

Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Relatório de Estágio

Grupo Sportivo de Loures

Equipa sub-17 – Campeonato Nacional de Juniores B

Época 2018/2019

Pedro Costa

Nº 17137

Índice

Introdução	3
Objetivos	6
Revisão da Literatura	7
Importância da estrutura	7
Periodização do Treino	8
Microciclo de treino	10
Modelo de jogo	11
Jogos Reduzidos e Condicionados	12
Observação e Análise do Jogo	14
Comportamento do treinador em Treino e em Competição	16
A Relação Pais – Treinador – Atletas	19
Descrição do contexto	22
Análise inicial do contexto	25
Época 2018-2019	29
Período preparatório	29
Período competitivo – 1ª fase	35
Período competitivo – 2ª fase	58
Discussão	80
Conclusão	84
Referências Bibliográficas	86

Introdução

A oportunidade de estagiar na equipa de Juvenis A do Campeonato Nacional do Grupo Sportivo de Loures (também referido como “G.S. Loures” ou “Loures” ao longo do texto) apareceu pela mão do Professor Valter Pinheiro. Tendo estado sem treinar durante a época 2017/18, devido a ter regressado ao país do estrangeiro já com a época adiantada, não tinha a facilidade que muitos colegas tinham ao simplesmente continuar no clube e na posição em que estavam. Adicionalmente, quase todo o meu percurso como treinador tinha sido feito nos concelhos de Mafra e Sintra, onde tinha contactos que me poderiam ser úteis para arranjar uma equipa para estagiar. Por razões profissionais, no entanto, tornar-se-ia muito complicado participar um estágio tão longe de Lisboa.

Assim, e porque também já tinha estagiado no G.S. Loures na época 2011/12 e porque tenho uma ligação afetiva à cidade desde criança, considerei no final do 1º ano do Mestrado que este seria o clube ideal para fazer o estágio. Não tinha em mente estagiar numa qualquer equipa específica, sabendo apenas que não poderia ser na equipa sénior – de novo, devido a razões profissionais.

Como não tinha quaisquer conhecimentos dentro do Loures, pedi ao Professor Valter Pinheiro, após este demonstrar a sua disponibilidade, que falasse com a coordenação do clube a fim de encontrar uma equipa na qual pudesse estagiar. Foi-me assim apresentada a possibilidade de estagiar na equipa de Juvenis A do G.S. Loures.

Após umas conversas por correio eletrónico e telefone com Pedro Abranja, o treinador principal da equipa, reunimo-nos os dois com o coordenador do futebol da formação, Luís Santos, em Loures, no início de julho. Esta reunião, que serviu também para os três avaliarmos se o meu estágio faria sentido com aquela equipa, tendo em conta as nossas ideias de como o futebol deve ser visto e jogado, deixou-me, confesso, inquieto. Não pelas ideias – apesar de algumas diferenças no modo de ver o jogo, estávamos largamente em sintonia – mas pelo tamanho da equipa técnica.

Foi-me dito que seria o sétimo elemento de uma equipa técnica que já estava formada desde a época anterior e que incluía mais dois treinadores estagiários, dois treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes. Fiquei apreensivo com a possibilidade de não ser útil nos treinos e nos jogos e de passar as sessões de treino a

simplesmente ver o que se ia passando. Tendo em conta que um dos meus objetivos para o estágio era melhorar as minhas competências de idealização e operacionalização das unidades de treino, esta situação não era, de todo a ideal. Fui para casa dessa reunião a pensar que, se calhar, deveria repensar este estágio.

Acabei por decidir em fazer o estágio nesta equipa, lembrando também as palavras de Pedro Abranja relativamente a como a equipa técnica se iria organizar a longo da época, com alguma rotatividade entre idealização, operacionalização, observação e análise.

Foi a melhor decisão que poderia ter tomado. Com a época a meio, esta equipa conseguiu algo histórico no clube: a passagem à 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Com a qualidade e maturidade que a equipa demonstrou ao longo da 1ª Fase, tínhamos esperanças fundadas em fazer algo ainda mais histórico, assim que o objetivo principal, a manutenção no Campeonato Nacional, havia sido assegurado. A equipa terminou em 5º lugar nesta 2ª Fase, tendo ficado com os mesmos pontos que o 4º classificado (Sacavenense), mas ficando, infelizmente, arredada do *playoff* para a 3ª fase devido ao confronto direto.

A história desta equipa, pois, terminou de ser escrita a 10 de março, dia da última jornada da 2ª Fase. A possibilidade de haver história no Campo José da Silva Faria até finais de junho, com o apuramento para a 3ª fase, não se concretizou *in extremis*, ficando a pairar, nas cabeças dos jogadores e da equipa técnica, os vários “ses” que aparecem sempre nessas alturas: se tivéssemos ganho o jogo X, se tivéssemos empatado o jogo Y, se a bola não tivesse ido à barra na última jogada do jogo Z (tudo situações que realmente aconteceram, como se verá mais adiante).

Mais importante do que quaisquer resultados, no entanto, os jogadores e a restante equipa técnica foram uma fonte imensa de alegria, camaradagem e aprendizagem desde o primeiro treino no já longínquo 16 de julho de 2018. Nem tudo foi bom, claro, mas as partes menos boas só ajudaram a crescer e a unir o grupo, tornando esta época de estágio ainda mais enriquecedora.

Este relatório de estágio inclui então uma descrição pormenorizada, dentro do possível, do que foi o estágio efetuado na equipa A de juniores B do Grupo Sportivo de Loures. Inicia-se com uma secção relativa aos meus objetivos como estagiário, seguindo-se depois uma revisão da literatura. Terá também uma descrição

necessariamente breve do contexto do clube e da equipa, incluindo equipa técnica, após a qual se fará uma análise esquematizada dos jogadores individualmente considerados.

Seguidamente, será feita uma análise dos microciclos do período preparatório, sem particular ênfase nos jogos particulares realizados, mas tentando demonstrar, com mais precisão, como se tentou desenvolver um determinado modelo de jogo. Após terminar esta secção, proceder-se-á à análise do período competitivo relativo à 1ª Fase do Campeonato e, posteriormente, desde o treino imediatamente posterior até ao último dia do campeonato, a 10 de março: um jogo, em casa, contra o Vitória Futebol Clube.

Antes de concluir o Relatório, na Discussão, irei comparar a minha experiência durante a época com a literatura revista. Concluirei o trabalho referindo-me aos objetivos que tinha para o estágio e farei umas considerações finais, incluindo uma referência à situação atual dos vários protagonistas desta época.

Objetivos

Gerais:

Capacitar-me com novas metodologias de treino;

Desenvolver competências de organização, planeamento e operacionalização;

Melhorar capacidades de observação e análise do jogo;

Aprimorar capacidades de gestão de recursos humanos e de conflitos;

Entender os diferentes estilos de liderança e como melhor utilizá-los;

Conhecer um novo estilo e método de trabalho;

Adquirir experiência numa competição de carácter nacional com todas as suas condicionantes.

Específicos:

Perceber a formação e operacionalização de um modelo de jogo desde o seu início;

Compreender como ensinar jogadores em processo de formação novos conceitos dentro de um contexto em que os resultados são cruciais.

Entender a organização de uma pré-época com condicionantes de calendário;

Aprender a liderar um plantel numa equipa em que os resultados têm um peso preponderante;

Gerir expectativas de jogadores que, por força das circunstâncias, terão poucas oportunidades para mostrar o que valem em jogo formal;

Perceber como gerir as emoções, tanto dos treinadores como dos jogadores, em contextos de grande pressão competitiva;

Aprender como pode ser feita a preparação e gestão estratégica de um determinado jogo e de uma época completa.

Revisão da Literatura

Importância da estrutura

O contexto em que o treinador se insere é determinante para o seu trabalho. O clube, incluindo, entre muitos outros, a direção, os funcionários, as instalações físicas e a massa adepta. Esta estrutura que rodeia uma determinada equipa não determina o êxito ou fracasso no campo de futebol, mas é condição imprescindível para que o sucesso possa despontar.

Desde logo, porque é da estrutura que depende o que, primeiramente, leva aos bons resultados. Ferran Soriano, atual diretor-geral do Manchester City F.C. e antigo diretor-geral do F.C. Barcelona, coloca o assunto de forma a que se compreenda o porquê: *“Assim, se queremos ter uma equipa vencedora, uma equipa que tenha a possibilidade de ganhar campeonatos com frequência, precisamos de trabalhar com firmeza para ter um clube grande, que gere receitas suficientes para poder, entre outras coisas, contratar o melhor talento futebolístico disponível”* (Soriano, 2010, pp. 10-11).

Na verdade, este é o segredo mais mal guardado do futebol: melhores jogadores resultam em melhores equipas que resultam em melhores resultados. Obviamente, esta é uma generalização, mas o essencial é que os melhores jogadores são determinantes, a médio prazo, para os resultados de uma equipa ou clube (Soriano, 2010). E a estrutura tem que poder atrair esses melhores jogadores, especialmente, como na esmagadora maioria dos casos no futebol de formação, quando a remuneração não é um fator. As instalações físicas são, habitualmente, a primeira indicação da estrutura de um clube: instalações novas e/ou renovadas (ou a promessa de que existirão a breve trecho) dão sempre uma primeira boa impressão, ao invés de instalações antigas e sujas.

Naturalmente, clubes maiores terão estruturas melhores que serão também mais profissionais, mas, correspondendo sempre à sua escala, é sempre necessário ter uma estrutura sólida e que ajude as equipas a atingirem os seus objetivos. Depois de se terem os melhores jogadores, é necessário fazer com que eles queiram ficar no clube. Rui Vitória explica que *“[n]uma estrutura tem que se fazer todos os esforços para que existam as condições ideais, a nível pessoal e profissional, para que o jogador desenvolva, em pleno, as suas potencialidades. Aqui, parece-me essencial que os jogadores sintam, a todo o momento, que todos os seus problemas podem ser resolvidos. Ou seja, na envolvência dos jogadores, começando pelas estruturas do*

próprio clube, tem de haver uma máquina a funcionar que lhes dê toda a estabilidade e condições para que eles possam ser melhores jogadores” (Vitória, 2014, p. 26).

O objetivo é claro: o futebol tem que ser o único foco das equipas, de modo a que os resultados possam aparecer. A implicação é, igualmente, cristalina: não havendo uma estrutura que atraia os melhores jogadores e que os mantenha focados no seu labor, maus resultados irão seguir-se.

Periodização do Treino

Fruto de uma visão alicerçada historicamente nos desportos individuais, os desportos coletivos não tiveram de início pensamento metodológico próprio. Apesar de sempre ter havido desportos em que vários indivíduos se juntavam para jogar, a própria herança olímpica levou a que, durante muito tempo, os desportos individuais fossem particularmente relevantes para se perceber quem conseguia correr “mais rápido”, saltar “mais alto” e ser “mais forte”. De facto, a grande diferença começa logo no facto de, historicamente, existirem *desportos* individuais, que visavam essencialmente a superação própria ou de outrem, e *jogos* coletivos, que eram essencialmente entretenimento, tanto dos jogadores, como dos espetadores.

No caso do futebol, Jonathan Wilson (2018) descreve como a situação era caricata nos primórdios do desporto (para os olhos de hoje, naturalmente). Antes de haver a figura do treinador, eram comissões dos clubes que escolhiam quem jogava os jogos e os treinos, quando existiam, não eram relevantes.

Avançando no tempo e evoluindo o futebol, a importância do desporto levou a uma maior importância do treino e esta levou a que se procurasse o saber já existente que pudesse rapidamente ser aplicado. Como Carvalhal (2014) refere, não havendo metodologias pensadas para os desportos coletivos, adaptaram-se as metodologias dos desportos individuais para uso no futebol. Como o lema olímpico sugere, a principal preocupação da generalidade dos desportos individuais é a dimensão física, mas esta adaptação ocorreu não só ao nível dos exercícios, mas também, de forma crucial, na periodização da época.

Os desportos individuais não têm, ao contrário do futebol, por exemplo, competições constantes ao longo de uma época desportiva. Pelo contrário, há momentos competitivos, que são poucos e muito limitados no tempo, em que é crucial estar num

pico de “forma”. A primeira tentativa de periodização da época no futebol enfermava à partida desse erro, ao procurar atingir picos de forma em terminados momentos da época, quando o que seria necessário seria uma constância. Daniel (2016), citando o investigador Filipe Martins, refere-se a esta tendência como tendo tido origem nos países europeus do leste do continente, falando especificamente do autor Lev Matveev.

Este autor divide a época em três grandes períodos, o período preparatório, em que o indivíduo se prepara para a competição, o período competitivo, que corresponde à competição propriamente dita, e o período transitório, em que pode haver uma perda de forma sem qualquer consequência negativa em termos de rendimento. Para a nossa análise, importa aqui referir que, enquanto nos desportos individuais, há vários períodos preparatórios, competitivos e transitórios numa única época, a situação é diferente no futebol.

Há, pois, uma evolução de autonomização do futebol em relação aos desportos individuais, que surge principalmente na Europa e América do Norte. O período preparatório é anterior ao início das competições oficiais, o período competitivo tem a duração do tempo que demorarem as várias competições oficiais e, finalmente, o período transitório que medeia o final do período competitivo e o início de um novo período preparatório na época seguinte. Dependendo de haver ou não pausas na competição (como pausas de inverno extensas, como acontece, por exemplo, na Bundesliga alemã ou em vários campeonatos do Leste europeu com invernos rigorosos), uma época de futebol poderá ter dois períodos transitórios, dois períodos preparatórios e dois períodos competitivos.

Esta visão da periodização estava ainda baseada no domínio físico, mas evoluiu para se considerar que os vários fatores – físico, técnico, tático e psicológico – devem ser integrados e considerados. Uma inovação portuguesa foi começar a dar primazia à vertente tática, no sentido em que é este fator que vai “dirigir” a equipa nos vários períodos. O período preparatório já não será, primariamente, para preparar fisicamente os jogadores para o esforço no período competitivo; de outra forma, esse período serve agora essencialmente para preparar a equipa para a maneira de jogar – o fator tático – que o treinador pretende para o seu grupo de trabalho, apesar de levar também sempre em conta, naturalmente, os outros fatores.

No período competitivo pretende-se agora que se mantenha a forma tática ao longo da época, fazendo com que a equipa aumente ou pelo menos mantenha o seu rendimento considerado através dos vários fatores. E é de modo a que seja possível organizar o processo de ensino (já que, na prática, é disso que se trata) da vertente tática, que subdivide-se a época em unidades mais pequenas que estes períodos.

Microciclo de treino

Os treinos organizam-se em ciclos, dependendo da necessidade organizativa da equipa. Habitualmente, falamos de microciclos, mesociclos e macrociclos. Os mesociclos têm muita importância quando se fala de futebol de formação, já que se torna mais lógico organizar conteúdos complexos a adquirir em blocos mensais.

Os microciclos são os mais relevantes para o futebol de competição, já que têm normalmente a duração de uma semana e se trabalha em função tanto do passado (o jogo anterior) como do futuro (o jogo vindouro), mas também perspetivando já o que irá acontecer nas semanas seguintes. Rui Vitória (2014) chama-lhe “triângulo de rendimento”.

Dentro de cada microciclo, as unidades de treino tornam possível a organização específica do que é pretendido treinar durante esse período. Naturalmente, irá depender da proximidade para ambos esses jogos o tipo de treino a efetuar e os exercícios a realizar. Estes devem ser interessantes e impedir que haja previsibilidade e monotonia, tendo sempre que haver exigência e rigor, já que deixa os jogadores empenhados e sempre na condição de permanente adaptação, exatamente como no jogo (Vitória, 2014).

Qual é então o fator condutor do processo de treino? O fator crucial do jogo não é o físico, como vimos em cima, mas antes o tático, já que é este que dá forma ao jogo de futebol e o permite reconhecer como tal. Mais, “[a] formação dos jogadores no futebol moderno implica muito mais o entendimento da cultura do jogo, uma inteligência própria, que faz com que os jogadores tenham a capacidade de perceber o jogo, de fazer a leitura da dinâmica do jogo, do que questões meramente físicas” (Vitória, 2014, p.100). É compreendendo o jogo de futebol, a parte tática, que se terá sucesso no futebol moderno e do futuro.

É, então, a partir do que queremos ver em jogo que vamos delinear unidades de treino e microciclos. Tem que haver sempre uma “noção de conjunto”, mesmo em exercícios com números pequenos de jogadores, casos nos quais existem já “micro estruturas táticas” (Vitória, 2014).

Naturalmente, todos os fatores devem ser considerados aquando da organização do treino individualmente considerado, mas também do microciclo. Geralmente, existe um microciclo padrão: uma semana-tipo em que determinados tipos de conteúdos são treinados, incluindo os físicos. No entanto, ao treinador exige-se saber adaptar-se à alteração ocasional, ou mesmo regular, das circunstâncias e que implicam a não utilização ou sequer existência de um microciclo padrão: se em circunstâncias normais, o treino mais distante do jogo já efetuado e do próximo jogo teria uma dominante física de força, basta o jogo ser remarcado para um dia mais cedo ou mais tarde para o planeamento ter que ser refeito.

Modelo de jogo

O que torna o futebol tão rico é a multiplicidade de estilos que podem existir. Ao ser um jogo em que a interação entre os vários jogadores é crucial, os treinos são cruciais para criar uma equipa e um modelo de jogo próprio. Este terá necessariamente influências do contexto do clube, incluindo o seu historial. Há clubes onde os maiores sucessos foram conseguidos com extremos rápidos, caso no qual será um grande erro o modelo de jogo preconizado não incluir esse tipo de jogadores (Daniel, 2016).

Daqui deriva que o modelo de jogo não é algo que muda facilmente, é algo estrutural. O treinador tem as suas ideias próprias de como o jogo deve ser jogado, mas é no clube, tendo em conta determinadas condicionantes, que vai desenvolver o seu modelo de jogo. Este modelo de jogo não é estanque, sendo sempre um trabalho em permanente alteração e renovação, em que qualquer detalhe poderá fazer a diferença, já que o modelo engloba princípios, subprincípios e subsubprincípios e a articulação entre eles. O treinador gere, pois, toda esta ideia de como deve ser o ‘jogar’ da equipa (Carvalho, 2014).

É importante, então, notar, que os clubes, mais do que contratar treinadores, contratam ideias. Nem sempre aqueles percebem isto de forma exata, mas são muito poucos os treinadores que são completamente agnósticos em relação ao futebol que

pretendem das suas equipas, sendo então necessário perceber-se que, se se pretender ter um jogo de posse com bola a ser passada rapidamente pelos vários jogadores, não será a melhor ideia contratar um treinador que é conhecido por jogar repetidamente em contra-ataque (Daniel, 2016).

Como “os treinos dão conhecimentos e automatismos tangíveis para a coordenação no campo do jogo”, “não é possível ter uma equipa campeã sem treinar muito e bem” (Soriano, 2010, pp. 159-60). É na pré-época que todo este trabalho se inicia, quando ainda não se está sujeito aos resultados e à pressão que acompanha sempre a vida de um treinador. As regras e o compromisso são estabelecidos e há tempo e calma para treinar e passar aos jogadores como se quer jogar. Este ‘jogar’ é anterior ao sistema tático, mas ambos estão interligados: “o segundo faz parte integrante do primeiro”. Rui Vitória (2014) dá, inclusivamente, o exemplo de uma equipa que quer jogar na largura, mas que depois não tem os jogadores posicionados para isso ou, dando outro exemplo, tem um campo com largura reduzida.

Este modelo de jogo não varia em função do adversário ou de jogos específicos e os princípios definidos serão seguidos nos vários momentos do jogo, a saber:

“1. Organização ofensiva, definida pelo comportamento – posicionamento e dinâmica – de uma equipa quando tem a bola;

2. Organização defensiva, definida pelo comportamento – posicionamento e dinâmica – de uma equipa quando é o adversário que tem a bola;

3. Transição ofensiva, definida pelo comportamento de uma equipa imediatamente após a recuperação de bola;

4. Transição defensiva, definida pelo comportamento de uma equipa imediatamente após a perda de bola” (Daniel, 2016, p. 182).

Mais recentemente, tem-se acrescentado um quinto momento do jogo: “[a]s bolas paradas (ou esquemas táticos) são os momentos do jogo em que a partida está parada e se reiniciará com a posse a pertencer a uma das equipas” (Bouças, 2016, p. 80).

Jogos Reduzidos e Condicionados

O treino, formal ou informal, é a base de qualquer desporto, já que é através deste que se vão adquirindo novas competências e aprimorando as já existentes. No caso do

futebol, como também no caso de qualquer jogo, a forma informal de treinar é também a mais comum: jogar.

Como referido atrás, ao longo de várias décadas da história do futebol, as referências para o treino eram as vindas do atletismo, dando-se assim primazia ao aspeto físico. Há, no entanto, quatro grandes fatores que podem e devem ser treinados: o fator físico, o tático, o técnico e o psicológico. Só na história mais recente do futebol é que se começou a considerar treinar este desporto da maneira como ele realmente é: um todo, em que os vários fatores estão presentes em todos os momentos. Como Vitória (2014, p. 66) acrescenta, de forma curiosa e sugestiva, que *“um pianista não corre à volta do piano para tocar melhor. Tem de praticar, tem de tocar. Do mesmo modo, um jogador de futebol tem de jogar, treinar o jogo, para jogar melhor”*.

O jogo é caótico e é-o de forma aleatória. O treino é uma tentativa de impor ordem num âmbito onde este é raro e muito difícil de conseguir. Assim, o treinador tem de criar exercícios que considerem este caos como parte fundamental do jogo e que deem aos seus jogadores as ferramentas para saberem o que fazer, tendo em conta os objetivos da equipa. Carvalhal (2014, p. 85) fala da necessidade em *“criar problemas através de exercícios de uma forma ‘aberta’, isto é, exercícios que possam simular o jogo, no qual não controlamos a movimentação dos jogadores”*. Assim, o treino e o jogo devem ser faces da mesma moeda e um deve refletir o outro. Como diz Guilherme Oliveira citado por Joaquim Azevedo (2011, p. 72), *“para ser JOGO o treino não pode ser outra coisa senão jogo”*. O treino tem de ser encarado como algo que prepara para a competição, sendo que esta depois é essencial para desenvolver o treino.

