- Com espaço intersectorial e com linha defensiva da equipa adversária subida
- Superioridade numérica no centro de jogo e zonas próximas
- Recuperação de bola no nosso sector defensivo e ofensivo
- Igualdade ou superioridade numérica na linha defensiva do adversário no momento de recuperação da bola

Momento de jogo com nível de exigência físico-emocional médio ou baixo

- ❖ **CAMPO GRANDE** – Mobilidade em largura e mobilidade em profundidade, princípios específicos de jogo

- ❖ **LIGAÇÃO INTERSETORIAL** – Mobilidade em apoio

- ❖ **CENTRO DE JOGO** – Campo grande, princípios específicos e fundamentais

- ❖ **MESOPRINCÍPIOS**

- ❖ Evitar perda de bola nos primeiros segundos após recuperação da bola

- ❖ Evitar perdas de bola especialmente no corredor central dos setores defensivo e médio após a recuperação da bola



**Figura 11 - Exemplo Equipa em TO com adversário desequilibrado**

- **Esquemas Táticos Ofensivos:** No que concerne aos **Cantos Ofensivos** (Figura 14) delineamos, entre outros, 3 tipos de abordagem preferenciais: Canto Curto, Canto batido para a área com exploração de diferentes zonas de ataque da bola e, finalmente canto para zona recuada de forma a desposicionar o adversário. Reforçar que, independentemente da configuração do canto seleccionado, todos os jogadores conheçam as suas missões táticas a executar em qualquer uma das situações pré-determinadas.



Relativamente aos **Livres Ofensivos**, independentemente da sua localização e do tipo de livre utilizado pretendíamos, essencialmente, explorar todas as condições favoráveis à execução e aproveitamento do lance com a definição das zonas de entrada/ataque dos jogadores intervenientes. No âmbito dos **Lançamentos Laterais Ofensivos** delineamos que no primeiro terço do campo estes deveriam ser executados, preferencialmente, com segurança máxima utilizando como referência a linha. Nas situações em que estivessem reunidas condições favoráveis para jogar por dentro (corredor central) optávamos por essa vertente de forma a promover uma variação rápida do centro de jogo e retirar a bola da zona de pressão adversária bem como para efectuarmos uma passagem harmoniosa para o nosso ataque posicional. No meio campo ofensivo verificava-se alguma variabilidade das opções como, por exemplo, algumas movimentações de arrastamento ou desmarcações circulares que permitiam conquistar espaço para recepção de bola ou desposicionamento do adversário. O mesmo se verifica no último terço com possibilidade de lançamento longo para a área ou simulação dessa prática e ainda possibilidade de lançamento em apoio após desmarcações pré definidas.



Figura 12 - Exemplo Posicionamento Equipa no Canto Ofensivo

- **Esquemas Táticos Defensivos:** No que concerne aos **Cantos Defensivos** (Figura 15) a nossa postura defensiva contemplava um comportamento misto com zona em “L” onde participam 6 jogadores (os mais fortes no jogo aéreo), 2 jogadores na marcação individual na zona do penalti e 2 jogadores preparados para a TO. No caso de o adversário optar por um canto curto, abdicávamos de

um dos elementos de transição (do lado da marcação do canto) e de um elemento de marcação, obrigando a um reajuste agressivo do posicionamento dentro da área. Relativamente aos **Livres Defensivos**, tal como nos cantos, optámos pela definição de uma zona mista. Em função da distância da baliza, do corredor e das possibilidades inerentes (saída curta ou longa) o número de elementos na barreira variava com todos os jogadores a conhecerem as suas missões táticas a executar. No âmbito dos **Lançamentos Laterais Defensivos**, dependendo, claro está, do setor onde o mesmo se verificava, estipulamos o fecho do corredor central como principal referência procurando superioridade numérica sobre o adversário para disputa da primeira bola ou ganho da segunda e obrigando o adversário a ocupar zonas de campo mais afastadas do nosso reduto defensivo. Estrategicamente poder-se-iam designar outros mecanismos consoante as observações executadas aos adversários que iríamos defrontar.



**Figura 13 - Exemplo Posicionamento Equipa no Canto Defensivo**

- **Sistema de Jogo:** Última nota para a Organização Estrutural da nossa equipa que se apresentava preferencialmente num sistema de GR:4:3:3 (Figura 16) com um guarda-redes, quarteto defensivo constituído por dois defesas laterais e dois defesas centrais, no setor intermédio três médios, um posicionado na zona 6 e dois médios interiores e, por fim, um tridente ofensivo

composto por dois extremos e um avançado posicionado em zona mais central do campo. A escolha deste sistema de jogo adequava-se às características dos princípios de jogo que pretendíamos desenvolver bem como dos atletas que tínhamos à nossa disposição potenciando as mesmas e permitindo uma maior facilidade na transição para o nosso sistema alternativo: GR:3:4:3. Defensivamente a Organização Estrutural da nossa equipa assumia um sistema de GR:4:5:1, mantendo a linha defensiva composta por quatro elementos e ajustando e reforçando a linha média com a aproximação dos dois extremos, que integravam a linha ofensiva. à linha dos médios interiores, preservando a referência ofensiva da equipa com um jogador mais avançado.



**Figura 14 - Organização Estrutural FC Marinhas Sub 19 (GR:4:3:3)**

### 3.5.4 “ÁREA” MODELO DE TREINO

O Morfociclo Padrão da equipa de Sub19 do FCM assentava, como já referenciei na “Área” do Planeamento, numa lógica de Sábado a Sábado, dias em que se realizavam os jogos para a competição em que estávamos inseridos. Este contemplava a realização de quatro treinos semanais promovidos nos seguintes dias: 2ª feira, 3ª feira, 4ª feira e 5ª feira com 2 folgas semanais, 6ª feira e Domingo.

Todos os exercícios de treino devem ser específicos e contextualizados ao MJA, potenciando e desenvolvendo o nosso JOGAR, assente nos grandes princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios que lhe dão corpo.

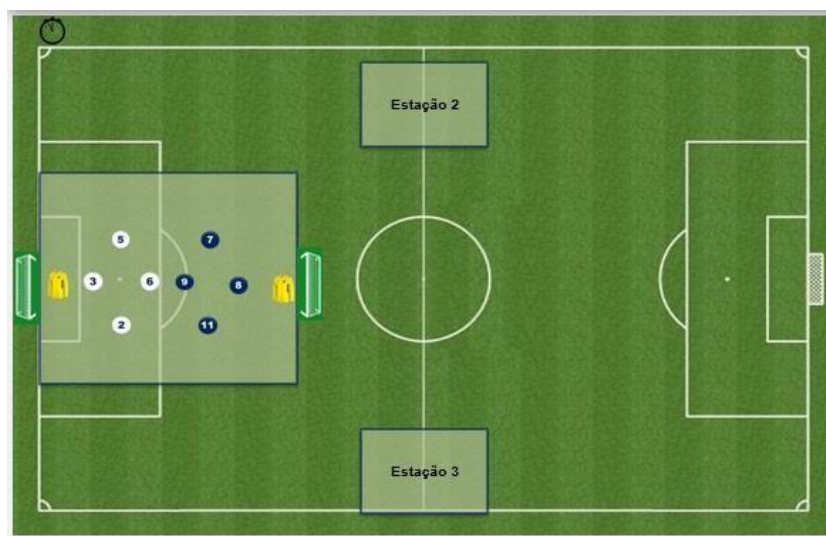
Partindo deste pressuposto, apresentarei seguidamente os principais conteúdos desenvolvidos nos diferentes dias de treino, demonstrando alguns exemplos de exercícios promovidos e que se constituíram de grande importância para o desenvolvimento da ESPECIFICIDADE pretendida, seguindo a lógica do Morfociclo Padrão.

- **Segunda-Feira (Dia de Recuperação Específica):** Neste dia de treino (TR+2) iniciávamos, normalmente, com uma palestra de rescaldo do jogo e com uma primeira abordagem preparatória ao jogo seguinte. O objetivo da sessão de treino incidia fundamentalmente no equilíbrio de cargas, promovendo a recuperação dos jogadores mais utilizados durante o jogo do fim-de-semana e num trabalho adicional para os menos utilizados ou que não tivessem tido participação ativa na partida. Consequentemente, os exercícios desenvolvidos perspetivavam o jogo numa escala mais reduzida, com grande descontinuidade, máxima intensidade e tempos de exercitação reduzidos. Os jogadores que não jogavam faziam sempre um trabalho suplementar com o intuito de tentar minimizar o efeito da ausência de competição, materializando-se na criação de exercícios adicionais próximos do jogo formal que procuravam “simular” ao máximo o tipo de interações ocorridas na competição. Os contextos desenvolviam-se em escalas individuais ou grupais, procurando ações em intensidades máximas relativas, e promovendo comportamentos que favorecessem uma sub-dinâmica de esforço predominantemente em tensão (mudanças de direção, saltos, travagens). Uma segunda fase do treino deste



grupo consistia num jogo mais coletivo, consoante o número de jogadores disponíveis (relação numérica mais próxima possível do 11x11), em espaços maiores e com maior continuidade e pausas curtas, promovendo, desta forma, desempenhos numa sub-dinâmicas de esforço predominantemente em duração.

✓ **Exercício 1 – Circuito de Recuperação**



**Figura 15 - Circuito de Recuperação**

**Descrição do Exercício**

Circuito constituído por 3 diferentes estações nas quais se potencia uma situação de jogo de GR+4x4+GR e duas estações (Futvolei e Meinho com posterior finalização).

✓ **Exercício 2 – Jogo Posicional 4x4+4 com 4 mini balizas**



Figura 16 - Jogo Posicional para promover Amplitude Ofensiva

### Descrição do Exercício

Situação de jogo 4x4+4 na qual se privilegia a posse orientada com garantia de amplitude máxima, potenciando a criação de padrões de superioridade para progressão e criação de oportunidades de finalização nas mini balizas existentes. Ofensivamente pede-se uma circulação de bola rápida e intensa e capacidade para retirar a bola da zona de pressão recorrendo aos apoios exteriores. Defensivamente as equipas devem manifestar uma movimentação em bloco com pressão permanente sobre o portador da bola. Reação forte à perda da posse de bola sempre presente.

**- Terça-Feira (Dia dos SubPrincípios e dos SubSubPrincípios com Tensão da Contração Muscular):** Dia de treino (TR-4) direcionado para os subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala individual/setorial/intersectorial, executados num regime de grande tensão muscular com especial incidência na interação das contrações concêntricas/excêntricas (saltos; acelerações; travagens; mudanças de velocidade; mudanças de direção, entre outros). Os exercícios neste dia eram desenvolvidos maioritariamente em espaços mais reduzidos e com espaço de recuperação mais significativos. O tipo de exercícios criados para este dia visavam a promoção de transições constantes, como os meios de transição, exercícios de posses de bola com três equipas ou o treino holandês, fazendo emergir de uma forma natural e espontânea o pretendido para a sessão de treino.

### ✓ Exercício 3 – Organização Ofensiva e Defensiva com Transições

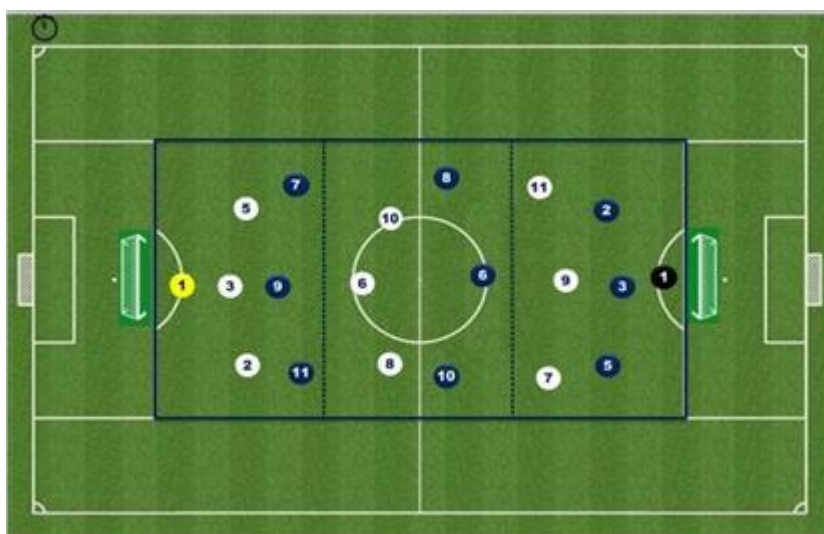
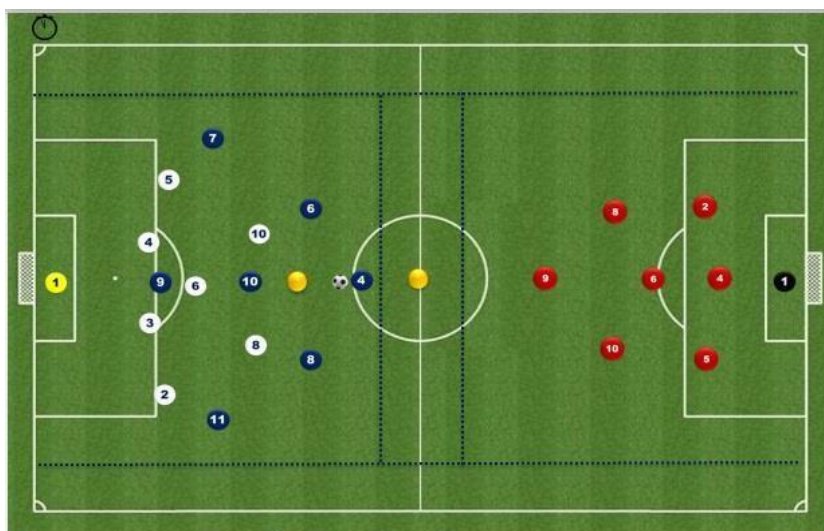


Figura 17 - Organização Ofensiva e Defensiva com Transições

#### Descrição do Exercício

Situação de jogo próxima do jogo Formal com GR+9x9+GR disputada em 3 setores e com os jogadores dispostos conforme a Figura ilustra. A equipa que se encontra com posse de bola joga sempre em superioridade numérica com a entrada de um dos jogadores no setor onde a bola se encontra não estando estipulado qual o jogador que cria a superioridade numérica pois pretende-se que os mesmos desenvolvam a sua capacidade de avaliação do momento e tomada de decisão. Sem posse de bola os jogadores devem manter-se no sector onde inicialmente foram colocados. Ofensivamente pretende-se estimular a criação de superioridade no momento de construção. Defensivamente, as equipas devem jogar de forma compacta encurtando as linhas e demonstrar pressão constante sobre o portador da bola com garantia das coberturas defensivas. No que respeita à TD estimular a pressão imediata na zona da perda e evitar passe em profundidade para entrada no sector seguinte. Na TO desenvolver a saída da zona de pressão utilizando apoio frontal ou lateral percebendo o meio envolvente.

#### ✓ **Exercício 4 – Jogo Holandês**



**Figura 18 - Jogo Holandês**

#### **Descrição do Exercício**

3 Equipas defrontam-se num sistema de vagas com duas equipas a iniciarem o exercício numa situação de 7+1x7+GR, na qual a equipa que se encontra em processo ofensivo (azul) procura finalizar com sucesso para transitar com essa função para o lado contrário. A equipa que defende (branca) joga em inferioridade numérica e procura recuperar a bola para efetuar a transição que só é permitida das seguintes formas: Passar a zona neutra em condução ou em combinação, recebendo a bola na referida zona. O apoio que joga na zona neutra apenas intervém na situação de transição ofensiva, servindo de apoio frontal para a equipa progredir e, complementarmente, como referência para controlo de profundidade da equipa que perde a bola. Ofensivamente pretende-se uma circulação agressiva em alternância (ritmos) com criação e entrada nos espaços. Defensivamente, as equipas devem jogar de forma compacta e com zona pressionante para fechar corredor central e recuperar a bola. No que respeita à TD estimular a pressão imediata na zona da perda e evitar transição vertical. Na TO desenvolver a saída da zona de pressão utilizando apoio frontal ou lateral percebendo o meio envolvente.

**- Quarta-Feira (Dia dos MacroPrincípios e dos SubPrincípios com Duração da Contração Muscular):** Dia de treino (TR-3) vocacionado para os grandes

princípios e subprincípios do nosso jogo, vincando predominantemente a articulação entre sectores numa dimensão intersectorial e coletiva. No contexto em que estive inserido infelizmente foram raras as vezes em que tivemos a totalidade do campo à nossa disposição, dificultando especialmente a dinâmica de treino para este dia. Não obstante este facto, os exercícios caracterizavam-se por serem realizados em espaços mais amplos, com um número elevado de jogadores e tempos de exercitação mais prolongados, promovendo um padrão de desempenho muito semelhante ao do jogo, com menor descontinuidade e num regime de contração muscular de maior duração. A preparação do jogo seguinte tinha uma especial relevância neste dia, sendo a unidade de treino do Morfociclo que contemplava maior preocupação relativamente à dimensão estratégica.

✓ **Exercício 5 – Organização Ofensiva e Defensiva - Compactação**



**Figura 19 - Organização Ofensiva e Defensiva - Compactação**

**Descrição do Exercício**

Situação de jogo formal GR+10x10+GR com o apoio de um Joker (jogador amarelo) que joga sempre pela equipa que se encontra com a posse de bola. Ambas as equipas organizadas estruturalmente em 4:3:3. Os golos são contabilizados em função da disposição das equipas em campo no momento do golo, a saber: (i) quando a equipa marca o golo conquista a pontuação equivalente ao setor onde está o último jogador da equipa que ataca (sem



contar com o GR); (ii) caso algum jogador da equipa que está a defender esteja para lá do último homem da equipa que ataca, somam-se o número de jogadores nesta situação à pontuação obtida com o golo. Ofensivamente as equipas devem demonstrar uma ocupação racional dos espaços jogando sempre com máxima amplitude e com um forte sentido posicional. Defensivamente, as equipas devem jogar de forma compacta e com zona pressionante para fechar corredor central e recuperar a bola. No que respeita à TD estimular a pressão imediata na zona da perda e evitar transição vertical. Na TO desenvolver a saída da zona de pressão utilizando apoio frontal ou lateral percebendo o meio envolvente.

✓ **Exercício 6 – Organização Ofensiva - Pressão Alta**



**Figura 20 - Organização Ofensiva – Pressão Alta**

**Descrição do Exercício**

Situação de jogo formal GR+10x10+GR onde se pretende estimular a Pressão Alta e o posicionamento das linhas subidas. Basicamente, ambas as equipas procuram chegar com sucesso à baliza adversária defendida pelo respetivo GR mas dispõem, igualmente, de diversas “portas” na zona intermédia para pontuarem caso consigam efetuar passe com receção do lado contrário por entre as mesmas ou passando com bola em progressão. A passagem com sucesso entre as “portas” valem 1 ponto e o golo na baliza defendida pelo GR vale 3 pontos. O jogo inicia sempre numa situação de reposição de bola com o intuito de desenvolver a Pressão Alta na 1ª fase de construção de jogo.

Ofensivamente as equipas devem demonstrar capacidade para desenvolver a nossa 1ª fase de construção de jogo e domínio da posse e circulação para desorganizar a estrutura adversária. Defensivamente, as equipas devem jogar de forma compacta e com zona pressionante para fechar corredor central e recuperar a bola. Dispostas em campo com linhas subidas para recuperar bola em zonas altas. No que respeita à TD estimular a pressão imediata na zona da perda e evitar transição vertical. Na Transição OF desenvolver a saída da zona de pressão utilizando apoio frontal ou lateral percebendo o meio envolvente.

- **Quinta-Feira (Dia dos SubPrincípios e dos SubSubPrincípios com Velocidade da Contração Muscular):** Neste dia de treino (TR-2) a sessão recaia sobre os subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala predominantemente individual e setorial. Considerando a exigência da sessão de treino do dia anterior e a proximidade relativamente ao jogo seguinte, este treino promovia, igualmente, a recuperação dos jogadores, para tal recorrendo a exercícios com complexidade reduzida mas que implicassem uma máxima velocidade de contração individualizante. Os contextos de exercitação estimulavam, desta forma, uma elevada velocidade de contração muscular mas com curta duração e tensão não máxima. Neste dia atribuíamos, ainda, algum espaço para desenvolvimento e aperfeiçoamento dos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

✓ **Exercício 7 – Meinho de Transições**

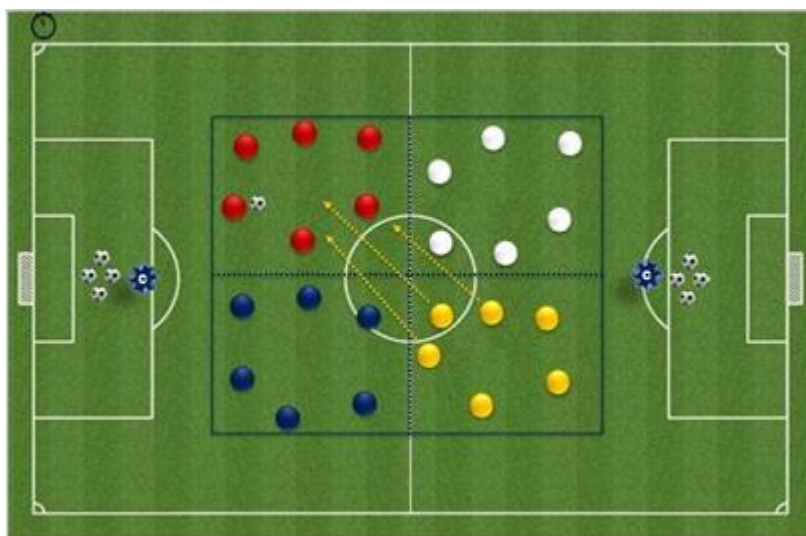


Figura 21 - Meinho de Transições

### Descrição do Exercício

As equipas organizam-se de acordo com o que a figura ilustra, dispostas em 4 zonas. O exercício inicia com a bola a ser introduzida numa da zona do campo, com a equipa diagonalmente oposta a ter de reagir imediatamente deslocando-se em bloco e em velocidade para recuperar a bola através de uma situação de 6x3. A equipa em posse joga em superioridade numérica a 1 toque sendo que para pontuar terá de realizar 10 passes consecutivos entre si (1 ponto) e ligar nos quadrados vizinhos (1 ponto) sem que exista interceção. Caso consiga ligar num dos quadrados vizinhos, a lógica do exercício continuará a ser a mesma. A equipa que joga em inferioridade numérica procura recuperar a bola para somar 1 ponto. Caso tenha sucesso volta à sua área de jogo e a equipa que perdeu a posse passa a pressionar. Ofensivamente as equipas devem demonstrar forte capacidade na circulação e manutenção da posse de bola sob a pressão do adversário realizando campo grande e facultando sempre várias linhas de passe ao portador da bola. Defensivamente, pressão forte e agressiva com domínio das coberturas defensivas e fecho dos espaços.

