



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

**Dissertação apresentada para a obtenção do grau de mestre pelo
Instituto Superior de Ciências Educativas**

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
No Estoril Praia**

Júri:

Presidente

Professor Doutor Paulo Malico Sousa

Arguente

Professor Doutor Fernando Santos

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Gonçalo Alves

2018

Sumário

1.1 - Objetivos Gerais	2
1.2 - Objetivos Específicos	3
2 - Revisão da Literatura	4
2.1 - Treino de Jovens vs Treino de Adultos	4
2.2 – Modelo de Jogo	9
2.3 – Microciclo e Morfociclo de Treino	12
Microciclo de Treino.....	12
Morfociclo de Treino	15
2.4 – Jogos Reduzidos e Condicionados (Implicações Táticas, Técnicas, Psicológicas e Físicas)	20
2.5 – Comportamento do Treinador em Treino e Competição	26
Comportamento do Treinador em Treino	26
Comportamento do Treinador em Competição	28
2.6 – Liderança e Comunicação.....	31
Liderança	31
Comunicação.....	36
3 - Descrição do Contexto	40
3.1 - Clube e a sua História	40
3.2 - Escalão e o Campeonato em que participa	44
3.3 - Constituição da Equipa Técnica.....	45
4 – Análise do Contexto.....	46
4.1 – Avaliação individual de cada Jogador	46
4.2 – Pontos Fortes e Fracos da Equipa na Pré-Época	48
4.3 - Avaliação Geral de cada Microciclo (Pré-Época).....	49
4.4 – Avaliação Geral de cada Microciclo no Período Competitivo	51
5 – Discussão.....	61
6 – Conclusões	73
7 – Referências Bibliográficas.....	76

1.1 - Objetivos Gerais

- Potenciar capacidades de organização e planeamento no processo de treino;
- Desenvolver competências no âmbito da operacionalização no contexto de treino;
- Desenvolver uma perspetiva sobre os diferentes fatores que envolvem o processo de treino;
- Exponenciar o conhecimento teórico adquirido num contexto académico para usar na prática;
- Crescer como agente de ensino nas competências pedagógicas e psicológicas inserido numa conjuntura de Futebol de Formação;

1.2 - Objetivos Específicos

- Reforçar os saberes de como operacionalizar uma ideia de jogo num processo de treino;
- Desenvolver estratégias de avaliação e controlo sobre os conteúdos (as quatro dimensões) abordados em contexto de treino e de competição;
- Desenvolver competências no âmbito de observação e análise de jogo;
- Potenciar as capacidades táticas, psíquicas, técnicas e físicas dos jovens jogadores;
- Desenvolver as competências de Liderança e Comunicação;
- Aumentar a capacidade de adaptação face ao envolvimento circundante;
- Fomentar nos jogadores o gosto pela prática do Futebol;

2 - Revisão da Literatura

2.1 - Treino de Jovens vs Treino de Adultos

Todos os agentes de ensino detêm uma diferenciada importância na vida dos jovens praticantes. No caso do treinador torna-se essencial identificar as necessidades básicas dos praticantes: qual a sua participação, positiva ou negativa, no ambiente de treino e quais os pequenos traços de personalidade que o jovem possui até aquele momento. Todos estes passos são fulcrais para um impacto positivo na vida do praticante. Segundo Serpa (2001) “as responsabilidades do treinador de jovens abrangem um conjunto de aspectos indissociáveis das suas funções: Desenvolvimento pessoal do praticante, que deve encontrar no desporto uma actividade estimuladora das suas capacidades físicas, psicológicas e sociais, de modo a facilitar os processos de adaptação às exigências que a vida coloca; formação das qualidades desportivas, que devem organizar-se de acordo com os processos progressivos de maturação e constituir os alicerces de aquisições progressivamente mais especializadas; construções dos fundamentos de uma carreira desportiva, que tenha uma duração tão longa quanto o permitam o potencial do praticante e as características da modalidade desportiva, tendo em conta a educação de atitudes inerentes a um estilo de vida que harmonize as necessidades do atleta e do cidadão”.

Num passado recente, o processo de treino de jovens era em muito semelhante ao dos adultos pois havia a ideia de que as crianças eram os adultos “em ponto pequeno”. O processo de treino era inteiramente distinto daquilo que hoje em dia se pensa do treino de jovens. Segundo Bouças (2016), “a chave de todo o processo de treino é o jogo. E por jogo não entenda os formais 7x7 ou 11x11. Tudo é jogo quando existe oposição, duas balizas e os jogadores sempre a executar o que têm para fazer, e não em filas à espera de entrar num exercício”. Para o mesmo autor “há que ensinar a jogar e não a decorar formas de jogar, é preciso errar e deixar errar para haver evolução”. Marques e Oliveira (2001) referem que “os sistemas de treino e de competições dos mais jovens carecem de um maior aprofundamento. Destacá-riamos quatro pontos principais: A natureza dos exercícios de treino, a estrutura e a dinâmica da carga, o desenvolvimento das capacidades motoras e o sistema de competições”. Segundo Marques e Oliveira (2001), “a questão da relação entre os exercícios gerais e

especiais na preparação dos mais jovens é ainda um tema controverso entre os especialistas do treino. Anterior a toda a aquisição da estrutura complexa dos gestos e das ações desportivas está uma cultura motora não especializada, mais simples, constituída por um repertório de gestos e comportamentos motores. Sem a qual não se evoluirá, nem de forma eficiente, nem de forma estável, no aprofundamento do rendimento desportivo”.