Para que o treino possa refletir o jogo e vice-versa, os exercícios devem simular situações que os jogadores vão encontrar em campo. Este tipo de exercícios reduz a complexidade do jogo a elementos mais compreensíveis, mas deixa, apesar das condicionantes impostas, liberdade para que os jogadores consigam descobrir novas soluções eficazes para as dificuldades, muitas vezes novas, que o jogo apresenta.

Trabalhar jogando implica que haja um estabelecimento de objetivos e a geração de exercícios em que se vá tentar atingir aqueles. O treinador mexe, pois, nas várias condicionantes, entre as quais o espaço, o tempo, o número e a forma (Azevedo, 2011, citando Queiroz, 1986). Mas criar ou escolher o exercício não é suficiente. Referindo-se às capacidades que o treinador deve ter neste âmbito, Rui Vitória refere-se à

necessidade de saber selecionar, aplicar e corrigir os exercícios. Só tendo estes três saberes é que o treinador conseguirá alcançar os seus objetivos com os exercícios de treino.

Estes exercícios são, conforme se deixou implícito, reduzidos e condicionados e treinam todos os fatores referidos anteriormente de forma simultânea. Têm também outras importantes vantagens, nomeadamente: “*Replicam as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal competitivo; [a]prendizagem dos aspetos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade, [a]crécimo de motivação e predisposição dos praticantes*” (Pinheiro, Belchior, Sousa & Santos, 2018, p. 30).

É essencial que esses exercícios sejam repetidos de forma sistemática e que os jogadores percebam qual o seu contexto. A repetição não tem que ser necessariamente de movimentos, mas de situações. Como Azevedo (2011) refere, a repetição sistemática leva à criação de imagens mentais e, devido a isso, a uma redução no tempo de decisão que pode ser crucial no jogo.

É também importante que os jogadores percebam qual o objetivo dos exercícios que estão a fazer e também em que situações podem aplicar. Se o treino reflete o jogo, o jogador tem que perceber em que circunstâncias do jogo é que pode utilizar o que está a aprender no treino.

Observação e Análise do Jogo

A observação e a análise do jogo (ou *scouting*) não só da própria equipa, mas também, crucialmente, da equipa adversária é essencial no jogo de futebol atual, como desporto competitivo que é. Especialmente no futebol sénior, mas também no juvenil de alto rendimento, já há poucas equipas que não dispõem de pelo menos um colaborador que observe e analise as equipas adversárias. Naturalmente, desde os primórdios do futebol como jogo de equipa que existe observação e análise da própria equipa, mas de uma forma desestruturada.

Segundo Ventura (2013), o *scouting* subdivide-se em três fases fundamentais: a preparação da observação e análise, em que a equipa técnica define o que quer observado e analisado e como; a recolha da informação ou observação da equipa; e a análise da informação recolhida, com vista à formulação do microciclo de trabalho ou de estratégias específicas face ao adversário.

Em relação à preparação, é necessário definir que tipo de informações é relevante para o trabalho da equipa. Geralmente, tenta-se identificar padrões no jogo do adversário, quais os comportamentos da equipa e de jogadores específicos aquando dos cinco momentos do jogo, jogadores influentes, posicionamentos típicos, incluindo em esquemas táticos, entre outros (Ventura, 2013).

Relativamente à observação pode ser feita de três formas: direta, indireta e mista (Ventura, 2013 e Pinheiro et al., 2018). A observação direta, em que um elemento da equipa técnica se desloca ao local e observa presencialmente a equipa, tem a vantagem de se poderem recolher fatores ambientais, como a iluminação, o piso ou o público. A observação indireta faz uso da gravação de vídeo, não havendo deslocação ao local da competição. A grande vantagem deste tipo de observação é a possibilidade de uma análise mais sistematizada de vários elementos da equipa em análise, com a possibilidade de pausa e repetição do jogo ou momentos deste. Por fim, a observação mista junta os dois métodos anteriores, agregando as vantagens de ambos em complementaridade.

O facto de se saber, antes da competição, quais são os pontos fortes e fracos do adversário permite que se preparem com antecedência soluções com vista a diminuir as vantagens e aproveitar as fraquezas identificadas com vista a vencer o jogo. Mas a observação e análise são feitas também durante o jogo, não só através dos treinadores que se encontram no banco de suplentes, mas também por analistas que estejam numa posição mais alta e que possam ter uma visão diferente e, assim, acrescentar uma mais-valia. Hoje em dia, para além da transmissão das observações e análises feitas durante a primeira parte do jogo poder ser feita ao intervalo, é possível transmitir em tempo real informações que podem ser importantes para a tomada de decisão do treinador enquanto o jogo decorre. Finalmente, a análise pode também ser feita posteriormente ao jogo, para que a equipa técnica possa preparar o trabalho do microciclo seguinte (Ventura, 2013).

A análise da informação recolhida, em última análise, acaba por depender muito da capacidade do analista. Como Jorge Jesus, citado em Carvalhal (2014), refere, é preciso que o colaborador tenha “olho”, ou seja, que não só entenda de forma superior o jogo de futebol, mas que também perceba exatamente o que o treinador principal pretende da análise do adversário e que consiga identificar os elementos considerados mais importantes. O analista precisa de saber bem como a sua própria equipa joga para

poder analisar de forma eficaz e correta (nesse contexto) os jogos, tanto os seus como os do adversário.

Atualmente, existem já muitos programas informáticos que permitem uma análise mais sistemática e, por vezes, uma divisão automática dos jogos em situações-tipo. No entanto, esses programas não tiram (ainda) conclusões do que acontece em cada situação do jogo, pelo que a retirada de conclusões qualitativas e não puramente quantitativas, continua a depender da capacidade do analista em ter o já referido “olho”.

Comportamento do treinador em Treino e em Competição

A equipa técnica é, para utilizar a nomenclatura guerreira de Vitória (2014), composta por um “comandante” – o treinador principal – e os seus “oficiais” – treinadores adjuntos. Em conjunto, têm a responsabilidade de comandar o seu “exército”, a equipa de jogadores com que terão que defrontar os mais diversos adversários.

Começando pelos “oficiais”, Vitória (2014) clarifica que são três as grandes necessidades: a competência, a grande capacidade de trabalho e um bom relacionamento pessoal, já que irão trabalhar em conjunto muito tempo. A liderança do treinador principal é, aqui, fundamental, pois cabe-lhe escolher esses elementos da sua equipa, delegar-lhes tarefas e geri-los de modo a que funcionem todos como uma “máquina bem oleada”.

Em relação ao “comandante”, o treinador principal é descrito por vários treinadores portugueses de topo como tendo que ter duas competências cruciais: liderança e comunicação. Pinheiro et al. (2018) resumem a importância dada por vários treinadores a estes dois elementos, lembrando que as competências técnicas que eventualmente faltem ao treinador principal poderão sempre ser “compradas” através da contratação de treinadores adjuntos que supram essas deficiências. O que não pode mesmo ser comprado e tem antes que ser desenvolvido é a liderança e a capacidade de comunicação, não só para os jogadores, mas mesmo em relação à própria equipa técnica, já que esta tem que ser dirigida e supervisionada.

A liderança, no entanto, pode ser manifestada de várias formas e com estilos diferentes. A literatura sobre este tema indica, desde logo, que há vários tipos de liderança, entre os quais a democrática, a autoritária e a permissiva. Qual delas a

melhor, então? Os treinadores mais experientes são unânimes em referir que o contexto é que define qual o tipo de liderança a ser utilizado. O líder deve ajustar o seu estilo ao que a situação requer e alternar entre as várias possibilidades de modo a conseguir os efeitos desejados (Pinheiro et al., 2018).

Sousa (2018) refere que a liderança se expressa pela capacidade em fazer com que outrem se transcenda e alcance novos máximos. Esta transcendência só é possível se se arriscar ou se houver criação de algo novo e o líder deve implementar um ambiente em que tal seja permitido, dentro das orientações e “balizas” que ele próprio definiu. Para que isso seja possível, o líder tem que ter algumas características fundamentais. O mesmo autor, tal como Pinheiro et al. (2018), menciona como fundamental a capacidade de comunicar e de ouvir os outros. Urbea & García de Oro (2012) mencionam a importância de o líder saber mais do que os restantes e de ser quem decide qual o caminho a seguir. Só assim a hierarquia é aceite de forma natural e cabe depois ao líder fazer com que os seus jogadores partilhem e acreditem nas suas instruções e ideias.

Esta última ideia é fundamental, já que, como os mesmos autores relembram, quando o jogo começa, são os jogadores que jogam e o treinador tem uma capacidade de intervenção muito limitada. Não valerá de nada ter as melhores ideias e os melhores planos se não se conseguir comunicá-las de forma correta e que faça os jogadores seguirem-nas.

Willink & Babin (2019) mencionam a importância de o líder estabelecer padrões elevados e de fazer com que os seus colaboradores cheguem aos desempenhos esperados. A procura pela melhoria tem que ser constante e esse espírito deve ser inculcado nos subordinados, assim como a necessidade de se ser sempre “brutalmente” honesto tanto na avaliação da equipa como, de forma crucial, de si próprio. A identificação de fraquezas é, pois, fundamental para que se possam atingir os níveis elevados que se esperam de todos.

Em última análise, o líder deve deter virtudes aristotélicas em que rejeita os extremos e aceita a moderação: não deverá ser convencido, mas sim confiante; lógico, mas com emoções; próximo dos seus colaboradores, mas não de tal forma que impeça ou subverta a sua missão ou a equipa coletivamente considerada. (Willink & Babin, 2019)

Rui Vitória, pelo seu lado, é mais específico no que concerne à liderança. Este treinador avança que a liderança pode ser percebida através de vários comportamentos, o primeiro dos quais é a coerência, a necessidade do treinador de ter de ser coerente para que a sua liderança possa ser considerada como credível. Esta coerência deve ser utilizada “*seja para doer, ou seja para amar. Seja para dar uma reprimenda, ou para dar um grande abraço*”. O treinador português resume o que se pretende com uma frase simples e lapidar: “*ele diz e faz*” (Vitória, 2014, p. 22).

Há mais algumas características consideradas como fundamentais no treinador principal. Confiança, persistência e ambição, são atributos desejáveis para a posição, mas subalternos a uma “*base irrevogável: o líder deve concentrar em si a sabedoria, adquirida pelo conhecimento teórico e o conhecimento prático, a experiência*” (Vitória, 2014, pp. 23-4). O treinador deve ter “*elasticidade mental*” para disfarçar eventuais falhas de conhecimento, de modo a que os jogadores não se apercebam de “*fragilidades no conhecimento*”, o que seria “*um mau indicador*”.

A liderança do treinador principal acaba por se materializar em situações mais específicas como no decorrer de um jogo. Algo em que Sousa (2018) e Willink & Babin (2019) concordam é que o treinador muitas vezes não tem informação perfeita e que nem sempre há soluções perfeitas. O líder decide na incerteza e é um erro não ser decisivo e esperar continuamente por nova informação.

Em muitos casos, as decisões terão que ser instintivas, sem o treinador conseguir identificar exatamente o que o levou a tomá-la. Esta característica é particularmente relevante no decorrer de um jogo, em que as decisões são tomadas de forma constante e num contexto caótico e incerto. A possibilidade de efetuar substituições é talvez o domínio mais relevante por ser aqui que a necessidade de o treinador saber mais do que e sobre a equipa lhe dá uma enorme vantagem sobre outros na tomada de decisão.

Por esta razão, Grant & Robertson (2012), citando o antigo e conceituado treinador George Graham, referem que o treinador “*vive e morre*” pelas suas decisões e, como tal, não deverá ser demasiado influenciado nelas por outras pessoas.

A Relação Pais – Treinador – Atletas

O triângulo de relações entre pais, atletas e treinador/equipa técnica é a tríade à volta da qual a equipa funciona (ou não). Começando pelos atletas, é a sua qualidade que determina, em boa medida, os resultados que se irão ter no campo. De facto, Taylor & Langley (1981), ao lembrarem-se dos sucessos da dupla Brian Clough e Peter Taylor, são taxativos sobre o segredo do sucesso no futebol: encontrar talento e geri-lo, se necessário, de forma “impiedosa”.

Sendo esse o caso, cabe definir, num primeiro momento, quais os jogadores que são mais adequados para uma determinada equipa. A adequação ao modelo de jogo, que abordaremos em baixo, é, na maioria dos casos, o primeiro critério, mas Rui Vitória lembra que “[u]m bom jogador não deve ser visto simplesmente pelas suas qualidades futebolísticas. Deverá ser uma mistura de «corpo, mente e coração» com talento e trabalho” (Vitória, 2014, p. 44).

Apesar dos perfis técnico-táticos e físicos dos jogadores e da sua adequação ao modelo de jogo pretendido serem, de forma óbvia, cruciais para que a equipa tenha sucesso, muitas vezes falha ao treinador a consideração do perfil mental dos jogadores. Mais, cada posição tem, naturalmente, exigências distintas a nível psicológico e da sua personalidade. É fundamental que, numa equipa, haja “*uma combinação acertada de diferentes perfis mentais*” (Vitória, 2014, pp. 44-5). George Graham, citado em Grant & Robertson (2012), acrescenta que, no futebol, como na vida, 99 por cento das pessoas quer ser liderada e que apenas um por cento pretende liderar, pelo que não convém a uma equipa ter demasiados líderes. O mesmo líder refere ainda que, em última análise, os jogadores estão sempre preocupados primeiramente consigo próprios – o grau de preocupação própria poderá ser mais ou menos visível, mas é um traço comum a todos os jogadores.

Para além destes perfis, há também a considerar que a resistência à fadiga mental (e não tanto a física) é fundamental para um jogador de futebol. Estes dois tipos de fadiga são inevitáveis e serão sentidas antes, durante e depois de um jogo, mas também ao longo de um micro ou mesociclo. São elementos que têm necessariamente que ser bem geridos pela equipa técnica (Carvalho, 2014).

A relação dos jogadores com o treinador é crucial e essa começa logo no primeiro contacto. Antes de mais, a(s) experiência(s) do treinador é(são) um fator decisivo para

que possa ser melhor líder e os jogadores reconhecem-no (Sousa, 2018). Estes apercebem-se muito rapidamente se o treinador os poderá ajudar ou não e, utilizando uma expressão feliz de Carvalhal (2014), tem que haver uma “sedução pela competência” por parte do líder.

É importante também que o treinador seja natural com os seus jogadores – e, acrescentaria eu, com os pais e restantes atores à volta da equipa. Vicente Del Bosque, citado por Urbea & García de Oro (2012), refere que o treinador pode ganhar a confiança dos seus jogadores através de credibilidade, organização e ordem, permitindo-lhes sempre alguma liberdade.

Essa experiência que o treinador tem que ter não significa que ele tenha que ser infalível. Paulo Bento, citado por Sousa (2018) refere que os jogadores perdoam mais facilmente um erro tático do que um erro humano. George Graham, citado por Grant & Robertson (2012), concorda, dizendo que os jogadores gostam de honestidade num treinador e que recusam falsidade, pelo que um treinador de futebol nunca poderá ser falso. De facto, ninguém espera que o líder seja perfeito, mas é necessário que os erros cometidos sejam assumidos. Inclusivamente, o respeito pelo líder aumenta ao demonstrar por atos que é humilde e que aprende com os erros (Willink & Babin, 2019).

Tal não quer dizer honestidade completa e absoluta em todos os momentos. Parte do trabalho do treinador principal é a busca do rendimento dos seus jogadores e, por vezes, é importante dar a entender ou enfatizar elementos que, noutras circunstâncias, não seriam relevantes. Alex Ferguson, dando um exemplo conhecido, era famoso pelo seu “secador” no balneário, uma fúria aparentemente descontrolada e imensa, mas que em muitas circunstâncias, sabe-se hoje, não passava de uma encenação com o intuito de provocar uma reação no seu “alvo” (Grant & Robertson, 2012).

Da mesma forma, muitos treinadores utilizam alguma pequena injúria por parte de alguém exterior ao grupo para imediatamente unirem o grupo de trabalho face a um “inimigo exterior”. Como Carvalhal (2014) refere, “não há nada melhor” para um treinador, já que, em reação, se estabelece uma forte relação entre o grupo. Esta solidariedade é vista depois dentro do campo, independentemente de quaisquer problemas pessoais que existam entre os membros do grupo.

Estes problemas entre membros do grupo são inevitáveis e surgem sempre. São quase sempre de índole pessoal e daí a necessidade de não errar humanamente como

acima se referiu. A experiência como pessoa e com relações humanas acaba, portanto, por ser muito mais importante do que a experiência como líder até porque um conflito mal resolvido leva, inexoravelmente, a brechas, por vezes insanáveis, no espírito de grupo.

Os pais dos atletas são também um elemento crucial na equipa, apesar de estarem sempre um pouco afastados das dinâmicas internas do grupo. Dependendo do escalão etário dos jogadores, os pais poderão ver o treinador de forma diferente. Enquanto nos escalões mais jovens, os pais tenderão a ver um treinador principal que ensina, tal e qual um professor, com bons olhos, existe a ideia de que, quando são os resultados que interessam, a atitude educadora não é adequada para lidar e extrair o melhor dos futebolistas da equipa (Grant & Robertson, 2012).

Esta atitude tem também como génese uma pressão dos pais em querer que os filhos sucedam a (quase) todo o custo. Independentemente das razões que poderão levar pais a fazê-lo (é comumente referido um efeito de “transferência” dos sonhos e desejos que os pais não conseguiram atingir nas idades dos filhos), o que é certo é que há efeitos nefastos como ansiedade e diminuição do rendimento dos jogadores, portanto, o efeito oposto do que seria inicialmente pretendido (Valente, 2017). No fundo, a relação entre os pais, os jogadores e o treinador deve ser de apoio e conversação regular, o que só é possível se o treinador liderar o processo, os “seduzir” pela sua competência, de forma semelhante aos jogadores, e demonstrar ter os melhores interesses dos seus filhos em mente – ou seja, não errar humanamente.

Finalmente, Willink & Babin (2019) referem que o líder não tem nada a provar, mas ao mesmo tempo tem tudo a provar. Se a equipa compreende que o líder estar nessa posição e que leva a sua equipa a ser eficiente e a ter desempenhos superiores, então não precisa de provar nada. Ao mesmo tempo, tem que provar todos os dias, em todas as interações, que é merecedor dessa liderança e do respeito que a posição lhe confere. Como os autores referem de forma sucinta e parafraseando um militar norte-americano: “não existem más equipas, apenas maus líderes”.

Descrição do contexto

O Grupo Sportivo de Loures (Loures) foi fundado em 1913, na então vila de Loures. O clube foi criado para formalizar a prática de futebol na vila e, passados 105 anos, funciona ainda essencialmente à volta do futebol, apesar de ter outras modalidades disponíveis, como o futebol de praia, o futsal e o andebol.

O clube dispõe de um campo de futebol, o Campo José da Silva Faria, a sua casa há já muitas décadas. Está dotado de apenas um relvado sintético, com dimensões reduzidas e já com vários anos (desde a subida da equipa sénior ao Campeonato Nacional de Seniores, na sua criação), denotando sinais de degradação evidentes. As restantes instalações têm também já alguma idade, incluindo as referentes ao fornecimento de eletricidade que, em várias ocasiões, falham, desligando os holofotes necessários aos treinos noturnos.

O clube tem, neste momento, a equipa sénior de futebol a competir no Campeonato Nacional de Seniores e mais duas equipas a jogar em campeonatos nacionais, a saber, a equipa de Júniores A (na 2ª divisão do Campeonato Nacional do mesmo escalão) e a equipa de Júniores B, vulgo Juvenis. Tem também a ambição de fazer subir a equipa de juniores à 1ª divisão do campeonato nacional e a equipa de iniciados (Júniores C) ao campeonato nacional do seu escalão.

É na equipa de Júniores B – Juvenis – que me encontro a estagiar. A época iniciou-se em julho, devido ao campeonato iniciar-se em meados de agosto. Este campeonato é composto por três fases. Na primeira fase, as 48 equipas participantes estão divididas em quatro séries, de 12 equipas cada, em que jogam apenas uma vez contra todas as outras, num total de 11 jornadas. De notar que cada jogo tem 80 minutos, divididos por duas partes de 40 minutos.

As quatro equipas mais bem classificadas após o final das 11 jornadas qualificam-se para a segunda fase, denominada de Apuramento de Campeão, que é composta por uma série norte e outra sul, cada uma com oito equipas. Nesta fase, as equipas defrontam-se duas vezes, uma vez no seu recinto, outra no recinto do adversário, no total de 14 jornadas. A classificação para esta fase garante, desde logo, a manutenção no campeonato nacional.

Os dois melhores classificados de cada série e o terceiro melhor classificado qualificam-se diretamente para uma terceira fase de seis equipas, que também se defrontam duas vezes, num total de 10 jornadas para encontrar o campeão nacional. A restante equipa é encontrada após a conclusão de um grupo de quatro equipas, em que todos se defrontam apenas uma vez. As equipas participantes neste grupo incluem o terceiro classificado que não se qualificou diretamente para a terceira fase, o quarto melhor classificado de entre as duas séries, um representante da Associação de Futebol da Madeira e um representante escolhido de entre as três associações de futebol das ilhas dos Açores. Os jogos deste grupo têm lugar de forma rotativa entre Continente, Madeira e Açores, sendo que, esta época, os Açores são os anfitriões.

As restantes equipas de cada série disputam uma fase de manutenção, defrontando-se duas vezes, casa e fora, também num total de 14 jornadas, com os quatro piores classificados de cada série e as duas equipas que, das que ficaram em quinto a contar do fundo da tabela, estiverem pior classificadas a serem despromovidas para os respetivos campeonatos distritais.

Na época transata de 2017/18, a equipa de Juvenis do Loures não se qualificou para o Apuramento de Campeão na última jornada da primeira fase, tendo depois tido uma fase de manutenção tranquila, acabando em primeiro lugar da sua série. O objetivo delineado pela direção do clube para esta época era, pois, a manutenção no campeonato nacional.

A equipa técnica – cuja base se mantinha a mesma da época anterior – considerou, no entanto, que o objetivo deveria ser mais ambicioso e conseguir algo que, na história do clube, nunca havia sido conseguido: a qualificação para o Apuramento de Campeão. Este objetivo ambicioso era sustentado na qualidade tanto coletiva como individual da equipa, oferecendo mais garantias que a equipa do ano anterior.