#### ✓ *Exercício 8 – Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos*

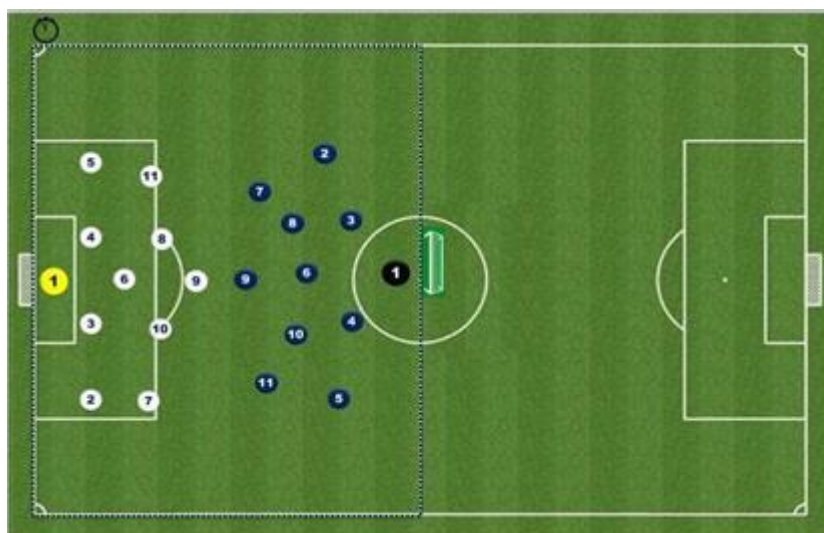


Figura 22 - Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos



### **Descrição do Exercício**

Situação de jogo GR+10x10+GR em espaço reduzido que em determinados períodos concentra algumas das abordagens da equipa nas situações de bola parada. Ofensivamente as equipas devem dominar as dinâmicas trabalhadas e a variabilidade das soluções. Defensivamente, a equipa deve apresentar-se equilibrada nos posicionamentos, defender com máxima concentração e agressividade e jogando sempre na antecipação.

- **Sexta-Feira (Dia de Recuperação/Descanso):** Dia (TR-1) de descanso para todo o plantel.



## **4. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO**

### **4.1 INTRODUÇÃO/APRESENTAÇÃO**

Atendendo ao enquadramento deste trabalho e ao facto de o mesmo estar iminentemente conectado ao Futebol de Formação e sua Especificidade, neste capítulo apresentarei, de uma forma discriminada, algumas das temáticas que lhe estão subjacentes suportadas por uma revisão da literatura e pelo conteúdo de uma entrevista promovida a um agente desportivo que vivencia na prática, numa instituição de referência no panorama desportivo nacional, o contexto da formação, desempenhando, com efeito, um cargo de responsabilidade acrescida no processo de Ensino-Aprendizagem de crianças e jovens futebolistas. Consequentemente serão objeto de análise algumas das seguintes temáticas: A importância das Academias/Escolas de Futebol e de um Modelo de Formação; As competências dos treinadores de Jovens; O papel Parental no Futebol de Formação e a identificação e desenvolvimento do Talento Desportivo.

### **4.2 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **4.2.1 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

Caraterizando a amostra por conveniência deste estudo esta é constituída por uma entrevista ao Prof. Rui Vasquinho, atual CT de toda a formação do Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF) e com largos anos de experiência no desempenho das funções supracitadas. Refira-se ainda que o entrevistado possui o curso de treinador Nível IV – UEFA PRO.

## 4.2.2 RECOLHA DE DADOS

Para a concretização dos objetivos delineados foram utilizados os seguintes instrumentos de recolha de informação:

- **Pesquisa documental** - A parte teórica relativa à temática do Futebol de Formação sustentou-se numa pesquisa bibliográfica e documental com o pressuposto de selecionar a informação mais relevante para o estudo da problemática.

- **Entrevista semiestruturada** - Com base na revisão bibliográfica efetuada e de acordo com os objetivos definidos, foram elaboradas algumas questões que serviram de suporte à entrevista realizada (Anexo 8). Concretamente, a metodologia utilizada na recolha dos dados consistiu numa entrevista registada através de um gravador de voz digital “OLYMPUS WS-853” e posterior transcrição da mesma para o programa Microsoft Office Word 2016. A entrevista foi promovida no Estádio Padre Avelino Peres Filipe, em Marinhas, Esposende, no dia 20 de Maio de 2020, pelas 19h, fortalecendo a experiência do conhecimento que advém da prática.

A entrevista semiestruturada representa um tipo de entrevista designada de qualitativa pois, de acordo com Heinemann (2003, p. 52) é caracterizada pela aplicabilidade

“cara a cara, sendo não estandardizada, onde as perguntas, as indicações para as respostas não estão fixas a um questionário, mas vão-se desenrolando com base num guião prévio de forma flexível durante a conversa dependendo das respostas obtidas, da disposição para facilitar informação e da competência cultural das pessoas entrevistadas”.

O mesmo autor acrescenta que estas entrevistas são usadas principalmente na fase exploratória do processo de investigação, especialmente quando se procura informação sobre vivências subjetivas, sucessos biográficos ou quando se pretende obter uma visão mais aberta de um conhecimento especializado diferente daquele que se pode obter em entrevistas estandardizadas. Desta forma o entrevistado pode, efetivamente, expressar as suas opiniões, experiências, biografia, competência e as suas vivências de uma forma “natural”.

## 4.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No enquadramento da aplicabilidade das entrevistas, Vala (1986) defende que a análise de conteúdo das mesmas pressupõe forçosamente a construção de um sistema de categorias, que pode ser feita à *priori* ou à *posteriori* ou ainda através da combinação destes dois processos. Segundo o autor, no primeiro caso, as categorias são definidas a partir do estado atual da arte, do quadro teórico sustentado pela revisão da literatura, antes da análise do *corpus*. No segundo caso, essas categorias surgem da leitura do *corpus*, ou seja, da análise do conteúdo da entrevista. Face ao exposto, considero que a estruturação da análise de conteúdo neste trabalho se define à *priori*, tendo em conta que as categorias foram definidas de uma forma sustentada pela revisão da literatura, antes da análise do *corpus*.

Posto isto, seguidamente efetuar-se-á a respetiva análise das respostas do entrevistado tendo como pressuposto o levantamento da informação disponibilizada pela pesquisa documental relativa à Temática do Futebol de Formação.

### 4.3.1 FUTEBOL DE FORMAÇÃO – ENQUADRAMENTO

Presentemente, como já ficou bem vincado em pontos anteriores, verifica-se que a exigência e a complexidade da modalidade de Futebol crescem substancialmente implicando, desta forma, que se desenvolva uma correta aprendizagem de aquisição de competências desde a base até ao topo do processo de aprendizagem dos atletas para que estes enfrentem as exigências do patamar de rendimento de uma forma mais sustentada. Pacheco (2001) reforça este pensamento, defendendo que a aposta na formação de jogadores tem vindo a conquistar especial relevo no futebol, evidenciando ser um caminho a explorar, de forma a garantir uma posição de destaque no contexto do futebol mundial. Segundo o autor

“o futebol de formação é uma escola de jogadores de futebol. Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos

para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores”. (Pacheco, 2001, p. 4)

Também Moita (2008) defende que uma aposta séria e organizada na formação de jovens jogadores por parte dos clubes pode ser encarada como um aspeto decisivo para o sucesso dos mesmos, não apenas no plano desportivo, como também do ponto de vista financeiro, tendo em conta a possibilidade de se poderem vir a tornar futuros jogadores do plantel sénior. De acordo com o mesmo autor, isso poderá resultar numa poupança do ponto de vista financeiro para o clube, que não terá necessidade de contratar jogadores a outros clubes e poderá vender os jogadores que formou. Na entrevista Rui Vasquinho enaltece essa posição ao referir que no FCPF, atendendo ao recorde de jogadores presentes nas seleções distritais e nacionais nesta temporada, será *“percetível que o futuro do clube possa ser sustentável com a sua formação e ainda exista a possibilidade de se fazerem bons negócios para contextos superiores.”*

Na perspetiva de Mendes (2009), a ideia que está implícita à palavra “formação”, é de algo que é, ou pretende ser, ordenado, organizado e com um propósito bem definido, para transformar de forma positiva os comportamentos e atitudes do ser humano. De facto, o processo de formação implica um longo caminho a percorrer, é uma evolução a longo prazo, sendo que para isso a condução deste processo requer um conhecimento profundo acerca da preparação desportiva (Mesquita, 1997), ou seja, são necessários profissionais competentes, para levar os jogadores a seguir no caminho certo, transmitindo os conhecimentos a nível técnico, tático, físico e psicológico. Também a transmissão de valores como autodeterminação, trabalho de equipa e autonomia são fundamentais suscitando bases fortes para a construção de uma carreira no desporto (Constantino, 2002).

No mesmo enquadramento, o entrevistado indica a qualidade do processo de formação como determinante para consolidar o FCPF como uma referência no futebol de formação nacional. Para o coordenador Rui Vasquinho, exaltam aspetos como o *“rigor no enquadramento das equipas, treinadores e atletas, a forma como se potencia e capacita os jogadores técnica, tática, física e*

*mentalmente para patamares de exigência elevados e a importância do aspeto mental para o desenvolvimento dos jogadores”.*

Complementando, Neves (2010) reforça que a preparação desportiva a longo prazo tem como objetivo aumentar progressivamente as exigências do treino para obter uma melhoria do rendimento, daí a necessidade de se construírem bases sólidas na preparação das crianças e jovens, surgindo a figura do treinador de futebol de formação como determinante para expressar adequadamente as capacidades e características das crianças e jovens atletas, potenciando-as até à idade adulta.

#### **4.3.2 O PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO**

A primeira premissa a ser considerada por quem desenvolve atividade na área do Futebol de Formação é que este se configura de forma distinta do Futebol de Alto Rendimento, o que pressupõe, como refere Pacheco (2001) que a formação e preparação das crianças e jovens não seja sustentada em meras adaptações das práticas, princípios e cargas realizadas pelos adultos.

Comungando desta teoria, Silva, Marques e Costa (2010) referem que a formação e a preparação dos jovens devem ser organizadas em função dos praticantes, tratando os objetivos, os conteúdos, os métodos, o desenvolvimento e os níveis de dificuldade. Lima (1988) acrescenta que a formação de crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, de forma harmoniosa, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, e proporcionando ao mesmo tempo oportunidades de participação em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação. Neste sentido, também Rui Vasquinho defende que *“Para a construção de um processo de formação de qualidade deve-se ter uma missão, uma visão e objetivos bem balizados e centrados no desenvolvimento sustentado das nossas crianças e jovens que tem particularidades distintas dos adultos. (...) Formar jogadores para integrarem o futebol sénior. Procurar competir nos melhores e campeonatos mais exigentes*

*em cada equipa dentro de cada escalão e de cada departamento. Deve-se potenciar todas as fases e etapas deste futebol de base até ao topo. Formar jogadores focados e com capacidade de superação”.*

Abordando a necessidade desta diferenciação, Pacheco (2001) escalonou aquelas que, na sua perspetiva, constituem as principais diferenças entre o Futebol de Formação e o Futebol Sénior/Alto Rendimento (Quadro 5):

**Quadro 5 - Principais diferenças entre o Futebol Infantil e o Futebol de Adultos**

FUTEBOL INFANTIL	FUTEBOL DOS ADULTOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivo – Formação do jovem futebolista.</li> <li>2. É uma atividade desportiva.</li> <li>3. É para todos.</li> <li>4. Realiza-se através de sessões de ensino.</li> <li>5. Dirigido na presença de um educador.</li> <li>6. Ensina-se através de formas jogadas, que induzam ao progresso.</li> <li>7. Estruturas adaptadas à idade dos jovens (bola, balizas, campo, número de jogadores).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivo – Rendimento da equipa (resultado).</li> <li>2. É um desporto.</li> <li>3. Seletivo, é só para os melhores.</li> <li>4. Realiza-se através de sessões de treino.</li> <li>5. Dirigido na presença de um treinador.</li> <li>6. Ensina-se através de formas analíticas, que induzam ao aumento do rendimento.</li> <li>7. Estrutura única estandardizada (bolas, balizas, campo, número de jogadores).</li> </ol>

Fonte: adaptado de Rusca (1999, cit. por Pacheco, 2001)

Analisando o quadro apresentado verifica-se que no Futebol Infantil o principal objetivo passa pela formação dos jovens futebolistas, sendo considerado uma atividade lúdica onde todos podem participar, através da realização de sessões de ensino que induzam ao progresso do nível de jogo com as características do jogo adaptadas à idade dos jovens. No sentido inverso, no Futebol de Rendimento o principal objetivo passa efetivamente pelo resultado, onde apenas participam os “selecionados” através de sessões de treino que induzam o aumento do rendimento numa estrutura única estandardizada.



Partindo deste pressuposto, no Futebol de Formação a criança ou jovem atleta apresenta-se como centro de toda a atividade, devendo o jogo ser adaptado às suas características. As diretrizes da planificação desportiva com jovens são, como já verificamos, substancialmente diferentes das levadas a cabo para os adultos. Em traços gerais, numa equipa “adulta” procura-se uma assimilação de cargas rápidas para manter um estado de forma relativamente alto para enfrentar a temporada. Nas idades mais baixas, não faz sentido uma planificação do processo de treino orientada para o rendimento imediato ou para as competições importantes, que apenas deveriam ser meios de controlo da progressão e maturação dos desportistas (Freitas, 2013).

Garganta (1986), como é perceptível no quadro abaixo apresentado, defende as seguintes etapas de preparação a considerar no desenvolvimento das capacidades dos jovens futebolistas:

**Quadro 6 - Etapas de preparação do jogador de Futebol**

<b>Etapas</b>	<b>Escalão</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Capacidades a Desenvolver</b>	<b>Sistemas</b>
Preparação Preliminar	8 – 10 Anos	Criação dos pressupostos para a prática desportiva	Formação multilateral, polifacetada; desenvolvimento das capacidades ao nível geral, com predominância do trabalho em Volume	Resistência aeróbia, flexibilidade geral e velocidade (reação e deslocamento)	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio Alático)
Especialização Inicial de Base	10 – 14/15 Anos	Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prática desportiva. Introdução de elementos que condiciona, de forma direta, o rendimento.	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o fator volume; solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol	Resistência aeróbia, Flexibilidade geral e Velocidade (reação, deslocamento e execução). Força resistente e Força veloz	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio Alático)

Especialização Aprofundada	16 – 18 Anos	Aprofundamento e orientação mais específica da preparação	Incidência crescente no treino específico; aumento progressivo do volume, intensidade e complexidade, dirigidos ao desenvolvimento das capacidades respetivas	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema oxidativo (aeróbio), Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema glicolítico (anaeróbio láctico)
Desempenhos Maximais	18 – 26 Anos	Exploração máxima das capacidades: altos desempenhos	Grande incidência em exercícios de preparação especial: muito volume, intensidade e complexidade; preparação mais unilateral visando altos rendimentos	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema ATP-CP (anaeróbio Alático).
Manutenção dos Desempenhos	>26 Anos	Estabilização dos desempenhos e de um elevado nível de rendimento pelo período de tempo mais alargado	Estabilização do nível de treino; grande incidência no treino específico, embora ocorrendo, de uma forma crescente, aos aspetos gerais	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz, Velocidade de execução (específica) e incidência crescente na Resistência aeróbia	Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema oxidativo (aeróbio)

Fonte: adaptado de Marques (citado por Garganta, 1986).

Observando o quadro é perceptível que no treino com crianças e jovens importa ter em consideração as janelas de treinabilidade que surgem em diferentes momentos ao longo do processo de maturação (Neves, 2010) de forma a explorar o rendimento máximo de cada capacidade em cada momento de formação desportiva. Todas as capacidades podem ser treinadas de diferentes formas, podendo ser utilizados diferentes métodos de treino no sentido de solicitar e potenciar as mesmas (Garganta, 1986). Magalhães e Nascimento (2010) defendem ainda que o processo de ensino aprendizagem do futebol deve centrar-se fundamentalmente no jogo, dando prioridade aos processos de perceção e tomada de decisão sobre os de mera execução, levando à “transmissão de conhecimentos e comportamentos individuais,

grupais e coletivos” (Oliveira, 2004, p. 5).

Os autores acrescentam que o jogo deve ser utilizado como meio preferencial do ensino/treino do Futebol, promovendo situações específicas do próprio. Configura-se, desta forma, um processo de ensino-aprendizagem mais cognitivo do que propriamente comportamental, baseado na compreensão, onde os pressupostos cognitivos do praticante e a noção de equipa são elementos preponderantes (Garganta, 2004). Nestas idades mais baixas, o treino deve ser estruturado em termos de aprendizagem e adaptações progressivas das crianças e jovens, garantindo-lhes um modelo de formação e preparação global, que possibilite alcançarem os seus melhores níveis de prestação desportiva no futuro (Freitas, 2013).

Neste âmbito, Rui Vasquinho evidencia a importância da existência de um documento orientador técnico na condução daquilo que o mesmo caracteriza de *“sentido da marcha da periodização evolutiva, em cada etapa do itinerário e no percurso de cada escalão”*. Se por um lado no desporto de alto rendimento o processo de treino se encontra estritamente dependente da competição, ou seja, esta surge como quadro de referência para a organização do treino e este é planeado e periodizado com vista à obtenção de elevadas performances na competição, nas competições jovens é imperativo que isso não suceda e se olhe para o processo formativo dos atletas. Para o Coordenador do FCPF um treinador nunca deve renunciar a vitória, mas deve estar consciente que os objetivos educativos e desportivos de cada etapa têm prioridade sobre os resultados. Independentemente do (s) modelo (s) utilizado (s) é importante ter-se noção que a aprendizagem de jogo deverá ser faseada e progressiva, ou seja, do mais simples para o mais complexo.

José Guilherme Oliveira (2009) refere que é indispensável criar estratégias facilitadoras que permitam o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores e do jogo, através de uma redução da complexidade do mesmo, utilizando-se formas de treino e de competição (jogo) mais reduzidas e que facilitem e promovam a aprendizagem do Jogo.

Em suma, o processo de ensino-aprendizagem do Futebol deve basear-se em metodologias que se adequem às características individuais do atleta e do grupo fundamentadas na descoberta guiada e resolução de problemas, dando primazia aos processos de perceção (entendimento e leitura de jogo) e tomada

de decisão (decisivos no Futebol) sobre os de mera execução, possibilitando assim ao jovem futebolística, uma aprendizagem onde ele compreenda o significado funcional do que está a aprender de uma forma integral e o mais aproximado possível ao contexto real do jogo.

### **4.3.3 A IMPORTÂNCIA DA CONSTRUÇÃO DE UM PROCESSO DE FORMAÇÃO HARMONIOSO – DO FUTEBOL DE RUA ÀS ACADEMIAS**

*“O que têm em comum Pelé, Eusébio, Cruyff, Maradona, Ronaldo, Messi ou Cristiano Ronaldo, entre muitos outros, além de pertencerem à restrita galeria de nomes notáveis do futebol mundial? O futebol de rua!”* Pereira (2013, p. 7)

Efetivamente, grande parte dos jogadores mais conceituados do mundo beneficiou da prática informal do Futebol de Rua. Pacheco (2001) refere que o Futebol de Rua é descrito pela informalidade, onde as crianças jogavam nas ruas, praças dos bairros baldios e irregulares, jogado com um pequeno número de jogadores e em espaços reduzidos, onde era desenvolvida a liberdade intuitiva e criatividade.

Também Michels (2001) defende que o Futebol de Rua era o plano educacional mais natural que poderia ser descoberto. Infelizmente, fruto da evolução da sociedade e conseqüentemente do surgimento de novas possibilidades de ocupação dos tempos livres, verifica-se que a prática do Futebol de Rua é cada vez menos recorrente evidenciando-se, em contrapartida, um crescimento exponencial das designadas Escolas de Futebol.

Fonseca (2006, p. 34) acredita que estas podem estreitar a relação da criança com o jogo, o que se verificava com o Futebol de Rua há alguns anos atrás promovendo algumas das características que lhe eram subjacentes, nomeadamente:

“Elevado número de horas de exposição à prática, a variabilidade de estímulos e referências visuais, os graus de dificuldade muito variados, a espontaneidade, e a capacidade de tomada de decisão sem que a criança tenha medo do erro, de

forma a se manterem as particularidades que o Futebol de Rua promovia, tratando-se como que uma aprendizagem natural do Futebol”.

Lobo (2007) corrobora deste autor mencionando:

“O que afinal os centros de formação ou escolinhas devem procurar é isso mesmo. Reproduzir em laboratório o futebol de rua – que quase desapareceu das nossas cidades - e cruzá-lo, depois, com melhores condições de lapidar o talento, a nível físico (nutrição, coordenação corporal, etc.). Tudo, porém, sem beliscar os instintos naturais”.

Com base no exposto, verifica-se que esta prática é recorrente na formação do FCPF pois o entrevistado refere que no departamento de formação do mesmo as propostas de exercícios desenvolvidas procuram estimular contextos de exercitação similares aos que eram recorrentes no futebol de Rua. Para o Coordenador os exercícios e o treino em si devem abranger uma gama de atividades diversificadas incluindo jogos reduzidos e o jogo pois as crianças aprendem melhor jogando. De acordo com Rui Vasquinho, o treino deve, principalmente, incluir jogos reduzidos, uma vez que as crianças aprendem melhor jogando: “Jogo Logo Cresço”.

O objetivo primordial das academias de futebol de formação passa, desta forma, pela promoção de um ambiente propício ao desenvolvimento dos jovens jogadores, no entanto, de acordo com Verardi e Burgos (2013) a correcção de vícios, a iniciação do trabalho físico específico e a adequação do jogador às normas do clube e, por consequência, às do mercado de trabalho constituem outros dos fatores e estimular por parte das academias. Também Maciel (2011), perspetiva o Futebol como um desporto capaz de contribuir para a Formação integral dos jovens, incrementando o seu estatuto nas sociedades e ressaltando o papel das escolas de futebol e clubes neste processo. Efetivamente, os clubes devem cada vez mais investir nas condições humanas, pedagógicas e materiais para que as crianças e jovens, inseridas nas estruturas formativas, desenvolvam as suas capacidades e o gosto pelo jogo e pela aprendizagem.

Pacharoni e Massa (2012) corroboram da opinião dos anteriores autores pois defendem que para que o atleta talentoso possa manifestar o seu potencial, é necessária a sua inclusão num sistema que lhe seja capaz de oferecer um ambiente favorável de desenvolvimento, daí a importância das academias e

escolas de futebol. Na formação do FCPF, Rui Vasquinho aborda igualmente este conceito de desenvolvimento integral do atleta realçando os diferentes departamentos que suportam o mesmo, nomeadamente: Departamentos de psicologia, de nutrição e de otimização das capacidades físicas e acompanhamento escolar. O coordenador enaltece a sincronia entre o clube e os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, e outros agentes da comunidade para se conciliar com sucesso, a atividade escolar e a prática desportiva objetivando, claro está, um *“desenvolvimento integral, com valor acrescentado à educação, na promoção de uma estratégia concertada, coerente e integrada com linhas e medidas de intervenção voltadas para a educação dos atletas, motivando-os através do desporto”*.

Através da literatura revisada verifica-se, igualmente, como já foi referenciado no início desta temática, que muitos autores consideram as Academias de Futebol determinantes para otimizar financeiramente os recursos humanos, especialmente no contexto desportivo em Portugal pois os nossos clubes não se equiparam financeiramente à generalidade das grandes potências do futebol mundial.

Tendo em linha de conta o supracitado é pertinente a perspetiva de Oliveira (2001, p. 12) indicando que

“perante este contexto, conseqüente da globalização, pensamos que se torna urgente encontrar medidas que permitam minorar ou mesmo estagnar o enfraquecimento competitivo a que se tem assistido nos últimos anos, para não correremos o risco de, no futuro, em termos globais, e por não termos lugar nas grandes competições, acabarmos por ver ainda mais alargado o fosso económico e o desequilíbrio que o mesmo reflecte ao nível da competição”.

Ferreira (1999, p. 3) descreve isto mesmo referindo que

“Portugal terá sempre um futebol mediano no plano financeiro, e um campeonato abaixo dos campeonatos mais ricos. O que Portugal pode ter é a possibilidade de, através do talento dos seus jogadores, conseguir que as nossas equipas sejam mais fortes financeiramente, porque assim farão uma gestão mais correcta daquilo que investem e daquilo que depois rentabilizam desses investimentos”.