Para Quaresma (1999), “ o treino dos jovens atletas é necessário dar prioridade aos seguintes aspectos:

1. Assegurar a preponderância do desenvolvimento das técnicas desportistas sobre o aumento da capacidade funcional do organismo;
2. Privilegiar no desenvolvimento das capacidades motoras, o princípio da dominância das exigências no plano coordenativo, isto é, dar prioridade ao desenvolvimento da velocidade, das capacidades coordenativas e da mobilidade articular;
3. Assegurar um ritmo mais lento no incremento das cargas do treino, ou seja, observar o princípio da relação optimal entre a carga e a recuperação, o que passa por considerar também a necessidade de compatibilização de cargas duplas escola/treino num ser em crescimento e desenvolvimento;
4. Recorrer a métodos de treino mais atraentes e agradáveis, ou seja, a uma maior valorização do jogo como método de treino mais efetivo para o jovem;
5. Respeitar o princípio da variação das condições de exercitação, da realização de movimentos, da variação dos exercícios.

Bouças (2016) afirma que “deixem as crianças serem crianças. Deixem os miúdos driblar e os defesas ter a bola no pé. Não apressem o guarda-redes nas reposições de bola. Não forcem as crianças a perceber uma posição em campo”. Esta afirmação foca a excessiva operacionalização que resulta na primazia de ideias não essenciais para as fases/idades precoces de formação. Para Marques e Oliveira (2001) “haverá um momento em que a especialização se terá que fazer, questão que esta remete para o momento de inicio da especialização. A especialização não se fará em quaisquer condições, influenciada pelo quadro de vivências, aquisições, aprendizagem e desenvolvimento anterior dos jovens desportistas. A questão da idade de entrada em especialização desportiva é controversa, estando dependente das características do desporto escolhido, dos fatores que influenciam o desenvolvimento de crianças e jovens, e sobretudo, da cultura desportiva dominante”. Os mesmos autores declaram

que “a procura de soluções para a especialização em desporto determinou, um inicio cada vez mais precoce das carreiras desportivas. O desenvolvimento das carreiras de atletas de alto nível, em vários desportos, permite perceber duas vias principais na construção a longo prazo da prestação desportiva: inicio em idades baixas da especialização num desporto, sendo que em alguns desportos isto se faz-se logo a partir dos anos, embora na maior parte deles isso só venha a acontecer entre os 8 e os 10 anos; inicio em idade baixa (entre os 6 e os 12 anos) da prática de uma actividade desportiva regular diversificada, seguida da especialização num desporto (normalmente entre os 12 e os 15 anos) para o qual se manifestam condições de obtenção de sucesso. Através de uma diversidade especifica de cada desporto, em que os exercícios sejam dirigidos desde logo, quer na estrutura da carga, quer na estrutura motora, para o desporto escolhido, promovendo uma formação multilateral especifica, em que predomine a formação das capacidades técnico-coordenativas”. É necessário compreender as várias etapas de formação, sobretudo o treinador de jovens. Segundo Couceiro (2017), “até aos 14 anos o Treinador não deve entrar em processo de especialização, o importante é o jovem jogador jogar. Dos 16 aos 19 anos é um intervalo delicado, tal como dos 20 aos 23 anos de idade, pois ocorre várias alterações maturacionais que provoca várias oscilações no rendimento dos jovens jogadores”. Segundo Serpa (2000), “durante o processo surgem várias etapas e períodos de transição, que devem ser ultrapassados e constituem degraus que favorecem o crescimento e desenvolvimento pessoal necessários à construção da maturidade dos praticantes de alto rendimento. De modo geral podemos caracterizar a carreira a partir de quatro fases. A primeira, a que daremos o nome de iniciação, corresponde aos primeiros contactos com o desporto, que devem ter lugar por meio de uma abordagem essencialmente lúdica, na qual o divertimento deriva de um correcto envolvimento na tarefa e de uma não-valorização do resultado desportivo. Na segunda fase, o mesmo autor declara na fase de desenvolvimento que se segue, a criança ou o jovem que no período anterior tenha revelado a sua disponibilidade para a prática desportiva começa a sentir-se um atleta, já que é inserido em programas mais estruturados de treino e sujeito a um novo tipo de aprendizagem e de disciplina. Na terceira fase, ou de especialização, o praticante está já envolvido num sistema que visa claramente à excelência na realização da prestação desportiva, o que implica a consagração de enormes recursos de tempo e energia com vista alcançar exigentes objetivos de médio e longo prazo. Na quarta fase, o mesmo autor refere que "surge a fase de retirada ou reforma desportiva, que implica um novo tipo de adaptação

a uma realidade diferente daquela que constituiu a vida do praticante ao longo de muitos anos”.