A equipa técnica da equipa é composta por sete elementos, nomeadamente:

- Pedro Abranja, treinador principal, curso UEFA A: antigo jogador e treinador muito experiente e conhecedor, tanto a nível técnico como ao nível psicológico e emocional. Visto, claramente, por todos como líder do grupo. Tinha sido o treinador principal da equipa de Juvenis da época anterior;

- Miguel Barata, treinador adjunto, curso UEFA B: antigo guarda-redes, incluindo de Pedro Abranja, fazendo já equipa técnica com ele há vários anos, forte nos aspetos psicológicos e emocionais e também na observação e análise do jogo;

- Mário Patrício, treinador adjunto e treinador principal da equipa de juvenis 'B', curso UEFA B: técnico com vasta experiência internacional (China e EUA), chegou ao clube pela mão de Pedro Abranja na época anterior. Iniciou a época junto da equipa, mas com a intenção de tomar conta da equipa de juvenis 'B', de modo a fazer a ligação e preparar os jogadores mais novos para a equipa de juvenis 'A' na época 2019/20;

- Gonçalo Vaz, treinador estagiário licenciatura FMH: já fazia parte da equipa técnica na época anterior, particularmente conhecedor dos aspetos físicos, tendo ficado responsável pelos aquecimentos, alongamentos e pelo delinear dos treinos de força ao longo da época;

- Miguel Silva, treinador de guarda-redes: antigo guarda-redes, escolha pessoal de Pedro Abranja para conduzir os treinos dos guarda-redes ao longo da época;

- Alexandre Jesus, treinador estagiário de nível I: antigo jogador, abordou a equipa técnica no final da época anterior com vista a estagiar na equipa de Juvenis 'A';

- Pedro Costa, treinador estagiário mestrado ISCE.

Antes do início da época, na primeira reunião que tive com o treinador Pedro Abranja e com o coordenador do futebol de formação do Loures, Luís Santos, foi-me explicado que tipo de modelo de jogo iria ser utilizado, quais os objetivos para a época e como poderia ser útil à equipa.

A equipa técnica vasta, que, como referido anteriormente, me tinha colocado inquieto, foi explicada como podendo levar a uma maior individualização e adequação do treino aos vários jogadores. Permitiria também uma maior especialização por parte de toda a equipa técnica e ao treinador principal não participar tanto na operacionalização dos exercícios, utilizando a distância para melhor observar os vários jogadores e, assim, tomar decisões mais alinhadas com a realidade do treino.

Análise inicial do contexto

- Avaliação do estagiário: pontos fortes e fracos

Pontos fracos	Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> - Observação e análise de jogo rudimentares - Estilo democrático, independentemente das circunstâncias - Fraco entendimento das condicionantes fisiológicas e sua influência no treino e jogo - Capacidade reduzida de percepção do potencial e das características dos jogadores 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade de organização e de trabalho - Transmissão das ações pretendidas de forma simples e eficaz - Boa capacidade de improviso (em exercícios e jogo) aquando de alterações inesperadas - Empatia com os jogadores - Desenvolvimento de soluções táticas

- Avaliação dos jogadores:

Posição, elementos físicos, técnico, táticos, psicológicos

Nome do Jogador	Posição	Elementos físicos	Elementos técnicos	Elementos táticos	Elementos psicológicos
Rúben Mouta	Guarda-Redes	Altura média*, peso acima do ideal, forte	Dextro, muito bom jogo de pés, bom entre os postes	Excelente controlo da profundidade, boa leitura dos momentos de jogo, bom comando da defesa	Bem-disposto mas com tendência para mudanças de humor e de motivação e conflito com alguns colegas
Liviu Andries	Guarda-Redes	Altura acima da média, peso ideal	Dextro, jogo de pés razoável, muito bom entre os postes	Controlo de profundidade e leitura dos momentos de jogo razoáveis, comando da defesa razoável	Calmamente, absorve muito conhecimento com grande facilidade
Tomás Agostinho	Defesa esquerdo	Altura média, peso ideal, forte, rápido	Esquerdino, lançamentos laterais longos e precisos	Alguma tendência em estar afastado do def. central mais próximo e de defender por fora	Brincalhão, mas muito concentrado e esforçado em cada exercício
Vasco Branco	Defesa direito/esquerdo (adaptado)	Altura média, magro, rápido, extremamente resistente,	Técnica algo deficiente, mau timing sobre o melhor momento para o corte	Por estar adaptado ao lado esquerdo, recebe muitas vezes a bola com apoios mal colocados	Extremamente esforçado, não desistindo de nenhum lance, mas nem sempre presente
Guilherme Lopes	Defesa central	Altura acima da média, forte, rápido	Bom tecnicamente, muito bom a rematar de pé e cabeça	Excelente posicionamento, boa capacidade de antecipação	Introspetivo, geralmente não se esforça muito nos treinos

Luís Fernando	Defesa central	Altura acima da média, forte, lento	Boa capacidade de corte	Mau posicionamento, leitura de jogo deficiente	Extremamente esforçado nos treinos, tendência para má disposição
Gabriel Gonçalves	Defesa central	Altura média, peso ideal, rápido	Muito bom tecnicamente, incluindo passe e remate de cabeça	Excelente posicionamento, boa capacidade de antecipação, saída a jogar	Bastante focado, muito trabalhador, objetivo de ser convocado para Seleção
Rúben Xia	Defesa central	Altura acima da média, magro, lento	Controlo de bola deficiente	Visão de jogo deficiente	Muito foco na tarefa
Miguel Mendes	Defesa direito/central	Altura acima da média, magro, rápido	Bom passe, boa capacidade de corte	Não compreensão do jogo pelas laterais, excelente posicionamento no corredor central	Muito foco na tarefa, resiliente
Gonçalo Rombo	Defesa direito	Altura abaixo da média, possante, rápido	Boa capacidade de transporte da bola	Posicionamento defensivo deficiente, excelente nas ações ofensivas	Grande foco na tarefa, resiliente, combativo
Nuno Wang	Defesa direito	Altura média, peso ideal, rápido	Bons cruzamentos, capacidade de corte	Polivalência defensiva e ofensiva	Muito foco na tarefa
Pedro Teixeira	Médio defensivo	Altura média, peso ideal, forte, velocidade média	Excelente capacidade de antecipação	Bom posicionamento defensivo, posicionamento ofensivo deficiente	Liderança natural, introvertido, com objetivos claros, combativo
Tomás Reis	Médio defensivo	Altura média, peso ideal, velocidade média	Boa capacidade de corte, bom passe	Boa leitura dos momentos de jogo	Introvertido, disponibilidade para a tarefa, muito combativo
Diogo Carvalho	Médio interior	Altura média, peso ideal, algo lento	Excelentes passes a toda a distância, proteção da bola com o corpo	Excelente visão de jogo e entendimento do que se está a passar no jogo	Muito foco na tarefa, pouco foco fora do exercício
Francisco Monteiro	Médio interior	Altura abaixo da média, grande aceleração, mas velocidade média, muito ágil	Muito boa capacidade de passe e drible	Excelente perceção e aproveitamento dos espaços	Resiliente, foco na tarefa

David Rebelo	Médio interior	Altura média, peso ideal, velocidade média	Remate de meia distância muito forte, forte no transporte da bola	Posicionamento forte, boa visão de jogo	Com objetivos claros, distraído, foco na tarefa, objetivo de ser convocado para Seleção
Carlos Silva (Baldé)	Médio interior	Altura média, peso ideal, rápida aceleração	Excelente finta e drible	Percepção deficiente das situações de jogo, oferecendo soluções menos corretas com a posse de bola	Muito criativo, pouco foco na tarefa, individualista
Valter Santos	Extremo direito/avançado centro	Altura acima da média, peso ideal, rápido	Excelente finta e drible	Percepção muito deficiente das situações de jogo, oferecendo soluções menos corretas com a posse de bola	Introvertido, pouca disponibilidade para o trabalho, individualista
João Lacerda	Extremo direito/avançado centro	Altura acima da média, peso abaixo do ideal, rápido	Excelente cabeceamento	Percepção deficiente das situações de jogo, oferecendo soluções menos corretas com a posse de bola	Problemas sociais, combativo, alegre
Rafael Semedo	Defesa esquerdo/extremo esquerdo	Altura abaixo da média, peso ideal, rápido	Excelente controlo de bola, muito bons cruzamentos	Boa visão de jogo, previsível ao raramente deixar o corredor lateral	Muito criativo, brincalhão, combativo
Ivo Porto	Extremo direito	Altura acima da média, peso ideal, rápido	Transporte da bola em velocidade, bons cruzamentos	Tomada de decisão deficiente em situações de finalização	Introvertido, muito consistente, pouco criativo
Joel Mendes	Extremo direito/avançado centro	Altura acima da média, peso baixo, rápido, pouca resistência	Transporte da bola em velocidade, remate fácil	Tomada de decisão deficiente em situações de finalização	Muito pouca disponibilidade para defender, com objetivos claros
Gonçalo Costa	Avançado centro	Altura média, possante, muito resistente	Controlo de bola algo deficiente, remate fácil	Muito bom apoio frontal, temporização das idas às laterais	Extremamente combativo, nunca desiste, algo conflituoso
Jorge Aliev	Avançado centro	Altura média, possante	Passe longo muito bom, remate muito	Visão de jogo deficiente, muito bom	Não desiste dos lances, demasiado

			fácil	posicionamento em situações de finalização	brincalhão nos exercícios, incompreensão por falta de oportunidades
--	--	--	-------	--	---

* Altura média considerada como estando num intervalo entre 1,75m e 1,8m

- Avaliação da equipa: pontos fortes e fracos

Pontos fracos	Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> - Muitos jogadores novos; - Alguma desunião em momentos de derrota; - Pouca intensidade no confronto; - Predisposição oscilante para o trabalho; - Pouca apetência para a organização defensiva, especialmente nas linhas média e avançada; - Contenções e momentos de pressão deficientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bom entendimento dos momentos do jogo; - Excelentes transições ofensivas; - Boa posse de bola; - Muito boa dupla de defesas centrais; - Dois guarda-redes de grande qualidade; - Criatividade na resolução de problemas; - Variabilidade de jogo ofensivo; - Não desiste de jogar, independentemente das circunstâncias

Época 2018-2019

Período preparatório

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>16 julho</i>	<i>17 julho</i>	<i>18 julho</i>	<i>19 julho</i>	<i>20 julho</i>	<i>21 julho</i>	<i>22 julho</i>
Apresentação + Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4		Jogo-Treino Vitória FC vs GS Loures	Jogo-Treino GS Loures vs GS Loures

Esta foi a primeira semana da pré-época, com a apresentação do grupo seguido do primeiro treino no primeiro dia do microciclo. Por se estar em julho e em época de férias escolares, os treinos foram, ao longo da pré-época, decorrendo em horas menos tardias do que seriam depois a regra a partir de setembro.

Adicionalmente, apenas os Juvenis A e a equipa sénior do clube estavam a treinar durante as chamadas férias de verão, pelo que foi possível durante quase mês e meio ter todo o campo para treinar, algo que, a partir de 1 de setembro, só se viria a verificar parcialmente nos treinos de quinta-feira.

Começou também nesta semana a desenhar-se desde logo o microciclo padrão que se utilizaria a partir do início do campeonato, embora com as condicionantes advindas do calor que se sentia à época, da volta ao trabalho após algumas semanas de férias e da maior instabilidade relativamente à calendarização dos jogos.

Os vários exercícios das unidades de treino ao longo da semana focaram-se, principalmente, na organização defensiva, com exercícios de índole setorial nos quatro treinos. Um exercício-tipo pode ser visto em baixo (Figura 1).


Exercício 3A			
	Descrição		Tempo
	GR+7x7+GR por corredores. Jogo com foco na organização defensiva. A linha defensiva deve ficar compacta tendo de se ocupar sempre 3 corredores consecutivos quando sem bola.		15'
	Condicionantes		Forma
	Ocupação de 3 corredores consecutivos em fase defensiva		Exercício fundamental de etapa nível 3 (GR+7x7+GR)
	Objetivos Específicos		Espaço
	Organização defensiva (foco na linha defensiva)		½ campo
	Crítérios de Êxito		Número
Impedir entradas em rotura por parte da equipa com bola, redução do espaço central		16 jogadores	
		Orgânica	Em simultâneo com os exercícios 3B. Troca ao final de 15'
		Grupos	

Figura 1 – Exemplo de exercício de organização defensiva

Nas sessões de treino de quarta e quinta-feira, foi dado também algum destaque ao trabalho de força e recuperação da forma física.

O microciclo terminou com dois jogos, um no sábado fora face a outra equipa participante no campeonato nacional, Vitória F.C., e outro no domingo, formando duas equipas de entre o plantel e jogando uma contra a outra.

Estes dois jogos demonstram uma das grandes dificuldades de competir num campeonato nacional. Ao iniciar-se consideravelmente mais cedo que as competições distritais, são relativamente poucas as equipas que se encontram disponíveis para jogos de preparação. Como existem objetivos importantes e exclusivos (ou seja, se uma equipa se mantém no campeonato, outra tem de ser despromovida), a marcação de jogos contra equipas que, previsivelmente, irão ficar na mesma série não é procurada.

Assim, a solução é tentar a marcação de jogos com equipas de outras séries, o que nem sempre se afigura fácil devido às distâncias entre clubes participantes inerentes a um campeonato nacional. À falta dessa possibilidade, jogos dentro da própria equipa apresentam-se como soluções de recurso para dar alguma competitividade à equipa e permitir tirar ilações sobre os treinos. Claro que, mesmo marcando jogos contra equipas de outras séries, rapidamente se chega a um outro problema: vários jogos contra as mesmas equipas, com os vícios que daí advêm.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
23 julho	24 julho	25 julho	26 julho	27 julho	28 julho	29 julho
	Jogo-Treino GS Loures vs Barreirense	Treino 5	Treino 6	Treino 7	Jogo-Treino GS Loures vs GSL 'Juniões'	

O segundo microciclo começa e acaba com jogos, o primeiro contra uma equipa de uma outra série do campeonato, Barreirense, e o último contra a equipa dos Juniores do Loures, que havia começado a sua época nessa semana.

Os três treinos alteraram o foco da semana anterior, deixando a organização defensiva para trás, e partindo para o ensino do momento ofensivo. Este ensino partiu do posicionamento base nas várias fases do jogo e foi, de seguida, completado, com as movimentações pretendidas para os vários jogadores em campo. Um exemplo relativamente ao posicionamento e movimentação base da linha avançada aquando de cruzamentos pode ser visto na Figura 2.

Em retrospectiva, julgo que a passagem para o ensino do modelo de jogo relativamente à organização ofensiva terá sido apressada. Não terá sido por acaso que o jogo com o Vitória F.C., independentemente de ter sido o primeiro jogo, teve como resultado 4-5 a favor do G.S. Loures.

Apesar da equipa ter sido das mais concretizadoras, não só na sua série, mas também a nível nacional, a organização defensiva tem, continuamente, demonstrado deficiências graves, especialmente nas linhas média e avançada. Apesar de ter havido duas sessões de treino na semana posterior focadas na organização defensiva, estas serviram essencialmente para relembrar o que já tinha sido feito duas semanas antes, com pouca aquisição de competências.

Dever-se-ia, pois, ter despendido mais sessões de treino com foco defensivo nesta altura, de modo a solidificar os conhecimentos adquiridos e a evitar a descoordenação que se evidencia mesmo ao fim de vários meses de competição.


Exercício 2A			
	Descrição	Tempo	
		20'+20'	
	Exercício padronizado de movimentação ofensiva e preenchimento das zonas de finalização. Tem como objetivo a ocupação racional das zonas de finalização e movimentação ofensiva, coberturas e equilíbrios aquando cruzamento. 2 Variações no padrão	Forma	Exercício fundamental de etapa nível 2 (8x1+GR)
	Condicionantes / Variantes	Espaço	½ campo
	1- (6)-EXT (mov. Interior, apoio frontal)-MC (passe profund.)- DL-cruzamento	Número	11 jogadores
	2- DL-EXT (mov. Interior, apoio frontal)- (6) (Passe profund.)- MC (mov. exterior) - Cruzamento	Orgânica	Em simultâneo com os exercícios 2B. Troca ao final de 20'
	Objetivos Específicos		
	Ajuste e melhoria do ataque a zonas de finalização e preenchimento das mesmas após cruzamento.	Grupos	
	Crítérios de Êxito		
Temporização para chegada à zona, finalização originar golo, preenchimento da zona correta na grande área			

Figura 2 – Exemplo de exercício de organização ofensiva

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
30 julho	31 julho	1 agosto	2 agosto	3 agosto	4 agosto	5 agosto
			Treino 8	Treino 9	Jogo-Treino GS Loures vs Pinhalnovense	Jogo-Treino Barreirense vs GS Loures

Um dos elementos essenciais de qualquer pré-época é a determinação dos momentos de pausa, em que os jogadores podem descontraír e assimilar a maior carga física e psicológica a que estão sujeitos nesta altura do calendário. Assim, foram concedidos aos jogadores quatro dias livres seguidos para fazerem férias juntamente com as suas famílias.

Esta pausa, que, no decorrer do período competitivo, poderia dar azo a perdas de concentração e forma física, parece-me ter sido bem pensada. Esta foi a primeira época num campeonato nacional para quase todos os jogadores, não estando nem eles nem as suas famílias habituados às suas exigências e, neste caso específico, ao sacrifício de quase todo o período “normal” de férias. Ao gerir a pré-época de modo a permitir interrupções desta duração, tentou-se conciliar a “novidade” com o “hábito” e fazer com que os jogadores estivessem presentes na (quase) totalidade da época, sem sacrificar o seu bem-estar psicológico, ao mesmo tempo que não se abria uma frente de potenciais problemas com os pais, área sempre bastante sensível ao nível do futebol de formação.

Após o regresso, como já referido anteriormente, utilizaram-se as duas sessões de treino para relembrar os princípios defensivos da equipa, tendo sido utilizados os mesmos exercícios que duas semanas antes.

O microciclo finalizou com dois jogos, um em cada um dos dias de fim-de-semana. O primeiro contra uma outra equipa de outra série do campeonato, o Pinhalnovense, e o segundo contra o Barreirense, uma repetição por falta de alternativas viáveis, isto é, equipas não muito longe de Loures.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>6 agosto</i>	<i>7 agosto</i>	<i>8 agosto</i>	<i>9 agosto</i>	<i>10 agosto</i>	<i>11 agosto</i>	<i>12 agosto</i>
	Treino 10	Jogo-Treino Real SC vs GS Loures	Treino 11	Treino 12		

O último microciclo do período pré-competitivo foi dedicado às transições defensivas e ofensivas. O treino de terça-feira focou-se nas transições defensivas e em algo que, desde o início da época até agora, tem dado alguns problemas à equipa, a reação à perda da bola. O modelo de jogo que seguimos preconiza uma reação rápida com a equipa a diminuir a largura e a fazer pressão sobre o portador da bola e jogadores adjacentes. Estas ações são necessárias para que o resto da equipa se organize rapidamente e esteja em condições de fazer face à equipa adversária.

No entanto, um dos problemas da equipa identificados ainda na época anterior era, exatamente, a pouca intensidade no confronto com o adversário. As reações à perda da bola não são, conseqüentemente, muito eficazes, com o adversário rapidamente a tirar a bola do centro do jogo e a lançar um ataque enquanto a equipa ainda se está a organizar.

Para tentar debelar esta lacuna, foram criados e operacionalizados vários exercícios, dos quais o constante na Figura 3 é um bom exemplo.

Para além de terça-feira, a transição defensiva foi também especificamente trabalhada na sessão de sexta-feira. A transição ofensiva foi o foco na sessão de quinta-feira, mas, sendo esta a última semana do período preparatório, foram também treinados os lances de bola parada. Em relação a estes, o treino focou-se não na idealização e operacionalização de esquemas táticos “especiais” ou que pudessem surpreender o

adversário, mas sim no posicionamento e nas movimentações base, tanto a nível defensivo como a nível ofensivo.

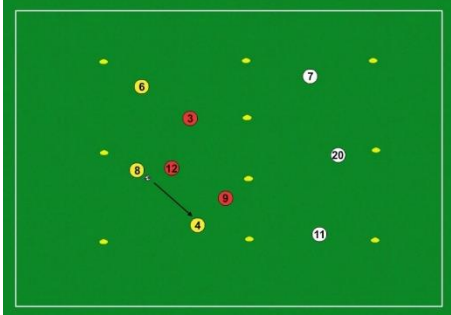
Exercício 4C			
	Descrição	Tempo	
		7' (x3)	
	<p>Jogo 3x3 com transição defensiva. Ao final de 6 passes entre a equipa em posse, a bola pode transitar para a equipa no 1/2 campo oposto, continuando a mesma equipa a defender. Em caso de recuperação da bola, a equipa coloca a bola no 1/2 campo contrário, obrigando a equipa que perde a bola a transitar defensivamente para o 1/2 campo contrário</p>	Forma	Exercício complementar de forma integrada (3x3+3)
	<p>Condicionantes</p> <p>6 passes = 1 ponto / Recuperação de bola = transição rápida para o 1/2 campo contrário</p>		
	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Transição defensiva /Reação à perda de bola</p>	Número	9 jogadores
	<p>Crítérios de Êxito</p> <p>Impedir recuperação da bola / Recuperação de posse de bola e transição desta para o ½ campo oposto</p>	Orgânica	Em simultâneo com o exercício 4A e 4B Troca ao final de 7'

Figura 3 – Exemplo de exercício de transição defensiva

Na terça-feira fizemos um jogo contra uma equipa que, não estando na nossa série, seria, à partida, das mais complicadas que poderíamos defrontar. Este seria um jogo para testar o nível a que a equipa estaria face aos adversários mais valorosos que iria defrontar na sua série. O resultado foi o menos importante (empate a três golos), assim como os problemas que houve com a equipa técnica e jogadores adversários, tendo a performance do Loures demonstrado que a equipa estava bem preparada para os desafios que se adivinhavam ao longo da época.

Período competitivo – 1ª fase

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
13 agosto	14 agosto	15 agosto	16 agosto	17 agosto	18 agosto	19 agosto
Jogo-Treino Pinhalnovense vs GS Loures	Treino 13	Treino 14	Treino 15	Treino 16		1ª Fase, 1º Jogo UD Leiria vs GS Loures

A primeira semana antes do primeiro jogo do campeonato foi preenchida. Começou com um jogo-treino novamente contra o Pinhalnovense e teve quatro treinos, antes de ser concedida folga no sábado, dia antes da viagem a Leiria.