Assim, face ao panorama desfavorável relativamente às outras competições Internacionais, é fundamental, na perspetiva de Leandro (2003, citado por

Coentrão, p. 25) que

“Os clubes formem jogadores de qualidade no sentido de assim os integrarem nas suas equipas seniores evitando, dessa forma, o pagamento de quantias elevadas na aquisição de jogadores a outros clubes. Por outro lado, ao investirem na formação de jogadores aumentam a possibilidade de obterem no futuro dividendos desse investimento numa possível venda para outros clubes”.

Na mesma linha de pensamento Lemos (2005) reforça a necessidade dos responsáveis dos clubes, treinadores e diretores, se mostrarem sensíveis à questão da formação e à sua importância, quer do ponto de vista desportivo, quer do ponto de vista financeiro, porque se o clube forma os seus próprios jogadores, acaba por não precisar de contratar jogadores a outros clubes.

Neste sentido, é pertinente a perspetiva do nosso entrevistado ao defender que na conjuntura atual sobressaem dois fatores decisivos no processo de formação de um clube: *“Numa dimensão mais baixa preocupam-se em formar para alimentar a equipa sénior e assim não ter que ter encargos financeiros superiores com jogadores vindos de fora e numa dimensão superior existe exatamente o mesmo paradigma, só que com um problema acrescido cada nível da competição que se sobe aumenta a dificuldade em se constituir somente plantel com a formação, mas quantos menos jogadores a adquirir melhor”*.

Em suma, para que a formação de jogadores apresente um sentido lógico torna-se primordial, acima de tudo, que todo esse processo seja orientado por objetivos bem claros que orientem um modelo transversal do clube. É necessário transformar a formação de jogadores “num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador” (Leal & Quinta, 2001, p. 6). As academias devem desenvolver os jogadores de uma perspetiva tática, psicológica e sociopsicológica para alcançarem um certo nível de desempenho, que permitirá aos jogadores em fase final de formação serem promovidos à equipa principal. “A rentabilização da formação passa pela capacidade de se formar jogadores com qualidade suficiente para entrarem na equipa principal e pela introdução dos maiores talentos de forma mais consistente na equipa principal” (Paul, 2003, citado por Freitas, 2014, p. 10).

#### 4.3.4 IMPLEMENTAÇÃO DE UMA FILOSOFIA DE CLUBE E DE UM MODELO DE FORMAÇÃO

Como já constatamos, o futebol de formação representa uma temática de extrema relevância assumindo-se como fulcral no futuro desportivo e social dos jovens. Consequentemente, não se devem descuidar os objetivos e as características que contribuem para uma boa formação (Loureiro, 2007, citado por Pereira, 2018). Partindo deste pressuposto, é com naturalidade que surja a necessidade de os clubes de futebol adotarem um modelo de formação organizado, com uma linha orientadora de pensamento, uma metodologia de treino que permita a todos os futebolistas o melhor enquadramento didático-pedagógico, com os melhores recursos humanos e materiais.

A este respeito, Rui Vasquinho defende que *“É muito importante cada clube ter uma identidade que o defina. Como modelo do nosso clube, podemos identificar uma mística de conquista, de trabalho, de mérito. Nada é dado, tudo é conseguido. A impressão digital dos “Paços” do nosso clube é de com pouco fazer muito. A imagem de marca é de capacidade de resiliência. Temos um ADN de humildade com muita ambição. A particularidade de sermos um clube com um contexto muito familiar, de reconhecimento de todos os pares dentro da estrutura. Somos um todo aglutinador de mobilização conjunta em prol do engrandecimento da instituição*

Também Pacheco (2001) destaca a importância que o ensino do futebol assume na atualidade e a necessidade de os clubes implementarem um modelo de formação, com programas, formas e uma metodologia de treino adequadas. Assim, torna-se necessário promover “o estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direccionar e orientar a trajectória da organização do mesmo” (Leal & Quinta, 2001, citado por Almeida, 2016, p. 17), ou seja, um modelo de clube/filosofia de clube.

Casáis (2009) e Chaves (2015) dão sequência à ideia anteriormente desenvolvida, acrescentando que para que um jogador possa chegar à equipa sénior de um clube, este terá de ter um Modelo de Formação que seja coerente, com objetivos bem delineados e programas, meios e métodos de treino adequados que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo,



sendo que isto terá de ser ajustável às fases de desenvolvimento do jogador, o que deve ocorrer em todas as equipas da formação de um clube.

Um passo essencial para a unificação dos critérios e para uma melhor identificação e entendimento do modelo de formação passa pela sistematização do pretendido em documento, o tal documento orientador técnico já referenciado neste documento. Em traços gerais, este documento deverá evidenciar o caminho a seguir pelos técnicos do clube, o MJ e o Modelo de Treino (MT) a adotar bem como o perfil de atleta pretendido. Segundo Rui Vasquinho “... o documento orientador técnico simboliza um esqueleto para a formação do FCPF e representa o esquema, a estrutura e a base de tudo na qual depois se dá corpo, vida, dinâmica”. De acordo com o coordenador, de uma forma global o documento “visa identificar, orientar e coordenar atividades e comportamentos dos intervenientes que fazem parte integrante da Formação do clube. É ainda uma orientação em constante modelação para ser cada vez mais enriquecedor e frutífero. De uma forma específica, é aquilo que conduz no sentido da marcha na nossa periodização evolutiva, em cada etapa do itinerário e no percurso de cada escalão”.

Leal e Quinta (2001, p. 9) indicam que

“o ponto referencial de qualquer clube no que respeita à formação deve ser alicerçado numa filosofia que contemple a existência de um MJ, o qual, por sua vez, orientará a concepção de um MT, de um complexo de exercícios, de um modelo de jogador e mesmo de um modelo de treinador”.

Na prática, a definição de uma linha orientadora vai permitir a todos os intervenientes uma metodologia de treino e uma organização comuns, promovendo uma cultura desportiva, com princípios e regras coerentes e bem definidas.

Os técnicos envolvidos neste processo devem, forçosamente, possuir uma conceção unitária quer de clube, quer de jogo, quer do treino, quer do próprio modelo de jogador a formar. “Unificar os critérios dos diferentes treinadores dos diferentes escalões é eliminar a possibilidade de conflitos perturbadores da normal evolução do jovem jogador” (Leal & Quinta, 2001, p. 8), nunca desfasando ou restringindo a criatividade individual dos treinadores ao longo do processo.

O entrevistado, caracterizando o MJ como um processo único e especializado, demonstra esta mesma preocupação referindo que este “*deve permitir o desenvolvimento progressivo dos atletas, partindo sempre do mais simples para o complexo*” sustentado num MT que “*tem como objetivo a equipa e os jogadores adquirirem conhecimentos e competências, coletivas e individuais, através de experiências de treino com um processo de ensino/aprendizagem, de forma a ir construindo uma forma de jogar própria*”.

Ainda a respeito do MJ e do MT, Leal e Quinta (2001, p. 11) indicam-nos que

“a formação com base na existência de um MJ vai permitir ao jovem jogador estar rotinado numa forma de jogar e desenvolver características definidas, que lhe permitirão, com mais possibilidades de sucesso, integrar a equipa sénior. Para isso é importante que o MJA no departamento juvenil tenha como referência o modelo da equipa sénior porque é para esta que se pretende formar o jogador”.

De acordo com Rui Vasquinho no FCPF, o MJ e o MT não é definido de acordo com o MJ praticando pela equipa Sénior. Questionado sobre as razões para esta “ausência” Rui Vasquinho afirma que “*na formação não podemos estar reféns da alternância constante de ideia de jogar das equipas técnicas seniores. Dai existir, segundo o responsável, um MJ orientador, com ideias que permitam um jogador quando chega ao topo da pirâmide futebolística do clube consiga responder satisfatoriamente às perguntas que a equipa faz nesse momento e não estejam presos a conteúdos demasiadamente balizados e redutores*”. Segundo o Coordenador, no FCPF, existem sim um conjunto de princípios gerais transversais a todos os escalões, tais como: “*Presença constante de contacto contextualizado com bola nos exercícios realizados. Permitir que os jovens joguem (jogos reduzidos, por exemplo). Dar conteúdo (cultura tática) – Criar situações relevantes (jogos temáticos). Criar situações/problemas (ataque/defesa com instruções para os jogadores). Criar o jogo livre ou dirigido com reflexão e diálogo com os jogadores. Aproximar os exercícios sempre que possível a situações “jogáveis”, com a presença dos princípios, sub-princípios e sub-subprincípios que pretendemos para o nosso jogo*”. Este indica ainda a existência de um Plano de Transição dos atletas da formação para o plantel sénior e outros contextos o que implica, necessariamente, uma comunicação e relação estreita com a equipa sénior.

Não obstante o que foi referido, verifica-se que, de facto, nos clubes ou Academias em que seja exequível desenvolver um MJ comum a todas as equipas, será importante adotar esta tomada de posição pois, na perspetiva de Chaves (2007) este permite, de acordo com o autor, uma progressão mais uniforme das crianças e jovens futebolistas, tornando o processo ensino-aprendizagem mais coerente e sustentado.

Também Rui Vasquinho refere a importância da existência de um MJ no futebol infanto-juvenil focando algumas características que devem ser tidas em linha de conta na construção do mesmo:

“Contribuir para o desenvolvimento da multilateralidade, através da participação em formas competitivas múltiplas, combinadas e de outros desportos; O conteúdo deve ser diversificado e orientado para a modalidade escolhida; Deve valorizar a aprendizagem da atividade e dos fatores que mais a influenciam; Estimular o desenvolvimento de pressupostos de prestação que serão implantados no futuro; Planear a competição com ênfase em pressupostos coordenativos e tático-técnicos; As competições devem estimular a realização de ações desportivas através de adaptações regulamentares, desenvolvendo o funcionamento estrutural do sistema nervoso central e neuromuscular.”

Na construção de todo este processo de formação, surge, inevitavelmente, o papel determinante do CT, sendo este o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo. Para Rui Vasquinho, o CT assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação. De acordo com o mesmo o coordenador deve perceber e ser conhecedor das fases sensíveis e ótimas de todas as etapas infanto juvenis, constatar o estado de rendimento que se deseja no topo da pirâmide e, essencialmente *“coordenar como treinador e não como director”*.

Na atualidade do Futebol de Formação, o CT assume, naturalmente, uma importância estratégica na planificação, ao estabelecer objetivos e decidindo como os concretizar, o que implica sistematização e antecipação do futuro em todo o processo. Leal e Quinta (2001) demonstram isso mesmo, referindo que o CT estabelece a interligação entre os diversos departamentos, os diversos escalões e os diversos treinadores do clube, uniformizando para isso critérios de seleção, de orientação e, fundamentalmente, de ação.

Os mesmos autores acrescentam que para o desempenho do cargo é necessário possuir um grande conhecimento do clube e de toda a sua história. Relativamente às suas funções e responsabilidades, Latorre (2004, p. 35) sistematiza em alguns pontos essenciais as tarefas de coordenação:

- ✓ “Criação de normas internas gerais.
- ✓ Elaboração de organigrama técnico, definição de horários e grupos de treino e distribuição de espaços.
- ✓ Organização de competições para os diferentes escalões.
- ✓ Formação e controlo dos técnicos.
- ✓ Promoção de Reuniões.
- ✓ Mecanismos de controlo de planificação, controlo de conteúdos, de sessões e tarefas de treino.
- ✓ Elaboração de Testes e sociogramas.
- ✓ Assistência e observação dos jogos.
- ✓ Comunicação com os pais e encarregados de educação dos jogadores.
- ✓ Organização de actividades de final de época.
- ✓ Trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, directores).
- ✓ Autoformação”.

Para o CT do FC Paços de Ferreira, destacam-se as seguintes responsabilidades que lhe são inerentes, sendo que algumas das mesmas coexistem com as apresentadas por Latorre (2004, p. 36):

- ✓ “Opinar assertivamente de forma indireta.
- ✓ Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação.
- ✓ Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos.
- ✓ Estabelecer comunicação sistemática com todos os intervenientes.
- ✓ Elaborar planos semanais de treino, onde se incluem horários, distribuição de espaços e de competições.

- ✓ Promover reuniões com periodicidade regular com os treinadores e com os diretores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado.
- ✓ Organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época.
- ✓ Promover um trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).
- ✓ Definir os critérios para a escolha de treinadores e participar na escolha dos mesmos.
- ✓ Procurar investir e acreditar também na formação de treinadores, promovendo na estrutura elementos que ao longo do tempo vão demonstrando capacidades e competências.

Face ao exposto, constata-se que a existência de um Modelo de Formação por parte dos clubes afigura-se como uma ferramenta determinante na consolidação do desenvolvimento dos atletas, tornando o processo mais eficaz, sendo que a possibilidade de ingressar na equipa sénior poderá ser maior, tendo em conta que o modelo está bem estruturado e preparado para o jogador e clube. Nas instituições onde não estejam reunidos os pressupostos para a formulação de um MJ transversal a todos os escalões importa, como refere Garganta (2017) formar jogadores pois o fundamental é desenvolver um cuidado programa de aquisição de competências para jogar e estimular o desenvolvimento pessoal dos praticantes. O MJ deve ser visto por cada clube, não só como uma ferramenta de trabalho, mas como o seu próprio património.

Verifica-se, igualmente, que a função de CT reveste-se de capital importância em todo o processo. A sua atividade no planeamento estratégico, enquanto planeamento estruturante, é fulcral, na competitividade e desenvolvimento sustentável do clube, pois, permite definir a direção das organizações em sentido mais lato e no longo prazo, estabelecendo objetivos abrangentes e posicionando a organização no ambiente em que opera. O CT deverá assumir-se, desta forma, como o principal guardião e defensor das linhas orientadoras técnicas definidas, ao nível da metodologia de treino/ ensino e jogo, garantindo a eficiência e coerência das ferramentas de trabalho utilizadas e a coordenação das atividades desenvolvidas por todos os recursos humanos com intervenção na área técnica.

#### 4.3.5 O TREINADOR COMO ELEMENTO DETERMINANTE NO CONTEXTO DESPORTIVO

*“Ser treinador implica melhorar as competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e gerir o inesperado do quotidiano. Requer tomar como referência fundamental a atividade concreta para a qual pretende preparar aqueles a quem se dirige, enquadrada pelos objetivos a atingir e a respetiva tarefa.”*

Araújo (2006)

A função e atividade do treinador de desporto é reconhecidamente complexa, quer pelo corpo de saberes que a mesma exige, quer pela necessidade de constante formação e desenvolvimento das suas capacidades de trabalho, concretamente: a capacidade de decisão; a capacidade de análise; a capacidade de planeamento e a capacidade de gestão.

No caso do Futebol, a profissão de treinador não se restringe apenas ao conhecimento do jogo propriamente dito. Como referem Silva, Prado e Scaglia (2018), o treinador deve aliar a compreensão do jogo com os conhecimentos táticos, as suas habilidades sociais, a transmissão de valores, a sua capacidade de organização e gestão de treino, entre muitas outras responsabilidades. Na mesma linha de pensamento, Borrie (1996, citado por Duarte, 2014) menciona a necessidade do treinador moderno desenvolver um vasto reportório de conhecimentos e competências técnicas, interpessoais e administrativas para desempenhar as suas funções com eficácia.

Também Jones (2006) evidencia o papel do treinador como um verdadeiro “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização do processo de treino. Sarmiento (2004) entende que o treinador deve incentivar a atenção e o interesse do atleta, transmitindo uma atitude consistente e disciplinada durante a prática, ao mesmo tempo que exige um comportamento eficaz, em treino e competição, em relação ao espírito de equipa, cooperação, persistência e empenho na prática. O autor indica igualmente que o treinador deverá ser o condutor do processo desportivo, exercendo uma influência direta sobre os seus atletas ao nível de hábitos, conhecimentos, opiniões e das suas capacidades,

materializando os processos de liderança e de comunicação nos “confrontos” permanentes que visam a aquisição de novos comportamentos e modificação dos já adquiridos.

Para o Coordenador do FCPF o papel de Treinador é igualmente abrangente. Segundo o entrevistado um treinador “à *“Paços”* deve possuir um conjunto de características como: *Ter perfil e qualidade; ser bom formador e bom gestor; deve saber estar e saber fazer; ser competente, responsável, rigoroso, dedicado e com capacidade de liderança; deve possuir grande capacidade para trabalhar em equipa; deve ter a capacidade e disponibilidade para se integrar nas ideias e princípios da estrutura do clube, sem nunca deixar de contribuir com as suas competências para a evolução da mesma; ter capacidade de desenvolver jogadores transmitindo-lhes ideais, princípios e valores para a vida e enquadrar-se em termos da metodologia de treino que o clube pretende operacionalizar.”*

Partindo do exposto, assume maior relevo a perspetiva apresentada pelos autores Cassidy, Jones e Potrac (2004) sobre a necessidade do treinador assumir uma abordagem holística na sua intervenção na medida em que tem a habilidade para integrar vários tipos de conhecimentos, incluindo aqueles que se referem aos aspetos pessoais, emocionais, culturais e de identidade social dos atletas. O treinador trata assim o conhecimento do treino de uma forma integral, sabendo que este representa consideravelmente mais do que a soma de todas as partes que o constituem.

#### **4.3.5.1 A PERSPETIVA DO TREINADOR DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO COMO AGENTE SOCIALIZADOR**

Atendendo que o objeto de estudo deste relatório se encontra iminentemente associado ao Futebol de Formação importa, claro está, referenciar o papel fundamental desenvolvido pelos treinadores enquanto agentes socializadores de crianças e jovens, nos quais os valores pessoais e perceções ainda estão em permanente formação e transformação.

Milhões de jovens participam desportivamente sob formas organizadas durante um período das suas vidas que é crítico para o seu desenvolvimento pelo que o

papel do desporto deve ser considerado muito importante pela sociedade (Resende, 2011). A formação de futebolistas é um procedimento que se processa a longo prazo em que se procura o desenvolvimento das capacidades intelectuais e motoras do jovem praticante no sentido de responder às exigências impostas pela competição. No entanto, é primordial não esquecer que as crianças têm características muito específicas e por isso o seu processo de treino deve também ele ser diferente, de forma a respeitar as características dos jovens futebolistas em formação.

Partindo deste pressuposto, os conhecimentos exigidos ao treinador desportivo assim como as suas competências devem ser, forçosamente, diferenciadas e adequadas ao praticante. O treinador de formação assume um papel de educador e o futebol passa a ser a ferramenta de ensino (Gonçalves, Silva & Cruz, 2017).

O desporto juvenil contribui, de acordo com Resende (2011) para a obtenção de três objetivos fundamentais para o desenvolvimento das crianças e jovens, sendo eles: i) oportunidade para serem fisicamente activos, ii) possibilidade de desenvolvimento psicossocial através da cooperação, disciplina, liderança e autocontrolo e iii) papel determinante na aprendizagem das habilidades e competências motoras.

A “Formação”, para ser bem-sucedida, pressupõe a construção e a existência de “alicerces” adquiridos durante o período de formação do atleta. Esses “alicerces” devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que orientam a formação (Freitas, 2014). Corroborando desta perspetiva, Leal e Quinta (2001, p. 14) indicam que a formação de jogadores deve constituir “um processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador”. Assim, é evidente que o principal princípio pedagógico no futebol de formação apresenta a criança/jovem atleta como centro de todo o processo de aprendizagem. O processo deve, naturalmente, ser encarado numa perspetiva de formação a longo prazo em que, genericamente, se consideram as etapas da aprendizagem, da formação, do treino e finalmente duma manutenção da atividade física/desportiva ao longo da vida.

Desta forma, é imperativo que a criança ou jovem atleta sejam acompanhados de forma distinta e que o Treinador que trabalha com estas idades se preocupe



com o ensino de situações que envolvam componentes psicológicas, tais como ensinar a ter mais calma em algumas situações, a serem mais rápidos a decidir e ainda a prestar atenção a determinados pormenores e descartar outros, (Serpa, 2016). Este deve ainda estabelecer um bom relacionamento com os jovens devendo ser simultaneamente firmes e justos, emitindo mais “*feedbacks*” positivos do que negativos, possuir sentido de humor, conhecer cada uma das crianças individualmente, estabelecer objetivos ambiciosos, mas acessíveis focalizando a sua ação na melhoria constante e não no ganhar. (Jaria, 2014). O treinador deve também procurar estimular a autonomia, a responsabilidade e o gosto pela prática, fidelizando-os à atividade física (Pereira, 2012). Para isso, o treinador deve ter conhecimentos psicopedagógicos, psicossociais e psicofisiológicos para melhor compreender as diferenças de cada jogador e conseguir corresponder às necessidades individuais (Costa, 2006, citado por Oliveira, 2018). Assim, ao longo do processo de treino, vai conseguir promover a aprendizagem de cada um, respeitando essa mesma individualidade e fomentando a equidade entre atletas.

Em traços gerais, percebe-se que os treinadores são vistos como facilitadores responsáveis por estruturar situações de aprendizagem criando um clima positivo que permita aos jovens adquirir as competências necessárias para se tornarem responsáveis por si próprios e pelos outros. Garganta (2004) corrobora desta perspetiva destacando que o treinador deve ter a capacidade de liderar o processo global da evolução dos seus atletas no que diz respeito ao rendimento desportivo e ao desenvolvimento pessoal e coletivo.

Stratton et al. (2004, citado por Sapata, 2013) defende ainda o recurso a treinadores, para os escalões de formação, com maior conhecimento acerca do desenvolvimento da criança e com experiência no treino de jovens referindo que estes têm mais hipóteses de ajudar os jovens em formação a atingirem o seu potencial. Em todo este processo é fundamental que o treinador apele à inclusão, ao desenvolvimento do sentimento de pertença e à competitividade numa perspetiva educativa, o que promove um maior entusiasmo e satisfação dos atletas e desenvolve o comprometimento e a responsabilização na realização das tarefas propostas.

#### 4.3.5.2 CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR

Especificar as funções ou competências do Treinador de Futebol, seja em contexto Sênior ou de Formação é, como já ficou implícito anteriormente, uma tarefa interminável pois este surge como um sujeito multifacetado e com responsabilidades de vária ordem. Não obstante, de acordo com a bibliografia consultada, alguns autores evidenciaram algumas das principais características presentes no perfil de conhecimentos do Treinador Desportivo.

Consequentemente, Rosado (2000, citado por Sapata, 2013), destaca os conhecimentos científico-pedagógicos, os conhecimentos pessoais, os conhecimentos de gestão e administração e conhecimentos de produção e divulgação de saberes profissionais como algumas das principais competências necessárias para um treinador ter sucesso na sua tarefa e que contribuem para melhorar de forma significativa a influência sobre os atletas:

- A) Competências Científico-Pedagógicas - do ponto de vista do autor estão divididas em três áreas, a Científica (com conhecimentos centrados na Motricidade Humana e das Ciências do Desporto), Técnico- Metodológicos (centradas nas questões de ordem operacional) e a área relacional e deontológica (competências relacionais e orientadas para o desenvolvimento de posturas profissionais fundamentadas e críticas);
- B) Competências Pessoais, que por sua vez se subdividem em Formação Geral (relacionadas com a cultura geral) e Desenvolvimento Pessoal (competências para o desenvolvimento do treinador enquanto pessoa);
- C) Competências de Gestão e Administração, ou seja, conhecimentos de gestão das organizações desportivas, de animação desportiva, de conceção, implementação e avaliação de projetos de desenvolvimento desportivo;
- D) Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais, o que implica a participação na formação contínua, na investigação e na criatividade.