Para Couceiro (2017), “o Treinador de Formação deve dar primazia a ter mais atitude pedagógica, pois em contexto de Futebol de Formação existe múltiplas variáveis a considerar, tais como: Família – como é a família do jovem jogador; Escola – Se tem aproveitamento ou não; Equipa”. Neste sentido parece importante referir que o treinador deverá ter em consideração o contexto em que o jovem jogador está inserido, devendo ter estas preocupações, muitas fora do âmbito do treino. Este é um dos muitos deveres que um treinador deve ter, mas não só: contribuir para o desenvolvimento físico/motor, social e emocional do praticante, bem como transmitir aos jogadores as regras de convivência em grupo, valores de lealdade e civismo, integrando a prática desportiva no processo educativo e formativo de cada praticante, conforme anteriormente já foi referido. Para Serpa (2000), “o desporto dos jovens deve, assim, ser perspectivado numa lógica de meio e longo prazo com a consciência de que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante. Várias razões são encontradas para explicar o envolvimento prolongado na prática desportiva, como as seguintes: prazer na prática, os estudos sobre os factores psicológicos da prática desportiva têm comprovado repetidamente a importância decisiva da motivação intrínseca no envolvimento continuado e empenhado no desporto. Ao contrário, a prevalência de factores extrínsecos, sejam eles materiais (ex: prémios) ou sociais (ex: busca de prestígio) são responsáveis por percentagens significativas de abandono; Investimentos pessoais na prática desportiva, o processo de treino-competição tem um enorme significado para o indivíduo que nele investe muito tempo e energia retirados a outras actividades eventualmente com retorno de prazer mais breve. Há, ainda, um significativo investimento de recursos materiais e financeiros, frequentemente associado ao longo caminho do rendimento desportivo; Oportunidades proporcionadas pela participação no sistema desportivo, se por um lado existem investimentos na prática, por outro surgem benefícios que prendem os desportistas à sua condição de atleta. São disso exemplos a diferenciação social, facilitada pela maior ou menor exposição pública associada à participação desportiva, recompensas materiais, viagens, acesso a outros estratos sociais. A carreira desportiva ganha assim sentido numa perspectiva de longo termo, quando o praticante aspira a atingir níveis elevados de prestação”.

O Treino de Adultos é completamente díspar do Treino de Jovens, começando desde logo pela faixa etária (o adulto responde de maneira diferente, quer física quer

psicologicamente, às exigências do treino), passando pelos objetivos (em detrimento dos clubes necessitarem de resultados para sobreviver, o Treino de Adultos terá que ser mais virado para o rendimento). Estes são traçados em função do coletivo, estabelecendo-se metas para o decorrer da época. Em contexto de Alto Rendimento, caso não sejam cumpridas, os treinadores e os jogadores são responsabilizados, começando pelos dirigentes, mas sobretudo pelos adeptos e comunicação social. Segundo Couceiro (2017), “o mais relevante para um Treinador de Futebol, assenta em 3 aspetos/fatores: Conhecimento; Liderança; Comunicação, mas depende do contexto onde estamos inseridos. No Alto Rendimento, o mais importante é a Equipa, e logo depois virá o indivíduo”. As exigências do Treino de Adultos são viradas para a apreensão das ideias de Jogo do Treinador. Neste contexto, a operacionalização do Treino passa por dar aos jogadores conjunturas próximos da realidade competitiva para o desenvolvimento do modelo de jogo do Treinador, originando uma melhoria no plano individual, mas sobretudo no coletivo. Aqui o objetivo passa por fomentar o desenvolvimento coletivo da equipa: as relações e as dinâmicas entre jogadores que o treinador quer ver no contexto competitivo. Para Castro (2017) “na nossa profissão temos sempre espaço para crescer e as equipas de Futebol muito mais, as equipas tem potencial individual e coletivo que muitas vezes não há consciência por parte de quem executa o jogo, passo-lhes constantemente essa mensagem. Eles têm de perceber que há sempre espaço para crescer mesmo tendo um ponto ou onze pontos, essa é a mentalidade que eu quero incutir neles. Essa mentalidade que eu quero que o clube sinta que pode acontecer. Se o clube hoje cresceu há espaço para crescer mais, se a equipa cresceu há espaço para crescer mais, e se eu crescer como Treinador há espaço para crescer mais, e se a massa associativa é melhor do que no passado há espaço para mais. Então se houver essa simbiose entre todas há espaço para crescer mais, também na forma de jogar”.