Estes quatro treinos são ainda de transição do período preparatório, não tendo ainda um padrão de carácter mais permanente que viria a ter mais tarde. Assim, a semana foi essencialmente de revisão dos vários momentos do jogo, com quinta-feira já a assumir o lugar de treino com preponderância da condicionante física de resistência, com trabalho coletivo de (quase) campo inteiro (Figura 4). Num formato que se viria a repetir durante o resto da época, uma das equipas seria a que estaria escalonada para ser a titular no jogo no fim-de-semana.


Exercício 1				
	Descrição	Tempo		
		40' (18' + 18')		
	Situação de GR+10x10+GR em 3/4 do campo. Jogo com condicionantes e cenários impostos pela equipa técnica.	Forma	Exercício fundamental de etapa nível 3	
	Condicionantes	Espaço	¼ do campo	
	Tempo cronometrado para atingir dados objetivos. 1- 3 remates em 10' (marcar golo) / 2- Não consentir que o adversário remate à baliza / 3- 5' de manutenção do resultado e lutar pelo golo	Número	22 jogadores	
	Objetivos Específicos	Grupos	1- Rúben, Miguel, Guilherme, Gabriel, Rafinha, P.Afonso, David, Carvalho, Joel, Ivo, Costa	
	Consolidação dos processos organizativos da equipa / Reação a variações contextuais		2- Liviu, Rombo, Luís, Rúben, Vasco, Reis (Oliveira), Chico, Baldé, Lacerda, Agostinho, Valter	
	Crítérios de Êxito		Cumprimento das condicionantes	

Figura 4 – Exemplo de exercício coletivo no terceiro treino do microciclo

O U.D. Leiria tinha, na época anterior, conseguido a qualificação para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão, sendo por isso um jogo particularmente difícil com que começar o campeonato. Para mais, tratava-se de um jogo em casa do adversário, com a consequente viagem madrugadora de duas horas de camioneta. A equipa apresentava-se, no entanto, confiante que traria um bom resultado de Leiria.

Já no balneário, enquanto os jogadores se equipam, são afixados na parede os esquemas táticos relativos a essa partida. Com exceção de alguns jogos, as instruções a este nível são sempre as mesmas, tendo a sua afixação a missão de lembrar o posicionamento e a movimentação que os jogadores devem ter nos vários tipos de bolas paradas (Figura 5).



Figura 5 – Esquemas táticos utilizados para lembrar os jogadores das suas tarefas aquando do jogo U.D. Leiria – G.S. Loures

Na palestra antes do jogo (normalmente a começar cerca de 30 a 40 minutos após a hora da concentração, às 09:30) , o treinador principal seguiu a estrutura que seguiria

em todas as suas palestras subsequentes: uma primeira parte, de cerca de 5/7 minutos em que faz um apelo à emoção e ao trabalho efetuado pela equipa (seja na semana anterior ou na época até essa altura), uma segunda parte em que, com a ajuda de um quadro tático, são relembrados os princípios de jogo da equipa, seguidos das missões táticas individuais, e uma terceira parte, muito curta, em que volta a fazer um apelo emocional e ao trabalho dos jogadores.

É importante notar que o treinador utiliza muito a manipulação do tom e, principalmente, o volume de voz para conseguir determinados efeitos nos jogadores. A ondulação do volume evita o aborrecimento nos jogadores e chama-lhes a atenção dos elementos mais importantes da sua palestra.

Todos os treinadores, principalmente ao intervalo, têm a tendência natural de aumentar o volume de voz quando o jogo não está a correr de feição, mas muitas vezes esta tendência não é propositada e surge como uma resposta emocional. Pedro Abranja é diferente nesse capítulo ao aumentar e diminuir o volume não só ao intervalo como antes do jogo, e sempre de modo controlado – visível não para os jogadores, mas para a equipa técnica que o vê antes de ele entrar no balneário para falar.

Esta tem sido uma das grandes lições que tenho retirado do meu estágio no Loures: o controlo emocional propositado e o entendimento das respostas psicológicas por parte dos indivíduos e do coletivo por parte do treinador é essencial. Neste capítulo, Pedro Abranja é bastante impressionante.

No jogo contra o U.D. Leiria, Pedro Abranja referiu essencialmente que o estatuto de ambas as equipas não interessava (com o adversário a ter, à partida, muito mais estatuto que o Loures) e que o foco deveria ser no trabalho efetuado e no processo. Comparou também as duas equipas, dizendo que “somos melhores” que o Leiria, mas que era necessária humildade para chegar ao final do jogo com a vitória.

O aquecimento de jogo é sempre semelhante, iniciando-se entre 40 a 30 minutos antes do início do jogo, variando apenas o número de minutos utilizado, em virtude, quase sempre, da rapidez com que a equipa de arbitragem pretende que os jogadores estejam prontos para a entrada em campo. Dura, pois, cerca de 20 a 25 minutos.

O guarda-redes titular treina com o guarda-redes suplente (com a supervisão de um treinador), primeiramente a mobilização articular, seguida de um minicircuito de

coordenação e apanha de bola a curta distância para ambos os lados. De seguida, é aquecido com remates rasteiros e a média altura para ambos os lados, terminando com pontapés de baliza e reposições de bola após cruzamento.

Os jogadores suplentes não aquecem, ficando com supervisão reduzida durante todo o período de aquecimento. Pessoalmente, julgo que este elemento poderia ser diferente, até por razões de prudência – se houver uma lesão durante o aquecimento ou no início do jogo, o jogador substituto não estará preparado de imediato para entrar em jogo. Ademais, tendo em conta a impossibilidade de fazer mais de três substituições num jogo neste campeonato, haverá sempre pelo menos três jogadores de campo que não irão participar. A participação no aquecimento, igual ou diferente dos titulares, poderia ser considerado como um treino mais ligeiro e melhorar as suas capacidades. Naturalmente, esta teria que ser uma alteração feita no início da época e não no seu decorrer.

Quanto ao aquecimento dos 10 jogadores de campo titulares, após um início de passes a quatro distâncias em pares sem movimentação, os dez jogadores continuam a fazer passes em movimentação constante dentro de um espaço pré-definido. De seguida, é feita uma pausa para hidratação. Após 3 minutos de alongamentos dinâmicos e estáticos de curta duração, é realizado um exercício de posse de bola dos quatro defesas contra os dois médios interiores e os dois extremos com dois jokers (o avançado e o médio defensivo). Após dois minutos, o médio defensivo passa para a equipa dos defesas e o avançado para a outra equipa, de modo a criar um 5x5 que tem a mesma duração.

Seguidamente, efetua-se um 2x1+GR no meio e, posteriormente, uma combinação entre o defesa lateral e o extremo por uma das alas com cruzamento junto à linha final para a grande área onde os três jogadores do meio tentam fazer golo. Após mais um minuto de alongamento, são feitos, em espaço curto, exercícios de velocidade e coordenação antes de toda a equipa regressar ao balneário para umas últimas palavras de incentivo por parte do treinador. A equipa faz toda junta um “grito de guerra” dentro do balneário antes de prosseguirem para o campo.

No caso deste primeiro jogo, apenas o grito dentro do balneário foi realizado, mas em todos os jogos subsequentes foi também feito um grito em campo após os cumprimentos aos árbitros e aos adversários antes do início do jogo.

O jogo acabou por resultar numa vitória do U.D. Leiria, apesar do domínio evidente por parte do G.S. Loures, particularmente na primeira parte antes da mudança tática do 3-5-2 com que iniciaram o jogo para o 4-4-2 que utilizaram imediatamente após o seu primeiro golo. No intervalo, Pedro Abranja deu os parabéns à equipa pelo trabalho que estavam a realizar e que deveriam continuar a fazer o que estavam a fazer que os golos iriam aparecer. Deu também algumas orientações táticas para melhor aproveitar as deficiências do U.D. Leiria. No entanto, em vez de o Loures empatar, o U.D. Leiria marcou o segundo golo a meio da segunda parte, resultado com que terminou o jogo.

Após o final do jogo, aconteceram duas coisas que iriam ter consequências e ser importantes mais tarde: em primeiro lugar, alguns dos jogadores criticaram os seus colegas de forma destrutiva e, segundo, muitos dos jogadores decidiram voltar com os pais de carro em vez de todos juntos na camioneta, ficando esta quase vazia no regresso a Loures. Estes dois sinais alertaram os treinadores para alguma falta de união que afligia a equipa, mas decidiu-se que se iria apenas falar disso na palestra antes do jogo seguinte.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>20 agosto</i>	<i>21 agosto</i>	<i>22 agosto</i>	<i>23 agosto</i>	<i>24 agosto</i>	<i>25 agosto</i>	<i>26 agosto</i>
	Treino 17	Treino 18		Treino 19		1ª Fase, 2º Jogo GS Loures vs Bº Valongo

Durante o segundo microciclo deste período, houve apenas três treinos. Pretendeu-se aliviar um pouco a carga física dos jogadores após uma semana anterior muito exigente a nível físico. Ajudou também que o jogo seguinte fosse em Loures com uma equipa que, pelas informações que tínhamos, era, de longe, a mais fraca da série e contra a qual teríamos, à partida, poucas dificuldades.

O primeiro treino foi claramente desenhado para aliviar a pressão sobre os jogadores, tendo sido de carácter mais lúdico (Figura 6). Este exercício, sem qualquer conteúdo tático, acabou por ser utilizado várias vezes ao longo da época, tendo em conta

as suas propriedades quase “terapêuticas” para quando a equipa técnica sentia haver muita pressão e stresse nos jogadores.

O treino de quarta-feira teve como foco o trabalho da organização defensiva e ofensiva, mas também ainda um pouco de caráter lúdico no seu final. O treino de sexta-feira teve uma fase inicial de velocidade de deslocação e de reação, como habitualmente, e uma parte principal de exercícios simultâneos dedicados à organização defensiva, em caso de bolas altas para o espaço nas costas da linha defensiva, e à organização ofensiva, com vista a melhorar a eficácia frente à baliza, algo que tinha faltado no jogo anterior.

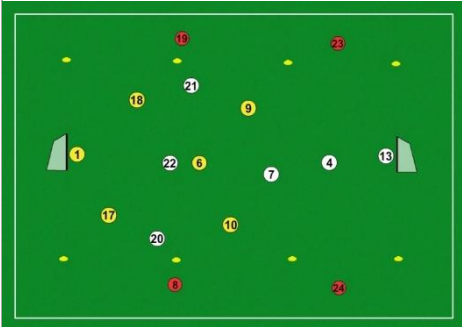
Exercício 1				
	Descrição	Tempo		
		20'		
	Exercício na forma GR+5x5+GR com foco na finalização (espaço reduzido) e manutenção de posse de bola.	Forma	Exercício fundamental de etapa nível 3 (GR+5x5+GR)	
	Condicionantes	Espaço		
	Golo no primeiro minuto = Vence jogo (3 pontos) / Golo nos últimos 30" = Vence jogo (3 pontos) / Situação de empate nos 3' = sai equipa que estava em campo à mais tempo / Apoios jogam a 2 toques	Número	16 jogadores	
	Objetivos Específicos	Orgânica	1 treinador na coordenação do exercício e das dinâmicas inerentes	
	Melhoria da capacidade de finalização, manutenção de posse de bola.	Grupos	1- Apoios: Jogadores utilizados em jogo	
	CrITÉrios de Êxito			
	Rápida circulação / Finalização			

Figura 6 – Exemplo de exercício lúdico sem conteúdo tático

O jogo em si, contra o Bairro do Valongo, de Castelo Branco, teve pouca história, com a vitória do Loures por 6-0, com 2-0 ao intervalo. É necessário relevar a palestra em que se pediu aos jogadores para esquecerem o jogo anterior e respeito pelo adversário. A equipa titular não foi alterada, numa manifestação de confiança nos jogadores, mas houve uma mudança significativa no discurso: enquanto no jogo anterior o foco tinha sido o processo, neste jogo, e apesar de também ter sido mencionado, houve uma preponderância do resultado no discurso do treinador. Foi inclusivamente referido que, apesar de serem uma equipa de formação, a equipa técnica estava a formar os jogadores para ganhar e que, em primeiro lugar, estava ganhar e só depois jogar bem.

Noutro tipo de campeonatos, mesmo em escalões como juvenis e juniores, seria tentado a discordar com esta afirmação que, julgava, havia sido feita mais como elemento de motivação momentâneo do que como “profissão de fé”. No entanto, em conversas entre a equipa técnica ao longo da época, fui-me apercebendo que, afinal, havia mais honestidade na frase do que tinha compreendido na altura. Mais, fui eu próprio mudando a minha opinião sobre o tema.

Tendo estado, até então, habituado ao futebol de formação em que estava pouco realmente em causa e em que, inclusivamente, as substituições eram volantes – sinalizando, desde logo, que um dos grandes objetivos era permitir que todos jogassem e evoluíssem – vi-me confrontado com um campeonato em que as consequências podem envolver montantes significativos de forma indireta (entre transferências e patrocínios) e em que o número de substituições estava limitado a três. Ao longo da época, compreendi que estas condicionantes alteravam, necessariamente, a perspetiva que se tinha que ter em relação aos jogos individualmente considerados e à própria época. Assim, não só fui alterando a minha visão anterior, mais radical, sobre se dever priorizar o modelo de jogo sobre o resultado, mas também as minhas ideias relativamente à preponderância da formação sobre a importância de vencer jogos.

Finalmente, devido às críticas entre jogadores, Pedro Abranja lembrou a equipa do Valência do final dos anos 90 e início dos anos 2000 em que dois jogadores (Canizares e Djukic) não se falavam fora do campo, mas que, em campo, eram irrepreensíveis na comunicação e no apoio um ao outro. O objetivo era dizer aos jogadores que os problemas pessoais deveriam ficar fora do futebol.

No decorrer da segunda parte do jogo, aconteceu algo que também mereceu reparos por parte da equipa técnica e de alguns jogadores. Os jogadores substituídos foram tomar banho imediatamente e não ficaram no campo até ao final do jogo. A situação foi sanada no final, com os jogadores a falarem uns com os outros para que a situação não se voltasse a repetir.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>27 agosto</i>	<i>28 agosto</i>	<i>29 agosto</i>	<i>30 agosto</i>	<i>31 agosto</i>	<i>1 setembro</i>	<i>2 setembro</i>
Treino 20	Jogo-Treino GS Loures vs Oriental 'Juniões'	Treino 21	Treino 22		1ª Fase, 3º Jogo Sacavenense vs GS Loures	

Esta semana foi a última antes das restantes equipas do Loures iniciarem os treinos. Foi, portanto, atípica, também pelo jogo do campeonato ser um dia mais cedo do que o habitual e por ter havido um jogo-treino na terça-feira contra uma equipa mais velha. Como se não bastasse, o jogo de campeonato seria em Sacavém contra o Sacavenense, num dérbi concelhio com muita história e imensa rivalidade. O facto de haver vários jogadores do Loures que tinham jogado em anos anteriores na equipa adversária e sido dispensados tornava todo o ambiente à volta da preparação para o jogo muito particular.

O primeiro treino, até por ser no dia seguinte ao jogo contra o Bairro do Valongo, foi de recuperação e lúdico, como havia sido na semana anterior. O treino de quarta-feira foi dedicado ao aprimoramento de uma estratégia específica para o jogo contra o Sacavenense, enquanto o de quinta-feira, para além do treino da velocidade de deslocação e reação visou, novamente, a estratégia para o jogo.

Esta estratégia pretendia baixar o bloco e a absorção da pressão por parte da equipa adversária para ganhar em transições ofensivas rápidas, mas o jogo acabou por demonstrar que a estratégia pecava por demasiado cautelosa.

Na primeira parte, cumprindo a estratégia que havia sido definida para o jogo, os momentos cruciais foram aqueles em que os jogadores não cumpriram com o definido. De facto, a equipa do Sacavenense revelou-se particularmente vulnerável a pressão alta, situação que não tinha sido antecipada na observação prévia do adversário (porventura, pela equipa ter jogado contra equipas em que isso não acontecia). O golo inicial havia sido sofrido após uma situação de um canto do lado direito do ataque do Sacavenense, sendo que o golo do empate marcado pela equipa do Loures tinha sido fruto da pressão de um dos avançados ao guarda-redes.

Ao intervalo, a equipa técnica reuniu-se para analisar o jogo, como habitualmente, e a conclusão foi unânime: toda a linha defensiva, incluindo guarda-redes, do Sacavenense não estava habituada a ser pressionada e cometia bastantes erros.

Aumentando o nível de agressividade e pressionando alto, a equipa do Loures poderia aproveitar eventuais erros do adversário para tentar ganhar o jogo. Aos jogadores foi dito isso mesmo, com especial menção ao avançado centro para pressionar o médio defensivo adversário, jogador crucial na manobra ofensiva do Sacavenense.

Na segunda parte, apesar de se ter sofrido golo de penalti logo ao primeiro minuto da segunda parte, foi cumprido o plano definido por parte dos jogadores. O golo do empate, marcado aos 68 minutos, acabou por ser marcado de penalti a castigar uma falta após pressão e retirada da bola a um dos defesas adversários. A estratégia da pressão alta definida ao intervalo foi assim diretamente responsável pelo empate. Até ao final do jogo, a equipa do Sacavenense não teve outras oportunidades de golo, com a equipa do Loures instalada no meio-campo adversário e a ter possibilidades de dar a volta ao resultado. O jogo terminou 2-2, mas com muitos períodos de total domínio por parte do Loures, com o adversário a vacilar bastante sob pressão.

Este jogo foi crucial para toda a equipa. Demonstrou a todos, pais, jogadores e equipa técnica, que os Juvenis A do Loures podiam ombrear com uma das equipas candidatas não só a ir à 2ª Fase – Apuramento de Campeão, mas mesmo a ir à 3ª Fase. Mais, que a equipa do Loures seria inclusivamente superior ao Sacavanense e que essa superioridade ter-se-ia manifestado no resultado, não tivesse havido cautela a mais na definição da estratégia.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
3 setembro	4 setembro	5 setembro	6 setembro	7 setembro	8 setembro	9 setembro
		Treino 23	Treino 24	Treino 25	Jogo-Treino GS Loures vs GSL Juvenis 'B'	

O microciclo seguinte providenciou uma pausa no campeonato, devido aos compromissos das seleções nacionais, o que permitiu dedicarmos mais tempo a treinar os momentos de organização defensiva – nomeadamente, a movimentação da linha defensiva consoante a localização da bola, com foco particular nas posições dos apoios, nas coberturas e nos equilíbrios – e de transição defensiva, treinando a reação rápida e pressionante à perda da bola, em moldes e com exercícios semelhantes aos que tínhamos utilizado até então. Achou-se conveniente dar folga na terça-feira e houve jogo no sábado com a equipa de Juvenis B do clube.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>10 setembro</i>	<i>11 setembro</i>	<i>12 setembro</i>	<i>13 setembro</i>	<i>14 setembro</i>	<i>15 setembro</i>	<i>16 setembro</i>
	Treino 26	Jogo-Treino Sporting CP '2003' vs GS Loures	Treino 27	Treino 28		1ª Fase, 4º Jogo GS Loures vs Caldas

Esta foi a última semana antes do reinício das aulas e, portanto, também a última em que houve uma jogo-treino a meio da semana, desta vez com a equipa de Juvenis B do Sporting C.P. Desta vez, no entanto, a primeira unidade de treino não foi lúdica. As três sessões ao longo da semana tiveram como objetivo melhorar a equipa ao nível dos quatro momentos do jogo, corrigindo falhas identificadas nos jogos anteriores. Estas falhas versavam, para além das já trabalhadas no microciclo anterior, a circulação rápida da bola em toda a largura do campo, a transição ofensiva e os esquemas táticos, principalmente defensivos, mas também ofensivos.

A transição ofensiva era pensada de formas diferentes consoante o local em que a bola havia sido ganha. Se perto da área adversária, deveria ser feito um ataque muito rápido em direção à baliza adversária; se longe da área adversária, era essencial retirar rapidamente a bola do local e variar o centro do jogo tanto na profundidade (utilizando o guarda-redes, se necessário) como na largura,

O treino de terça-feira teve uma preponderância de trabalho setorial, o de quinta-feira foi de índole coletiva e a unidade final do microciclo, depois de uma fase inicial dedicada à velocidade, demorou-se em jogadas padronizadas antes de terminar com jogo formal em meio-campo.

O jogo contra o Caldas, em casa, terminou com vitória do Loures por 2-0, com um golo marcado em cada parte. A palestra inicial realçou a maior qualidade da equipa, mas que esta não chegava se não se demonstrasse isso mesmo e se não se trabalhasse. Foi lembrado aos jogadores que deveriam reagir à perda da bola pondo pressão imediata no jogador em posse e que a finalização deveria ser simples, de modo a aumentar-se a eficácia.

Devido à equipa do Caldas não ter criado nenhuma situação de perigo de relevo, o jogo foi controlado pela equipa do Loures durante os 80 minutos. No entanto, estando preparada para jogar em contra-ataque, a qualidade do processo defensivo era

assinalável, tendo o jogo sido desbloqueado apenas com um golo criado a partir de um canto ofensivo estudado do lado direito do ataque. Ao intervalo foram dadas indicações relativamente à necessidade de aproveitar o expectável maior espaço nas costas do adversário na segunda parte e os muitos cruzamentos que estavam a ser criados: os jogadores deveriam aparecer “de trás para a frente” e não “estar já lá à espera”.

Em conjugação com este elemento, algo que tinha sido trabalhado durante a semana haveria de se evidenciar como decisivo no segundo golo: após pressão alta no corredor direito, a bola foi rapidamente passada para o centro do terreno onde um jogador, vindo de “trás para a frente”, rematou de primeira para golo. O jogo terminou assim 2-0 para a equipa do Loures.