Também Araújo (2009, p. 25) defende que a profissão de treinador nos coloca perante a necessidade de desempenhar funções diversificadas, tais como:

“Líderes; Professores; Organizadores/Planificadores; Motivadores; Guias/Conselheiros; Disciplinadores”. Segundo o mesmo exigem-se ainda qualidades múltiplas no desempenho da função: “Saber/Conhecimento; Habilidade para ensinar; Qualidades próprias; Trabalhar em equipa; Criar clima de sucesso”.

Inevitavelmente, o Treinador interage com vários intervenientes provenientes de múltiplos contextos, com diferentes idades, objetivos, características físicas, crenças, mentalidades e fraquezas/virtudes (Sérgio, 2009) o que pressupõe que o treinador tenha uma grande plasticidade de habilidades sociais para conseguir obter o melhor de cada um. Se ele conseguir que toda a equipa esteja em harmonia emocional pode focar a sua atenção na organização e gestão do treino (Gomes, 2017).

Araújo (2009) indica ainda a necessidade da promoção de uma formação contínua dos treinadores que proporcione um conhecimento multidisciplinar, tornando-se indispensáveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino, assim como, a necessidade expressa do treinador ser um especialista na arte do estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam. A função do treinador implica ainda a tomada de decisões, baseadas em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise de jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras.

O Treinador deve, assim, estar permanentemente atualizado, participando em ações de formação, com o propósito de promover a formação integral dos atletas e cumprir o papel de promotor de evolução da sua modalidade.

#### **4.3.5.3 COMPETÊNCIAS DOS TREINADORES DE JOVENS**

A Formação de jogadores requer um exigente trabalho do ponto de vista pedagógico, mas também tático, técnico e psicológico, sendo que existe um elemento que é fulcral para a consecução destas vertentes: O Treinador.

Frade (2002, citado por Alves, 2018) considera que a intervenção do treinador de formação deve privilegiar alguns dos seguintes parâmetros:

- ✓ Linguagem acessível e contextualizada;
- ✓ Presença envolvente;
- ✓ Estimulação emotiva;
- ✓ Demonstração e participação na prática;
- ✓ Ajudar a reconhecer o problema – não dar a solução;
- ✓ Interpretação do contexto (intencionalidade e concretização com sentido);
- ✓ Promover situações onde o contexto tem várias soluções para haver seletividade (através do critério).

Também Costa (2006, citado por Ribeiro, 2014) enuncia um conjunto de dez pontos que se constituem como as principais normas de conduta de um treinador que desenvolva a sua ação junto de jovens praticantes, a saber:

- ✓ Elogiar os jovens;
- ✓ Evidenciar os aspetos positivos da sua participação;
- ✓ Manter a calma quando os jovens cometem erros;
- ✓ Ter expectativas razoáveis e realistas;
- ✓ Tratar os jovens com respeito;
- ✓ Procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;
- ✓ Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- ✓ Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos jovens que praticam desporto;
- ✓ Enfatizar o trabalho em equipa;
- ✓ Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo.

Por último, Costa (2006, citado por Barbosa, 2018, p. 32-33) menciona alguns dos indicadores a seguir pelos treinadores que desenvolvem a sua atividade com crianças e jovens atletas:

- ✓ “Elogiar os jovens nem que seja só pela sua participação;
- ✓ Procurar os aspetos positivos da sua participação e dar-lhes o destaque que merecem;
- ✓ Manter a calma quando os jovens cometem erros e ajudá-los a aprender a partir deles;
- ✓ Apresentar expectativas razoáveis e realistas;
- ✓ Tratar os jovens com respeito, evitando o sarcasmo, o ridículo ou o "deitar abaixo";
- ✓ Procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;
- ✓ Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- ✓ Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos jovens que praticam desporto, com muitos sorrisos e sentido de humor;
- ✓ Enfatizar o trabalho em equipa, levando os jovens a pensar mais em "nós" do que em "eu";
- ✓ Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo; ganhar sem excessos e perder sem lamentos; tratar os adversários e os juízes com justiça, generosidade e cortesia.”

No que respeita às competências evidenciadas pelo entrevistado este, para além das características gerais já enumeradas, diferencia algumas sub características dos treinadores de acordo com o departamento em que se encontram, departamento de formação ou departamento juvenil do FCPF, a saber:

- ✓ *“O treinador tem como missão ser um treinador / educador e deve apresentar vontade de ensinar, vontade de partilhar, vontade de doar, vontade de se dedicar às crianças.*

- ✓ *Deve transmitir conhecimentos, habilidades sociais e desenvolver as habilidades psicomotoras com o promover da aprendizagem através do jogo.*
- ✓ *Possuir grande sentido de responsabilidade e Sensibilidade para trabalhar com crianças ainda em desenvolvimento;*
- ✓ *Deve ter percepção dos momentos e etapas de desenvolvimento da criança;*
- ✓ *Manifestar pouca preocupação com o resultado e foco no desenvolvimento de tarefas e objetivos para os jogos.*
- ✓ *Promover, desde a mais tenra idade, uma educação desportiva baseada no respeito e no jogo limpo.*
- ✓ *Sem ser um especialista, o treinador-educador deve possuir determinados conhecimentos básicos: Das Crianças: Aspectos gerais de desenvolvimento motor de acordo com a idade da criança e relacionamento, comportamento, comunicação e linguagem adequadas. Didático - pedagógicos de ensino e organização: Os métodos de ensino com responsabilidades formativo - pedagógicas. De Futebol: Sessão de treino de futebol com ênfase no lado lúdico e pequenos jogos/jogos reduzidos. Organizar pequenos jogos de futebol e exercícios. Ensino das técnicas básicas do futebol”.*

Relativamente aos Treinadores que integram o Departamento Juvenil do FC Paços de Ferreira, Rui Vasquinho inúmera as seguintes caraterísticas:

- ✓ *“O treinador tem como missão ser um treinador / professor e deve apresentar grande sentido de responsabilidade, conhecimento do jovem, compreender as suas características, fases sensíveis tendo em conta a sua idade e capacidades, com a percepção dos*

*momentos e mudanças a nível físico e fisiológico dos jogadores destes escalões.*

- ✓ *Desempenhar um papel de formador que desperte o interesse contínuo e evolutivo na prática do futebol de todos os jogadores, que propicia o descobrir dos prazeres deste desporto e que potencia a constante vontade de melhorar.*
- ✓ *Deve ter capacidade para potenciar jogadores para escalões superiores;*
- ✓ *No seu papel de Formador, deve propiciar um ambiente desportivo, no qual os jogadores se sintam felizes e valorizados, respeitando os seguintes fundamentos para atingir o êxito na prática do futebol: Fazer o jogador Sentir-se seguro, sentir-se acolhido, sentir-se um “bom jogador”, sentir-se como membro de um grupo e sentir-se importante;*
- ✓ *O treinador deve manter a comunicação contextualizada, saber escutar e dar atenção aos jogadores;*
- ✓ *Ser exigente, mas tolerante nos momentos certos, promovendo a autoconfiança dos jogadores e saber tranquilizá-los ajudando os jogadores a amadurecerem e a tornarem-se Homens;*
- ✓ *Sabe preparar, organizar, motivar e concluir uma sessão de treino, abordando Todos os aspetos do jogo”.*

Em síntese, verifica-se que o Treinador surge como um elemento nuclear na formação de jovens atletas assumindo responsabilidades diversificadas e um conhecimento multidisciplinar. Nesta ótica, para que o processo ensino aprendizagem não seja comprometido, é fundamental existir um processo organizado e liderado por treinadores qualificados e competentes.

Concluindo, deparamo-nos, de acordo com Rosado e Mesquita (2009) perante uma nova tendência: A necessidade de se melhorar as condições de formação

dos jovens jogadores tem levado a que a crença geral de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje e o seu passado desportivo permita, esteja a ser contrariada.

#### **4.3.6 PAPEL PARENTAL NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO**

No Futebol de Formação, especialmente nos escalões de base, o apoio parental assume capital importância no processo de formação das crianças e jovens atletas. Efetivamente são os Pais que inicialmente permitem a possibilidade de estes usufruírem do primeiro contato com a prática desportiva, independentemente da modalidade que lhe esteja subjacente. Nesta medida, a “família” evidencia-se como a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é através do seu contributo que inicialmente os jovens aprendem e desenvolvem as competências da vida e mecanismo de confronto para lidar com as exigências competitivas (Hellstedt, 1995, citado por Gomes, 2001).

Os Pais representam o principal agente socializador das crianças e, na ótica de Zosh et al. (2017) o papel que desempenham é essencial porque permitem em termos financeiros que os filhos mantenham a sua atividade constituindo, igualmente, um grande apoio psicológico aquando de algumas adversidades como o fraco desempenho, lesões, pressão competitiva e na fadiga que eventualmente possam surgir ao longo do percurso. Para além da função de “espectadores” contribuem ainda noutras vertentes, transportando os filhos para os treinos e jogos e frequentemente colaborando com o clube que representam na promoção de determinadas atividades.

Não obstante o que foi referido anteriormente, Hellstedt (1995, citado por Gomes, 2011) classifica o papel dos Pais e familiares no desporto como paradoxal pois, se por um lado, estes simbolizam uma das maiores fontes de apoio, devido ao seu papel decisivo na ajuda a enfrentar as exigências colocadas pelo desporto, no plano inverso são, muitas vezes, responsáveis por um elevado foco de tensão e mal-estar.

A este propósito, Rui Vasquinho retrata uma mudança de paradigma da visão parental suportada numa evolução de *“paradigma da simplificação de abandono” futebolístico, onde cada jogador estava entregue a si mesmo e ao*



*seu treinador no processo de treino e de jogo e suas dinâmicas, para um paradigma da complexidade, onde os pais cronometram tempo de treino, de jogo, opinam sobre todos os jogadores da equipa e não são exemplos de conduta.”.*

Na mesma linha de pensamento do responsável pela formação do FCPF, Gomes (2001, p. 35) caracteriza o clima de pressão proporcionado pelos pais como um “preditor significativo de ações e intenções anti-sociais reflectidas pelos seus filhos durante a prática desportiva. Devido a este tipo de comportamentos, os pais podem, em poucos minutos, por em causa o planeamento, os objectivos e as estratégias definidas pelos treinadores”. Na atualidade são conhecidos, de facto, alguns “episódios” negativos registados no futebol de formação cujos protagonistas são os Pais, envolvendo-se em demasia na prática desportiva dos filhos, interferindo com as opções técnicas dos treinadores e emitindo instruções ou comentários depreciativos acerca do grau de competência profissional dos mesmos e dos árbitros. Em situações extremas também são relatados alguns casos pontuais de violência associada.

Neste sentido, alguns estudos desenvolvidos apontam para a pressão parental como um dos principais fatores que contribuem para o sentimento do medo de falhar nos jovens atletas e até para o abandono precoce da atividade (Anversa et al., 2017; Souza, 2017; Tremayne & Tremayne, 2004). Também Smoll (1993) elaborou um estudo muito interessante relativo às atitudes parentais, apresentando cinco possibilidades de posicionamento dos pais face à atividade desportiva e fornecendo igualmente algumas indicações práticas para ajudar os treinadores a gerirem e melhorarem a relação com estes (Quadro 7).

## Quadro 7 - As cinco atitudes parentais: Orientação para os treinadores

**1. Pais Desinteressados:** Permanentemente ausentes de todas as atividades relacionadas com prática desportiva dos seus filhos.

**Intervenção:** Encorajar os Pais a envolverem-se na atividade desportiva. Imperativo que o treinador coloque de parte eventuais preconceitos relativamente ao seu afastamento. Por vezes, os pais podem ter razões válidas para a sua ausência (excesso de trabalho, incompatibilidade de horários, falta de informação, doenças, etc.) e a sensibilização sobre a sua importância na prática desportiva pode levá-los a mudar o seu comportamento.

**2. Pais Excessivamente Críticos:** Caracterizam-se pela punição frequente e repreensão dos comportamentos dos filhos bem como pelo desagrado dirigido ao rendimento desportivo que estes obtêm em competição.

**Intervenção:** Sensibilizar para os efeitos negativos deste comportamento para a criança ou jovem, nomeadamente ao nível da pressão e stresse competitivo. Paralelamente, também se deve incentivar a utilização preferencial do reforço e do encorajamento, mesmo quando os filhos ainda não atingiram os níveis de desempenho que os pais gostariam.

**3. Pais Descontrolados na Assistência:** Normalmente sentam-se estrategicamente atrás do “banco” de suplentes ou em zonas onde podem ter acesso privilegiado ao terreno de jogo. Apresentam comportamentos verbais agressivos dirigidos aos árbitros e adversários. Por vezes, direccionam os ataques à figura do treinador e dos jogadores (incluindo, ou não, o próprio filho).

**Intervenção:** Aconselhável não entrar em discussões com a mesma “intensidade” destes pais, adotando uma atitude de calma e ponderação e, em privado (ex: durante o intervalo), chamar-lhes a atenção para o facto de estas ações não serem um bom exemplo para os jovens atletas.

**. Pais “Treinadores de Bancada”:** Costumam posicionar-se perto do “banco” ou em locais onde podem fornecer instruções aos atletas. As indicações são várias e abundantes, principalmente ao filho se estiver a competir, podendo chegar a contradizer as indicações facultadas pelo treinador.

**Intervenção:** Procurar manter a calma e ponderação na abordagem a estes pais,

salientando-lhes os problemas de comunicação que colocam com os atletas. Alertar para este tipo de situações antes das competições, de modo a evitar-se contradições naquilo que deve ser feito durante as provas.

**5. Pais Super-Protectores:** Ameaçam com frequência retirar o filho da atividade desportiva pois consideram o desporto “violento” ou prejudicial para a atividade física do filho. Este papel tende a ser mais característico da mãe do que do pai.

**Intervenção:** Sensibilizar estes Pais para a importância do desporto e benefícios do mesmo. Atividade com regras que previne o surgimento de problemas graves bem como o facto do próprio atleta, ao tornar-se mais experiente e competente, também aprender a lidar melhor com os riscos naturais do exercício físico.

Fonte: adaptado de Smoll (1993)

Não obstante o que anteriormente foi exposto, Gomes (2001) realça, como medidas a adotar no sentido de melhorar o envolvimento dos pais nas atividades desportivas dos seus filhos, a importância da abertura de canais de comunicação entre pais e treinadores, a consciencialização por parte dos pais da importância e significado do desporto juvenil, a compreensão do contributo do desporto no desenvolvimento dos filhos e a sensibilização para as atitudes e comportamentos que promovem o melhor crescimento e desenvolvimento psicológico dos seus filhos.

Rui Vasquinho reforça este pensamento mencionando que o *“intuito desejável para os representantes legais e /ou encarregados de educação e familiares é o de serem sempre parte integrante de várias dinâmicas educativo desportivas, percebendo que os jogadores jogam para sua satisfação e não para satisfação de terceiros, que devem encorajar os seus educandos para o cumprimento de regras do clube e do jogo, valorizando o jogo limpo em todas as circunstâncias, nunca devem reprimir pelo insucesso de uma ação ou resultado menos positivo e não interferir com diálogo menos positivo em momentos competitivos para se ajudar a eliminar a violência física ou verbal do futebol.”*

Concluindo, face ao exposto depreende-se que o estabelecimento de uma comunicação honesta e aberta, onde todos os intervenientes do processo possam expressar as suas opiniões, expectativas, receios e vontades, pode contribuir fortemente para uma uniformização de comportamentos.

### 4.3.7 TALENTO DESPORTIVO

A reflexão em torno da temática do Talento Desportivo tem conquistado, particularmente nos últimos anos, alguma notoriedade constituindo objeto de estudo de variadíssimos autores.

Em traços gerais o Talento Desportivo representa um dos fatores críticos essenciais para aceder à excelência no desporto de competição. A sua identificação estabelece o primeiro passo para selecionar indivíduos com aptidões necessárias para desenvolver elevadas performances desportivas através de um complexo processo de treino. No dicionário da Língua Portuguesa, a palavra talento surge com os seguintes significados: conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade; nível superior de certas capacidades particularmente valorizadas; grande inteligência agudeza de espírito; engenho, habilidade; pessoa que sobressai pela aptidão excecional para determinada atividade; antigo peso e moeda de outro dos Gregos e Romanos.

Importa referir que, de acordo com a literatura explorada, a definição de talento desportivo não reúne consensualidade e é apresentada como um conceito altamente dinâmico, no entanto, verificam-se algumas variáveis “padrão” que coexistem na generalidade dos estudos, nomeadamente: A especificidade e volume da prática, as habilidades técnicas e táticas, os fatores antropométricos e fisiológicos e, naturalmente, os fatores psicológicos e socioculturais associados ao atleta.

Na modalidade de futebol um talento é, segundo Garganta (2006), alguém que consegue em vários momentos ter uma performance acima da média. Alguém que possui características que o demarcam de outros indivíduos não considerados talentos e que permitem, por vezes, predizer a sua potencial performance no futuro.

Relativamente a Gagné (2011, p. 5), o autor define talento pelo

“Domínio excepcional das habilidades sistematicamente desenvolvidas, chamadas competências (conhecimento e habilidades), em pelo menos um campo da atividade humana em um grau que coloca uma pessoa, pelo menos,

entre as partes superiores 10% dos pares de idade que são ou foram activos nesse campo”.

Silva et al. (2010) consideram que talento desportivo se verifica em indivíduos que apresentam fatores endógenos especiais, os quais sob influência de condições exógenas ótimas, possibilitam prestações desportivas elevadas. Na mesma linha de pensamento, Araújo (2009) indica que o talento desportivo resulta da relação entre fatores endógenos e exógenos, distinguindo-se entre os primeiros as capacidade motoras (força, velocidade, coordenação), as características antropométricas e os sistemas e aparelhos fisiológicos, enquanto os fatores exógenos que mais influenciam o talento são a prática multilateral da educação física e do desporto a partir das idades mais jovens e o envolvimento social, ético e pedagógico em que decorre essa prática.

Finalmente, Paoli (2007) perspetiva um jogador talentoso como alguém que possui habilidades motoras, técnicas, físicas, intelectuais e emocionais, acima da média de um determinado grupo, sendo identificado por meio de uma já desenvolvida aptidão demonstrada e formada num ambiente desportivo específico.

#### **4.3.7.1 DETEÇÃO, IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS**

Numa área em franca expansão, são muitos os clubes que definem critérios de deteção e desenvolvimento de talento recorrendo aos seus programas de recrutamento fortemente enraizados. Na identificação de talentos – prospeção de jogadores - existem, na perspetiva de Mendes (2016), quatro fatores essenciais a considerar na observação do atleta: as características específicas do mesmo; as suas atitudes comportamentais; as competências a potenciar e, finalmente, as competências a desenvolver.

Face ao que já foi exposto, subentende-se que ao conceito de talento estão associados inúmeros constrangimentos, sendo estes multidimensionais como o apresentado no estudo de Sarmiento et al. (2018) que passarei agora a discriminar.

Os autores identificam os Constrangimentos Associados à Tarefa, os Constrangimentos Associados aos Atletas e os Constrangimentos Associados ao Envolvimento como determinantes no processo de Identificação e Desenvolvimento de Talentos no futebol.

- **Constrangimentos Associados à Tarefa: Especificidade e volume de prática** – De acordo com Sarmiento (2017, citado por Sarmiento et al., 2018) alguns estudos suportam a ideia que a prática deliberada, por si só, não se encontra correlacionada com o nível de expertise, no entanto, especialmente na faixa etária dos 6 aos 15 anos, uma adequada relação entre prática deliberada e jogo deliberado pode elevar esses mesmos níveis de expertise. No mesmo sentido, Guilherme (2014, citado por Sarmiento et al., 2018)) demonstra que quanto menor é o número de vezes que determinada habilidade é estimulada em contexto competitivo, menores são as hipóteses de a desenvolver. Para o autor “*a excelência é fruto da quantidade de prática*”.

- **Constrangimentos Associados aos Atletas: Fatores psicológicos** – Os atletas de maior sucesso demonstram maior comprometimento com o alcançar dos objetivos propostos. Apresentam níveis superiores de motivação, disciplina, concentração, resiliência e lidam de forma mais eficaz com o stress (Sarmiento, 2017, citado por Sarmiento et al., 2018).

**Aspetos técnicos e táticos** – Existe uma clara associação entre o nível competitivo e de performance desportiva do atleta com a capacidade técnica apresentada (drible, passe curto/longo, capacidade de retenção de bola, e remate) (Sarmiento, 2017, citado por Sarmiento et al., 2018). **Aspetos antropométricos e fisiológicos** – Verifica-se que, de uma forma geral, os jogadores de elite apresentam melhores desempenhos no que concerne a variáveis como a força, coordenação, agilidade, velocidade, capacidade aeróbia e anaeróbia (Sarmiento, 2017, citado por Sarmiento et al., 2018).

**Constrangimentos Associados ao Envolvimento: Efeito da Idade Relativa** – Neste âmbito, é fundamental entender que a idade cronológica e a maturidade biológica raramente progridem à mesma velocidade, pelo que a última deve ser sempre contemplada na avaliação da capacidade de performance de forma mais rigorosa e mais relevante que a idade cronológica, ainda que uma maturação muito precoce possa induzir em erro na seleção de talentos.

Consequentemente, fica patente que entre crianças com a mesma idade cronológica obtêm-se diferentes estados de maturação biológica – idade relativa – que influenciam o seu rendimento. É nessas diferenças que o treinador se deve apoiar para orientar os seus educandos, adaptando o treino e gerindo-o da melhor forma (Marques & Oliveira, 2001, citado por Sarmento et al., 2018). Este fenómeno da idade relativa assume que o desempenho e o rendimento desportivo estão fortemente relacionados com o desenvolvimento prematuro da potência, da força e do tamanho corporal (Oliveira et al., 2017, citado por Sarmento et al., 2018).

*Influências Socioculturais* – O envolvimento associado às academias de futebol, dos pais e treinadores, os programas de transição para níveis competitivos e etários superiores, assim como a transição júnior-sénior parecem influenciar fortemente o sucesso dos jogadores (Sarmento, 2017, citado por Sarmento et al., 2018)). Partindo deste pressuposto, impõe-se que no desenvolvimento de talentos seja disponibilizado aos jogadores um bom ambiente no local de aprendizagem para que tenham a oportunidade de explorar todo o seu potencial (Williams & Reilly, 2000, citado por Sarmento et al., 2018).

A título ilustrativo o mesmo autor evoca o estudo desenvolvido sobre a “Geração de Ouro” do futebol português cujos resultados permitiram estabelecer o “Modelo de Desenvolvimento da mesma destacando-se, ao nível do macro ambiente, algumas dinâmicas relacionadas com *“alterações culturais, publicação de legislação específica por parte do governo, incremento da formação académica e técnica, e modernização e profissionalização da FPF. A nível do micro ambiente, salienta-se o trabalho da equipa técnica relacionado com o processo de identificação e desenvolvimento de talentos, o sistema competitivo, a rotura metodológica no processo de treino, a criação de uma identidade coletiva no grupo”*. (Sarmento et al., 2018).