2.2 – Modelo de Jogo

Para Garganta (2015) “ a gestão do treino visa a condução de um grupo com objetivos comuns, bem como a organização e a coordenação de interesses e motivações”. "O ensino e o treino das modalidades colectivas, tem de desenvolver-se, forçosamente segundo planeamentos e programações temporais estritamente influenciados pelos: modelo de jogo, modelo de preparação e modelo de jogador" (cit. por Oliveira e Tavares, Araújo 1996). Para Oliveira e Tavares (1996) "o modelo de jogo deve entender-se então como ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto. O modelo a adoptar tem de ter em conta as características do modelo de jogo mas também as características morfo-funcionais e sócio-culturais dos nossos atletas. Vai permitir encontrar e balizar o perfil de preparação e o perfil de jogador; vai ajudar a definir novos critérios de detecção e selecção de talentos, que sujeitos ao tal perfil de preparação, fazem evoluir o modelo de jogador e ao mesmo tempo o próprio modelo de jogo”.

“No Futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e competição. Tal relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspectos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento estrutura da carga, natureza de tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (cit. por Almeida, Garganta 2014). “A Ideia de Jogo deve ser mostrada aos jogadores de início para que eles se identifiquem com o que é pretendido, e só é possível se os jogadores identificarem os Princípios de Jogo que fazem parte da Ideia de Jogo. O Modelo de Jogo é uma fotografia da realidade que depois será utilizada para modelar, e será nesta modelação que haverá aproximação entre o modelo real (o que realmente acontece) e a ideia inicial do treinador (o que inicialmente queríamos que acontecesse)” (cit por Mendonça, Frade 2013). “O Modelo de Jogo é também aquilo que existe em termos estruturais e funcionais e que permite que uma equipa demonstre umas regularidades que a identificam” (cit por Mendonça, Tamarit 2013). “Jogar como uma equipa é ter organização, ter determinadas regularidades que fazem com que, nos 4 momentos do jogo, todos os jogadores pensem em função da mesma coisa ao mesmo tempo. Mas isso só é possível com tempo, com trabalho e com tranquilidade. Porque uma coisa é os

jogadores perceberem e tentarem fazer aquilo que eu quero e outra é conseguirem fazê-lo enquanto equipa. Isso demora tempo” (cit. por Oliveira, Amieiro, Resende, Barreto, J. Mourinho 2006). Para Maciel (2011) “trata-se portanto de uma espécie de impossível necessário, que nós em termos ideais concebemos, mas que depois na sua concretização não conseguimos reproduzir tal e qual pois ao nível do pormenor ele vai assumir contornos únicos resultantes da interação com o que o envolve. No entanto, não deixa, ou não deve deixar de ter, a configuração geral, os traços gerais daquilo que projetamos à partida. Temos de estar conscientes que por se tratar de uma realidade aberta dele vão emergir dimensões em termos de pormenor que nós à priori desconhecíamos. O Modelo é o ato de Modelação, é o processo, e resulta do entrecruzamento dinâmico e complexo de uma intencionalidade estabelecida à priori com a sua operacionalização num determinado contexto, o qual, conjuntamente com a gestão que dele vamos fazendo vai permitir o emergir de uma realidade única, o nosso Modelo de Jogo”.

“O estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir” (cit. por Almeida, Garganta 2014). “O Modelo de Jogo deverá conter os Momentos que formam o jogo, que são, Momento Ofensivo, Momento Defensivo, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, Esquemas Estratégicos Ofensivos, Esquemas Estratégicos Defensivos. Através dos Princípios de Jogo, os MacroPrincípios que se referem-se às linhas gerais do nosso jogar, numa dimensão macro, os SubPrincípios que são as partes intermédias numa dimensão meso, que sustentam e irão concretizar os MacroPrincípios de Jogo, os SubSubPrincípios” (cit por Mendonça, Tamarit 2013). Segundo Maciel (2011) “são os aspetos mais micro, de pormenor que à partida desconhecemos, são pormenores que vão aparecendo e que nós devemos aproveitar ou contrariar para que o nosso jogar possa evoluir, mas sem perder as linhas gerais iniciais”. refere “que estes Princípios deverão orientar todo o processo, desde o primeiro ao último dia da época desportiva, procurando-se a concretização de um determinado jogar”.

“A modelação de jogo permite fazer emergir problemas, determinar objectivos de aprendizagem e de treino, construir e seleccionar exercícios” (cit. por Almeida & Castelo 2014).

“A ideia de jogo do treinador é um aspecto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exactamente como quer que a equipa jogue e

quais os comportamentos que deseja para os seus jogadores, tanto no plano individual como colectivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados” (cit. por Almeida & Oliveira 2014).

O Modelo de Jogo engloba diretrizes de vital importância na organização e planeamento do Treino, e posteriormente na operacionalização dos Princípios de Jogo que o Treinador pretende implementar quando chega a um clube. Ele deve ter em atenção outras variáveis que circundam o contexto em que vai aplicar o Modelo de Jogo. Segundo Garganta (2015) “não há apenas uma forma de jogar e de treinar futebol. Treinar implica transformar comportamentos, sobretudo atitudes, optando por alguns métodos e modelos. E o que faz a pertinência de um método ou de um modelo é, também, a sua adequação aos modos de ser e de sentir do treinador e dos jogadores, bem como à cultura específica do clube onde o trabalho se desenvolve”.