É também necessário mencionar uma alteração na equipa titular que teria consequências nos jogos e semanas seguintes. Diogo Carvalho, que até então havia sido titular no meio-campo, foi preterido para este jogo após a equipa técnica ter considerado que a atitude nos treinos e o esforço defensivo estavam a ser diminutos. O substituto foi Francisco Monteiro, que acabou por fazer um jogo irrepreensível e a um nível altíssimo contra o Caldas, tendo marcado o primeiro golo e assistido no segundo.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>17 setembro</i>	<i>18 setembro</i>	<i>19 setembro</i>	<i>20 setembro</i>	<i>21 setembro</i>	<i>22 setembro</i>	<i>23 setembro</i>
	Treino 29	Treino 30	Treino 31	Treino 32		1ª Fase, 5º Jogo Elvas vs GS Loures

Após a vitória sobre o Caldas, as atenções viravam-se agora para a segunda das deslocações longínquas que a equipa iria fazer, neste caso, a Elvas. Por conhecimento do clube e por ter defrontado a equipa na época anterior, Pedro Abranja foi avisando os jogadores ao longo da semana que este iria ser um jogo crucial para as aspirações da equipa e muito difícil, devido ao cansaço da viagem, à equipa aguerrida que iriam defrontar e ao próprio ambiente mais complicado do campo. Não dizendo aos atletas, o pensamento estava também no jogo seguinte, contra o Sporting C.P. – era necessário ganhar este jogo, de modo a podermos enfrentar o Sporting sem termos necessidade de pontuar (algo que, objetivamente, seria sempre muito difícil) e mantendo a ambição de apuramento para a fase seguinte.

O microciclo padrão continua, nesta semana, a ficar mais consolidado, com o treino de quinta-feira utilizado para trabalho coletivo e de resistência, a sessão de sexta-feira para trabalho de velocidade e com poucos conteúdos e a unidade de quarta-feira a servir essencialmente para trabalho de força, também essencialmente sem conteúdos. A unidade de treino de terça-feira é a que ainda se mantinha mais fluida, utilizando-se principalmente jogos reduzidos condicionados, mas sem grande definição ou padrão de semana para semana. A semana foi, dentro destes parâmetros, dedicada a aprimorar os conteúdos apreendidos até então, com uma especial ênfase na reação à perda da bola e nas transições *lato sensu*.

O jogo terminou 1-2 a favor do Loures, mas, como tinha sido previsto, foi um jogo muito complicado, tendo estado 1-1 ao intervalo. A dificuldade do jogo para a equipa pode também ser vista pela quantidade de cartões amarelos que foram mostrados aos jogadores, num total de seis amarelos, todos eles mostrados nos últimos 20 minutos da partida, quando o Loures já ganhava por 1-2. O ambiente foi também muito opressivo ao nível do público, como rapidamente se comprova pela filmagem feita do jogo.

Ocorreu aqui também o segundo capítulo do que tinha começado na semana anterior. Por esquecimento da equipa técnica, o jogador que tinha deixado a equipa titular no jogo anterior, Diogo Carvalho, e que tinha ficado no banco de suplentes também neste jogo, foi deixado a aquecer no calor que se sentia nesse dia até cinco minutos do final da partida, sem ter sido utilizado. O jogador reagiu chorando após o final do jogo, sentindo que estava a ser castigado sem perceber a razão, ao considerar já ter corrigido a sua atitude e treinado a um nível correto na semana anterior. O seu pai não ficou indiferente e acabou por confrontar e criticar o treinador. Apesar da situação ter ficado esclarecida com esse pai (que, em abono da verdade, não é, de todo, problemático ou sequer interventivo normalmente), a situação viria a ter mais desenvolvimentos na semana seguinte.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
24 setembro	25 setembro	26 setembro	27 setembro	28 setembro	29 setembro	30 setembro
	Treino 33	Treino 34	Treino 35	Treino 36		1ª Fase, 6º Jogo GS Loures vs Sporting CP

Este microciclo foi diferente devido ao jogo do fim-de-semana contra uma das melhores equipas nacionais e sempre candidatas ao título de campeão nacional neste (e noutros) escalões. Como se não bastasse a carga especial de um jogo com estes, vários outros elementos adicionavam importância e interesse. Em primeiro lugar, os treinadores principais de ambas as equipas conhecem-se e são amigos de longa data. Em segundo lugar, o Loures e o Sporting haviam-se defrontado nesta mesma fase no ano anterior e o Loures tinha ganho (bem) ao Sporting por 1-0. Havia, pois, de um lado, a intenção de demonstrar que esse resultado tinha sido fortuito e, do outro lado, o querer demonstrar que tinha sido fruto do trabalho realizado. Finalmente, alguns jogadores do Loures já tinham jogado no Sporting (outros estavam referenciados e já tinham ido treinar à Academia do Sporting em Alcochete) e tinham amigos do outro lado.

Este jogo foi preparado de forma semelhante ao anterior, com o mesmo tipo de exercícios a ser utilizado. No entanto, foi definida uma estratégia específica para tentar condicionar o jogo do Sporting e tentar ganhar a partida. Um dos jogadores titulares e mais desequilibradores do plantel, Rafael Semedo, ficaria sentado no banco de suplentes para entrar nos primeiros minutos da segunda parte e aproveitar o cansaço dos adversários. O objetivo seria, então, chegar com o jogo pelo menos empatado ao intervalo, para tentar surpreender o Sporting na segunda parte com velocidade.

Na palestra inicial, Pedro Abranja lembrou o jogo da época anterior para fazer o argumento de que ganhar ao Sporting não era impossível, independentemente dos nomes e das internacionalizações dos jogadores do Sporting. De qualquer forma, a responsabilidade de ganhar estava do lado do adversário e cabia-nos jogar com a “atitude certa” e com “atenção ao processo”. Desta forma, a equipa tinha “tudo para lutar pela vitória”.

Na altura das instruções táticas, o treinador explicou a segunda das mudanças que operou no 11 titular: a saída do Francisco Monteiro pelo Diogo Carvalho daria maior equilíbrio defensivo à equipa. Esta mudança esteve quase a resultar em cheio ao oitavo minuto de jogo com Carvalho a rematar uma bola à barra da baliza do Sporting. A estratégia delineada teve também quase a ser bem-sucedida, não fosse um momento de distração por parte da linha defensiva que permitiu ao Sporting o seu primeiro golo no jogo, apesar do jogo ter sido bastante dividido ao longo dos 40 minutos.

Com o resultado em 0-1 ao intervalo, foi identificado o médio defensivo do Sporting como o jogador crucial da sua manobra ofensiva e pedido a um dos médios interiores que lhe fizesse marcação constante aquando da sua posse de bola para tentar anular a sua eficácia. Foi também claramente dito pelo treinador principal que tinha ficado demonstrado que os jogadores do Sporting não eram superiores aos do Loures, com 6 ocasiões de perigo para o Loures contra o golo e mais três para o Sporting. Continuando nesta toada, a equipa conseguiria fazer golo.

A realidade do jogo destruiu este otimismo com dois golos de rajada do Sporting após alguns minutos na segunda parte. Foi após o terceiro golo que entrou o jogador titular que tinha ficado no banco como “arma secreta”. E teve efeito: marcou um golo logo de seguida reduzindo o défice para 1-3 e tendo, quase de seguida, uma segunda oportunidade flagrante e que teria feito o 2-3. Com a entrada desse jogador e, principalmente, após o golo sofrido, o jogo do Sporting ficou caótico e previsível e o Loures dominou durante cerca de 15 minutos enquanto procurava marcar o seu segundo golo.

No entanto, o quarto golo marcado pelo Sporting já nos minutos finais desmoralizou os jogadores que já não tiveram forças para responder aos dois golos adicionais que o Sporting marcou no tempo de descontos dado pelo árbitro da partida.

Merece também ser mencionado o que aconteceu nos momentos finais do jogo em que Rafael e Carvalho se envolveram com palavras ainda em campo, algo que fez transbordar algum mal-estar dentro da equipa. Após já várias situações e por sentir que o ambiente no balneário se encontrava “pesado”, foi decidido pelos treinadores organizar uma reunião apenas com os jogadores para o treino seguinte.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>1 outubro</i>	<i>2 outubro</i>	<i>3 outubro</i>	<i>4 outubro</i>	<i>5 outubro</i>	<i>6 outubro</i>	<i>7 outubro</i>
		Treino 37	Reunião de equipa			

Após o jogo contra o Sporting, já era sabido que haveria uma pausa de três semanas no campeonato devido aos compromissos das seleções nacionais. Assim, a oportunidade de organizar uma reunião de equipa parecia ideal e foi isso que aconteceu

no segundo dia do microciclo, após um treino de índole mais lúdica e de descompressão.

Esta reunião pretendia “tratar os jogadores como adultos”, em que o que se dissesse na sala não sairia de lá, tendo a equipa técnica pedido um discurso honesto e aberto dos vários jogadores, tendo em conta que se estavam a levantar questões sobre a unidade do grupo.

Após uns primeiros momentos tímidos, o foco inicial foi o incidente, já referido, que havia acontecido na parte final do jogo contra o Sporting. Ambos os jogadores pediram desculpa ao grupo pelo comportamento que tinham tido, mencionando que logo após o jogo tinham falado e resolvido os seus problemas. Este sinal de maturidade foi bem recebido pelo grupo e equipa técnica e confirmou-se nos vários treinos subsequentes que, de facto, os problemas tinham sido sanados.

No entanto, este incidente foi o ponto de partida para uma abertura ao diálogo e às críticas por parte de vários jogadores da equipa, com o jogador Carvalho no centro das atenções, com dois campos, um a seu favor e outra contra, a formarem-se. Os treinadores foram criticados pela alteração no 11 titular que levou Carvalho de novo à titularidade em detrimento de Francisco: apesar de ter sido dada uma justificação tática, alguns jogadores consideraram que essa justificação era uma desculpa para obscurecer a equipa técnica ter “favoritos” e de ter sido influenciada pela situação ocorrida após o jogo em Elvas.

Após o esclarecimento desta situação, com o treinador principal a reafirmar que não tinha quaisquer jogadores favoritos e que a decisão tinha sido puramente estratégica, a equipa técnica tentou guiar a conversa para outros temas, de modo a que o atleta Carvalho, já claramente afetado e sentindo-se injustiçado, e o seu comportamento não fossem os únicos focos da reunião. Apesar de tudo, a atitude do jogador, que havia também sido apelidado de “vedeta”, continuou em melhoria, que já tinha começado na semana anterior, tornando-se muito mais trabalhador a partir deste momento.

O último momento importante da reunião foi as queixas de vários jogadores sobre o papel que alguns pais estavam a ter na união do grupo e que os jogadores de cada posição deveriam, à semelhança dos guarda-redes, puxarem uns pelos outros e estarem unidos no seu propósito de melhorar e ajudar a equipa.

Após esta última queixa, a equipa técnica decidiu pedir uma reunião aos pais para a semana seguinte para discutir estas questões, aproveitando ainda a pausa no campeonato para criar uma união de todos com vista ao grande objetivo da época.

Finalmente, foram concedidos vários dias de folga aos jogadores, aproveitando o feriado e o fim-de-semana prolongado, para depois de poder atacar a segunda parte da 1ª Fase com força adicional.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
8 outubro	9 outubro	10 outubro	11 outubro	12 outubro	13 outubro	14 outubro
	Treino 38	Treino 39		Treino 40		

Este segundo microciclo da pausa no campeonato foi semelhante a semanas anteriores, com uma ênfase maior na organização ofensiva, já a pensar nos jogos que esperariam a equipa até ao fim da 1ª Fase. Uma falha que tinha sido identificada era a dificuldade dos avançados em dar apoio frontal aos seus colegas e esse foi um dos focos da sessão de treino de terça-feira (Figura 7).

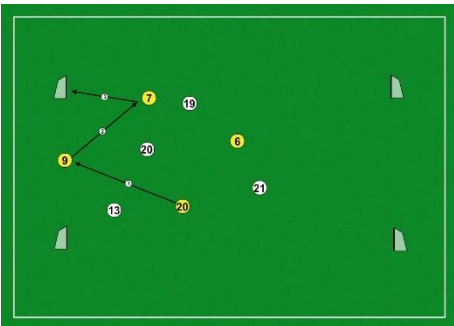
Exercício 2			
	Descrição	Tempo	
		15'+15'	
	Exercício complementar de forma integrada na forma 4x4. Jogo na forma 4x4 com foco na procura pelo apoio frontal. Antes de ser golo a bola terá de obrigatoriamente passar por um apoio frontal (que é móvel).	Forma	Exercício complementar de forma integrada (4x4)
	Condicionantes	Espaço	20mx10m
	Passar em apoio frontal antes de finalizar	Número	8 Jogadores
	Objetivos Específicos	Orgânica	Em simultâneo com o exercício 2A
	Circulação de bola, procura pelo apoio frontal e combinações diretas e indiretas em jogo interior	Grupos	
	Crítérios de Êxito		
	Elevada velocidade na circulação de bola, rapidez e segurança do apoio frontal, qualidade no passe		

Figura 7 – Exemplo de exercício para melhorar a prestação do apoio frontal ofensivo

Teve também lugar a reunião com os pais no dia 11, uma semana após a reunião com os jogadores. Ao contrário do que a equipa técnica esperava, a reunião decorreu

num clima bastante pacífico, com os pais a aceitarem as conclusões que lhes transmitimos sobre as preocupações dos seus filhos, nomeadamente as relativas à falta de apoio quando os respetivos filhos não jogavam. A equipa técnica teve o cuidado de distinguir esta falta de apoio de uma falta de apoio mais genérica nos jogos, algo que nunca aconteceu.

A equipa técnica foi questionada acerca da não serem dadas explicações aos jogadores por não jogarem ou não serem convocados, com a resposta a ser que se trata do processo de crescimento dos jovens como pessoas saber lidar com desapontamento e falta de informação. Na vida adulta, os pais não estarão lá para os apoiar em todas as circunstâncias, pelo que este ano tem algo de transição, com determinados casos a merecerem explicações e outros a não as terem.

Esta dupla de reuniões foram cruciais na caminhada do Loures nos restantes jogos que se saldaram apenas em vitórias. O ambiente dentro do grupo ficou, nitidamente, mais leve e com menos pressão sobre os jogadores. Notou-se também uma unidade de propósito entre a equipa técnica, os jogadores e os pais que permitiu obter resultados positivos, mesmo quando as exibições deixavam algo a desejar.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>15 outubro</i>	<i>16 outubro</i>	<i>17 outubro</i>	<i>18 outubro</i>	<i>19 outubro</i>	<i>20 outubro</i>	<i>21 outubro</i>
Treino 41		Treino 42	Treino 43	Treino 44		1ª Fase, 7º Jogo GS Loures vs Marinha Grande

Após dois microciclos atípicos em que foi muito mais trabalhada a vertente psicológica e emocional de todo o grupo, o microciclo 14 voltou a lidar com questões iminentemente táticas. Como se tinha estabelecido o objetivo de vencer as cinco “finais” que restavam na 1ª Fase, o foco nas várias sessões de treino foi a organização ofensiva, com alguns retoques dados à organização da linha defensiva no início da semana.

O jogo, por ser o primeiro após um interregno de três semanas, era crucial, até porque a equipa se encontrava em 4º lugar, mas com apenas um ponto de vantagem sobre a Naval 1893, com quem iríamos jogar no fim-de-semana seguinte. A palestra

inicial fez referência à necessidade do resultado (“meio a zero chega”) e que era “para rebentar” e era necessário “ir para cima deles” logo desde o início. O adversário foi descrito como fazendo os seus melhores jogos contra melhor oposição.

Foi isso mesmo que aconteceu na primeira parte. Após um primeiro golo do Loures, as E.A.S. Marinha Grande operaram uma reviravolta que via o adversário a ganhar por 1-2 ao intervalo. Para a palestra no intervalo, Pedro Abranja decidiu inovar na abordagem. Começando com um tom de voz calmo e cabisbaixo, referiu que os jogadores estavam cabisbaixos e distraídos, que tinham sido fracos. Depois, começou a frase num tom de voz irritado dizendo “Têm que deixar de ser...” e aumentou subitamente o volume de voz para completar “...umas ‘primas donas’!”.

Estas alterações de tom e volume de voz, como já mencionado anteriormente, têm o condão de, quando utilizados da maneira correta, quebrar a rotina e de focar, com um pico de adrenalina, os jogadores no que está a acontecer, esquecendo tudo o resto. O treinador principal da equipa é exímio na manipulação e no redirecionamento das emoções dos seus jogadores, com esta palestra a demonstrá-lo cabalmente.

O treinador referiu que todas as equipas tinham um jogo mau e que tínhamos tido sorte por ter sido apenas uma primeira parte. Cabia aos jogadores na segunda parte recuperarem da primeira parte categorizada como muito má. Mesmo no final, para além de anunciar duas substituições imediatas, o treinador deu dois objetivos específicos à equipa: 20 minutos para empatar a partida, mais 20 minutos para marcar o golo vencedor.

Foi exatamente isso que aconteceu, com o golo do empate a ser feito ao fim de 10 minutos e o golo da vitória imediatamente após os primeiros 20 minutos da segunda parte, terminando o jogo 3-2 para o Loures.

No final, o treinador não deixou de dar os parabéns à equipa pelo bom trabalho, mas referindo que faltavam quatro finais.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
22 outubro	23 outubro	24 outubro	25 outubro	26 outubro	27 outubro	28 outubro
	Treino 45	Treino 46	Treino 47	Treino 48		1ª Fase, 8º Jogo Naval 1893 vs GS Loures

Ao longo deste microciclo, e tendo em conta a importância do jogo, foram focadas as transições tanto defensivas como ofensivas e movimentações ofensivas padronizadas que já tinham começado a ser ensaiadas há algumas semanas, agora repetidas semanalmente.

Como o jogo é caótico e imprevisível, o treino de movimentações padronizadas é uma tentativa de impor ordem num sistema, com um raciocínio semelhante ao que se faz com esquemas táticos. Pessoalmente, por entender que tal proposição não é, no seu âmago, possível, considero que o tempo passado com estes exercícios poderia ser melhor aproveitado simulando a complexidade sempre em evolução de um jogo de futebol, sem meios e fins pré-determinados. No entanto, é inegável que, psicologicamente, a repetição de padrões dá segurança psicológica aos seus utilizadores e economiza recursos mentais que poderão ser utilizados noutros contextos. Esta diferença filosófica sobre o jogo, o treino e metodologia foi debatida abertamente no seio da equipa técnica.

O jogo contra a Naval decorreu num clima de grande confiança, mas também de pressão, após a terceira grande deslocação da época à Figueira da Foz. Para aliviar o ambiente, foram feitas algumas piadas no balneário antes de se iniciar a palestra, em que se pediu uma “atitude fortíssima” e controlo emocional até ao final do jogo. A equipa adversária foi reconhecida como forte, mas ao “alcance do melhor Loures”. Taticamente, foi pedida pressão alta desde o início do jogo e tentar manter o equilíbrio no meio-campo, com ou um ou outro médio a avançar, mas não os dois em simultâneo.

Finalmente, foi lembrado que era preciso demonstrar em campo que o Loures era a equipa mais forte e foi chamada a atenção às condições climatéricas, com muito vento.

Com o jogo a chegar ao intervalo empatado a 0, foi chamada a atenção que a Naval tinha escolhido jogar contra o vento na primeira parte e que, portanto, iriam aproveitar jogarem a favor do vento para pressionar muito mais o Loures. Assim, era crucial continuar a “dar tudo” para ganhar o jogo ou para pelo menos fazer pontos no final dos 80 minutos. Com o golo quase no reinício da segunda parte e a falta de oportunidades por parte da Naval, chegou-se ao fim do jogo com a vitória do Loures por

0-1. A distância pontual entre as duas equipas aumentou para 4 pontos, com apenas três jogos por disputar.

Antes do regresso a Loures, todos os jogadores almoçaram juntos e voltaram juntos na camioneta, ao contrário do que tinha acontecido em Leiria e à semelhança do que já tinha acontecido em Elvas. O ambiente era contagiante e alegre.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
29 outubro	30 outubro	31 outubro	1 novembro	2 novembro	3 novembro	4 novembro
	Treino 49	Treino 50	Treino 51	Treino 52		1ª Fase, 9º Jogo GS Loures vs CADE

O antepenúltimo microciclo desta 1ª Fase teve algumas alterações, fruto também de o treino de quinta-feira calhar num feriado e, portanto, ter tido lugar de manhã, permitindo também ter acesso ao campo inteiro durante mais tempo do que num treino normal. As alterações prenderam-se essencialmente com ter o treino de força na terça-feira e um treino mais ligeiro e de índole setorial na quarta-feira (Figura 8), de modo a não sobrecarregar os jogadores para o treino de espaços amplos na quinta-feira de manhã.

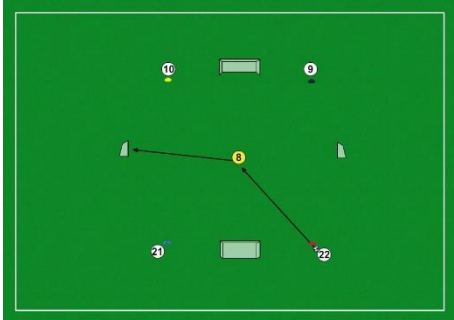
Exercício 2			
	Descrição		Tempo
	Exercício complementar de forma integrada especializado para médios centro. Com o objetivo de realizar recepção orientada e reação e ajuste rápido à trajetória da bola o jogador de dentro do quadrado recebe bola da posição com a cor indicada pelo treinador.		20'
	Condicionantes		Forma
	Máximo de 3 toques (procurar utilizar apenas 2 toques por jogador)		Exercício complementar integrado
	Objetivos Específicos		Espaço
	Melhoria da capacidade de reação, recepção orientada e execução rápida do passe		10mx10m
	CrITÉrios de Êxito		Número
Rápida reação à trajetória da bola / recepção orientada / qualidade no passe para a baliza		5 jogadores	
		Orgânica	Em simultâneo com exercício 3B e 3C
		Grupos	Pedro Afonso, Reis, Carvalho, Chico, David, Pedro Afonso, Reis, Carvalho, Chico, David

Figura 8 – Exemplo de exercício reduzido condicionado e setorial para médios

O jogo contra o C.A.D. Entroncamento decorreu sem grandes sobressaltos, após uma palestra inicial a lembrar que a atitude ganhava sempre ao talento e que era necessário não voltar a acontecer o que tinha acontecido na primeira parte do jogo contra as E.A.S. Marinha Grande. Foi também lembrado que seria na semana seguinte que se defrontaria o último adversário direto para o apuramento e que uma vitória neste jogo aumentaria a vantagem sobre eles para 6 pontos e faria com que a equipa ultrapasse o U.D. Leiria, subindo ao terceiro lugar da série.