Na ótica de Rui Vasquinho, para integrarem as equipas do FCPF os jogadores devem possuir um vasto conjunto de características que, de certa forma, vão de encontro aos vários constrangimentos apresentados por Sarmento, nas quais se destacam: *“Ter potencial como atleta; ser um jogador de superação constante, que nunca se acomoda; dedicação diária para a tarefa; jogador com capacidade para promover um clima de superação e competitividade saudável*

*no seio do grupo, responsabilidade e autodisciplina; capacidade para jogar sob pressão; ser humilde, respeitando colegas, treinadores, elementos da estrutura do clube, adversários e público.”*

O Coordenador referencia ainda algumas características de acordo com o Departamento que os potenciais talentos integram. Assim, para o Departamento de Formação, *“o FCPF procura Jogadores com boa relação com bola; tecnicamente evoluídos, com superação constante e espírito de conquista e agilidade. No Departamento Juvenil jogadores com grande capacidade de superação e reação ao erro, capazes de competirem em níveis de dificuldade alta sem ceder à pressão; jogadores evoluídos no que toca à percepção dos diversos momentos do jogo e jogadores com ambição para atingirem um nível superior o mais rapidamente possível.”*

Como nota final sobre a temática do Talento Desportivo e em consequência das Influências e constrangimentos anteriormente citados importa referir que o conceito de talento surge com alguma regularidade associado a duas perspectivas distintas: Uma que reporta o talento como inato, ou seja, que nasce com o atleta e outra que considera o processo de treino preponderante na criação de talentos. A este respeito, Garganta (2004, p. 230) defende que *“não é suficiente nascer com talento, treinar torna-se imprescindível”*.

A genética predispõe para algo, mas só por meio da modificação das atitudes e dos comportamentos se consegue, efetivamente, ser um talento. Assim, o talento possibilita e potencia a aprendizagem, mas não pode substituí-la, o que significa que o capital biológico do atleta precisa de validação posterior. Deste modo, pode existir um talento antes de se submeter a um processo de treino, mas só existe jogador depois disso. Corroborando do que foi descrito, Paoli (2007), afirma que o talento desportivo não é determinante para o sucesso num determinado desporto. Para este, há necessidade de treino intenso e duradouro para se formar um atleta de alto rendimento.



## 4.4 CONCLUSÕES

A Metodologia de Investigação desenvolvida neste capítulo versou sobre a caracterização e desenvolvimento de algumas das temáticas inerentes ao Futebol de Formação que representa, em si mesmo, uma realidade de extrema complexidade. A revisão da literatura efetuada e a promoção de uma entrevista semiestruturada ao CT do FCPF, Rui Vasquinho, permitiu uma melhor compreensão e aproximação entre o saber teórico e o saber prático intrínseco ao processo de ensino-aprendizagem das crianças e jovens.

Numa primeira instância, verificou-se que a prática do Futebol de Rua, onde outrora e de uma forma espontânea e sem qualquer base teórica na orientação da sua aprendizagem muitos dos jogadores iniciavam a sua prática, se encontra em claro declínio, passando o futuro da modalidade invariavelmente pelos clubes de futebol e/ou Academias que devem obrigatoriamente desenvolver uma aposta cada vez mais vincada na formação dos seus jogadores, no sentido de assim os integrarem nas suas equipas seniores evitando, dessa forma, o pagamento de quantias elevadas na aquisição de jogadores a outros clubes. Por outro lado, ao investirem na formação dos seus atletas os clubes aumentam a possibilidade de obterem no futuro dividendos desse investimento numa possível venda para outros. A sustentabilidade dos clubes com a sua formação é uma perspetiva relatada pelos diversos autores e igualmente pelo responsável da formação do FCPF.

Fica igualmente patente a importância de um processo de ensino-aprendizagem sobretudo cognitivo, centrado na compreensão, através do jogo como meio de ensino. Como uma aprendizagem baseada em situações semelhantes às do jogo e uma estratégia de manuseamento da complexidade, permitem desenvolver os jovens na vertente técnica, física e psicológica em igualdade com os processos de perceção e tomada de decisão.

É de igual forma crucial que o processo de ensino/aprendizagem se oriente para o rendimento a curto e médio prazo, mas sobretudo para o rendimento a longo prazo. A construção de um processo de formação de qualidade deve, com efeito, ser balizada numa missão, visão e objetivos bem delineados que respeitem a especificidade de cada atleta e escalão, perspetivando o treino de

uma forma mais pedagógica e desenvolvendo uma planificação progressiva e flexível que permita ao atleta ir adquirindo todos os pressupostos para que estes alcancem o seu máximo rendimento.

Noutro âmbito, a generalidade dos autores defende uma política desportiva sustentada num Modelo de Formação coerente, com objetivos bem delineados e programas, meios e métodos de treino adequados que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo, sendo que isto terá de ser ajustável às fases de desenvolvimento do jogador, o que deve ocorrer em todas as equipas da formação de um clube. Ressalva-se, paralelamente, a importância de um MJ transversal a todas as equipas com foco na equipa Sénior. Relativamente a este último ponto, Rui Vasquinho demonstra na sua intervenção que essa perspetiva nem sempre é passível de aplicabilidade pois na formação, com as sistemáticas trocas das equipas técnicas nos Seniores, o caminho a seguir fica comprometido. Partindo desse pressuposto, o coordenador do FCPF defende apenas um Modelo Orientador, com ideias que permitam aos jogadores responder satisfatoriamente às perguntas que a equipa faz nesse momento e não estejam presos a conteúdos demasiadamente balizados e redutores.

No Futebol de Formação o CT e os Treinadores afiguram-se como elementos nucleares na construção de todo o processo de ensino-aprendizagem. Corroborando com a literatura existente, o CT do FCPF evidencia a importância do mesmo ser conhecedor das fases sensíveis e ótimas de todas as etapas infanto juvenis enumerando distintas valências que um coordenador deve possuir no desempenho das suas funções, funções estas mencionadas na literatura. O CT surge, impreterivelmente, com um defensor das linhas orientadoras estabelecidas garantindo que todos os jovens jogadores recebem as melhores condições de formação (desportiva, social e educativa), ajustadas ao indivíduo, de forma a maximizar as suas potencialidades. No que concerne ao Treinador que desenvolve a sua tarefa com crianças e jovens, poder-se-á referir que é uma tarefa extremamente interessante e atrativa, mas de grande responsabilidade, pela necessidade de proporcionar atividades estimulantes, pela forma organizada e sistemática que é preciso colocar em prática, pelo clima afetivo na relação com os jovens, pela atitude demonstrada e pela qualidade das intervenções na prática.

As funções desempenhadas vão muito para além da transmissão dos aspetos de ensino da tática, da técnica e desenvolvimento das qualidades físicas, abrangendo outras áreas de igual importância. De facto, o Treinador na Formação desempenha um papel primordial no desenvolvimento humano e desportivo dos jovens atletas, sobretudo pela forma como se comporta perante estes e como expõe aquilo que pretende ensinar. Nesta ótica, para que o processo ensino aprendizagem não seja comprometido, é fundamental existir um processo organizado e liderado por treinadores qualificados e competentes.

Por último, o trabalho desenvolvido aludiu ainda a uma temática controversa e que muito tem sido debatida nos últimos anos visando o Papel Parental no contexto do Futebol de Formação. A forma como os pais se comportam perante os agentes desportivos influencia consideravelmente a atitude dos seus filhos perante estes e o desporto. A este propósito, Rui Vasquinho retrata uma interessante perspetiva de uma mudança de paradigma da visão parental suportada numa evolução de “paradigma da simplificação de “abandono” futebolístico, onde cada jogador estava entregue a si mesmo e ao seu treinador no processo de treino e de jogo e suas dinâmicas, para um paradigma da complexidade, onde os Pais têm dificuldade em não interferir no processo.

O estabelecimento de uma comunicação honesta e aberta, onde todos os intervenientes do processo possam expressar as suas opiniões, expectativas, receios e vontades, pode contribuir fortemente para uma uniformização de comportamentos e gestão de expectativas.

## **5. CONCLUSÕES**

### **5.1 ANÁLISE CRÍTICA GERAL DAS TAREFAS REALIZADAS**

Finalizado o processo de estágio profissionalizante, importa efetuar uma breve reflexão da experiência vivida no contexto de futebol de formação do FCM, acumulando funções de CT da formação do clube com a responsabilidade de Treinador da equipa de Sub19 do mesmo. Foi, efetivamente, uma época de enorme exigência em função dos cargos exercidos e da enorme complexidade inerente a todo o processo que advém do Futebol de Formação e do processo de treino, mas igualmente uma experiência extremamente enriquecedora para a minha evolução no exercício das funções mencionadas e no relacionamento interpessoal com os diferentes agentes desportivos: atletas; treinadores; dirigentes; Pais/encarregados de educação.

Constatei, desde logo, que o Futebol de Formação implica um longo caminho a percorrer requerendo um conhecimento amplo e profundo na condução de todo o processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido sobressaem as funções dos treinadores e do CT na transmissão dos conhecimentos desportivos, a nível técnico, tático, físico e psicológico, mas igualmente na transmissão de valores como autodeterminação, trabalho de equipa e autonomia que conferem aos jovens atletas bases sólidas na construção da sua identidade e no seu crescimento desportivo e humano.

Na parte operacional, enquanto CT da Formação do FCM, deparei-me com estímulos muito diversificados que me permitiram crescer e evoluir e adquirir conhecimentos em áreas que não dominava totalmente. Verifica-se que a importância da presença de um coordenador que oriente, unifique e harmonize todo o processo formativo é determinante no sentido de concretizar um desenvolvimento harmonioso do jogador e das equipas. As diferentes velocidades de crescimento das crianças e dos jovens originam, na prática, elevada heterogeneidade sendo imperativo proporcionar contextos ajustados e favoráveis ao desenvolvimento e potenciação das reais capacidades dos jogadores e equipas.

O FCM representa uma das instituições de referência no futebol de formação do distrito de Braga integrando nos seus quadros mais de 300 atletas e cerca de 30 técnicos distribuídos pelos seus diferentes escalões de competição e recreação. Nesse sentido, procurei durante este percurso cimentar esta posição do clube e, de certa forma, introduzir algumas dinâmicas que permitissem elevar a formação do FCM para um patamar de excelência. Partindo deste pressuposto, surgiu a candidatura do FCM ao processo de Certificação como Entidade Formadora, promovido pela FPF. O processo foi, efetivamente, exigente e rigoroso em virtude do clube não possuir algumas valências necessárias para o mesmo, nomeadamente, no âmbito da área médica e nutricional. Resumidamente, este processo permitiu uniformizar alguns mecanismos de ação, constituindo-se um Modelo de Formação, a definição de uma linha orientadora com princípios e uma organização transversal a todos os escalões de formação do clube, colocada em prática por pessoas qualificadas e totalmente identificadas com as linhas norteadoras definidas. Desenvolver um planeamento anual de atividades e definir horários; distribuição de espaços de treino; competições de carácter preparatório e torneios competitivos; mecanismos de controlo de planificação, controlo de conteúdos para todos os escalões da formação do clube, permitiu-me, igualmente, um crescimento exponencial na vertente do planeamento. A comunicação sistemática com os treinadores; a gestão de comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação; a participação ativa na organização de eventos, nomeadamente, naquele que é considerado o melhor Torneio de Futebol Infantil de Portugal, foram tarefas desafiadoras, mas muito ricas no seu conteúdo implicando que adotasse diversos mecanismos de resposta.

No que concerne à intervenção no processo de treino e competição no exercício da atividade como Treinador diria, primeiramente, que é fundamental uma postura reflexiva sobre os nossos comportamentos e ações pois o treino desportivo constitui um processo notavelmente complexo, no qual o produto final resulta de múltiplos fatores que radicam não apenas no domínio do conhecimento sobre o treino e o jogo, mas também da nossa própria intervenção. Os treinadores para poderem transmitir mais adequadamente a informação devem ser conhecedores de um vasto leque de matérias e dispor de várias competências que lhe permitam não só ser um bom treinador, mas

também um ótimo formador. A possibilidade de usufruir da minha primeira experiência como Treinador num nível competitivo tão exigente como o que um Campeonato Nacional de Juniores representa constituiu um fator extremamente apelativo, conquistando maior expressão pelo facto de o FCM, neste escalão de Sub19, ter tido apenas uma experiência nesta competição ao longo da sua história. A importância do Planeamento e da implementação de um MJ e de Treino afiguram-se como essenciais para o sucesso de uma equipa. Com efeito, constatei que o MJ traduz um processo contínuo e dinâmico que deve preservar a matriz orientadora definida para o nosso JOGAR e simultaneamente promover alguns ajustamentos comportamentais nos diferentes momentos de jogo, no sentido de aumentar a “fluidez” do nosso jogo em função das características dos jogadores. A sua aquisição e estabilidade dependem fortemente da articulação dos princípios, da articulação dos contextos de exercitação e da intervenção do Treinador.

A temporada desportiva 2019/2020 para a nossa equipa de Sub19 iniciou a 27 de Julho de 2019 com o Período Pré-Competitivo, tendo arrancado a competição a 17 de agosto de 2019 com a deslocação a Moreira de Cónegos onde defrontamos o Moreirense FC. Até ao cancelamento das provas foram promovidas, no total, 141 Unidades de Treino, 14 jogos de preparação e 22 partidas oficiais para o campeonato, 18 relativas à fase regular da prova e 4 à fase de manutenção que integramos posteriormente. Desportivamente encontrávamo-nos dentro dos objetivos delineados, destacando-se a evolução e crescimento individual e coletivo do grupo de trabalho.

## **5.2 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO**

No seguimento do que expus anteriormente na análise crítica às tarefas desenvolvidas, diria que este estágio e as funções que desempenhei permitiram-me adquirir uma perspetiva globalizante do processo de treino. O campeonato em que participámos teve o condão de fazer emergir algumas lacunas da nossa equipa em momentos específicos da temporada obrigando-me, conseqüentemente, a analisar e a refletir de forma sistemática para ultrapassar as dificuldades que surgiram ao longo deste percurso. O ponto forte do estágio que gostaria de destacar foi, indiscutivelmente, o facto de ter tido

possibilidade de privar com diversos agentes desportivos: atletas; treinadores; dirigentes; Pais/encarregados de educação, tendo aprendido com todos eles. Todos os momentos de partilha revelaram-se como uma nova oportunidade de aprendizagem e de desafio.

### **5.3 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO**

Neste ponto, como sou um otimista por natureza, não encontro propriamente pontos fracos na prossecução do Estágio, no entanto, destacaria alguns fatores incontornáveis como as dificuldades e as limitações logísticas na operacionalização do treino e também no processo de planeamento. Neste momento o FCM, atendendo ao número de praticantes envolvidos, carece urgentemente de outro espaço físico para promover a sua atividade de uma forma mais sustentada. A interrupção inesperada da temporada desportiva foi, efetivamente, o ponto negro deste processo, mas infelizmente representaram factores sem possibilidade de intervenção da minha parte. Uniformizar e padronizar processos e envolver todos os agentes nessa dinâmica requer um longo caminho a percorrer para o qual ainda não estávamos preparados.

### **5.4 OPORTUNIDADES CRIADAS**

Foram várias as vivências experimentadas, tanto a nível profissional como pessoal numa modalidade que me fascina, tendo a certeza de que os ensinamentos recebidos ao longo do Mestrado e concretamente deste estágio profissionalizante me dotaram de novos conhecimentos e mais experiência, quer como Treinador quer como CT. Foi, de facto, uma experiência extremamente enriquecedora que me permite estar mais capacitado para desempenhar funções similares no futuro.

Finalizo este documento da mesma forma como iniciei, agradecendo a todos com quem privei ao longo deste ciclo de estudos e no contexto de estágio onde estive integrado. Todos, direta ou indirectamente, contribuíram de forma decisiva para a conclusão desta minha etapa de formação pessoal e profissional.

*“O fim de uma viagem é apenas o começo de outra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na Primavera o que se vira no Verão, ver de dia o que se viu de noite, com sol onde primeiro a chuva caía, ver a seara verde, o fruto maduro, a pedra que mudou de lugar, a sombra que aqui não estava. É preciso voltar a dar os passos que foram dados, para os repetir, e traçar novos caminhos ao lado deles. É preciso recomeçar a viagem. Sempre. O viajante volta já (Saramago, 1995).”*



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Alfaro, A. (2018).** *A Prevenção da Lesão como Vertente de Treino para o Sucesso Desportivo.* Relatório de Estágio Profissionalizante elaborado no Clube de Futebol “Os Belenenses” – Iniciados “B” com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Almeida, D. (2016).** *Relatório de final de estágio na equipa de iniciados “B” do clube de futebol “os belenenses” na época 2014/2015.* Relatório final de estágio para a obtenção de grau de mestre em Treino desportivo na especialidade de alto Rendimento. Universidade lusófona de humanidades e tecnologias: Faculdade de educação física e desporto.

**Almeida, L. (2016).** *A interdependência entre o modelo de treino e de jogo. Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização na área de futebol.* Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto.

**Almeida, M. (2018).** *Relatório de Estágio desenvolvido no Futebol Clube do Porto – Hóquei em Patins.* Relatório de Mestrado em Treino Desportivo. Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer.

**Alves, F. (2004).** *Planeamento e periodização no treino desportivo.* Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Alves, F. (2010).** Modelos de periodização. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(148).

**Alves, G. (2018).** *O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Estoril Praia.* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol. Instituto Superior de Ciências Educativas.

**Anversa, A., Costa, L., Solera, B., Silva, P. & Oliveira, D. (2017).** Fatores que motivam a desistência da prática competitiva do ténis de campo. *Revista Poiésis*, 7(10), 33 - 42.

**Araújo, D. (2006).** *Tomada de Decisão no Desporto.* Lisboa: FMH – UTL.

- Araújo, J. (2009).** *Ser Treinador (3ªed)*. Lisboa: Texto Editores.
- Azevedo, J. (2009).** *A construção de uma forma de jogar específica. Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Monografia da licenciatura em Desporto e Educação Física, em Alto Rendimento – Futebol. UP: Faculdade de Desporto.
- Balagué, N., Torrents, C., Hristovski, R. & Davids, K. (2013).** Overview of Complex Systems in Sport. *Journal of Systems Science and Complexity* 26(Special Issue), 4-13.
- Baptista, I. (2015).** *As especificidades do treino de futebol: análise comparativa de duas equipas seniores de géneros diferentes*. Relatório de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Bangsbo, J. (1996).** Physiology of training. In T. Reilly (ed.), *Science and Soccer* (pp. 51-64). London: E & FN Spon.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krusturup, P. (2006).** Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krusturup, P. (2006).** Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 4(1), 1-14.
- Barbosa, A. (2008).** Caracterização do esforço específico no futebol 11, em equipas seniores. *Revista Digital - Buenos Aires*, 13(123).
- Barbosa, A. (2014).** *Os Jogos por trás do Jogo*. Prime Books, Lisboa.
- Barbosa, A. (2019).** *Futebol: Como criar e treinar um modelo de jogo*. Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer.
- Bloomfield, J., Polman, R. & O'Donoghue, P. (2007).** Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science & Medicine* 6(1), 63-70.
- Bortolotti, H., Pasquarelli, B., Soares-Caldeira, L., Altimari, L. & Nakamura, F. (2010).** Avaliação da capacidade de realizar sprints repetidos no futebol. *Motriz*, 16(4), 1006-1012.

- Botas, D. (2017).** *O Processo de Treino na Equipa de Iniciados B da Academia do Sporting Clube de Portugal. Relatório de estágio como treinador adjunto e analista na equipa de Sub-14 A na Academia do Sporting Clube de Portugal.* Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. & García-Pinillos, F. (2018).** A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921-949.
- Cabral, D., Malico, P., Pinheiro, V. & Santos, F. (2020).** Contributions to improve the training process in Youth Football: A study with coordinators of Training Schools. In Dias, I., Sequeira, P. & Barroso, M. (eds), *Sport, Education and Quality of Life* (pp. 69-95). FCT: Edições CIEQV.
- Caldeira, N. (2013)** *Futebol Glocal e a Sistematização por Objectivos dos Exercícios de Treino.* Funchal: Sports Science,
- Campos, C. (2008).** *A justificação da periodização tática como uma fenomenotécnica: a singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital.* Vigo: MCsports.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelson, L. & Reilly, T. (2008).** The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurements techniques and work rate data. *Sports Med.*, 38(10), 839-62.
- Carvalho, C. (2000).** *As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des) abstracção.* Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Carvalho, G. (2019).** *Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na perspectiva do treinador de elite.* Dissertação de Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo. Rio Maior: Instituto Politécnico de Setúbal.
- Casarin, R. V. (2017).** *Periodização Tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol.* Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>

- Casáis, L. (2009).** *Fútbol base: el entrenamiento en categorías de formación* (Vol. 1). Tuy: Mcsports.
- Castelo, J. (1994).** *Futebol – Modelo Tático do Jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH, UTL
- Castelo, J. (1996).** *Futebol - A Organização do jogo*. Ed. Autor.
- Castelo, J. (1999).** A lógica interna do jogo de futebol. *Revista Ludens*.
- Castelo, J. (2002).** *O exercício no treino desportivo – a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.
- Castelo, J. (2003).** *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004).** *Futebol - a organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2009).** *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castilla, J., González-Ramallal, M. & López, A. (2020).** Global Rituals in Transformation: A Case Study of the Finals of the Union of European Football Associations Champions League, 1993-2016. *The International Journal of the History of Sport*, 36(15-16), 1457-1477.
- Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004).** *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. London: Routledge.
- Castro, R. & Lima, W. (2017).** Comparação da força e flexibilidade para membros inferiores em homens e mulheres de acordo com os valores considerados como saudáveis. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 11(65), 196-208.
- Cetolin, T. (2014).** *Respostas fisiológicas do treinamento intervalado de alta intensidade em terreno arenoso e de grama natural em jogadores de Futebol*. Dissertação de mestrado em Educação Física. Florianópolis: Universidade

Federal de Santa Catarina.

**Chaves, D. (2015).** *A especificidade do Futebol: um clube, duas realidades distintas*. Porto: Daniel Chaves. Relatório de Estágio. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Chaves, P. M. M. (2007).** *Importância do modelo de jogo único no processo de formação em futebol: estudo realizado com clubes da 1ª e 2ª Ligas*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Clemente, F., & Mendes, R. (2015).** *Treinar Jogando - Jogos Reduzidos e Condicionados no futebol*. Lisboa: Prime Books.

**Clemente, M.F., Lourenço Martins, F.M., Sousa Mendes, R., & Figueiredo, A.J. (2014).** A systemic overview of football game: The principles behind the game. *J. Hum. Sport Exerc.*, 9(2), 656-667.

**Constantino, J. M. (2002).** *Um novo rumo para o desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

**Correia, P., & Brito, J. (2016).** *Uma Ideia de Jogo Vol.3: Transições Ofensiva e Defensiva*. Portugal: Primebooks.

**Costa, R. (2019).** *Efeitos de um programa de aquecimento FIFA 11+ modificado na aptidão física e performance de Atletas de Futebol Seniores do género masculino*. Dissertação de Mestrado de Fisioterapia Desportiva. Universidade Fernando Pessoa: Faculdade de Ciências da Saúde

**Costa, I. T. da, Silva, J. M. G. da, Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009).** *Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação*. Rio Claro: Motriz.

**Cruz, P. (2017).** *Uma perspetiva sobre o processo de formação no futebol – o jogo e o treino*. Relatório Final de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Duarte, D. (2014).** *O sucesso e a eficácia do treinador de futebol. Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012).** Sports Team as Superorganisms: Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *Sports Medicine - Springer International Publishing*, pp. 633-642.

**Ferreira, J. (1999).** “Falta de dinheiro gerou aposta no produto nacional”. *Record*, 7 de Fevereiro.

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

**Ferreira, J. (2014).** *Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol Relatório de Estágio Profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa.* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Figueiredo, R. (2015).** *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo.* Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Filho, P., Oliveira, L., Salles, S. & Hora, H. (2019).** Modelagem multicritério para composição de time ótimo de futebol da premier league. *Anais do XXII ENMC – Encontro Nacional de Modelagem Computacional e X ECTM – Encontro de Ciências e Tecnologia de Materiais.* Juiz de Fora, MG.