Maciel (2011) afirma “o Modelo é constituído por um conjunto de inúmeros aspetos, alguns mais relacionados com opções do treinador, como a concepção de jogo, a metodologia de treino, a operacionalização do processo, outros mais relacionados com os jogadores e com a própria realidade do clube e o contexto envolvente. Aspetos que vão desde as crenças de jogadores ou dirigentes, à história do clube, dimensão estatuto e competência do departamento médico, a realidade competitiva, até as picardias e rivalidades históricas que possam existir dentro e fora do clube”. Para Dias (2016) “um treinador quando inicia um projeto deve ter a capacidade de analisar minuciosamente o contexto onde se vai inserir (país, religião, clube, história, adeptos, jogadores, adversários, etc.) e, juntamente com a sua ideia de jogo inicial desenvolver um modelo de jogo que será concretizado respeitando todo este paradigma.” Para Couceiro (2017) “exercer a função de Treinador de Futebol fora de Portugal há variáveis a ter em conta, como por exemplo: em que país estamos a trabalhar, em que cidade, qual é o contexto (a sua dimensão) do clube” Segundo Dias (2016) “o modelo é o resultado de um grande número de situações mas, o que será sempre determinante são as escolhas do treinador (relacionadas com a sua ideia de jogo, concepção do jogo, metodologia de treino, operacionalização do processo) e a sua capacidade de criar uma ligação perfeita com todos os fatores externos. Definitivamente, o modelo de jogo é tudo”.

2.3 – Microciclo e Morfociclo de Treino

Microciclo de Treino

Bouças (2016) menciona que existem diferentes níveis de intervenção no planeamento: “Plano Anual – Macro ciclo, é o planeamento de uma época desportiva. Composto por vários mesociclos que, por sua vez, são constituídos por microciclos. O plano geral de toda a época desportiva onde devem ser inseridos os conteúdos e os objetivos para toda a época; Mesociclo normalmente tem duração de duas a seis semanas. A variação temporal deste tipo de planeamento depende do calendário competitivo ou do período proposto para alcançar determinado objetivo. Em geral subdivide-se em etapas: introdutório, pré-competitivo, competitivo e de recuperação; Microciclo geralmente diz respeito ao planeamento da semana de trabalho. E nele contém os conteúdos objetivos específicos a serem alcançados em cada semana de trabalho”. O Microciclo, como refere o autor, é a semana de trabalho da equipa, onde o treinador aponta os conteúdos que pretende ver abordados na semana de trabalho.

Para Garganta (2004) "apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos factores que concorrem para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o TREINO constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos actores para a competição. Por tal motivo, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores de Futebol mobiliza uma significativa concentração de esforços, por parte de todos quantos procuram, insistentemente, apurar meios e métodos de treino, de modo a induzir o êxito desportivo e a torná-lo cada vez mais consistente".

"Existem um série de factores que influem na planificação de um microciclo e muitas vezes nem estão relacionados com as condicionantes da recuperação ou dinâmicas das cargas, por exemplo, no Chaves apesar de termos no início jogo ao domingo e quarta-feira o que impedia a exploração de um microciclo semanal, mas a nossa ideia era sempre que tivéssemos jogo em casa treinar na segunda de manhã, folgar na terça e depois treinar na quarta de manhã e durante os restantes dias da semana, quando tivéssemos jogo fora jogaríamos ao domingo e só treinaríamos na terça de tarde, e isto tem a ver com o facto de não fazer sentido para os jogadores, que na sua maioria não são residentes em Chaves, estarem a regressar a Chaves para na segunda a seguir ao almoço estarem a regressar ao Porto ou a Lisboa, por exemplo, temos que ser sensíveis relativamente a estes aspectos" (cit. por Oliveira, Maças 2007).

Segundo Garganta (2004) "expressar o talento é algo que leva tempo e exige treino. A rotina tem que potenciar esse treino, em vez de o suprimir ou substituir. Diríamos que antes de se entregar a um processo de treino, pode existir um talento, mas o jogador só existe depois disso".

"Nós jogamos de sábado a sábado, no domingo folgamos e treinamos segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. Na segunda-feira fazemos aquilo que se chama a recuperação mas sempre em regime tático e técnico por isso treinamos alguns comportamentos que nós chamamos de sub-princípios e que dependem esses sub-princípios de um conjunto de problemas que nós tivemos durante o jogo ou daquilo que nós perspectivamos que vamos ter no próximo jogo, na terça-feira treinamos fundamentalmente sub-princípios aspectos relacionados com trabalho de sectores, trabalho inter-sectores tem a ver com aspectos de organização ofensiva, defensiva e transições mas sempre sub-princípios. Na quarta-feira treinamos os nossos grandes princípios tanto ofensivos como defensivos e também transições mas sempre os grandes princípios. Quinta-feira treinamos novamente sub-princípios ofensivos e defensivos mas aqui quase sempre com os jogadores divididos em termos de grupos por sectores, trabalham separados, na sexta-feira fazemos quase uma preparação para o jogo que é uma predisposição para o jogo em que pretendemos recuperar dos dias anteriores por um lado e por outro lado quase pré-activar os jogadores para o dia seguinte para o jogo e relembramos alguns aspectos que treinamos durante a semana relembramos aquilo que poderá acontecer durante o jogo" (cit por Oliveira, Guilherme 2007).