Com a equipa a ganhar 1-0 ao intervalo, a palestra no descanso parecia ia ser pacífica, com as primeiras observações a referirem a falta de velocidade na troca da bola e nas movimentações. De repente, no entanto, o treinador interrompe a sua palestra demonstrando muita irritação com alguns jogadores que estariam a conversar entre si, levantando a voz e sendo muito duro. Algumas das expressões utilizadas durante esses dois minutos incluíram: “desconcentração”, “isto não são iniciados”, “quem quer fazer algo neste desporto, tem que ter cabeça”, “façam o que quiserem, se não ganharem, treino de terça vou ser eu a dar”.

Esta foi mais uma demonstração da maestria de Pedro Abranja na manipulação da componente emocional do grupo, acrescentando ainda um elemento de aproveitamento de uma pista contextual para conseguir passar a sua mensagem de uma forma que, de outro modo, teria conseguido com maior dificuldade. A evidência de que tinha sido aproveitada a situação, foi a mudança imediata das suas feições após sair de vista dos jogadores e ter feito um sinal dissimulado ao treinador adjunto Miguel Barata para continuar a palestra com algumas instruções táticas.

Escusado será dizer que três minutos depois do intervalo, já o Loures tinha marcado de novo, algo que aconteceu por mais três vezes até ao final da partida, que terminou em 5-0.

5 novembro	6 novembro	7 novembro	8 novembro	9 novembro	10 novembro	11 novembro
	Treino 53	Treino 54	Treino 55	Treino 56		1ª Fase, 10º Jogo U. Almeirim vs GS Loures

Este seria o microciclo decisivo para as aspirações da equipa, com a angariação de pelo menos um ponto a garantir, de imediato, o apuramento para a 2ª Fase –

Apuramento de Campeão, com a possibilidade de assegurar também o terceiro lugar, após termos ultrapassado o Leiria com a vitória frente ao C.A.D.E..

Assim, os treinos ao longo da semana foram iguais aos da semana anterior, com exceção do final do primeiro treino da semana, que se entendeu dever ser mais lúdico, sem conteúdo tático, como “recompensa” para o bom trabalho dos jogadores (Figura 9).

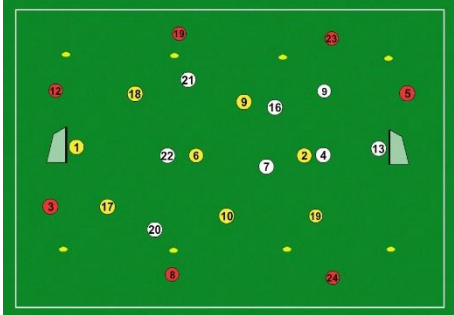
Exercício 2				
	Descrição	Tempo		
		15'		
	<p>Jogo na forma GR+7x7+GR+7apoios. Jogo a três equipas na qual uma das equipas se encontra sob a forma de apoio em largura e profundidade. A equipa que marca permanece, a que sofre passa para equipa em apoio.</p>	Forma	Exercício fundamental de etapa nível 3 (GR+7x7+GR)	
	Condicionantes	Espaço	½ Campo	
	<p>Golo=permanência em jogo Golo sofrido = passagem para equipa em apoio</p>	Número	Todo o plantel	<p>Jogo com 2 equipas mais uma equipa em apoio disposta em largura e profundidade no campo.</p>
	Objetivos Específicos	Orgânica		
	<p>Exploração do jogo em largura e profundidade, com foco na circulação rápida e criação de oportunidades de finalização.</p>			
	CrITÉrios de Êxito			
<p>Exploração adequada dos apoios em largura e profundidade, velocidade na circulação de bola e criação de situações de finalização</p>				

Figura 9 – Exemplo de exercício de caráter essencialmente lúdico, sem conteúdo tático e sem feedback

O jogo contra a U.F.C. Almeirim decorreu em condições atmosféricas particularmente complicadas, com muito frio e muita chuva que afetaram muito negativamente o relvado natural em que a partida iria decorrer. Isto mesmo foi falado na palestra inicial, pedindo-se espírito de sacrifício e a “atitude certa”. Foi também lembrado o que estava em jogo neste jogo e como os jogadores tinham tido muito mérito nesta “caminhada”.

O jogo em si não teve muita história, estando 0-2 ao intervalo para o Loures e terminando 1-4. O grande objetivo foi assim conseguido, com grandes celebrações nos balneários, que se tornaram ainda maiores com a confirmação que o Leiria não tinha conseguido ganhar, garantindo-nos o terceiro lugar na classificação.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
12 novembro	13 novembro	14 novembro	15 novembro	16 novembro	17 novembro	18 novembro
	Treino 57		Treino 58	Treino 59		1ª Fase, 11º Jogo GS Loures vs SU Sintrense

O último microciclo desta fase foi consideravelmente e propositadamente mais leve, com o treino de força a ser cancelado. De facto, já com nada para discutir, foi decidido que seria dada a oportunidade aos jogadores menos utilizados no jogo contra o Sintrense. Assim, com oito jogadores não habitualmente titulares no 11 inicial, o jogo poderia ter sido irrelevante. Infelizmente, soubemos no dia que a sogra de Pedro Abranja havia falecido, estando este ausente. A equipa decidiu, em conformidade, que iria tentar ganhar o jogo para lhe dedicar a vitória.

A primeira parte não correu de feição. Após um primeiro golo a favor do Loures, o Sintrense reagiu e marcou três golos até ao intervalo. No intervalo, foi feito um apelo por Miguel Barata, perguntando onde estava a atitude dos jogadores e se era assim que a equipa pensava defrontar as equipas muito melhores que iria defrontar na 2ª Fase. Após dar algumas instruções táticas, finalizou dizendo que a vitória era obrigatória para poder dedicar ao treinador principal.

E assim foi. Na segunda parte, a equipa não deu qualquer hipótese ao adversário, marcando três golos e terminando o jogo ganhando por 4-3.

Período competitivo – 2ª fase

Após o final da 1ª fase, terminada com o jogo contra o Sintrense, teve lugar uma pausa de 21 dias no campeonato, até devido aos compromissos da seleção nacional.

O foco passou imediatamente para o que viria nesta nova fase do campeonato e qual a abordagem a ter. Naturalmente, não sendo a equipa do Loures favorita a passar à 3ª fase – já que, para três ou quatro lugares, Benfica, Sporting, Belenenses, Sacavenense e Real teriam mais e fundadas ambições em lutar por essa passagem – o objetivo passava por fazer o melhor possível, já que a manutenção estava automaticamente garantida.

Antes da época começar, na reunião já mencionada com o treinador Pedro Abranja e com o coordenador, tinha sido falado em jogar em 3-4-3, um sistema tático experimentado muito ocasionalmente na época anterior, numa eventual 2ª fase, aproveitando o facto de já não haver pressão e pensando na aprendizagem dos jogadores, fazendo-os evoluir. No entanto, após a confirmação da passagem ao Apuramento de Campeão, o objetivo passou rapidamente a ser tentar passar à 3ª fase, ficando para um notório segundo plano o desenvolvimento dos jogadores.

Esta mudança de atitude explica-se por duas razões: a primeira, mais contextual, é derivada de todos, treinadores e jogadores, terem ficado com a ideia que o valor da equipa seria bem maior do que originalmente pensado e que esse “sonho” poderia ser, afinal, possível e realizável. A segunda, mais estrutural, tem a ver com a ambição que os elementos da equipa técnica demonstraram nessa altura. Uma eventual passagem à 3ª fase elevaria o perfil dos treinadores e poderia abrir portas noutros clubes, potencialmente a nível sénior e semiprofissional. Esta atitude não é única no mundo dos treinadores, bem pelo contrário, com muitos treinadores a ambicionarem chegar a patamares elevados e a verem as suas equipas e os seus jogadores como meios de atingirem os seus próprios sonhos.

Pessoalmente, por não partilhar da ambição de chegar ao futebol sénior e/ou profissional, julgo que se terá perdido uma oportunidade de ouro para desenvolver muito as capacidades dos jogadores, incluindo dos que já tinham jogado pouco na 1ª fase. No entanto, também se poderá argumentar que são os bons resultados que chamam a atenção das pessoas para os jogadores e foram esses que deram à equipa vários artigos em jornais desportivos nacionais.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
19 novembro	20 novembro	21 novembro	22 novembro	23 novembro	24 novembro	25 novembro
			Treino 60	Treino 61		

Imediatamente após o jogo e tendo em conta a fadiga, tanto mental como física, que os jogadores já demonstravam nas últimas semanas, deram-se dois dias livres para descanso dos jogadores. Da mesma forma, foi também deixado livre o fim-de-semana. Os treinos em si foram essencialmente lúdicos, de recuperação física e psicológica do esforço despendido nos meses anteriores.

É importante também notar que, como em todos os campeonatos por fases, é nesta altura que há transferências de jogadores que permitem reforçar as equipas que irão disputar fases mais complicadas. O Loures não foi exceção, tendo ido buscar três jogadores. O primeiro, Tomás Caramelo, defesa lateral direito, havia sido suplente na equipa do Belenenses, tendo saído por querer jogar mais. O segundo, Rodrigo Mendes, era o guarda-redes suplente na equipa do Real S.C. e mudou-se não só por algum mau ambiente na equipa, mas também pelo desejo de jogar mais. Finalmente, entrou Jovany Mvambanu, avançado do Estoril Praia, clube que não tinha conseguido qualificar-se para a 2ª fase. Este jogador pretendia continuar a mostrar-se como jogador junto dos melhores clubes nacionais.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
26 novembro	27 novembro	28 novembro	29 novembro	30 novembro	1 dezembro	2 dezembro
	Treino 62	Treino 63	Treino 64			

Nesta segunda semana, houve três treinos, ao invés dos habituais quatro, seguindo ainda a lógica da semana anterior em que se pretendia recuperar do desgaste da época até então. No entanto, os treinos voltaram a ser aquisitivos. Apesar de um dos dias ter sido dedicado à organização defensiva, o facto é que os outros dois tiveram o seu foco na organização ofensiva.

Esta decisão é difícil de compreender no contexto da altura e ainda mais tendo em conta o sucedido no remanescente da época. Na 1ª fase, apesar de ter terminado em terceiro lugar, a equipa do Loures havia sofrido 17 golos em 11 jogos, com quatro outras equipas a terem melhor registo defensivo, tendo, pelo contrário, marcado 30

golos, tendo sido a segunda equipa mais concretizadora da série. Com uma pausa entre as duas fases, teria feito mais sentido concentrar a equipa em reduzir a sua exposição defensiva do que em tentar aprimorar algo que já estava bem definido.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
3 dezembro	4 dezembro	5 dezembro	6 dezembro	7 dezembro	8 dezembro	9 dezembro
		Treino 65	Treino 66	Treino 67		2ª Fase, 1º Jogo GS Loures vs Real SC

Chegado o primeiro microciclo da 2ª fase, todas as atenções estavam focadas para a preparação do jogo contra o Real S.C.. Não me apercebi na altura, mas existe uma rivalidade, talvez conjuntural, entre as duas equipas. Ademais, como mencionado anteriormente, as equipas tinham-se defrontado no período preparatório e tinha havido problemas entre as duas equipas técnicas e entre os vários jogadores. O mau ambiente estava, pois, instalado.

Apesar de tudo, o jogo acabou por ser emocionante, mas pobre a nível estratégico e tático. A equipa do Loures aproveitou as transições ofensivas da melhor maneira na primeira parte, tendo chegado ao intervalo a vencer por 3-1. Na segunda parte, apesar da marcação do quarto golo, a equipa do Real marcou dois golos e ameaçou empatar o jogo, fruto de uma opção consciente de absorver pressão e tentar aproveitar o espaço nas costas do adversário.

Na prática, este jogo deveria ter chamado a atenção da equipa técnica, mais uma vez, para as muitas fragilidades defensivas da equipa do G.S. Loures.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
10 dezembro	11 dezembro	12 dezembro	13 dezembro	14 dezembro	15 dezembro	16 dezembro
	Treino 68	Treino 69	Treino 70	Treino 71	2ª Fase, 2º Jogo Sporting CP vs GS Loures	

No entanto, e apesar de se ir defrontar uma das equipas mais fortes do campeonato, a ênfase nos vários treinos desta semana foi o setor intermédio. Um exemplo de um exercício do primeiro treino da semana.

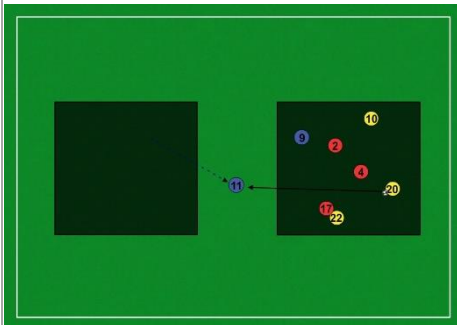
Exercício 1				
	Descrição	Tempo		
		7'+1' pausa + 7'		
	Exercício complementar na forma 3x3+JK na qual a equipa em posse de bola procura realizar 6 passes consecutivos podendo depois transitar para o campo do lado contrário, através de uma combinação com o JK que vem receber no espaço intermédio do exercício. Em caso de recuperação de bola a equipa que recupera pode combinar diretamente com o avançado e transitar para o lado contrário.	Forma	Exercício complementar integrado (3x3+JK)	
	Condicionantes	Espaço	15mx20m (x2) Espaço: 7m	
	6 passes = possibilidade de transição Combinação com JK para transitar	Número	8 jogadores	Orgânica 1 treinador coordena execução do exercício. Em simultâneo com o exercício 2B e 2C Troca ao final do período de tempo estipulado
	Objetivos Específicos			
	Procura pelo apoio frontal Reação rápida à perda e ganho da posse de bola			
	CrITÉrios de Êxito			
Velocidade na reação à perda e ganho da posse de bola Boa combinação e procura pelo apoio frontal				

Figura 10 – Exemplo de exercício de posse de bola com procura de apoio frontal, com reação rápida à perda da bola

O jogo, então, teria lugar na Academia do Sporting, em Alcochete, num relvado natural, algo a que os jogadores não estavam acostumados. De facto, apenas contra o Almeirim, umas semanas antes, os jogadores tinham jogado nesse tipo de piso. No entanto, com as chuvas que se faziam sentir nesse dia, a experiência de jogar em relvado natural tinha sido bastante diferente do que seria o normal. A acrescentar a esta novidade, o jogo seria televisionado, criando um grau de pressão que ainda não tinha sido sentido pela equipa.

Para este jogo, tendo em conta o que tinha acontecido no jogo da 1ª fase, a equipa técnica sentia-se moderadamente confiante. Pensava-se na possibilidade de causar uma surpresa e, com esse propósito, foi montada uma estratégia específica que foi preparada durante os treinos dessa semana, mas apenas aquando dos finais dos treinos e de jogos de 11 contra 11.. A estratégia definida implicava a pressão nas alas com apoio do médio

centro (para além do lateral e do extremo) e a utilização do ponta-de-lança como ponto focal das transições ofensivas com posterior lateralização dos passes para extremos ou médio a subirem em velocidade.

O jogo acabou por ser anticlimático e a equipa do Sporting dominou por completo. Houve dificuldades de adaptação ao relvado natural, má implementação da estratégia definida e, simplesmente, muitas falhas defensivas a nível de posicionamento em profundidade que implicavam que a linha defensiva estivesse constantemente a ter bolas nas suas costas.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
17 dezembro	18 dezembro	19 dezembro	20 dezembro	21 dezembro	22 dezembro	23 dezembro
	Treino 72	Treino 73	Treino 74	Treino 75		2ª Fase, 3º Jogo GS Loures vs UD Leiria

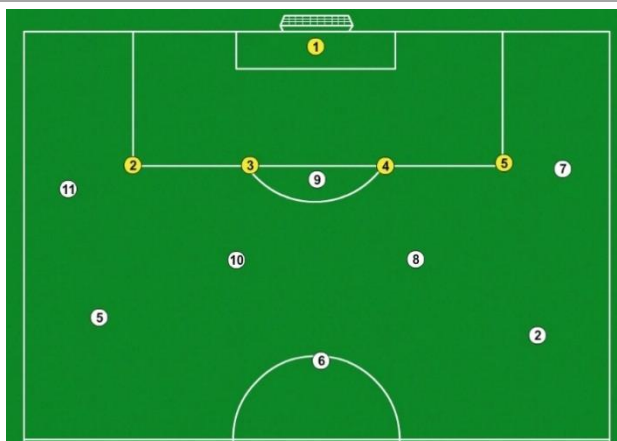
A semana começou com a desilusão com o jogo contra o Sporting visível nas caras dos jogadores. No entanto, bastou lembrar qual era o adversário seguinte para que o foco fosse retomado.

Esta era uma equipa que tínhamos defrontado logo no primeiro jogo da 1ª fase e em que tínhamos perdido por 2-0, de forma que considerávamos não traduzir o que se tinha passado em campo. Para além de querer demonstrar que o resultado anterior tinha sido um acidente, havia motivação adicional para este jogo: a vitória de qualquer uma das equipas daria o 3º lugar isolado na série.

Foi isso mesmo que Pedro Abranja mencionou na sua palestra inicial. O objetivo, mais do que uma boa exibição, era claramente a vitória – “Assino por baixo”, disse, em relação a jogar mal, mas conseguindo os três pontos. Era a possibilidade de passar o feriado natalício nesse terceiro lugar, apenas atrás de Sporting e Benfica.

Para ajudar a chegar a esse objetivo, lembrou que, tendo em conta o nosso modelo de jogo, a primeira linha defensiva era sempre constituída pelos atacantes. Quanto à fase ofensiva, Pedro Abranja fez referência aos treinos que tinham sido realizados e às trocas de posições e à necessidade de haver jogadores na área para receberem os cruzamentos dos colegas.

Exercício 1



Descrição

Exercício padronizado com o objetivo de melhorar a dinâmica ofensiva e o preenchimento das zonas de finalização. A movimentação é padronizada havendo necessidade de criar uma combinação entre MC, Extremo e Defesa Lateral criando uma situação de cruzamento para a área. A defesa defende ativamente apenas a situação de cruzamento

Condicionantes	Criação de combinação entre MC, Extremo e Defesa Lateral para cruzamento		
Objetivo Específico	Desenvolvimento da dinâmica ofensiva da equipa e melhoria do preenchimento das zonas de finalização		
Critérios de Êxito	Rapidez na circulação de bola / chegada a zonas de finalização, criação de situações de finalização e finalização		
Forma	Tempo	Espaço	Orgânica
Exercício fundamental de etapa nível II (GR+4x8)	15 min	½ campo	Jogadores realizam o exercício em meio campo

Figura 11 – Exemplo de exercício padronizado em que se pretendia uma rápida circulação da bola e a chegada a zonas de finalização

Logo no primeiro minuto da partida, foi claro que o treino e a mensagem tinham passado. O 1-0 ocorre imediatamente com uma mudança de corredor e com o extremo a entrar na área no lado oposto. Após 10 minutos bons, a equipa do União de Leiria controlou o resto da primeira parte, conseguindo, inclusivamente, o empate graças a um erro do lateral direito aos 28’.

Chegados ao intervalo, Pedro Abranja demonstra, mais uma vez, que é no fator psicológico que está o seu principal ponto forte. A modulação do tom de voz, sabendo exatamente como garantir a atenção e o foco dos atletas, e a utilização das palavras e das emoções para conseguir as reações que pretende são marcas de um grande treinador.

Ao dizer que faltou agressividade e que as “segundas bolas” estavam todas a ser ganhas pelo adversário, o próprio tom de voz foi alterado para ser muito mais agressivo. De seguida, contrastou esta sua agressividade na voz com o discurso, falando em “equipa amorfa” e dizendo que “*se a dormir empatamos, acordados ganhamos*”, criando oposições que, naturalmente, atraem a atenção dos ouvintes.

Rematou a sua palestra dizendo simplesmente que era obrigatório ganhar, e que “*não há desculpas*”. O golo da vitória acabou por aparecer logo no início da segunda parte, através de um lance fortuito em que uma tentativa de cruzamento acaba por ir parar à baliza do União de Leiria. Até ao final do jogo, não houve mais oportunidades de golo, tendo sido um jogo maioritariamente discutido a meio-campo.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
24 dezembro	25 dezembro	26 dezembro	27 dezembro	28 dezembro	29 dezembro	30 dezembro
		Treino 76	Treino 77	Treino 78		2ª Fase, 4º Jogo SG Sacavenense vs GS Loures

Esta semana de treinos abrange o período entre o Natal e o Ano Novo e, portanto, contou com apenas três treinos. Como se essa limitação não fosse suficiente, foi retirado tempo e espaço de treino à equipa de Juvenis a favor da equipa de Juniores que tentava, à data, conseguir o apuramento para a fase de promoção à I Divisão do Campeonato Nacional.

Esta questão foi mencionada na palestra inicial no jogo, com o treinador principal a contar uma fábula em que um sapo conseguia sair de um buraco apesar de todos os outros sapos tentarem convencê-lo de que não iria conseguir. No final, o sapo conseguiu sair do buraco porque, ao ser surdo, achava que os outros sapos o estavam a motivar. Muita gente no próprio clube achava que a equipa já tinha atingido o que era pretendido e que não valia a pena tentar mais porque não iam conseguir. Tentou assim motivar a equipa a mostrar às próprias pessoas do clube que eram melhores e iriam conseguir mais do que todos esperavam.

Este jogo tinha um contexto bastante diferente do jogo da 1ª fase. Desde logo porque o Sacavenense estava sem vitórias nesta altura e uma vitória por parte do Loures afastaria quaisquer possibilidades realistas da equipa do Sacavenense competir pela

passagem à 3ª fase. Ao contrário da 1ª fase, o Loures estava agora numa posição muito acima da do Sacavenense e, independentemente do resultado, a equipa tinha garantido passar o ano no 3º lugar.

Foi, claro, lembrado o jogo na 1ª fase e dada a mesma receita que tão bons resultados tinha dado nesse jogo: pressão alta e não facilitar quando a bola estivesse no setor defensivo.

Depois de uma primeira parte com alguma superioridade por parte do Sacavenense, mas ainda sem alterações no marcador, foi chamada a atenção dos jogadores para as situações recorrentes de inferioridade nas alas, em que os médios deveriam ajudar os defesas laterais e os extremos. Falou-se também da necessidade das várias linhas reagirem corretamente, consoante a bola estivesse “coberta” ou “descoberta”, e do espaço entre defesas centrais e laterais, que se tornava muito grande em determinadas circunstâncias.