**Fonseca, H. (2006).** *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem.* Monografia de licenciatura. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Frade, V. (2006).** *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol.* Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Não Publicado.

**Frade, V. (2013).** Entrevista. In *Periodización Táctica vs Periodización Táctica.* MBF.

**Freitas, R. (2013).** *Conceção, planeamento e realização de uma época desportiva em nadadores juvenis e absolutos no Sporting Clube de Espinho.*

Relatório de Estágio para obtenção de grau de Mestre em Ciências do Desporto. UP: Faculdade de Desporto.

**Freitas, H. (2014).** *Implementação do Modelo de Formação no Clube Futebol de Serzedo*. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. UP: Faculdade de Desporto.

**Gagné, F. (2011).** Academic Talent Development and the Equity Issue in Gifted Education. *Talent Development and Excellence* 3(1), 3-22.

**Garganta, J. (1986).** A preparação do jovem futebolista. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, III(15).

**Garganta, J. (1991).** Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

**Garganta, J. (1993).** Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.

**Garganta, J. (1994).** Para uma teoria nos Jogos Desportivos Coletivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

**Garganta, J. (1997).** *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Tese de Doutoramento. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

**Garganta, J. (1998a).** Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*, 3ª Ed. (pp. 11 – 26). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

**Garganta, J. (2000).** O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp.51-61). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

**Garganta, J. (2001).** A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

**Garganta, J. (2003).** Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 –17.

**Garganta, J. (2004).** Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

**Garganta, J. (2006).** *Ter ou ser talento em Futebol. Herança ou Treino?* Comunicação apresentada no Seminário Nacional Selecção e Desenvolvimento de Jovens Talentos, Sport Lisboa e Benfica, Lisboa.

**Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. (2013).** Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In Tavares, F. (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp.199-263). Publisher: Editora FADEUP.

**Garganta, J. (2017).** A Excelência em Futebol: Equívocos, Evidencias e Desafios. *5º Congresso internacional de jogos desportivos: Anais Search for Conference Proceedings Publications*, pp. 70-81.

**Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000).** O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, XVI (91), 5-8.

**Garganta, J. & Gréhaigne, J.F. (1999).** Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5 (10), 40-50.

**Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013).** Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

**Gaspar, A. (2017).** *A componente fisiológica do treino e o seu contributo a longo prazo para o alto rendimento no futebol. Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de sub-15 do Sport Lisboa e Benfica (Campeonato Nacional de Juniores C 2015-2016).* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Gomes, A.R. (2001).** *A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens.* *Treino Desportivo*, 13, 30-37.



- Gomes, A.R. (2011).** A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Gomes, J. (2017).** *Relatório de Estágio Curricular realizado no Benfica Escolas de Futebol*. Relatório de Estágio de Mestrado em Atividade Física e Desporto. Universidade da Madeira.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. & Cruz, J. (2017).** Efeito do género, contexto de prática e tipo de modalidade desportiva sobre os valores no desporto de jovens. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 71–83.
- Grant, A. & McMilan, K. (2001).** The role of blood lactate response to sub-maximal exercises in the monitoring of aerobic fitness in footballers. *Insight*, 2(4), 34-35.
- Greco, G. (2010).** Treino de força, crianças e adolescentes. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(149.)
- Guilherme, J. (2004).** *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade Desporto.
- Guilherme, J. (2017).** *Treino de Futebol - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: FADEUP.
- Guilherme, J., Tritto, A., North, K., Lancha Junior, A. & Artioli, G. (2014).** Genetics and sport performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(1), 177-193.
- Guimarães, R. (2013).** Aspectos fundamentais no ensino do futebol para crianças: considerações iniciais. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18(187).
- Heinemann, K (2003).** *Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica: en las Ciencias del Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Helgerud, J., Engen, L. , Wisloff, U. & Hoff, J. (2001).** Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925–1931.

**Heyward, V. (2004).** *Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: técnicas avançadas*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed.

**Hohenauer, E., Taeymans, J., Baeyens, J.P., Clarys, P. e Clijsen, R. (2015).** The Effect of Post-Exercise Cryotherapy on Recovery Characteristics: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*, 10(9), e0139028.

**Jaria, D. (2014).** *Liderança do treinador em diferentes contextos da prática do futebol de acordo com as percepções dos atletas*. Dissertação de mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

**Jones, R. (2006).** How can educational concepts inform sports coaching? In R. Jones (Ed.), *The Sports Coach as Educator: Re-conceptualising sports coaching* (pp. 3-13). Oxon: Routledge.

**Kamonseki, D., Trindade, S., Fonseca, C. & Cedin, L. (2019).** Comparação da força, potência muscular, agilidade e flexibilidade entre as posições de praticantes de futebol com idades entre 10 e 15 anos. *R. bras. Ci. e Mov.*, 27(1), 5-10.

**Krustrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Klær, M., & Bangsbo, J. (2006).** Muscle and blood metabolites during a soccer game: Implications for sprint performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1165-74.

**Latorre, D. (2004).** La coordinación deportiva en el fútbol base. *Training Fútbol*, 98, 34-43.

**Leal, M. & Quinta, R. (2001).** *O treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*. Braga: Edição APPACDM de Braga.

**Lemos, H. (2005).** *Projecto de formação em futebol: Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade: Estudo realizado no departamento de formação do Clube Desportivo Trofense*. UP: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

**Lima, T. (1988).** *A Formação desportiva dos jovens*. Revista Horizonte.

**Lima, L. (2014).** *O jovem futebolista: uma proposta metodológica para o futebol de 11*. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças

e jovens, na área Científica de Ciências do Desporto e na especialidade de Treino Desportivo.

**Lobo, L. (2007).** *Formação, Mitos e Utopias*. A Bola. Disponível em: <https://www.planetadofutebol.com/>

**Lopes, A. (2007).** *Se não fosse para ganhar...A importância da dimensão tática dos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Campo das Letras Editores, S.A.

**Loureiro, F. (2008).** *Escolas de Futebol? que preocupações?* Dissertação de Licenciatura em Desporto. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Lucas, J. & Garganta, J. (2002).** Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática, individual e colectiva, em Futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores A. In M. A. Janeira & E. Brandão (Eds.), *Estudos 3* (pp. 113-121). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

**Machado, H., Michelin, A., Brum, V. & Campos, W. (2008).** Relação entre potência anaeróbia e aeróbia de meninos pré-púberes e púberes. *Revista Digital*, 13(121).

**Maciel, J. (2011).** *Não o deixes matar o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora.

**Magalhães, R. & Nascimento, L. (2010).** *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso*. Vol. 1 Lisboa: Prime Books.

**Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015).** Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(4), 489-497.

**Malta, P. & Travassos, B. (2014).** Caracterização da Transição Defesa-Ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade* 10(1), 27-37.

**Mané, P. (2018).** *Da Conceptualização à Operacionalização*. A (Re) Construção de uma Identidade Coletiva. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

- Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996).** *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Marques, A. T., & Oliveira, J. M. (2001).** O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130–137.
- Mascio, M. & Bradley, P. (2013).** Evaluation of the most intense high-intensity running period in English FA premier league soccer matches. *J Strength Cond Res*, 27(4), 909-15.
- Matveev, L. (1997).** *Treino Desportivo: metodologia e planeamento*. Guarulhos: Phorte.
- Mendes, Â. (2009).** *Perfil do treinador de futebol de formação: estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Monografia de Licenciatura. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Mendes, A. (2016).** *Scouting: o Futebol (re) nasce aqui*. Lisboa: Chiado Editora.
- Mendonça, P. (2014).** *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.
- Mesquita, I. (1997).** *Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Cultura Física, 32. Livros Horizonte.
- Michels, R. (2001).** *Team building: The Road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Moita, M. (2008).** *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol: estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting-Puma*. Monografia de Licenciatura. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Morais, C. (2018).** *Relatório de Estágio desenvolvido no Boavista FC – Futebol*. Relatório de Mestrado em Treino Desportivo. Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto.
- Morin, E. (2003).** *A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento* (8a ed). Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.

**Moreno, O. (2009).** *El Modelo De Juego Del F.C. Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complexidad* (1ª Edição ed.): MCsports.

**Mourinho, J. (2001).** *Programação e periodização do treino em futebol.* In palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

**Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A.E., Ahmaidi, S. e Dupont, G. (2015).** Stress, Sleep and Recovery in Elite Soccer: A Critical Review of the Literature. *Sports Medicine*, 45(10), 1367-1400.

**Neves, A. (2013).** *O Fenómeno do Futebol em Portugal: Estudo de caso Concelho da Guarda.* Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

**Neves, A. (2016).** *Da Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição à Análise das Cargas Por Função na Competição. Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de juniores de futebol do Real Sport Clube na época desportiva 2014/2015.* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Neves, J. (2010).** *Caracterização multidimensional de jogadores de futebol com 13-14 anos. Estudo com equipas da Associação de Futebol de Coimbra.* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

**Nikolaïdis, P. (2012).** Development of isometric muscular strength in adolescent soccer players. *Physical Education and Sport*, 10(3), 231 – 242.

**Nunes, L. (2014).** *O Jovem Futebolista uma proposta metodológica para o Futebol de 7.* Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, na área Científica de Ciências do Desporto e na especialidade de Treino Desportivo. Universidade de Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

**Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006).** *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

**Oliveira, H., Junior, D., Werneck, F., & Tavares, F. (2017).** Efeito da idade relativa nos jogadores do campeonato brasileiro de basquete da categoria sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (pp. 90–98). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Oliveira, J. (2003).** *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.* Conferência apresentada nas II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD.

**Oliveira, J. (2009).** *Organização de jogo – Relação entre estruturas / “sistemas” e princípios de jogo na formação.* Conferência apresentada no Simpósio Internacional de Futebol – Maia Jovem 2009. Maia.

**Oliveira, R. (2001).** Jogo Cruzado. *O Jogo*, 11 de fevereiro, 12.

**Oliveira, H. (2017).** *Relatório final de estágio grupo desportivo Estoril Praia Sub-15 Época desportiva 2016/2017.* Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol, da formação à alta competição. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto.

**Oliveira, F. (2018).** *Desenvolvimento de estratégias pedagógicas numa equipa de Futebol Sub 9: aplicação do empowerment.* Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Pacharoni, R., & Massa, M. (2012).** *Processo de formação de tenistas talentosos.* Rio Claro: Motriz.

**Pacheco, R. (2001).** *Ensino do Futebol. Futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11.* Edição do autor.

**Paoli, P. B. (2007).** *Os estilos de futebol e os processos de seleção e detecção de talentos.* Rio de Janeiro.

**Pereira, C. (2012).** *Modelo de Educação Desportiva: da aprendizagem à aplicação.* Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Pereira, J. (2013, Abril 20).** *O Futebol de rua e os futebolistas de topo.* O Público. Disponível em <http://www.publico.pt/2013/04/17/desporto/noticia/o-futebol-de-rua-e-os-futebolistas-de-topo-1591600>

**Pereira, R. (2018).** *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-17 do Boavista Futebol Clube, SAD. Estudos dos comportamentos defensivos na época desportiva 2017/2018.* Relatório Final do Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Pereira, T. (2018).** *The Relation of Financial Performance and the Sports Performance in Football Clubs.* Dissertação de Mestrado em Finanças. Universidade do Porto: Faculdade de Economia.

**Pessoa, R. (2019).** *Avaliação, Controlo e Otimização do Desempenho Físico no Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 do Sporting Clube de Braga.* Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Pestana, M., Quintal, T., Sousa, H., Caldeira, R., Freitas, R., ornelas, R., Ilhe, R. & Gouveia, E. (2019).** Avaliação da Atividade Física Moderada-a-Vigorosa em Aulas de Educação Física: O exemplo dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão. In Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, É., Correia, A. & Alves, R. (coord.), *A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas* (pp. 83-93). Funchal: Universidade da Madeira.

**Pinto, M., Mascarello, R. & Silva, M. (2017).** Treinamento de força nas categorias de base do futebol: conhecimento e consequência. *Universidade de Caxias do Sul – DO CORPO: Ciências e Artes*, 7(1), 98-116.

**Pires, G. (2005).** *Gestão do desporto: desenvolvimento organizacional* (2.º ed). Porto: Edições Apogesd.

**Pivetti, B. (2012).** *Periodização tática – o futebol-arte alicerçado em critérios.* Brasil: Ed. Phorte.

**Poit, D. R. (2006).** Organização de eventos esportivos. Lisboa: Phorte.

**Praça, G. (2016).** *Pequenos Jogos no Futebol. Influência do critério de composição das equipas e das capacidades táticas e físicas no comportamento*

*de jovens jogadores*. Tese de Doutoramento em Ciências do Esporte. Universidade Federal de Minas Gerais: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

**Queiroz, C. (1986).** *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

**Raposo, A. (2002).** *O Planeamento do Treino Desportivo: Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho

**Rama, L. (2016).** *Teoria e Metodologia do treino – modalidades individuais*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto. Disponível em: [https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/Graul\\_07a\\_Metodologia\\_Individ.pdf/ecd740ee-0759-35b4-d97f-c62b46959ecb?t=1574941438827](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/Graul_07a_Metodologia_Individ.pdf/ecd740ee-0759-35b4-d97f-c62b46959ecb?t=1574941438827)

**Regado, J. (2015).** *Treino funcional no contexto do futebol – na equipa sub13 do Futebol Clube de Marinhãs*. Relatório de Estágio profissionalizante para obtenção de grau de mestre em Desporto para crianças e jovens. UP: Faculdade de Desporto.

**Reis, F. (2017).** *Observar e planear para um melhor desempenho no jogo. Relatório de Estágio Profissionalizante Realizado no Padroense Futebol Clube*. Relatório de Estágio para obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Resende, R. (2011).** Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens. [Knowledge and skills to coach children and young people]. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do Esporte - da escola à competição* (pp. 181-209). S. Paulo: Editora Foutoura.

**Reilly, T., Carling, C. & Williams, M. (2005).** *Handbook For Soccer Match Analysis. A Systematic Approach To Improving Performance*. UK: Taylor & Francis LTD.

**Ribeiro, J. (2014).** *Relatório de Estágio Clube Futebol São Félix da Marinha*. Estágio profissionalizante para obtenção de Grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo. ISMAI.



**Ribeiro, M. (2018).** *Avaliação e Controlo de Treino. Intervenção na prevenção de lesões numa equipa Profissional de Futebol.* Relatório Final do Estágio Profissional para grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Roberto, C. (2017).** *Modelo de Jogo.* Disponível em: <https://pt.slideshare.net/clauidiorbertosilveira/modelo-de-jogo-84042812>

**Rodrigues, A. (2016).** *A operacionalização de um jogar ao longo de uma época desportiva. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Clube Futebol Os Repesenses.* Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo. UP: Faculdade de Desporto.

**Rodrigues, J. (2019).** *Controlo Tático do Treino: O Conhecimento Declarativo do Modelo de Jogo. Relatório de uma experiência como treinador adjunto na equipa técnica de Juniores B (Sub-17) do Sport Lisboa e Benfica – Futebol de Formação.* Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Rosado, A., Sarmiento P. & Rodrigues J. (2000).** *Formação de treinadores desportivos.* Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém, Coleção Desporto.

**Sapata, A. (2013).** *Competências do treinador de Jovens – Estudo de treinadores das equipas futebol formação do concelho de Viseu.* Dissertação de Mestrado em Desporto e Atividade Física. Escola Superior de Educação de Viseu.

**Santos, L. (2011).** *Qualidade, Satisfação e Lealdade dos Espectadores de Futebol.* Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

**Santos, L. & Oliveira, A. (2017).** *Objetivos que levam crianças e adolescentes a iniciar a prática do futebol na escolinha do clube atlético imbituvense e a Interferência dos pais sobre essa escolha.* XV Jornada Científica dos Campos Gerais. Ponta Grossa.

**Santos, M., & Manoel, M. (2010).** Fatores motivacionais na prática do futebol. *Revista Hórus*, 5(2), 222-232.

- Santos, P. (2006).** *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Santos, R., Moraes, E. & Costa, I. (2015).** Análise de padrões de transição ofensiva da Seleção Espanhola de Futebol na Copa do Mundo FIFA® 2010. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, 29(1),119-26.
- Santos, S. (2017).** *As emoções como fator de modelação no desempenho desportivo*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto (Área da Psicologia do Desporto). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Saramago, J. (1995).** *Viagem a Portugal*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Sarmiento, H. (2012).** *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013).** English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018).** Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, J., Pinto, A., Costa, C. P., & Figueiredo da Silva, C. A. (2011).** O evento desportivo como factor de desenvolvimento. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, 1(1), 1-14.
- Sarmiento, J. P. (2014).** Gestão de Eventos Desportivos. In M. Araya & M. N' Gila (orgs.) *Tendências Contemporâneas da Gestão Desportiva*. Lisboa: Aretê.
- Sarmiento, P. (2004).** *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Seirul-lo, F. (2009).** Una línea de trabajo distinta. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 23(4), 13-18.

- Seirul-lo, F. (2010).** *Estructura sociactiva*. Documento INEFC – Barcelona.
- Sérgio, M. (2009).** *Filosofia do Futebol*. Prime Books.
- Serpa, S. (2016).** Psicologia do Desporto. In Instituto Português do Desporto e da Juventude (Ed.), *Manual de Curso de Treinadores Grau I*. Lisboa: Programa Nacional de Formação de Treinadores.
- Serrano, J. (2016).** *Organização e Gestão de uma Equipa do Futebol Jovem para o Futebol Profissional. Relatório final de estágio profissionalizante realizado na equipa de Juniores “A” do Grupo Desportivo Estoril Praia na época desportiva 2015/2016*. Relatório elaborado com vista à obtenção de grau de Mestre. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Silva, A.J., Marques, A.T., & Costa, A.M. (2010).** *Identificação de talentos no desporto: Um modelo operativo para a natação*. Alfragide: Texto Editora.
- Silva, F. (1998).** Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB.
- Silva, L. (2011).** *Futebol, Media e Sociedade: um fenómeno de sucesso*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Comunicação na vertente de Media e Jornalismo. Universidade Católica Portuguesa.
- Silva, L., Prado, H., & Scaglia, A. (2018).** Competências requeridas ao treinador de futebol: um olhar a partir dos jogadores dessa modalidade. *Corpoconsciência*, 22(1), 24–39.
- Silva, M. (2008).** *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Silva, P. (2001).** Efeito do treinamento muscular realizado com pesos, variando a carga contínua e intermitente em jogadores de futebol. *Acta Fisiátrica* 8(1), 18-23.
- Silva, P. (2017).** *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado nos Sub-15 do Leixões Sport Club na época desportiva 2016/17*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

**Simões, C. (2014).** *Relatório Final de Estágio na Equipa Profissional do Académico de Viseu Futebol Clube Na Época Desportiva 2013/2014*. Relatório para obtenção do grau de mestre em treino desportivo com especialização na área do futebol. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto.

**Soares, J. (2007).** *O treino do futebolista. Lesões e nutrição*. Vol.2. Porto: Porto Editora.

**Sousa, A., Primo, C., Santos, R., Conceição, R., & Souza, A. (2011).** Análise do futebol no Brasil como um fenómeno sociocultural. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(159).

**Sousa, P. (2005).** *Organização do jogo de Futebol. Proposta de mapeamento de situações tácticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.

**Smoll, F.L. (1993).** Enhancing coach-parent relationships in youth sports. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance* (2nd Ed., pp. 58-67). Mountain View, CA: Mayfield.

**Souza, I. (2017).** *Comparação dos estados emocionais de jovens atletas com e sem acompanhamento psicológico*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Brasília: Universidade de Brasília.

**Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisløff, U. (2005).** Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35 (6), 501 – 536.

**Tamarit, X. (2013).** *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. MBF.

**Tavares, F. & Faria, R. (1996).** O comportamento estratégico. Acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos coletivos. In Oliveira, J. & Tavares, F. (eds)., *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. FCDEF-UP: Centro de estudos dos jogos desportivos coletivos.

**Tremayne, P., & Tremayne, B. (2004).** Children and sport psychology. In T. Morris & J. Summers (Eds), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd Ed., pp. 527-546). Milton: Wiley.

**Vala, J. (1986).** A análise de conteúdo. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Orgs). *Metodologia das Ciências Sociais* (pp. 101-128). Porto: Edições Afrontamento.

**Verardi, F. A. S., & Burgos, L. T. (2013).** Gestão e estrutura das categorias de base: Uma visão no interior do Rio Grande do Sul. *Cinergis*, 14(2).

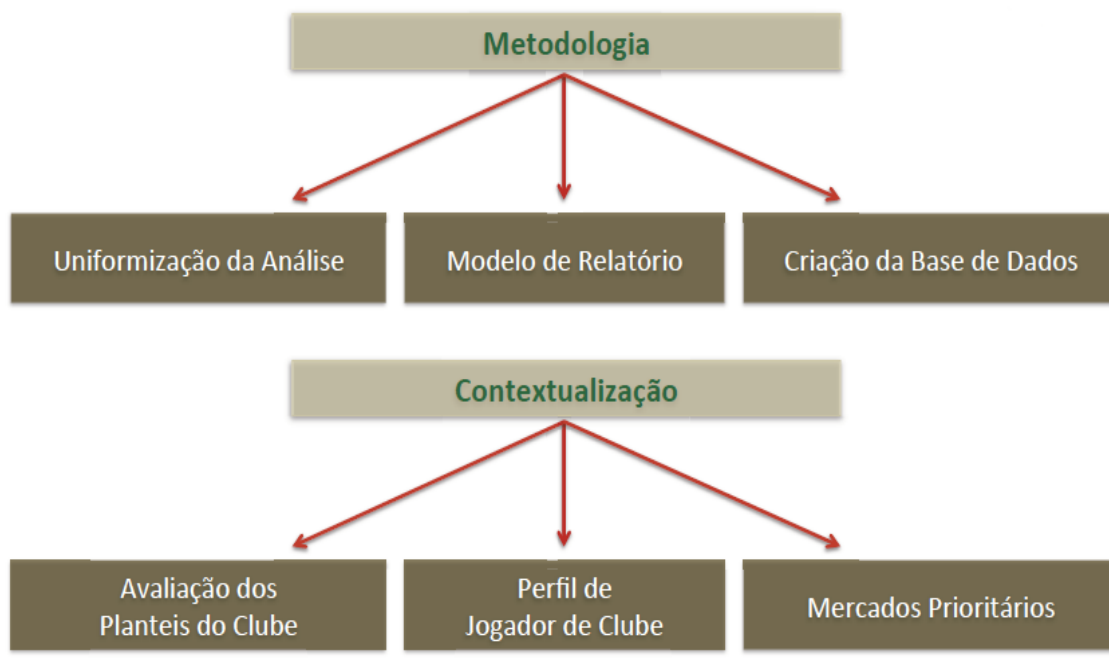
**Vieira, M. (2013).** A importância dos jogos cooperativos como conteúdo de ensino nas aulas de Educação Física infantil. *FDeportes.com, Revista Digital*, 17(176).