Garganta (2004) afirma que "convém ter presente que o treino é um processo que visa libertar o jogador da limitação da mera experiência pessoal, mas que simultaneamente a aproveita para ver maximizados os seus efeitos. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projecto colectivo".

"Este ano mais por necessidade do clube, nós jogamos ao domingo, quase sempre, treinamos à segunda, folgamos à terça e voltamos a treinar à quarta, quinta e sexta sendo que as sessões são ao final da tarde. Eu sou mais defensor de treinar à terça, tendo isto vantagens e desvantagens. A vantagem de treinar à segunda prende-se com a maior rapidez em solucionar problemas de ordem física como necessidades médicas, etc. e este dia ali pode ser decisivo para se saber se posso ou não contar com o atleta para o próximo jogo. Por outro lado, o que eu vejo mais vantajoso de treinar à terça é que os jogadores que jogaram ao domingo, normalmente, à segunda fazem zero ou

quase nada enquanto que à terça já há exercícios de baixíssima intensidade mas direccionados para aspectos tácticos que podem e devem ser utilizados e que permitem o tal reforço, a tal continuidade do trabalho que eu considero importante" (cit por Oliveira, Ramos 2007).

"Numa semana normal, nós folgamos à segunda-feira, portanto à terça fazemos força em regime de recuperação, como pode calcular, à quarta fazemos força específica de jogo, à quinta resistência específica na sexta velocidade específica. Como é que nós fazemos exercícios para que essas componentes façam parte dos exercícios, tem muito a ver com, repare, você pode fazer um exercício à terça e fazer o mesmo exercício à sexta e ser diferente a componente física, tem a ver com o volume que faz o exercício à terça e o volume à sexta, tem a ver com o tempo de recuperação que faz de exercício para exercício em cada um dos dias, ou seja, o mesmo exercício, o que eu quero dizer é, força específica no futebol é o jogo de futebol, resistência específica no futebol para mim é o jogo de futebol, a força normal de recuperação em futebol tudo é futebol, agora pode usar o mesmo exercício em dias diferentes tem é que ver o volume e a recuperação de exercício para exercício, sem descurar, como é óbvio a especificidade do exercício" (cit por Oliveira, Eusébio 2007).

"À segunda-feira é recuperação, que à terça-feira têm folga, que à quarta-feira vão treinar em espaços reduzidos e estão a treinar força, que à quinta-feira vão treinar em espaços mais alargados e estão a treinar resistência, à sexta-feira estão a treinar mais sobre aspectos da velocidade e ao sábado vão treinar velocidade e o lado estratégico do jogo. Mas tudo isto, toda a força ou resistência ou velocidade, para mim não vale nada, vale zero se não estiver condicionada à forma de jogar, à dimensão táctica" (cit. por Oliveira, Carvalhal 2007).

"Segunda treino de recuperação, porque se não treinas na segunda-feira na terça-feira há mais lesões, está estudado. O melhor é recuperar na segunda e descansar na terça-feira. Na quarta um treino forte de manhã e de tarde resistência ou força. De resto, na quarta e na quinta é para melhorar a nossa filosofia. Na sexta algumas vezes recuperação, massagens, outras vezes alguma estratégia, alguma jogada também trabalhas. No sábado faço uma revisão a tudo, lembrar coisas da defesa, do ataque e tendo em conta o adversário, transmitir-lhes informação do adversário" (cit. por Oliveira, Lotina 2007).

Em baixo, exemplo de um Microciclo, adaptado por Dias (2016).

9.1 Microciclo 1

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Recuperação Ativa	Força Específica	Resistência Específica	Velocidade Específica	Pré-Ativação	Jogo

Exemplo de um Microciclo de um escalão de sub-13, adaptado por Almeida (2013).