Foi exatamente dessa forma que a equipa adversária marcou o único golo que sentenciou a partida, com um passe de rutura para avançado que atacou o espaço entre o defesa central e lateral esquerdos.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
31 dezembro	1 janeiro	2 janeiro	3 janeiro	4 janeiro	5 janeiro	6 janeiro
		Treino 79	Treino 80	Treino 81		2ª Fase, 5º Jogo SL Benfica vs GS Loures

Nesta semana, com o feriado do Ano Novo, realizaram-se novamente apenas três treinos. A perceção da equipa técnica é que o jogo seguinte, contra o S.L. Benfica na então chamada Caixa Futebol Campus seria de ainda maior grau de dificuldade do que os jogos já realizados contra a equipa do Sporting. De forma realista, esperava-se uma derrota significativa e sabíamos que poderia haver o mesmo efeito de desmotivação que tinha havido parcialmente após o jogo contra a equipa de Alcochete.

Assim, de modo a proteger e a descansar os habituais titulares, achou-se melhor colocar em campo uma equipa com os jogadores menos utilizados, dando-lhes também uma oportunidade de se mostrarem.

A palestra inicial foi relativamente simples, com Pedro Abranja a referir que o resultado não interessava muito e que os jogadores deveriam jogar sem medo. Em termos de instruções táticas, mencionou-se, em particular, da necessidade de não haver espaço entre linhas e do médio defensivo passar a terceiro central, fazendo um 1-5-4-1 sem posse de bola.

A história do encontro é bem resumida pelo resultado final: 12-2, sendo que estava 6-1 ao intervalo. Houve muitos erros por parte dos jogadores não titulares, especialmente do defesa central, mas a equipa adversária havia, de qualquer forma, sido muito forte. Tendo em conta os comentários por parte de alguns jogadores ainda durante o decorrer do jogo, em que referiam que o jogo nunca teria tido aquele desfecho se eles estivessem em campo, o grande objetivo de proteção dos habituais titulares havia sido conseguido. De resto, foi o único ponto positivo de uma manhã excepcionalmente difícil...

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>7 janeiro</i>	<i>8 janeiro</i>	<i>9 janeiro</i>	<i>10 janeiro</i>	<i>11 janeiro</i>	<i>12 janeiro</i>	<i>13 janeiro</i>
	Treino 82	Treino 83	Treino 84	Treino 85		2ª Fase, 6º Jogo GS Loures vs CF Belenenses

Na semana seguinte, num momento em que poderia pensar que a organização defensiva mereceria maior cuidado, a ênfase foi novamente na parte ofensiva do jogo, treinando-se posse e transição ofensiva rápida (Figura 12), assim como, em menor grau, a recuperação rápida após perder a bola.

O jogo contra o Belenenses, tendo em conta a classificação, seria importante, mas não seria decisivo. No entanto, com a vista colocada na possibilidade de chegar à 3ª fase, o famoso refrão do “meio a zero chega” voltou a surgir no vocabulário do jogo. A única instrução tática de relevo dada acabou por ser que não se deveria dar a bola em vão, mantendo a posse tanto tempo quanto possível.

O jogo em si foi muito equilibrado na primeira parte, com poucas ocasiões de golo. Os dois únicos golos, que acabariam também por ser os únicos da partida foram concretizados na sequência de bolas paradas. No entanto, já se verificava no final da primeira parte que a equipa do Belenenses começava a criar perigo ao fazer passes para

as costas dos médios. E foi isso mesmo que aconteceu na segunda parte, sendo a equipa adversária claramente superior, mas sem conseguir materializar em golos.

Exercício 2			
			
Descrição			
A equipa de amarelo inicia com a bola numa posição mais avançada do terreno procurando marcar golo na baliza colocada no meio campo. Em caso de recuperação de bola, a equipa branca deve procurar explorar o contra-ataque aproveitando o espaço em profundidade concedido pela equipa amarela			
Condicionantes	Equipa amarela inicia exercício numa posição mais adiantada no terreno de jogo		
Objetivo Específico	Trabalho de transição ofensiva e exploração do espaço em profundidade no momento de recuperação da posse de bola		
Critérios de Êxito	Rápida reação ao ganho da bola / exploração do espaço em profundidade		
Forma	Tempo	Espaço	Orgânica
Exercício fundamental de etapa nível 2 GR+7x8	15 minutos	½ Campo	Em simultâneo com o exercício 1

Figura 12 – Exemplo de exercício de treino de transição ofensiva rápida e à exploração do espaço em profundidade em contra-ataque

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
14 janeiro	15 janeiro	16 janeiro	17 janeiro	18 janeiro	19 janeiro	20 janeiro
	Treino 86	Treino 87	Treino 88	Treino 89		2ª Fase, 7º Jogo Vitória FC vs GS Loures

A semana que antecedeu o último jogo da primeira volta foi marcada por uma tragédia familiar do jogador Rúben Xia, com o seu pai a falecer. O ambiente foi, claramente, mais sóbrio durante a semana, com a sua ausência a pesar nas mentes dos colegas.

Esta mesma situação foi lembrada por Pedro Abranja antes do início do jogo contra o Vitória F.C., em que sugeriu dedicar a vitória ao colega, até porque o “*melhor Loures é melhor que o melhor Setúbal*”. Os jogadores não deveriam olhar ao estatuto ou à história de cada clube, mas focarem-se apenas no presente.

A primeira parte não correu de feição ao Loures, acabando com 0-0. Para caracterizar o ambiente ao intervalo, nada melhor do que citar três frases do treinador principal: “*Estão a gozar connosco!*”, “*só o guarda-redes e os defesas centrais é que estão a safar isto*”, “*se é para ver as vistas, não estamos aqui a fazer nada*”.

Excecionalmente, a intervenção de Pedro Abranja não teve os efeitos desejados. A equipa continuou bastante amorfa, não conseguindo superioridade face a uma equipa que deveria ter estado ao alcance do Loures. No entanto, com um golo de Joel no último minuto do tempo regulamentar, houve grande regozijo e o jogo parecia estar ganho. Eis senão que, num momento que se perceberia rapidamente ter sido muito importante, o jogador acabou por provocar banco adversário e bancada ao mandá-los calarem-se por gestos. Este gesto galvanizou toda a equipa adversária na busca do golo do empate.

Esse golo apareceu mesmo dois minutos depois, já em tempo de compensação, na sequência de um erro clamoroso por parte do defesa esquerdo que deixou uma bola simples passar para o seu corredor, para que um jogador do Vitória ficasse completamente sozinho e com tempo para colocar a bola na área por cruzamento rasteiro e a sua equipa marcar num ressalto logo a seguir.

Mais tarde, tendo em conta a classificação final desta 2ª fase, foram muitos os jogadores que apontaram este o momento em que a possibilidade de ir à 3ª fase ficou comprometida.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
21 janeiro	22 janeiro	23 janeiro	24 janeiro	25 janeiro	26 janeiro	27 janeiro
	Reunião de equipa	Treino 90	Treino 91	Treino 92		2ª Fase, 8º Jogo Real SC vs GS Loures

Na semana seguinte, logo na terça-feira, por anteceder o início da segunda volta da 2ª fase, a equipa técnica sentiu que deveria marcar a segunda reunião de grupo para

estabelecer e fortalecer o compromisso mútuo de trabalho até ao final da temporada. Esta reunião, como a anterior, teve lugar na sala de troféus do clube, com todos os jogadores em círculo e com os vários elementos da equipa técnica espalhados no círculo.

Foi perguntado aos vários jogadores o que pretendiam, onde queriam chegar no futebol e o que achavam que teriam de fazer para lá chegar. A maior parte dos jogadores falou em ser profissional, em ir para a Premier League inglesa, em ir às seleções nacionais dos seus países... Até que, já após dois terços da equipa ter falado, o capitão da equipa diz que o objetivo dele é ir à 3ª fase.

Este foi o momento pelo qual a equipa técnica esperava. Houve silêncio durante alguns segundos e, inclusivamente, olhares entre os elementos da equipa técnica. Houve manifestações de aprovação por parte dos colegas e, após os restantes jogadores terem falado, o treinador principal pegou nesse momento e utilizou-o para estabelecer rumo e objetivo para a equipa.

No final da semana, houve jogo contra o Real. Este jogo começou com um atraso de 30 minutos devido à falta de policiamento que atrasara o jogo anterior em quase uma hora. A palestra foi assim muito rápida, em que foi lembrado aos jogadores que era necessário “dar 200%” e estarem concentrados durante o jogo. De seguida, foi dado um aquecimento muito rápido.

No caso da primeira parte, o domínio foi quase total por parte da equipa do Loures, ficando 0-2 ao intervalo. Ao intervalo, Pedro Abranja lembrou a recuperação que a equipa do Real havia encetado na segunda parte do jogo da primeira volta, quase empatando. Deveriam “manter a concentração” e o “foco na tarefa” de modo a conseguir levar o adversário de vencida.

O jogo terminou com a vitória da equipa do G.S. Loures por 0-3, com o terceiro golo a surgir após pressão junto da grande área do adversário e consequente derrube para marcação de grande penalidade.

Apesar de não ter sido relevado na altura pela equipa técnica, este jogo teve também um elemento importante para a equipa: este foi o primeiro jogo em que a equipa não havia sofrido qualquer golo desde o jogo contra o C.A.D.E na já longínqua

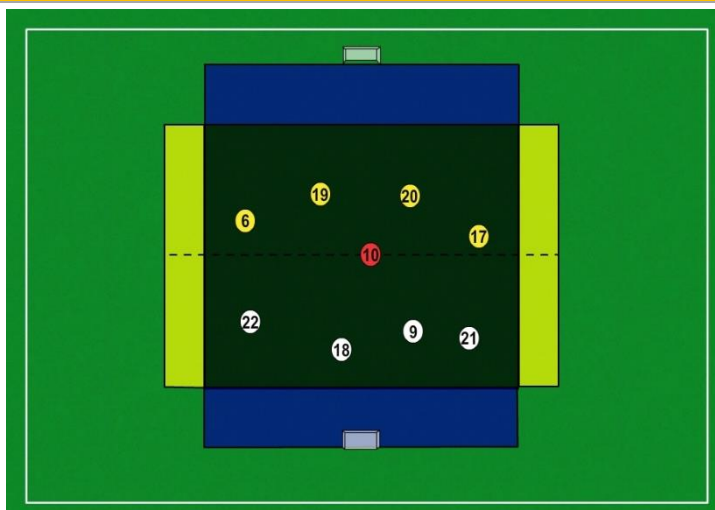
1ª fase. Não foi por durante o microciclo se ter dado alguma atenção particular à organização defensiva, que não aconteceu, que foi neste jogo que não se sofreram quaisquer golos. De facto, até ao final da época, só haveria mais um jogo em que a equipa não sofreria qualquer golo. Pelo contrário, nos seis jogos que faltavam até ao final da 2ª fase, a equipa marcou 12 golos e sofreu outros 12 golos, uma média de 2 golos por jogo...

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>28 janeiro</i>	<i>29 janeiro</i>	<i>30 janeiro</i>	<i>31 janeiro</i>	<i>1 fevereiro</i>	<i>2 fevereiro</i>	<i>3 fevereiro</i>
	Treino 93	Treino 94	Treino 95		2ª Fase, 9º Jogo GS Loures vs Sporting CP	

Este seria um microciclo com jogo no sábado e logo contra o Sporting C.P.. Como se não fosse suficiente, desta vez todos sabiam que haveria jornalistas e empresários presentes nas bancadas para observar alguns jogadores da equipa do Loures. Desta vez, havia, portanto, pressão nos jogadores do Loures para fazerem um bom jogo frente a uma das equipas mais fortes do campeonato.

A preparação estratégica do jogo começou na quarta-feira, num treino em que se tentou aprimorar a forma de pressionar. No caso, foi definido que o indicador de pressão seria a bola chegar a um dos corredores laterais (Figura 13).

Abordagem Estratégica - Exercício 1



Descrição

Exercício complementar integrado na forma 4x4+JK. O objetivo da equipa em posse de bola é chegar a uma situação de finalização. Passando para o território azul fica em superioridade numérica 2x1.

Em caso de entrada na bola nos corredores laterais, este momento deve ser um momento de elevada pressão por parte do adversário sem posse de bola, no sentido de condicionar a progressão neste corredor. Em caso do jogador conseguir ultrapassar a oposição no corredor lateral e chegar ao território azul cria situação de 3x1 para finalizar na baliza pequena valendo por 3 golos, havendo penalização adicional para a equipa que concedeu esta oportunidade.

Condicionantes	Apenas 1 defesa entra na secção azul Situação de 3x1 se jogador do corredor lateral consegue chegar à zona azul e finalizar =3 golos + punição 10 flexões para a equipa sem posse de bola		
Objetivo Específico	Condicionamento ao jogo pelo corredor lateral		
Critérios de Êxito	Rapidez na reação à entrada da bola no corredor lateral / pressão sobre o portador da bola / rapidez e objetividade na circulação de bola		
Forma	Tempo	Espaço	Orgânica
Exercício complementar integrado (4x4+JK)	9 minutos	30mx26m (zona azul =5m profundidade / corredor = 3m largura)	3 grupos a trabalhar em simultâneo (estações distintas)
	4'+ 1' instrução/correção + 4'		

Figura 13 – Exemplo de exercício de treino de pressão nos corredores laterais

No próprio jogo, Pedro Abranja lembrou o que tinha sido treinado durante a semana a nível estratégico e que todos os jogadores deveriam defender, todos deveriam atacar e que os extremos teriam que fechar quando não tivéssemos a posse de bola. Finalizou a sua palestra dizendo que não havia pressão para ganhar e que se deveriam “divertir”.

Os melhores planos não sobrevivem ao embate com a realidade e, logo aos 3 minutos, a equipa do Sporting fez o 0-1, tendo feito o 0-2 aos 33 minutos. Mesmo em cima do intervalo, Joel falhou a marcação de uma grande penalidade.

O treinador principal teve que, ao intervalo, pedir aos jogadores que se esquecessem do penalti e lembrado que 0-2 era um resultado muito traiçoeiro em que um golo mudaria toda a dinâmica do jogo, mas que todos teriam que estar juntos.

Os jogadores entenderam bem a mensagem do seu treinador e, aos 51 e 54 minutos de jogo, marcaram dois golos que empataram o jogo. De facto, até aos 60 minutos, a equipa do Sporting esteve sempre a defender, não tendo quaisquer oportunidades.

Aos 60 minutos, o Sporting faz substituições e altera o seu sistema tático de modo a tentar conseguir a vitória que cada vez lhe parecia mais distante. No entanto, a qualidade acaba por vir ao de cima nos momentos decisivos e, da mesma forma que sofrera dois golos em sucessão rápida, também o Sporting restabelece a vantagem com dois golos já no final da partida, ambos criados através de superioridade numérica no corredor do lado direito da defesa, apesar dos exercícios realizados em treino tentarem impedir exatamente essas situações.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
4 fevereiro	5 fevereiro	6 fevereiro	7 fevereiro	8 fevereiro	9 fevereiro	10 fevereiro
	Treino 96		Treino 97	Treino 98		

Este microciclo não teve jogo no seu final, já que ocorreu uma pausa no campeonato para compromissos da seleção nacional. Pretendeu-se aprofundar elementos que se consideravam vir a ser decisivos para as últimas quatro semanas da 2ª fase, como reforço muscular e esquemas táticos.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
11 fevereiro	12 fevereiro	13 fevereiro	14 fevereiro	15 fevereiro	16 fevereiro	17 fevereiro
	Treino 99	Treino 100	Treino 101	Treino 102		2ª Fase, 10º Jogo UD Leiria vs GS Loures

Durante este microciclo, a prioridade, como em semanas anteriores, esteve nas transições ofensiva e defensiva, havendo muito pouco foco dado à organização defensiva.

No jogo de domingo, houve um atraso a chegar a Leiria, pelo que a palestra e o aquecimento foram dados de forma mais rápida. Mesmo assim, Pedro Abranja disse no balneário que muitos achavam que “íamos fazer meia dúzia de pontos” e que ele tinha sempre muito “gozo em dizer no clube que ganhámos”.

É notório aquilo que o treinador está a tentar conseguir, da mesma forma que já o tinha feito em ocasiões anteriores: ao criar um adversário externo, une a sua equipa no objetivo comum de contrariar esse adversário e de não o deixar vencer.

Em relação ao jogo propriamente dito, deveríamos desconfiar do Leiria, já que apenas o Benfica tinha ganho nesse campo. Mas a vitória era uma necessidade: tinha muito orgulho no campeonato que estavam a fazer, mas era preciso ganhar para se poder continuar a sonhar com a 3ª fase e que a pressão de jogar “finais” lhe dava “imenso gozo”.

Ao contrário dos jogos anteriores, em que o Loures começara com grande ímpeto ofensivo, desta vez foi a U.D. Leiria a começar a ganhar e a controlar o jogo até cerca da meia hora de jogo. No entanto, o empate e a reviravolta no marcador deram-se em apenas dois minutos, sendo que o segundo golo foi resultado de uma ação de pressão concertada entre vários jogadores na área do adversário.

Ao intervalo, o treinador principal referiu-se ao árbitro, dizendo que deviam subir os níveis de agressividade já que o árbitro “deixa jogar” e que não teriam que ter problemas com possíveis advertências. Relembrou ainda que estavam na luta pela 3ª fase e que para conseguirem estar mais perto desse objetivo era necessário terem controlo emocional, face ao ataque continuado que se esperava por parte da U.D. Leiria.

Foi isso que aconteceu e aos 58 minutos, a equipa adversária conseguiu mesmo conquistar uma grande penalidade. No entanto, o guarda-redes do Loures não só defendeu o penalti como a recarga que houve imediatamente a seguir. Notou-se, de imediato, um aumento na motivação dos jogadores e, apenas cinco minutos depois, a equipa do Loures fez o terceiro golo, resultado que se manteve até ao final da partida, apesar da muita pressão feita pela U.D. Leiria. A equipa estava mais perto do “sonho” da 3ª fase.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
18 fevereiro	19 fevereiro	20 fevereiro	21 fevereiro	22 fevereiro	23 fevereiro	24 fevereiro
	Treino 103	Treino 104	Treino 105	Treino 106		2ª Fase, 11º Jogo GS Loures vs SG Sacavenense

Já na reta final desta fase do campeonato, as unidades de treino repetiam-se semanalmente, com as próprias abordagens estratégicas a serem estranhamente semelhantes, independentemente do adversário. As dinâmicas já estavam bem estabelecidas e o modelo de jogo bem solidificado nas mentes dos jogadores, que qualquer mudança arriscaria a que algum processo quebrasse numa altura decisiva da época.

Tendo em conta os três jogos que, em rápida sucessão, a equipa iria ter nas duas semanas seguintes, este foi o último microciclo “normal”, com quatro treinos e jogo ao domingo. Esta era também a possibilidade de afastar o Sacavenense na classificação e dar uma resposta ao resultado do jogo da primeira volta.

Pedro Abranja colocou a situação de forma sucinta: *“Esta é a grande final, este é o jogo”*. No entanto, entre a equipa técnica, o jogo contra o Belenenses na terça-feira de Carnaval é que era considerado decisivo, sendo este jogo apenas importante de modo a se poder enfrentar os últimos três jogos com maior calma.

O treinador pediu que os jogadores se esquecessem dos dois jogos seguintes (Benfica e Belenenses) e que se concentrassem em conseguir os três pontos. Afinal, *“somos tão fortes ou mais fortes que eles”*.

Aos nove minutos, o resultado já ditava 2-1 a favor da equipa da casa. O Sacavenense havia marcado primeiro, mas um autogolo tinha dado o empate e a reviravolta tinha sido conseguida rapidamente a seguir.

Ao intervalo, pediu-se maior controlo emocional e que se gerisse o jogo de forma inteligente para evitar situações com as que tinham ocorrido no início da partida, com mudanças rápidas no marcador. Infelizmente, da mesma forma que tinha havido autogolo por parte do adversário, a segunda parte trouxe um autogolo por parte do Loures, dando assim o empate ao Sacavenense. Até ao final do jogo, a equipa do Loures

ainda tentou marcar o golo da vitória, com uma bola à barra já em tempo de compensação, mas o jogo terminaria empatado.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>25 fevereiro</i>	<i>26 fevereiro</i>	<i>27 fevereiro</i>	<i>28 fevereiro</i>	<i>1 março</i>	<i>2 março</i>	<i>3 março</i>
	Treino 107	Treino 108		2ª Fase, 12º Jogo GS Loures vs SL Benfica		Treino 109

A semana do jogo contra o S.L. Benfica foi atípica. Desde logo porque o jogo decorreu a uma sexta-feira à tarde. O próprio Loures tinha pedido ao Benfica esta alteração de modo a que se tivesse um dia adicional de descanso em relação ao Belenenses que se defrontaria na terça-feira seguinte.

De facto, tão atípica foi a situação que todos os membros da equipa técnica meteram férias ou pediram dispensa da tarde desse dia de modo a estarem presentes no jogo. Da mesma forma, o jogo foi visto de forma especial na cidade de Loures, com várias turmas a não terem aulas para irem ao campo ver o jogo. Numa sexta-feira à tarde, em horário laboral, o campo e a bancada estava repleta de espetadores.

Mas sendo um jogo especial, até pela dimensão do adversário e por ser a equipa que estava em primeiro lugar na série, foi preparado um programa especial para os jogadores, ao nível do que se faria com uma equipa de seniores. Fica em baixo o calendário que demonstra o quão diferente foi o dia para todos os envolvidos:

11:30 – Concentração no Campo

12:15 – Almoço oferecido pelo clube

13:10 – Passeio na cidade

13:45 – Preparação do balneário com fotografias alusivas ao grupo e à época

14:15 – Vídeo motivacional, com brincadeiras e vários momentos altos da época

14:30 – Recolher ao balneário

16:00 – Início do jogo

A palestra no balneário tentou levar os jogadores a convencerem-se de que poderiam jogar de igual para igual contra o Benfica, mencionando, inclusivamente, as dificuldades que qualquer equipa sente ao jogar num relvado sintético cheio de irregularidades (“toupeiras”) como era o do Loures. Na verdade, a equipa técnica estava realista e sabia que ganhar seria missão muito complicada e o objetivo era tentar conseguir um ponto. No entanto, a estratégia da equipa não estava baseada nessa conquista. A grande prioridade era ter mais um dia de descanso do que a equipa do Belenenses, contra quem se iria jogar daí a quatro dias e que iria decidir passagem à terceira fase ou, pelo menos, para o grupo de qualificação nos Açores.