**Zosh, J., Hopkins, E., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. & Whitebread, D. (2017).** *Learning through play: a review of the evidence*. Disponível em: [https://www.legofoundation.com/media/1063/learning-through-play\\_web.pdf](https://www.legofoundation.com/media/1063/learning-through-play_web.pdf)

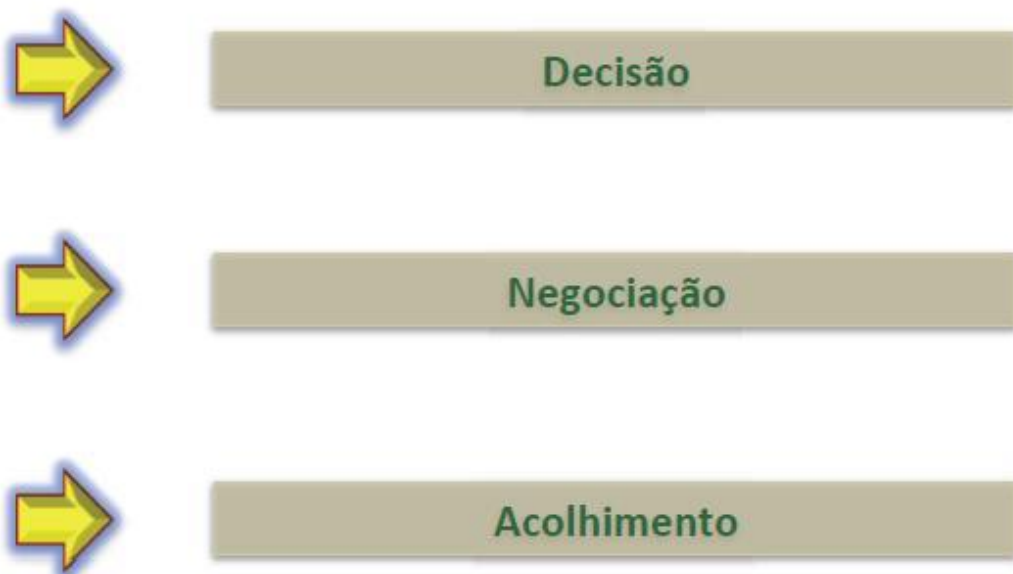
## **7. ANEXOS**

## ANEXO 1 – ORGANOGRAMA RECRUTAMENTO FCM

### Preparação / Planeamento



### Aplicação



## ANEXO 2 – EXEMPLO ETAPA DE DESENVOLVIMENTO

### ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO

FORMAÇÃO DO JOGADOR							
Escalão	PETIZES	TRAQUINAS	BENJAMINS	INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS	JUNIORES
Função	Acordar	Despertar	Crescer	Iniciação	Pré – formação	Especialização	Rendimento
Idade	4/5/6 Anos	7/8 Anos	9/10 Anos	11/12 Anos	13/14 Anos	15/16 Anos	>17 Anos
Maturação	Infância		Estádio Pré- pubertário		Estádio Pubertário		Estádio pós- pubertário
Desenvolvimento	Coordenar	Base	Jogo	Fundamentos	Aperfeiçoamento	Maturação	Rendimento
Fase	Jogo anárquico	Descentração	Elaboração	Estruturação			

**O CAMINHO A PERCORRER SEM CORRER PARA  
FORMAR E NÃO FORMATAR**

Etapa do itinerário	Percurso do escalão	Sentido da marcha
<b>ETAPA 1</b>	<b>PETIZES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>A descoberta do seu corpo na sua globalidade;</b></li> <li>✓ <b>Relação jogador com a bola:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Procurar obter o domínio da bola e o equilíbrio do corpo;</li> <li>. Utilizar diferentes superfícies de contacto do corpo com a bola;</li> <li>. Desenvolver as capacidades de agilidade, lateralidade através de equilíbrio do corpo sobre um pé, para poder utilizar o outro pé para jogar à bola;</li> <li>. Percepcionar e apreciar as diferentes trajectórias da bola;</li> <li>. Desenvolver as capacidades coordenativas;</li> <li>. Desenvolver técnicas de corrida;</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Descoberta da bola e do jogo através de jogos pré-desportivos – início do saber competir;</b></li> <li>✓ <b>Descoberta das questões sociais – relacionamento com o mundo;</b></li> <li>✓ <b>Adquirir a competência contranatura do nosso desenvolvimento – coordenação óculo – pedal como manipuladora;</b></li> <li>✓ <b>Relação do jogador com a bola e a baliza:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Construir a noção da existência e da função das balizas;</li> <li>. Concluir eficazmente as acções do jogo: remate;</li> <li>. Construir a noção da defesa da baliza.</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Combater a contração da bola; subfunções; problemas na compreensão do jogo, elucidativas de um JOGO ANARQUICO</b></li> <li>✓ <b>Combater o abuso da verbalização, sobretudo p/ pedir a bola na COMUNICAÇÃO NA ACÇÃO;</b></li> <li>✓ <b>Combater a aglutinação em torno da bola e subfunções na ESTRUTURAÇÃO DO ESPAÇO</b></li> <li>✓ <b>Reduzir a utilização da visão central na RELAÇÃO COM A BOLA</b></li> <li>✓ <b>Entendimento e respeito pelas regras do(s) jogo(s);</b></li> <li>✓ <b>Vontade constante de sucesso (ganhar/vencer).</b></li> <li>✓ <b>Jogo a 1, a 2 e a 3 (no jogo a 3 perceberem o sistema 1-2 e 2-1)</b></li> </ul>



## ANEXO 3 – EQUIPA/ATLETAS PRESENTES NO TORNEIO

# VENCEDORES DOS TORNEIOS ANTERIORES



ÉPOCA	DENOMINAÇÃO	VENCEDOR	OBSERVAÇÕES
88/89	I e II	SC Braga / SC Braga	-
89/90	N/ realizado (III)	-	-
90/91	IV	Guimarães	-
91/92	V - Internacional	FC Porto	-
92/93	VI Internacional	FC Porto	Estreia do Porriño (Espanha)
93/94	VII Internacional	SL Benfica	Estreia do Celta de Vigo (Espanha)
94/95	VIII Fernando P. Cunha	SL Benfica	-
95/96	IX Fernando P. Cunha	SL Benfica	-
96/97	X Fernando P. Cunha	FC Porto	Estreia de la Gacilly (França)
97/98	XI Fernando P. Cunha	Sporting CP	Estreia da Académica
98/99	XII Fernando P. Cunha	FC Porto	Estreia do Ozoir la Ferrière
99/00	XIII Fernando P. Cunha	Boavista FC	Estreia do Estrela Amadora
00/01	XIV Fernando P. Cunha	FC Porto	Estreia do Vertou (Haute Goulaine)
01/02	XV Fernando P. Cunha	SL Benfica	Estreia da AD Esposende
02/03	XVI Fernando P. Cunha	SL Benfica	Estreia da URECA (Espanha), Seleção de Esposende e Leixões
03/04	XVII Fernando P. Cunha	Sporting CP	Regessos do FC Porto, Boavista FC e Guimarães
04/05	XXVIII Fernando P. Cunha	Sporting CP	Estreia do Alverca FS, regresso do Leixões
05/06	XIX Fernando P. Cunha	Sporting CP	Regresso do Celta de Vigo (Espanha)
06/07	XX Fernando P. Cunha	FC Porto	Regresso do Porriño (Espanha)
07/08	XXI Fernando P. Cunha	SL Benfica	Regresso do Benfica
08/09	XXII Fernando P. Cunha	SL Benfica	Regresso do FC Porto
09/10	XXIII Fernando P. Cunha	Leixões SC	Estreia do JAF Essonne (França)
10/11	XXIV Fernando P. Cunha	FC Porto	Regresso do Boavista FC
11/12	XXV Fernando P. Cunha	Sporting CP	-
12/13	XXVI Fernando P. Cunha	SL Benfica	Estreia do Brighton & Hove Albion FC
13/14	XXVII Fernando P. Cunha	SL Benfica	Regresso do Boavista FC e Gil Vicente FC
14/15	XXVIII Fernando P. Cunha	SL Benfica	Regresso do FC Porto
15/16	XXIX Fernando P. Cunha	Sporting CP	Regresso do Braga, estreia do Varzim SC e Nacional da Madeira
16/17	XXX Fernando P. Cunha	Sporting CP	Estreia do Lille
17/18	XXXI Fernando P. Cunha	SL Benfica	Estreia do Lech Poznań e FC Stephanois
18/19	XXXII Fernando P. Cunha		Estreia do C. Atlético de Madrid e da CA Petro de Luanda



CRISTIANO RONALDO



JOÃO FELIX



RUI PATRÍCIO



GONÇALO PACIÊNCIA



RENATO SANCHES



RUBEN NEVES



QUARESMA



FERRO



RUBEN DIAS

**Alguns dos craques que por cá passaram.**  
Entre outros que actuam em clubes de escalões principais!

XXXII TORNEIO INTERNACIONAL FUTEBOL INFANTIL  
FERNANDO PILAR CUNHA F. C. MARINHAS





# ANEXO 4 – PLANEAMENTO ANUAL SUB 19 FC MARINHAS



## Planeamento Anual FC Marinhás Sub 19 – Época 2019/2020

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO									
1	Q	Treino 6	D	T	Treino 46	S	D	Q	S	D	Q	S								
2	S	Treino 7	S	Treino 27	Q	Treino 47	S	Treino 83	Q	D	S	Treino 134	Q	S	Trofense (c)					
3	S	Treino 8	T	Treino 28	Q	Treino 48	D	T	Treino 84	S	Treino 99	S	Treino 117	T	Treino 135	S	D			
4	D		Q	Treino 29	S		S	Treino 66	Q	Treino 85	S	Treino 100	T	Treino 118	Q	Treino 136	S	Barroelas (c)	S	
5	S	Treino 9	Q	Treino 30	S	Varzim (f)	T	Treino 67	Q	Treino 86	D		Q	Treino 119	Q	Treino 137	D		T	
6	T	Treino 10	S	Treino 31	D		Q	Treino 68	S		S	Treino 101	Q	Treino 120	S		S		Q	
7	Q	Treino 11	S	Treino 32	S	Treino 49	Q	Treino 69	S	Freamunde	T	Treino 102	S		S	Amarante (c)	T		Q	
8	Q	Treino 12	D		T	Treino 50	S		D	Q	Treino 103	S	Treino 121	D		Q		S		
9	S	Treino 13	S	Treino 33	Q	Treino 51	S	Arcoz (f)	S	Treino 87	Q	Treino 104	D		S	Treino 138	Q		S	Noqueirense
10	S	Treino 14	T	Treino 34	Q	Treino 52	D		T	Treino 88	S		S	Treino 122	T	Treino 139	S		D	
11	D		Q	Treino 35	S		S	Treino 70	Q	Treino 89	S	Noqueirense (c)	T	Treino 123	Q	Treino 140	S	Freamunde (c)	S	
12	S	Treino 15	Q	Treino 36	S	Treino 53	T	Treino 71	Q	Treino 90	D		Q	Treino 124	Q	Treino 141	D		T	
13	T	Treino 16	S		D		Q	Treino 72	S		S	Treino 105	Q	Treino 125	S		S		Q	
14	Q	Treino 17	S	Chaves (c)	S	Treino 54	Q	Treino 73	S	Amarante (c)	T	Treino 106	S		S	Trofense (c)	T		Q	
15	Q	Treino 18	D		T	Treino 55	S		D	Q	Treino 107	S	Barroelas (c)	D		Q		S		
16	S		S	Treino 37	Q	Treino 56	S	Treino 74	S	Treino 91	Q	Treino 108	D		S	Q		S	Varzim (c)	
17	S	Noqueirense (c)	T	Treino 38	Q	Treino 57	D		T	Treino 92	S		S	Treino 126	T		S		D	
18	D		Q	Treino 39	S		S	Treino 75	Q	Treino 93	S	Trofense (f)	T	Treino 127	Q		S	Arcoz (f)	S	
19	S	Treino 19	Q	Treino 40	S	Noqueirense (c)	T	Treino 76	Q	Treino 94	D		Q	Treino 128	Q		D		T	
20	T	Treino 20	S		D		Q	Treino 77	S		S	Treino 109	Q	Treino 129	S		S		Q	
21	Q	Treino 21	S	Freamunde (f)	S	Treino 58	Q	Treino 78	S	Varzim (c)	T	Treino 110	S		S	Noqueirense	T		Q	
22	Q	Treino 22	D		T	Treino 59	S		D	Q	Treino 111	S	Freamunde (f)	D		Q		S		
23	S		S	Treino 41	Q	Treino 60	S	Barroelas (c)	S	Treino 95	Q	Treino 112	D		S		Q		S	
24	S	Arcoz (f)	T	Treino 42	Q	Treino 61	D		T		S		S	Treino 130	T		S		D	
25	D		Q	Treino 43	S		S	Treino 79	Q		S		T	Treino 131	Q		S	Amarante (c)	S	
26	S	Treino 23	Q	Treino 44	S	Trofense (c)	T	Treino 80	Q		D		Q	Treino 132	Q		D		T	
27	S	Treino 1	T	Treino 24	S		D	Q	Treino 81	S	Treino 96	S	Treino 113	Q	Treino 133	S		S	Q	
28	D	Treino 2	Q	Treino 25	S	Amarante (c)	S	Treino 62	Q	Treino 82	S	Treino 97	T	Treino 114	S		S	Varzim (f)	T	Q
29	S	Treino 3	Q	Treino 26	D		T	Treino 63	S		D		Q		S	Arcoz (c)	D		Q	S
30	T	Treino 4	S		S	Treino 45	Q	Treino 64	S	Chaves (f)	S	Treino 98	Q	Treino 115			S		Q	S
31	Q	Treino 5	S	Barroelas (c)		Treino 65			T		S	Treino 116			T				D	
		Jogo Amigável		1ª Fase da Competição		2ª Fase da Competição		Unidades de Treino												

## ANEXO 5 – RELAÇÃO PLANTEL SUB19 FC MARINHAS

<b>Futebol Clube de MARINHAS</b> Fundado em 05 / 08 / 1957		
DADOS DOS JOGADORES	EPOCA: 2019/2020	
CATEGORIA	JUNIORES B	

Nº	JOGADORES	FUNÇÃO	ANO NASCIMENTO	ALTURA (Cm)	PESO (Kg)	CLUBE ANTERIOR
1	ANDRÉ SOUSA	MA	2002	1,74	58	Marinhac
2	BRUNO MIGUEL SANTIAGO	AV	2001	1,67	63	Marinhac
3	CARLOS LEANDRO PEREIRA	MA	2001	1,78	70	Marinhac
4	CARLOS FONSECA	DC	2001	1,83	70	Flo
5	DANIEL SIMÃO AFONSO	AV	2001	1,74	60	Marinhac
6	DINI LEMOS Pires	DC	2002	1,75	68	Marinhac
7	DIOGO LOPEZ PAÇO	AV	2002	1,71	75	Marinhac
8	GONÇALO SALGADO	DL	2001	1,70	60	Marinhac
9	GUILHERME BARROS	MD	2002	1,69	63,5	Marinhac
10	HUGO VIRIATO ALVES BÀ	GR	2002	1,73	67	Marinhac
11	IVO FERNANDES SAPATEIRO	GR	2001	1,79	80,5	Marinhac
12	JOÃO ALEXANDRE SILVA	DL	2001	1,80	74	Marinhac
13	LEONARDO PEREIRA	DC	2002	1,84	73	Marinhac
14	MARCO GOMES GONÇALVES	GR	2002	1,84	70	Gil Vicente
15	MÁRCIO ANDRÉ ABREU	AV	2001	1,85	61	Marinhac
16	MAURO SOUSA FERREIRA	MC	2001	1,83	89	Marinhac
17	NUNO OLIVEIRA ESTEVES	MA	2002	1,81	65	Rio Ave
18	PEDRO MIGUEL REIS PONTE	DC	2001	1,77	61	Marinhac
19	RUI MIGUEL GOMES COSTA	MC	2002	1,75	64	Marinhac
20	SAMUEL MACHADO	MC	2002	1,83	68	Marinhac
21	THOMAS DO MONTE LIMA	DL	2002	1,74	67	Marinhac
22						
23						
24						

EQUIPA TÉCNICA		
CARGO	NOME	CONTACTO
TREINADOR PRINCIPAL	VITOR GRAMOSO	
TREINADOR ADJUNTO	RICARDO DIAZ	
TREINADOR CM	JOÃO CABAL	
DIRETOR DESPORTIVO	ELÓI PINTA	
DIRETOR DESPORTIVO	JOÃO GOMES	
FISIOTERAPEUTA	SARA BRANCO	
COORDENADOR TÉCNICO	VITOR GRAMOSO	



## ANEXO 6 – MORFOCICLO PADRÃO FC MARINHAS SUB19



# FC MARINHAS – SUB 19

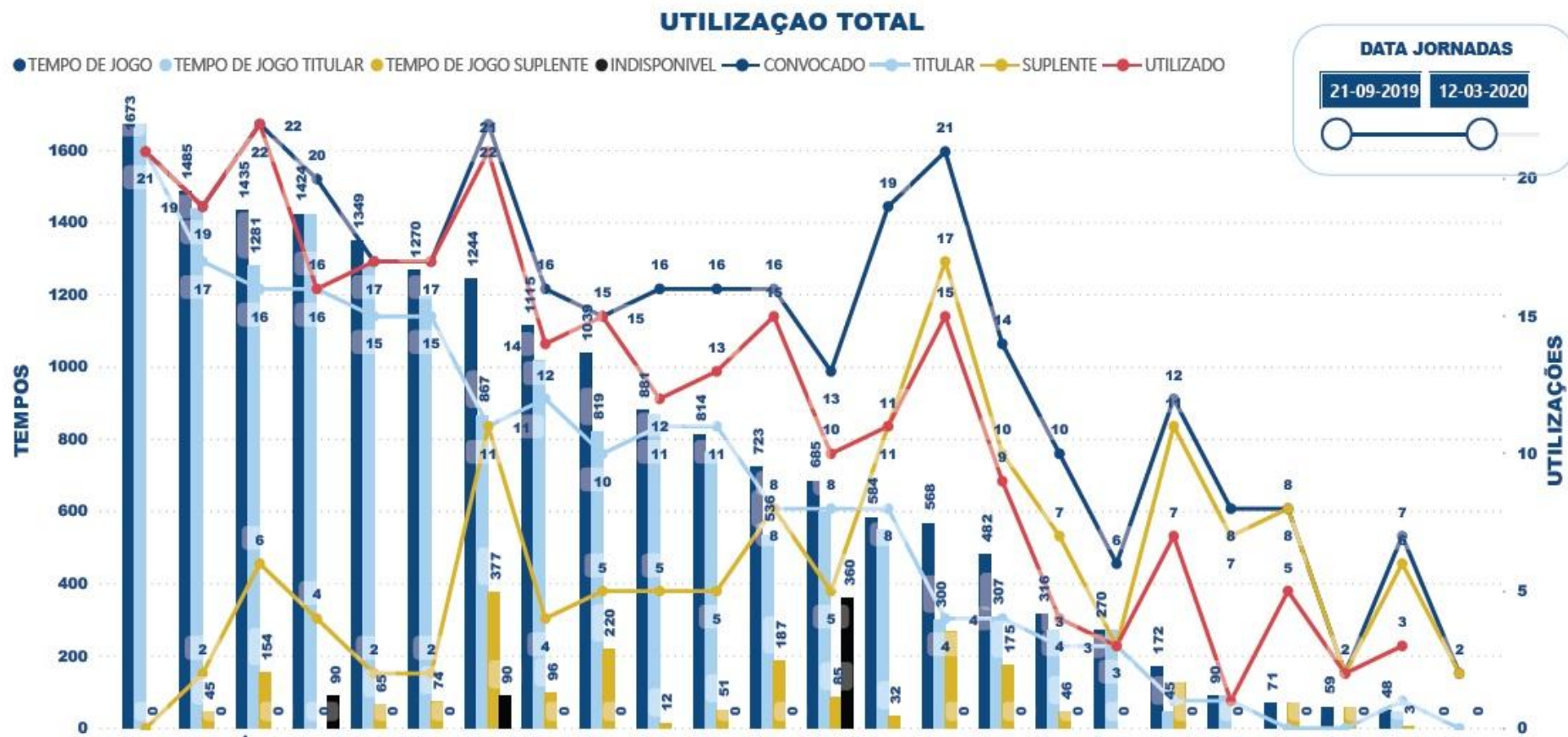
DEPARTAMENTO JUVENIL



MORFOCICLO	8	PERÍODO COMPETITIVO	Competição	SEMANA	30/09/2019 a 06/10/2019
------------	---	---------------------	------------	--------	-------------------------

	Domingo 29/09/2019	2ª Feira 30/09/2019	3ª Feira 01/10/2019	4ª Feira 02/10/2019	5ª Feira 03/10/2019	6ª Feira 04/10/2019	Sábado 05/10/2019
	<b>TR +1</b>	<b>TR +2</b>	<b>TR -4</b>	<b>TR -3</b>	<b>TR -2</b>	<b>TR -1</b>	
HORA		20H15		20H15	20H15		15H
OBJETIVOS UNIDADE TREINO	<b>FOLGA</b>	SubPrincípios e SubsubPrincípios  Tensão + Duração – Velocidade +  Complexidade Baixa	SubPrincípios e SubsubPrincípios  Tensão +++ Duração – Velocidade ++  Complexidade Moderada	MacroPrincípios e SubsubPrincípios  Tensão + Duração ++ Velocidade +  Complexidade Alta	SubPrincípios e SubsubPrincípios  Tensão + Duração – Velocidade +++  Complexidade Baixa	<b>FOLGA</b>	<b>FC MARINHAS</b> <b>VARZIM SC</b>  <b>JORNADA 7 CN</b>

## ANEXO 7 – FICHA DE UTILIZAÇÃO TOTAL SUB19 FC MARINHAS



## ANEXO 8 – GUIÃO DA ENTREVISTA



**Identificação do Entrevistado** – Prof. Rui Vasquinho, Treinador e Coordenador de Futebol com vários anos de experiência no exercício dessas funções. Atualmente desempenha o cargo de Coordenador Técnico de toda a formação do FC Paços de Ferreira.

**Local da Entrevista** – Estádio Padre Avelino Peres Filipe (Marinhas, Esposende).

**Data** – 20/05/2020

*Entrevista Coordenador Técnico do Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira*

**Vítor Gramoso (VG): Enquanto coordenador de uma instituição de referência no panorama desportivo nacional, para o FC Paços de Ferreira qual a importância atribuída ao Futebol de Formação?**

**Rui Vasquinho (RV):** Na conjuntura atual existem dois fatores decisivos para se dar uma importância de relevo à formação de um clube, seja ele de que dimensão for. Numa dimensão mais baixa preocupam-se em formar para alimentar a equipa sénior e assim não ter que ter encargos financeiros superiores com jogadores vindos de fora, numa dimensão superior existe exatamente o mesmo paradigma, só que com um problema acrescido cada nível da competição que se sobe aumenta a dificuldade em se constituir somente plantel com a formação, mas quantos menos jogadores a adquirir melhor. Existem casos e casos, o Sporting num passado recente e o Benfica presentemente em Portugal, num contexto internacional, o Ajax ou o Barcelona. Nestes contextos de alta competição ainda existe o fator potenciar recursos humanos para serem verdadeiros ativos de encaixes avultados de retorno financeiro, todos procuram um bom negócio, alguns nem chegam a jogar na equipa principal, tipo os Bernardos e os Cancelos deste futebol. Vejam por exemplo o Braga com o Trincão, que conseguiu pagar a Cidade desportiva. Resumindo, num contexto de com pouco se fazer muito, que é apanágio da formação em Portugal, com a melhoria constante de todas as instituições futebolísticas em ter melhores condições dentro do seu contexto, faz com que a qualidade dentro da quantidade seja cada vez maior. Nós no Paços este ano tivemos recorde de jogadores nas seleções distritais de Sub 13, Sub 14 e

Sub 17 e nacionais nos Sub 17 e Sub 18, é perceptível que o futuro de qualquer clube para ser sustentável depende da capacidade de alimentação da sua equipa sénior com a sua formação e ainda a possibilidade de se fazer bons negócios para contextos superiores.