Tempo Parcial/Total (min)	Sábado	Segunda-feira (Dia 1)	Quarta-feira (Dia 2)	Quinta-feira (Dia 3)	Sábado												
10	JOGO	Fase Preparatória (mobilidade articular; flexibilidade)	Fase Preparatória (jogos básicos: abertura, mata; habilidades técnicas individuais)	Fase Preparatória (jogos pré-desportivos, espaço reduzido)	JOGO												
10 – 15		Fase Multilateral (jogos/circuitos de força, peso do corpo; estaletas; exercícios de coordenação motora; ações específicas com tração)	Fase Multilateral (circuitos e habilidades motoras específicas em regime de resistência; jogos pré-desportivos)	Fase Multilateral (sprints; jogos de perseguição com bola ou outros objetos; estafetas com ou sem bola, espaços reduzidos)													
50 – 55		Fase Específica (jogos reduzidos, fração intermédia do "aprender a jogar"; grau de constrangimento elevado; posse de bola; princípios ofensivos)	Fase Específica (jogos competitivos/formas jogadas, grande fração do "aprender a jogar"; grau de constrangimento reduzido; organização setorial; princípios defensivos)	Fase Específica (jogos mais reduzidos, pequena fração do "aprender a jogar"; grau de constrangimento nulo; finalização; esquemas táticos; princípios específicos)													
5 – 10		Fase Final (exercícios analíticos de passe, drible ou finalização em regime de recuperação ativa)	Fase Final (finalização; alongamentos)	Fase Final (recuperação com bola em regime de recuperação ativa; alongamentos)													
75 – 90		60 %	20 %	10 %		5 %	5 %	60 %	20 %	10 %	2,5 %	2,5 %	60 %	20 %	5 %	5 %	5 %
Dimensões do Treino (Importância Relativa)																	
Tática-técnica			Resistência (geral e específica)			Velocidade (geral e específica)			Força (geral e específica)			Flexibilidade			Capacidades coordenativas		

Morfociclo de Treino

O autor refere que “o termo mais normal de microciclo, mas prefiro de morfociclo precisamente porque é condicionado pelas formas das coisas, pela forma dos

exercícios, que deve ser identificadora da forma mais macro que é o jogo que se pretende implantar. Portanto, se joga no Domingo e se volta a jogar no Domingo, na segunda-feira deve-se levar a efeito determinadas coisas, na terça outras, na quarta outras, etc. Ora, se de facto o primado é o modelo de jogo, portanto, nunca podemos deixar a especificidade. A especificidade daquele modelo. Quem defende outro modelo tem a especificidade de um modelo seu. Portanto, não podemos alienar a presença da especificidade" (cit. por Oliveira, Frade 2013).

Carvalho (2014) afirma que “o Morfociclo não mais que o espaço temporal entre 2 jogos. Assim, durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte”. O mesmo autor declara que “a eficiente operacionalização do Morfociclo Padrão, ou seja, aquela que é Específica e permite a aquisição do nosso jogar, verifica-se através da adequada incorporação dos Princípios Metodológicos – Alternância Horizontal em Especificidade..., Progressão Complexa, Propensões com Articulação de Sentido em respeito pela interatividade e interdependência com Todo o processo”. Para Carvalho (2014) “o Morfociclo Padrão permite então a aquisição e um desenvolvimento de um “jogar”, nos diversos momentos, os seus Princípios, em várias escalas e em diferentes regimes, distribuídos semanalmente de forma conveniente de acordo com a Matriz Metodológica e os seus Princípios”.

Segundo Maciel (2011) “a fadiga tática assume-se como um aspeto fundamental a considerar quando um Treinador tem pretensão, que do seu jogar emerja com regularidade a criatividade”. “Não ser possível realizar todas as unidades de treino com o mesmo grau de concentração. O Treinador deverá respeitar uma certa alternância, devendo distribuir temporalmente pelo microciclo (Morfociclo) padrão, os princípios, sub-princípios e subprincípios dos sub-princípios, de forma a que a sua intervenção emocional, em função dos diferentes objetivos dos vários dias do microciclo (Morfociclo) padrão, seja também ela diferenciada” (cit. por Maciel, Freitas 2011).

Para Maciel (2011) “havendo necessidade da criatividade no Futebol assentar numa ordem, um determinado Modelo de Jogo, que é corporizado pelos respetivos Princípios de Jogo, para uma maior qualidade e rentabilidade, tanto em Treino como em competição, isto é, em todo o Processo, torna-se fundamental que na operacionalização

se contemple os aspetos relacionados com a fadiga tática, para que a criatividade se manifeste de forma mais regular e seja potenciada propensão para a sua manifestação”. “Existindo uma impossibilidade biológica, que não permite aos jogadores, serem constantemente solicitados com os estímulos relativos a um jogar, sob pena de se sobrecarregarem as estruturas implicadas na vivenciação desse jogar ao longo do processo, o treino deverá contemplar a dupla ESFORÇO/RECUPERAÇÃO” (cit. por Maciel, Frade 2011).

O treinador deverá considerar o binómio Esforço/Recuperação numa fase de conceção de treino, conforme indica autor, “mas também na operacionalização e planificação semanal, o que implica, que o Treinador obedeça a uma certa alternância, distribuindo temporalmente pelo Morfociclo Padrão os Princípios, SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios” (cit. por Maciel, Freitas 2011).