De forma semelhante ao que tinha acontecido no jogo anterior, o início do jogo foi frenético, mas, desta vez, com poucas razões para o Loures sorrir. Aos nove minutos, já estava 0-2, sendo que o primeiro golo, logo aos quatro minutos, tinha sido um autogolo do mesmo defesa central que já tinha feito autogolo contra o Sacavenense.

A partir desse momento, notou-se muito nervosismo e isso mesmo foi notado ao intervalo. Os jogadores deveriam pressionar a primeira fase de construção e ter em atenção as noções de bola coberta e descoberta. Tal como no já longínquo jogo contra o Sporting, o foco deveria ser marcar um golo, já que toda a dinâmica do jogo mudaria imediatamente.

E foi isso mesmo que aconteceu, logo aos 49 minutos, com golo feito após canto treinado durante a semana. No entanto, não houve seguimento. Até ao final da partida, houve pressão intensa por parte do Loures e o Benfica viu-se mesmo forçado a perder tempo, tal o domínio que a equipa da casa estava a ter. Já em tempo de compensação, cinco minutos depois da hora, com apenas o lateral esquerdo a defender e com o guarda-redes na área adversária a tentar marcar o golo do empate, Benfica marca em contra-ataque, fixando o resultado em 1-3.

Após o jogo, houve ainda tempo para duas inovações que, mais a nível psicológico, pretendiam preparar os jogadores para o jogo realmente decisivo. Em primeiro lugar, foram dadas aos jogadores bebidas proteicas especialmente preparadas para recuperarem mais depressa. No balneário, todos tiveram ainda direito a um banho de gelo. Estes banhos, supervisionados pelo fisioterapeuta do clube, tinham a duração de 1 minuto e 30 segundos para cada um dos jogadores e visavam a interrupção dos

processos inflamatórios normais no corpo após o esforço intenso do jogo para que pudessem estar em melhores condições para o jogo seguinte.

Antes do jogo, em vez do habitual jogo no domingo, marcou-se um treino para domingo de manhã de modo a recuperar ativamente os vários jogadores. Nesse treino, organizado para não ter grandes conteúdos, foi visível o cansaço acumulado dos jogadores devido a uma época extensa e a uma semana particularmente dura.

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<i>4 março</i>	<i>5 março</i>	<i>6 março</i>	<i>7 março</i>	<i>8 março</i>	<i>9 março</i>	<i>10 março</i>
	2ª Fase, 13º Jogo CF Belenenses vs GS Loures		Treino 110	Treino 111		2ª Fase, 14º Jogo GS Loures vs Vitória FC

A última semana desta fase iniciou-se na terça-feira de Carnaval com o jogo decisivo para as aspirações da equipa do Loures, já que a equipa do Belenenses, na pior das hipóteses, tinha virtualmente assegurada a presença no grupo de apuramento nos Açores. Ainda tinham esperanças fundadas de conseguirem ser o terceiro melhor classificado e serem diretamente apurados para a 3ª fase e, portanto, ambas as equipas necessitavam de vencer.

No caso da equipa do Loures, havia alguns jogadores lesionados ou em condições menos que ideais – dando um exemplo, um dos jogadores convocados e que inclusivamente chegou a entrar durante o jogo estava engripado. Para mais, o tempo estava bastante chuvoso e ventoso, ao contrário dos dias anteriores, em que o sol tinha sido presença contínua.

O jogo também tinha uma carga especial para vários dos elementos da equipa técnica, já que havia um historial de épocas anteriores relativamente a uma rivalidade com o treinador principal da equipa adversária.

Estabelecido o contexto, de grande pressão, Pedro Abranja tentou diminuí-la começando a sua palestra com humor. O objetivo seria lutar pelo único resultado que interessava, a vitória. Para tal, não se poderia facilitar defensivamente, controlando a profundidade, baixando as linhas, e impedindo o jogo entre linhas do adversário. Houve uma referência em particular aos defesas laterais que foram considerados fracos –

referência entendida por todos devido ao lateral direito titular da equipa do Loures ser um antigo jogador do Belenenses. Do lado do Loures, tínhamos mais horas de descanso e teríamos que aproveitar o nosso forte, as transições ofensivas rápidas.

No final, Pedro Abranja fez referência ao champanhe que o Belenenses teria preparado: alguém teria ouvido o treinador adjunto adversário a dizer que tinham champanhe preparado para festejar a vitória e o apuramento para a 3ª fase. Assim, queríamos estragar a festa do Belenenses e, inclusivamente, festejar com o champanhe deles. A terminar, Pedro Abranja anuncia que já falou com o diretor da escola onde dá aulas e que já teria pedido dispensa para ir aos Açores para participar no grupo de apuramento para a 3ª fase. Terminou a sua palestra dizendo que “*estou nas vossas mãos, depende de vocês*”.

O Loures marcou primeiro, em ataque rápido pela ala direita, seguido de cruzamento rasteiro para remate no centro da grande área. Pouco tempo depois, Belenenses marca o golo do empate por livre direto, tendo criado muito perigo pelas alas ao longo de toda a primeira parte.

Ao intervalo, o treinador principal referiu que era o Belenenses que tinha a obrigação de ganhar e que iriam ficar ansiosos se não marcassem. Para que isso não acontecesse, deveríamos retirar profundidade, já que o jogo deles era utilizar bolas diagonais de corredor para corredor. Para evitar esta situação, era também necessário obter superioridade numérica nos corredores, sendo que os extremos teriam que baixar para junto dos médios e apoiar defensivamente essa linha.

Logo no início da segunda parte, o segundo golo é marcado através de um canto do lado direito, mas o empate do Belenenses surge 10 minutos depois, após uma bola parada e isolamento de adversário à frente do guarda-redes. Até ao final do jogo, houve uma maior preponderância do Belenenses, mas o jogo terminou empatado.

Este era um resultado que não interessava ao Loures. Tendo em conta o que se tinha passado nos outros jogos da 2ª fase, só uma combinação improvável de resultados – três equipas diferentes empatarem – é que permitiria agora ao Loures passar à terceira fase. A desmotivação no balneário no final do jogo era muito grande e manteve-se nos dois treinos da semana, com a sensação no ar de que a época estava no seu final.

Faltava, no entanto, ainda um último jogo, contra o Vitória F.C.. Sabendo a dificuldade em conseguir passar à próxima fase, Pedro Abranja utilizou o jogo “Euromilhões” para dizer que às vezes, a sorte vai ter com quem quer. A equipa teria que se preocupar consigo própria e esperar ter sorte com os resultados dos adversários (Sacavenense, Rio Ave e Tondela).

O Loures deveria fazer um jogo à sua imagem, já que treinadores, diretores e empresários tinham vindo a ver os nossos jogos ao longo da época. Jogando com os nossos princípios, conseguiríamos dar um bom espetáculo.

Não foi isso que se passou, com os jogadores muito lentos e desmotivados, apesar da equipa estar a vencer por 2-0. A reação do treinador foi incisiva: “cheio de vergonha”. Relembrou que, no caso de haver empate pontual com equipas do norte, a diferença de golos seria crucial pelo que era necessário marcar mais golos. Este objetivo estaria ao alcance, tendo dito que “*com a atitude certa, estava 6 ou 7-0*” e que, estando nas 10 melhores equipas nacionais, há pessoas que iam ver os jogos de propósito.

Lançou depois um desafio ambicioso à equipa: marcar três golos em 30 minutos e questionou a equipa sobre se aceitavam o desafio. Quando responderam que sim, a resposta foi simples: “*Não basta falar, é preciso ação lá dentro! Então vão!*”

O resultado não se modificaria mais, não se conseguindo, de forma inglória, o tão almejado apuramento. A equipa tinha conseguido ultrapassar o Rio Ave e o Tondela, mas não o Sacavenense que, ao ganhar o seu jogo, tinha ficado com o mesmo número de pontos que o Loures, mas à frente pelo confronto direto (1-0 e 2-2), qualificando-se assim para o grupo de qualificação para a 3ª fase nos Açores.

Discussão

A equipa de Juvenis A do Grupo Sportivo de Loures fez algo que nunca tinha sido conseguido na sua história ao nível do futebol de formação: chegar a uma 2ª Fase de Apuramento de Campeão e estar entre as 16 melhores equipas nacionais. Tendo em conta a qualidade da equipa, este apuramento não surpreendeu ninguém, com vários dos treinadores adversários a elogiarem a equipa e os seus processos em campo.

O que já surpreendeu mais foi a caminhada na 2ª Fase. Esta foi uma equipa que jogou no Campeonato Nacional, mas treinava num relvado sintético cheio de irregularidades, normalmente com apenas meio-campo e com pouco tempo por unidade de treino. No entanto, chegou à última jornada desta 2ª Fase com possibilidades reais de se qualificar para a fase seguinte.

Esta equipa acabou a segunda fase com o 6º maior número de golos marcados, apenas atrás de Benfica, Sporting, Porto, Braga e Vitória S.C., algo que demonstra o poderio atacante que o Loures realmente teve durante essa época. O contraste faz-se com o número de golos sofridos em que, com 37 golos sofridos em 14 jogos, só houve uma equipa com registo pior. O sonho morreu com uma defesa demasiado porosa para o campeonato extremamente difícil em que se encontrava.

E, sendo ainda futebol de formação, será que havia objetivos formativos nesta equipa? A equipa técnica deu uma entrevista à ECCS Magazine em que Pedro Abranja responde a esta questão:

“Para nós, tendo em conta que é futebol de formação, o principal objetivo é potencializar os jogadores, fazê-los crescer e para isso acontecer tem de haver uma organização colética que permita a cada um deles saber o seu papel e a partir daí conseguirem desenvolver as suas qualidades. Claro que faz mais sentido fazer isto ganhando jogos, mas não ficamos refém da vitória. Existe uma ideia de jogo, mas sempre com a perspetiva de dar aos jogadores a possibilidade de se divertirem ao jogarem” (ECCS Magazine, 1º semestre 2018, pp. 18-9).

Não se pode escamotear o facto da equipa se ter virado para os resultados na 2ª Fase, deixando de parte a formação no verdadeiro sentido da palavra. Na reunião que tive com Pedro Abranja e Luís Sousa antes do início dos trabalhos do período preparatório, tinha-me sido dito que o objetivo principal era atingir a 2ª Fase e que,

nessa etapa, iria apostar-se mais na formação dos jogadores, incluindo num sistema tático alternativo que lhes permitisse adquirir outras competências que seriam úteis no seu futuro. No entanto, isto acabou por não se concretizar, porventura devido à realização de que a equipa poderia ter hipóteses de ir à 3ª Fase. Com esta alteração de perspetiva, o trabalho semanal acabou por ser feito, sem sombra de dúvida, a pensar no “triângulo de rendimento” de que Rui Vitória falava. Mas será que isso impactou negativamente os jogadores envolvidos?

Os seus percursos na época 2019/20 parecem indicar que talvez não. São três os jogadores que se mudaram para equipas da Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Juniores a jogar a titulares, apesar de estarem apenas no seu primeiro ano no escalão. Muitos dos jogadores estavam ainda no Loures a lutar pela promoção para essa mesma Primeira Divisão. Uns decidiram ir para clubes onde a pressão não fosse tanta, como a Primeira Divisão da Associação de Futebol de Lisboa, e outros desistiram do futebol. Na prática, parece que o percurso da equipa no referido Campeonato Nacional de Juvenis fez com que a notoriedade substituísse, em parte, a necessidade de aprimoramento específico das suas capacidades, ao invés de melhorarem apenas como resultado do treino pensado em função do jogo seguinte.

Num mundo ideal, essa transição de formar para ter resultados não deveria ter sido feita. O foco do treinador de formação deve ser o jogador e a sua formação. Como vários treinadores de formação de grandes equipas internacionais, como o F.C. Barcelona e A.F.C Ajax, referem recorrentemente, a única equipa em que é realmente necessário vencer é a primeira equipa, os seniores A. Todas as outras equipas do clube devem preparar os seus atletas para poderem competir nessa equipa e isso pode implicar, por vezes, ter que sacrificar os resultados e as classificações. Um exemplo paradigmático é relatado por Carlos Carvalhal (2014) sobre Julian Draxler, ala alemão, que, para aprender a defender, foi colocado a médio defensivo durante a sua época de júnior. A consequência direta foi vários jogos terem sido perdidos de início, enquanto o jogador aprendia o que tinha que fazer; a consequência indireta foi o jogador ter ficado mais completo e preparado para os rigores do jogo profissional de alto nível.

Este exemplo parece muito distante da realidade portuguesa. Não podemos ignorar que a realidade, na esmagadora maioria dos clubes, pelo menos em Portugal, é completamente diferente desse ideal e os resultados adquirem uma preponderância porventura excessiva na equação. Pedro Abranja, nesta temática, pende também para o

lado “resultadista” – e esse pendor, como já referido, acentuou-se na 2ª Fase do campeonato – mas a característica formadora encontra-se mais vincada do que noutros treinadores destes campeonatos nacionais. Há uma procura consistente de padrões mais elevados de qualidade e a formação dos jogadores é uma consideração sempre presente ao longo da época.

Tanto a procura do rendimento como da formação dos atletas teve como base ao longo da época as melhores práticas. Com quatro treinos semanais no microciclo padrão, estava sempre claro que havia treino de recuperação ativa, o seguinte de força, o terceiro de resistência e o quarto dedicado à velocidade, mas sempre com o modelo de jogo como “bússola” do que tinha que ser feito. Em cada treino, a base eram os jogos reduzidos e condicionados, quase sempre com um intuito técnico-tático específico. Digo “quase sempre” porque Pedro Abranja sabia quase instintivamente quando “rasgar o manual” e fazer algo diferente do habitual.

Um exercício que se tornou mais recorrente ao longo da 2ª Fase, especificamente feito no final do primeiro treino da semana, exigia dos jogadores uma intensidade física consideravelmente acima do que seria “correto” para recuperação ativa, mas que os jogadores adoravam. No entanto, fazíamo-lo à mesma porque, como Pedro Abranja explicou da primeira vez que foi realizado, às vezes é necessário que os jogadores esqueçam as suas preocupações (derrotas ou jogos menos conseguidos) e simplesmente divirtam-se.

É no capítulo mental que este treinador se supera. O seu domínio do psicológico é, ironicamente, um “exemplo de manual”, em que todas as melhores práticas são realizadas. A modulação da voz durante palestras para conseguir o efeito pretendido junto dos jogadores, a “raiva descontrolada” fingida em determinados momentos para “acordar” a equipa, a “mão amiga” e a preocupação com os jogadores certos nos momentos cruciais, tudo isto são exemplos de como Pedro Abranja praticava habitualmente a sua liderança.

Esta liderança demonstrou-se regularmente não só junto dos atletas, como também junto dos pais e da própria estrutura do clube. A maneira como lidou com os pais ao longo da época permitiu-lhe manter o controlo da situação e relações amigáveis, mesmo nos casos mais complicados – admitindo, claro, que os resultados ajudaram em todo o processo – e utilizou alguma descrença por parte de elementos diretivos do clube

para criar artificialmente um adversário exterior contra o qual o grupo se uniu e que resultou em motivação adicional.

Para além do pendor mais “resultadista” na 2ª Fase do campeonato, a outra crítica que posso fazer ao trabalho de Pedro Abranja tem a ver com a inclusão de toda a equipa técnica no processo. Naturalmente, o treinador principal terá sempre treinadores em quem confia mais, em virtude de já os conhecer há mais tempo e novos elementos terão sempre mais dificuldade em se inserirem numa equipa “em movimento”. Apesar de ser verdade que, ao longo da época, mesmo os mais novos na equipa (nos quais me incluo) terem começado a ter mais responsabilidades, julgo que esse processo poderia e, inclusivamente, deveria ter sido mais célere.

A saída de Miguel Barata, o treinador adjunto em que Pedro Abranja mais se apoiava, e uma progressiva maior dedicação de Mário Patrício à equipa de Juvenis B, levou a uma queda abrupta da qualidade da equipa técnica e teve consequências ao nível do rendimento dos jogadores. O próprio Pedro Abranja, a certa altura, admitiu que a saída de Miguel Barata, em particular, tinha tido efeitos negativos na equipa. Se a gestão de toda a equipa técnica tivesse sido feita de outra forma, envolvendo os restantes membros mais cedo no processo, no pensamento por detrás das decisões tomadas ou a tomar, a queda teria existido à mesma, tal a preponderância do treinador adjunto, mas julgo que teria sido mais atenuada.

O envolvimento da equipa técnica poderia ter sido conseguido através de reuniões ou “conversas” mais frequentes no início da época, com vista a que toda a equipa técnica discutisse e, assim, percebesse rapidamente o processo liderado pelo treinador principal.

Conclusão

Ao iniciar o estágio, eram vários os objetivos que pretendia cumprir e posso dizer, de forma cabal, que atingi plenamente vários deles. Desde logo, as minhas expectativas e aprendizagem relativamente ao entendimento da liderança e da parte do psicológico foram largamente superadas em relação ao que ambicionara no início da época. Ver de perto a mestria do treinador principal neste domínio foi inspiradora.

As metodologias de treino utilizadas não foram, em si, novas para mim, já que, do ponto de vista teórico, já as conhecia há vários anos, incluindo com maior profundidade pelas aulas do curso de mestrado. No entanto, foi a primeira vez que fui exposto à prática dessas metodologias, o que não posso deixar de considerar como tendo sido extremamente importante para a minha formação.

Foi também a primeira vez que estive envolvido numa equipa que fazia observação e análise tanto dos adversários como da própria equipa. Ainda hoje é um dos meus pontos fracos, mas notei uma melhoria substancial nas minhas capacidades nesse domínio com o decorrer da época, devido ao trabalho feito.

Tudo considerado, no entanto, onde o “choque” foi maior para mim foi o estar numa equipa de campeonato nacional. Tinha, até então, apenas competido em competições distritais e em escalões mais novos. Não esperava nem o nível alto da competição, nem a realidade que defrontar equipas de várias regiões do país implica: a obrigatoriedade de haver observação e análise dos adversários, as distâncias para os campos adversários que obrigavam a uma programação mais aturada dos dias de jogo, as mudanças de dias de jogo, obrigando a adaptações ocasionais dos treinos no microciclo, só para mencionar algumas. As questões do limite de substituições e da gestão das expectativas dos jogadores foram também muito relevantes, para quem, como eu, estava habituado a substituições ilimitadas e volantes e a todos os convocados poderem/terem que jogar.

Tudo considerado, como treinador estagiário, esta experiência foi extremamente enriquecedora, não só pelo percurso da equipa, mas também, e principalmente, pela observação e participação nas várias decisões que iam sendo tomadas em prol da equipa. Todo o percurso desde o dia 16 de julho, incluindo as decisões tomadas em momentos cruciais da época, como foi o caso das reuniões mantidas no interregno do

campeonato, só pode ser considerado como tendo sido de muita aprendizagem... e de muitas alegrias.

Fez-se história no velhinho José da Silva Faria e, apesar da 3ª Fase ter sido um sonho irrealizável, a verdade é que esta equipa fez algo que ainda nenhuma outra tinha feito no clube. Mais, desbravou o caminho para voos mais altos. O Grupo Sportivo de Loures tem hoje as três equipas possíveis de futebol de formação nos campeonatos nacionais, estando a fazer esforços para que uma delas, a de Juniores, consiga a promoção para a Primeira Divisão. À data da escrita destas páginas, a equipa de juvenis do Loures tinha não só conseguido passar à 2ª Fase, deixando pelo caminho Sporting e Sacavenense, como, inclusivamente, qualificar-se para a 3ª Fase. A pandemia de covid-19 acabou por impedir que o clube ficasse, oficialmente, entre as seis melhores equipas nacionais da categoria, mas demonstra que o trabalho efetuado ao longo dos anos vai tendo resultados.

Esta foi uma época muito gratificante num clube que me diz muito e tenho muito orgulho em poder dizer que ajudei a construir um bocadinho da história do Grupo Sportivo de Loures.

Referências Bibliográficas

- Azevedo, J. (2011). *“Por Dentro da Tática”*. Prime Books: Estoril.
- Bouças, P. (2016). *“Construir uma Equipa Campeã”*. Prime Books: Estoril.
- Carvalho, C. (2014). *“Entre Linhas”*. Prime Books: Lisboa.
- Daniel, C. (2016). *“Futebol a Sério”*. A Esfera dos Livros: Lisboa.
- Grant, M. & Robertson, R. (2012). *“The Management – Scotland’s great football bosses”*. Birlinn: Edimburgo.
- Neto, J. (2014). *“Preparar para Ganhar”*. Prime Books: Estoril.
- Pacheco, D. (2018). *Entrevista à equipa técnica da equipa de Juniores B do Grupo Sportivo de Loures*. ECCS Magazine, pp. 18-9, ECCS-IPL: Lisboa.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F. (2018). *“Manual para Treinadores de Futebol de Excelência”*. Prime Books: Estoril.
- Soriano, F. (2010). *“A Bola Não Entra Por Acaso”*. Gestãoplus Edições: Lisboa.
- Sousa, G. (2018). *“Decidir como um treinador – A ciência e a prática no futebol e na vida”*. Livros FPF: Lisboa.
- Taylor, P. & Langley, M. (1981). *“With Clough by Taylor”*. Sidgwick and Jackson: Londres.
- Urbea, J. & García de Oro, G. (2012). *“Êxito – As 11 chaves da motivação, do sucesso e da liderança vistas a partir dos melhores treinadores do mundo”*. Prime Books: Estoril.
- Valente, C. (2017). *“O que se passa na cabeça do meu filho?”*. Letras e Diálogos: Lisboa.
- Ventura, N. (2013). *“Observar para ganhar – O scouting como ferramenta do treinador”*. Prime Books: Estoril.
- Vitória, R. (2014). *“A Arte da Guerra para Treinadores”*. TopBooks: Lisboa.
- Willink, J. & Babin, L. (2019). *“Extreme Ownership – Como os U.S. Navy Seals lideram e vencem”*. Lua de Papel: Alfragide.

Wilson, J. (2018). *“Inverting the pyramid – The history of football tactics”*. Nation Books: Nova Iorque.