**VG: Quais são os principais objectivos do Departamento de Formação do clube?**

**RV:** Formar homens, atletas e jogadores. FORMAR A GANHAR E PARA GANHAR. Formar para o Top, Formar para o Profissionalismo, Formar para os mais Elevados níveis competitivos, Formar para as Seleções Nacionais. Assumir o F.C. PAÇOS DE FERREIRA como uma referência no futebol de formação, pela qualidade do nosso processo, pela qualidade do nosso jogo, pela qualidade das nossas equipas e pela qualidade dos nossos jogadores e treinadores. Rigor no enquadramento das nossas equipas, treinadores e atletas, naquilo que pretendemos para a nossa identidade, quer ao nível da nossa forma de jogar (Modelo de Jogo), quer ao nível de valores, comportamentos, posturas e condutas a praticar no nosso dia a dia. Capacitar os nossos jogadores técnica, tática, física e mentalmente para patamares de exigência elevados. Desenvolver nos nossos jogadores a capacidade de superação constante, de saber lidar com a adversidade e sempre preparados para situações de pressão psicológica. Criar nos nossos atletas e equipas, desde a base, uma Postura positivamente “Agressiva”, uma postura de quem sabe o quer e o caminho que quer seguir. Criar um clima de confiança, união e de elevado sentimento de compromisso dentro das nossas equipas e da nossa estrutura. Dos “Castorzinhos” aos Juniores A, somos UM. Trabalhamos todos para o mesmo objetivo, o sucesso de cada uma de nós é o sucesso de Todos, primeiro de Todos onde garantidamente estará o sucesso de cada uma de nós.

**VG: No seguimento da questão anterior, na tua perspetiva quais são os aspectos fundamentais a considerar pelas Academias de Futebol na construção de um processo de formação de qualidade?**

**RV:** Para construção de um processo de formação de qualidade deve-se ter uma missão, uma visão e objetivos bem balizados e centrados no desenvolvimento sustentado das nossas crianças e jovens que tem particularidades distintas dos adultos. Na minha opinião deve-se ter como missão o formar Homens, atletas e jogadores de futebol. Formar jogadores para integrarem o futebol sénior. Procurar competir nos melhores e campeonatos mais exigentes em cada equipa dentro de cada escalão e de cada departamento. Deve-se potenciar todas as fases e etapas deste futebol de base até ao topo. Formar jogadores focados e com capacidade de superação. Na visão devemos procurar ser uma referência independentemente do

contexto, seja concelhia, seja distrital, seja nacional na qualidade da formação de jovens jogadores de futebol. Nos objetivos devemos potenciar/formar jogadores para patamares superiores, devemos capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente. Ter jogadores a representar as seleções concelhias, distritais ou nacionais. Deve-se ser uma referência pela imagem do clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo.

**VG: Consideras que a formação do FC Paços de Ferreira procura um desenvolvimento integral dos jovens atletas? Se sim, sustentado em que premissas?**

**RV:** No clube atribuímos uma grande importância à formação integral dos nossos jogadores. Possuímos departamentos de psicologia, de nutrição e de otimização das capacidades físicas. Além disso fazemos reuniões/formações com temas como ética desportiva e leis do jogo, bem como sobre as vertentes dos departamentos supra citados. Relativamente ao acompanhamento escolar, em cada período escolar, seja ele trimestral ou semestral somos bastante ativos. Existe uma sincronia entre o clube e os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, e outros agentes da comunidade para se conciliar com sucesso, a atividade escolar e a prática desportiva. Objectiva-se, assim, contribuir para um desenvolvimento integral, com valor acrescentado à educação, na promoção de uma estratégia concertada, coerente e integrada com linhas e medidas de intervenção voltadas para a educação dos atletas, motivando-os através do desporto. As estratégias preconizadas são desenvolvidas numa lógica positiva, onde se procura realçar o que de melhor o jogador/aluno realizou, através:

- Da articulação permanente com as escolas/agrupamento de escolas delineando-se, em conjunto, a construção de um horário escolar e desportivo que permita ao aluno/jogador o cumprimento das suas responsabilidades, nomeadamente as escolares;

- Os treinadores de cada escalão nos finais dos respetivos períodos escolares pedem a todos os jogadores as respetivas pautas de avaliação com as notas e resultados escolares, que são colocados no nosso modelo de acompanhamento e controlo escolar, para assim verificarmos casos sensíveis e em conjunto com os encarregados de educação conseguirmos arranjar soluções para o possível problema e se atuar em conformidade e em função das mesmas.

O clube a partir do segundo período da escola, em conjunto com os respetivos treinadores de cada escalão, premeia o melhor aluno. O prémio consiste numa convocatória pela equipa sénior, onde o atleta passa por toda a dinâmica que um atleta sénior passa num dia de jogo, tal como terá que se apresentar à mesma hora no



estádio que um atleta profissional, vai no autocarro para o hotel, almoça, ouve a palestra dirigida pelo técnico principal, vai para o balneário, onde observa a parte de preparação para o jogo, desce para observar o aquecimento da equipa, está com a equipa nos minutos antecedentes ao jogo e após a ida dos “colegas” para o jogo, dirige-se para a tribuna presidencial, onde assiste ao jogo. No final do mesmo, desce aos balneários e convive com a equipa. O objetivo desta iniciativa é mostrar aos atletas jovens a realidade do futebol profissional, ao mesmo tempo que mostramos a importância que a competência escolar tem nas suas vidas.

**VG: Na tua opinião, qual a importância da implementação de uma filosofia de clube/modelo de clube para o sucesso de um processo de formação?**

**RV:** É muito importante cada clube ter uma identidade que o defina. Como modelo do nosso clube, podemos identificar uma mística de conquista, de trabalho, de mérito. Nada é dado, tudo é conseguido. A impressão digital dos “Paços” do nosso clube é de com pouco fazer muito. A imagem de marca é de capacidade de resiliência. Temos um ADN de humildade com muita ambição. A particularidade de sermos um clube com um contexto muito familiar, de reconhecimento de todos os pares dentro da estrutura. Somos um todo aglutinador de mobilização conjunta em prol do engrandecimento da instituição.

**VG: O FC Paços Ferreira possui um documento orientador técnico para o futebol de formação?**

**RV:** Sim possuímos. O nosso documento orientador técnico é o nosso esqueleto, é o nosso esquema, é a nossa estrutura, é a nossa base, na qual depois damos corpo, vida, dinâmica. De uma forma geral e global, o documento visa identificar, orientar e coordenar atividades e comportamentos dos intervenientes que fazem parte integrante da Formação do Futebol Clube Paços de Ferreira. A definição das responsabilidades deve permitir a todos compreender o seu papel no contexto da Formação, providenciando uma referência de responsabilidade, no sentido da melhoria contínua. Este documento visa constituir uma série de princípios entre os quais, direitos, deveres e/ou obrigações de: coordenador técnico, atletas, treinadores, diretores, roupeiros, motorista e outros funcionários. É uma orientação em constante modelação para ser cada vez mais enriquecedor e frutífero. De uma forma específica, é o que nos conduz no sentido da marcha na nossa periodização evolutiva, em cada etapa do itinerário e no percurso de cada escalão não esquecendo que os objetivos educativos e desportivos de cada etapa têm prioridade sobre os resultados.

**VG: O que entendes por modelo de jogo?**

**RV:** O modelo de jogo é um processo único e especializado, que parte de uma ideia ou conceção que se baseia em construções simbólicas, que definem um projeto de ação individual com missões táticas específicas e coletivas, num projeto coletivo de jogo, promovendo ferramentas operacionais específicas que, direccionam os efeitos do processo de treino numa direcção e avalia a interação treino/competição, em função da sua eficácia, através da análise diagnóstica e prognóstica dos jogos efectuados. Fundamental que o Modelo de Jogo na formação permita o desenvolvimento progressivo dos atletas, partindo do mais simples para o mais complexo.

**VG: E modelo de treino?**

**RV:** O nosso modelo de treino é um Modelo organizativo e intencionalizado do jogar. Com base numa matriz conceptual e diferentes princípios metodológicos próprios na conceção de treino com o objetivo de construir um processo dinâmico não linear, ou seja, uma aculturação de princípios na dinâmica do jogar de uma equipa. Processo que tem como objetivo a equipa e os jogadores adquirirem conhecimentos e competências, coletivas e individuais, através de experiências de treino com um processo de ensino/aprendizagem, de forma a ir construindo uma forma de jogar própria.

**VG: No seguimento das duas questões transatas, na Formação do FC Paços de Ferreira existe um modelo de jogo/treino transversal a todos os escalões?**

**RV:** Temos um conjunto de princípios gerais transversais, tais como: Presença constante de contacto contextualizado com bola nos exercícios realizados. Permitir que os jovens joguem (jogos reduzidos, por exemplo). Dar conteúdo (cultura tática) – Criar situações relevantes (jogos temáticos). Criar situações/problemas (ataque/defesa com instruções para os jogadores). Criar o jogo livre ou dirigido com reflexão e diálogo com os jogadores. Aproximar os exercícios sempre que possível a situações “jogáveis”, com a presença dos princípios, sub-princípios e sub-subprincípios que pretendemos para o nosso jogo. Liberdade total contextualizada para as equipas técnicas planearem o seu treino, programando, enquadrando e criando todos os exercícios que achem os ideais, sempre com o propósito de fazerem evoluir quer os atletas, quer as equipas de acordo com a nossa visão para o processo de formação. Aquecimento para o treino contextualizado com o treino a realizar. Evitar situações de treino com jogadores sem estarem em atividade. Aproveitar o tempo de treino ao máximo. Treinar sempre em intensidades máximas relativas. No departamento de formação também defendemos que o aquecimento e o relaxamento devem ser

apresentados às crianças como jogos, onde elas se possam divertir ao fazer exercícios físicos e futebolísticos recriando contextos de exercitação similares aos que eram estimulados pelo futebol de Rua. A parte principal da sessão consistirá em jogos e exercícios. Esses devem abranger uma gama de atividades e devem ser variados, as atividades devem abranger os objetivos que o treinador-educador estabeleceu para a sessão. O treino deve, principalmente, incluir jogos reduzidos, uma vez que as Crianças devem aprender melhor jogando: Jogo Logo Cresço. Em todos os escalões existem métodos de treino com conteúdos específicos a desenvolver em cada etapa de desenvolvimento nas sessões de treino.

**VG: O modelo de jogo e o modelo de treino adoptado no Departamento de Formação é definido de acordo com o Modelo de jogo praticado pela equipa Sénior? Porquê?**

**RV:** Não. Existem clubes que têm capacidade de no seu departamento sénior escolher os seus técnicos quer pela identidade que o clube defende, quer pela característica de jogo que preconiza. O Paços até pode escolher uma equipa técnica da equipa principal que partilhe a mesma identidade do clube, mas cada uma traz a sua ideia que faz por colocar em prática. Na formação não podemos estar reféns da alternância constante de ideia de jogar das equipas técnicas seniores. Dai nós termos o nosso modelo de jogo orientador, com ideias que permitam um jogador quando chega ao topo da pirâmide futebolística do clube consiga responder satisfatoriamente às perguntas que a equipa faz nesse momento e não estejam presos a conteúdos demasiadamente balizados e redutores. Construámos um caminho para percorrer sem correr, onde o desenvolvimento tem como foco o aprender a treinar, o aprender a jogar, o treinar para treinar, o treinar pra competir, o treinar para ganhar. A nossa atitude e tarefa é para formar e não formatar, para uma inteligência tática, qualidade técnica, capacidade física e força mental que são premissas para se ter sucesso num contexto Top.

**VG: Mas existe algum Plano de Transição dos atletas da formação para o Futebol Sénior?**

**RV:** O FCPF possui um modelo de transição dentro dos seus departamentos de formação e juvenil que consiste em quatro opções. 1ª Opção: Plano de Transição – Percepção e identificação do talento e perspectivas de evolução: Jogador que se afirma como elemento fundamental no plantel do seu ano de nascimento, uma mais-valia assertiva, que o leva à integração definitiva no ano de nascimento da equipa subsequente. 2ª Opção: Plano de Integração – aferição da qualidade e contextualização do contexto: Jogador que se afirma como elemento importante no

plantel do seu ano de nascimento, uma mais-valia em evolução formativa positiva, que o leva à intermitência entre os treinos e jogos na sua equipa de ano de nascimento e a integração na equipa de ano de nascimento subsequente. 3ª Opção: Plano de Potenciação – entendimento e reconhecimento do potencial e visão de desenvolvimento: Jogador que se afirma como elemento que não evidencia as características/competências condizentes com a realidade da equipa subsequente, apresentando-se na mesma com potencial para o clube. Sendo desta forma sustentado na sua equipa de ano de nascimento. 4ª Opção: Plano de Colocação – supervisão e acompanhamento próximo de evolução: Jogador a quem se reconhece potencial, mas pode não se ter desenvolvido o suficiente para demonstrar todas as competências necessárias para o nível do escalão em causa, logo não evidencia as características/competências condizentes com a realidade da equipa do seu ano de nascimento. Sendo desta forma cedido para encaminhamento, para um plantel de clubes a quem reconhecemos critério na formação para o desenvolvimento dos jogadores. Depois na passagem entre departamento juvenil e departamento sénior possui o modelo de transição também dividido em quatro opções. 1ª Opção – ainda Júnior: É quando um jogador se afirma como elemento fundamental no plantel, o que não implica titular indiscutível. Contrato de três/quatro épocas e uma actualização ao seu vínculo contratual mediante a sua performance e respetiva importância na equipa. Identificação de talento \ qualidade e perspectivas de evolução, treinos regulares com a equipa profissional e Jogos no futebol profissional. 2ª Opção – 1º Ano de sénior: Encontram-se os jogadores que cumprem a sua primeira época como sénior. O contrato teria a duração de duas/três épocas, de forma a salvaguardar aqueles que sentem dificuldades nesta transição. É nesta fase que terá de ser realizada a primeira filtragem entre os que têm qualidade para chegar à equipa principal ou não. Integração na equipa profissional – realização de Pré-Época: Fica, Integra plantel profissional. Não fica – Decisão pelas opções 3 ou 4 (feita pelo departamento de futebol profissional). 3ª Opção – Empréstimo com vínculo: O jogador não evidencia as características/competências condizentes com a realidade da equipa Profissional apresentando-se na mesma com uma mais-valia para o clube. Sendo desta forma cedido por empréstimo mantendo o vínculo contratual. Integra plantel da equipa parceria e acompanhamento próximo da evolução. 4ª Opção – Colocação sem vínculo: O jogador não evidencia as características/competências condizentes com a realidade da equipa Profissional. Sendo desta forma cedido sem qualquer vínculo contratual. Assinatura de contrato profissional e empréstimo e supervisão. Colocação com supervisão de evolução.

**VG: Em termos de detecção de novos atletas, enquanto coordenador, quais as principais características que procuras num Jogador à “Paços”?**

**RV:** Qualquer jogador tem que à priori para fazer parte das equipas do clube ter um conjunto de características que gostamos de identificar, tais como: Acima de tudo ter qualidade de destaque, com potencial. Ser um jogador de superação constante, que nunca se acomoda. Que demonstre dedicação diária. Jogador que ajuda a olho nu, a criar um clima de coletivo de superação e competitividade saudável ao grupo. Que seja responsável e autodisciplinado. Que compete sob pressão com elevados níveis de desempenho. Que se vê que acredita nos objetivos coletivos como forma de atingir o sucesso individual. Humilde, respeitando colegas, treinadores, elementos da estrutura do clube, adversários e público. Não arranja desculpas para o insucesso e o erro, mas soluções para os ultrapassar. Depois existem um conjunto de características gerais por departamento, no de formação procuramos: Jogador com boa relação com bola. Tecnicamente evoluído. Jogador de superação constante. Espírito de Conquista e Agilidade. No departamento juvenil: Jogador com grande capacidade de superação e reacção ao erro. Jogador capaz de competir em níveis de dificuldade alta sem ceder à pressão. Jogador evoluído no que toca à perceção dos diversos momentos do jogo. Jogador com ambição para atingir um nível superior o mais rápido possível. Por fim definimos um conjunto de características específicas de posição que temos balizadas em critérios de seleção que consigam efectivizar os conteúdos que achamos fulcrais para atingir os objetivos e competências quer gerais do clube e equipa quer específicas do jogador.

**VG: E relativamente aos treinadores: Que critérios estão subjacentes à escolha dos mesmos? Perfil de competências que procuras num treinador de formação?**

**RV:** Como modelo de treinador defendemos que para ser à “Paços” deve possuir um conjunto de características como: Mais que ser ex: jogador ou licenciado em desporto ter perfil e qualidade. Mais que ser treinador, ser bom formador e bom gestor. Mais que saber conceptual, saber estar e saber fazer. Mais que saber ver, saber observar no jogo e nos jogos. Ser Competente, responsável, rigoroso, dedicado, com capacidade de liderança. Deve possuir grande capacidade para trabalhar em equipa. Sabe perceber que independentemente do cargo que ocupa é um elemento de uma estrutura. Como tal deve ter a capacidade e disponibilidade para se integrar nas ideias e princípios dessa mesma estrutura, sem nunca deixar de contribuir com as suas competências para a evolução da mesma. Ter capacidade de desenvolver jogadores, não só como jogadores de futebol, mas como elementos activos e íntegros para a sociedade, transmitindo-lhes ideais, princípios e valores para a vida e enquadra-se em termos de metodologia de treino, ideias para jogo e posturas, num futebol positivo, que

valoriza permanentemente o jogo enquanto espectáculo desportivo e como forma de evolução, promoção e valorização de atletas e equipas. Depois dentro dos dois departamentos ainda definimos umas sub características. No departamento de formação tem como missão, ser um treinador / educador: Vontade de ensinar, vontade de partilhar, vontade de doar, vontade de se dedicar às crianças. Esta é a missão do treinador-educador: uma vocação. A missão educacional de um treinador-educador é essencialmente transmitir conhecimento, habilidades sociais e desenvolver as habilidades psicomotoras com o promover da aprendizagem através do jogo. Grande sentido de responsabilidade; Sensibilidade para trabalhar com crianças ainda em desenvolvimento; Perceção dos momentos e etapas de desenvolvimento da criança; Pouca preocupação com o resultado e foco no desenvolvimento de tarefas e objetivos para os jogos. No seu papel de formador, tem como vocação despertar o interesse e iniciar na prática do futebol todos meninos e meninas que querem descobrir os prazeres deste desporto. Acolher sem discriminar todos as crianças a partir de 4 anos de idade. Promover, desde a mais tenra idade, uma educação desportiva baseada no respeito e no jogo limpo. Sem ser um especialista, o treinador-educador deve possuir determinados conhecimentos básicos: Das Crianças: Aspectos gerais de desenvolvimento motor de acordo com a idade da criança e relacionamento, comportamento, comunicação e linguagem adequadas. Didático - pedagógicos de ensino e organização: Os métodos de ensino com responsabilidades formativo - pedagógicas. De Futebol: Sessão de treino de futebol com ênfase no lado lúdico e pequenos jogos/jogos reduzidos. Organizar pequenos jogos de futebol e exercícios. Ensino das técnicas básicas do futebol. No departamento juvenil tem como missão ser um treinador / professor: Grande sentido de responsabilidade; Conhecimento do jovem, compreender as suas características, fases sensíveis tendo em conta a sua idade e capacidades, com a perceção dos momentos e mudanças a nível físico e fisiológico dos jogadores destes escalões. Papel de formador que desperta o interesse continuo e evolutivo na prática do futebol de todos os jogadores, que propicia o descobrir dos prazeres deste desporto e que potencia a constante vontade de melhorar; Foco nas tarefas de forma geral e no processo de forma específica, com um propósito final (resultado); Capacidade para potenciar jogadores para escalões superiores; No seu papel de Formador, deve propiciar um ambiente desportivo, no qual os jogadores se sintam felizes e valorizados, respeitando os seguintes fundamentos para atingir o êxito na prática do futebol: Fazer o jogador Sentir-se seguro, sentir-se acolhido, sentir-se um “bom jogador”, sentir-se como membro de um grupo e sentir-se importante; Manter a comunicação contextualizada, saber escutar e dar atenção aos jogadores; Ser exigente, mas tolerante nos momentos certos, promovendo a autoconfiança dos jogadores e saber tranquilizá-los; Ajuda os jogadores

a amadurecerem e tornarem-se Homens; Orienta e lidera os jogadores e serve como modelo e exemplo; Sabe preparar, organizar, motivar concluir uma sessão de treino, abordando Todos os aspetos do jogo.

**VG: Especificamente em relação ao desempenho da tua função como coordenador qual é, na tua opinião, a importância deste cargo na estrutura de um clube?**

**RV:** O Coordenador Técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo. Ter experiência positiva como treinador nos escalões dos departamentos. Perceber e ser conhecedor das fases sensíveis e ótimas de todas as etapas infanto juvenis. Constatar o estado de rendimento que se deseja no topo da pirâmide: Futebol Sénior. Coordenar como treinador e não como director.

**VG: Nesse sentido, quais as principais tarefas que desenvolves no exercício dessas funções?**

**RV:** Antes de mais o coordenador deve opinar assertivamente de forma indireta. Deve assistir com muita regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação. Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos. Estabelecer comunicação sistemática de forma a assegurar que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido. Elaborar planos semanais de treino, onde se inclui horários, distribuição de espaços e de competições. Realizar reuniões com periodicidade regular com os treinadores e com os diretores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube. Organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época. Promover um trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores,...). Definir os critérios para a escolha de treinadores e participar na escolha para o exercício das funções a desempenhar. Procurar investir e acreditar também na formação de treinadores, promovendo na estrutura elementos que ao longo do tempo vão demonstrando capacidades e competências. Procura-se desta forma a valorização interna como forma de manter a estrutura motivada e recompensada pelo trabalho realizado.

**VG: Na questão anterior referiste a comunicação com os Pais/Encarregados d Educação. Qual a tua opinião sobre o Papel Parental no Futebol de Formação?**

**RV:** Uma coisa é o que desejamos, outra é o que acontece. Nos últimos 20 anos existiu uma mudança completa de 180º do paradigma da visão parental. Do paradigma da simplificação de “abandono” futebolístico, onde cada jogador estava entregue a si mesmo e ao seu treinador no processo de treino e de jogo e suas dinâmicas, até aos dias de hoje de um paradigma da complexidade, onde os pais cronometram tempo de treino, de jogo, opinam sobre todos os jogadores da equipa e não são exemplos de conduta. Existem exceções, mas a regra contemporânea é a do paradigma da complexidade parental. Mas o intuito desejável para os representantes legais e /ou encarregados de educação e familiares é o de serem sempre parte integrante de várias dinâmicas educativo desportivas, percebendo que os jogadores jogam para sua satisfação e não para satisfação de terceiros, que devem a encorajar os seus educandos para o cumprimento de regras do clube e do jogo, valorizando o jogo limpo em todas as circunstâncias, nunca devem reprimir pelo insucesso de uma ação ou resultado menos positivo e não interferir com diálogo menos positivo em momentos competitivos para se ajudar a eliminar a violência física ou verbal do futebol. No desenrolar desta educação atrás citada, devem acompanhar num correto código de conduta e assim paralelamente se trabalhar a necessidade que os treinadores e os pais devem trabalhar juntos em consonância para garantir um ambiente positivo de alegria, bem-estar e espírito desportivo, só possível com o respeito pelas decisões dos treinadores e árbitros, e o ensinar os seus jogadores a fazer o mesmo. Num todo devem ser um guia, educadores e um exemplo a ser seguido, um exemplo de atitude para todos os participantes, tanto no seu aspeto físico como nas relações emocionais e sociais.