“Morfociclo porque cria-se em cada semana um ciclo que vai ter semelhanças com o ciclo seguinte. Morfo (forma) porque o que queremos é que aconteçam determinadas formas configurações geométricas (formas), mas em função do modo que queremos que os jogadores se relacionem para levarem a cabo a nossa Ideia de Jogo. Padrão porque devemos garantir sempre e a todos os instantes a presença da nossa Ideia de Jogo (o padrão). O Morfociclo é o elemento fundamental do processo, devemos mantê-lo constante ao longo de várias semanas, ao nível da sua lógica metodológica, mas os conteúdos devem ser alterados ao longo das semanas. O Morfociclo deve contemplar também a recuperação e o esforço do desempenho, uma vez que ao nível do alto rendimento, só podemos ter preocupações aquisitivas em três dias, porque de outra forma os jogadores vão entrar em estados de fadiga, não atingindo o dinamismo e o nível de concentração pretendidos. Os jogadores só quatro dias depois de realizarem um esforço de máxima exigência é que estão em condições de voltar a realizar um esforço de máxima urgência. O Morfociclo Padrão da Periodização Tática apresenta-se com um conjunto de várias cores” (cit. por Maciel, V. Frade 2011).

“Emergência é a forma como queremos jogar futebol, ela emerge da realidade. Então como o azul misturado com o amarelo dá verde, o verde significa a emergência. Depois a nossa preocupação deverá passar por “pintar” sempre o azul de azul, o amarelo de amarelo e o verde de verde, isto é, não incidir predominantemente sobre o mesmo das contrações musculares (indicadores de fadiga), privilegiando nuns dias umas e noutros dias outras. Tudo isto para não comprometer a recuperação dos jogadores do jogo anterior e para o jogo seguinte” (cit. por Mendonça, V. Frade 2013).

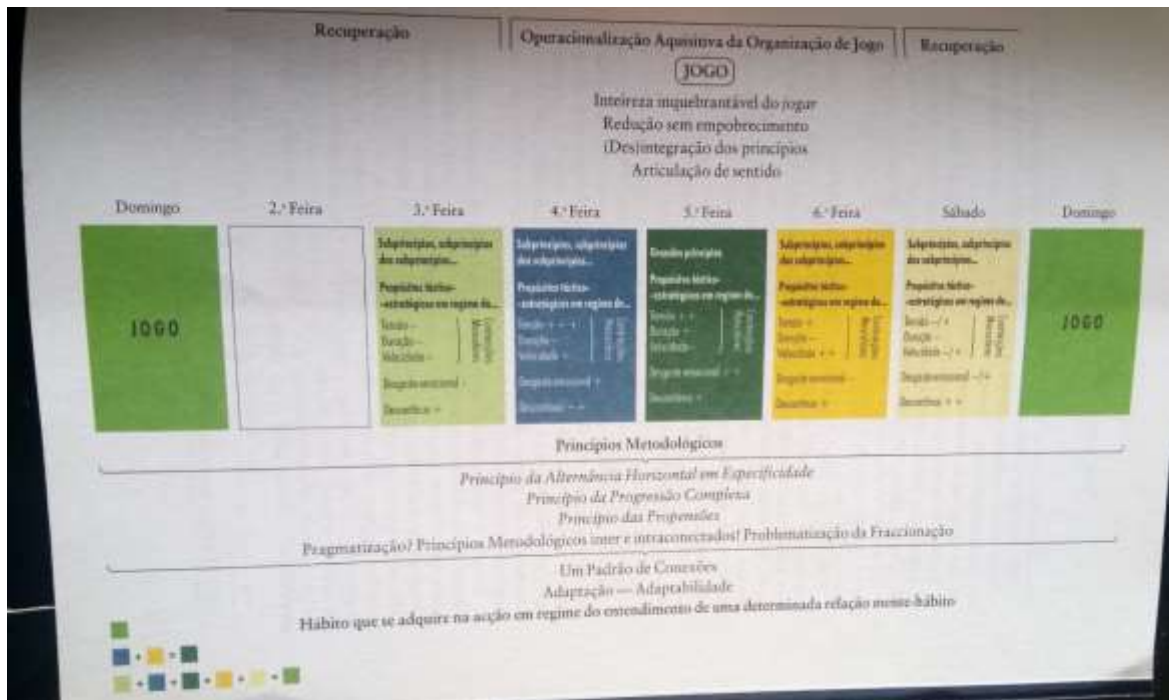
Em baixo representado um exemplo do Morfociclo padrão e a sua caracterização para cada um dos dias, segundo o criador da Periodização Tática, o Professor Vítor Frade.

MORFOCICLO PADRÃO (com jogo de Domingo a Domingo)							
D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
J O G O	Recuperação		Operacionalização Aquisitiva			Recuperação / Activação	
	F O L G A	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	MacroPrincípios e SubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	J O G O
		Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão +++ Duração -- Velocidade ++	Contracções Musculares: Tensão + Duração ++ Velocidade +	Contracções Musculares: Tensão + Duração -- Velocidade +++	Contracções Musculares: Tensão -/+ Duração -- Velocidade -/+	
		Complexidade: Baixa -	Complexidade: Moderada +	Complexidade: Alta ++	Complexidade: Baixa -	Complexidade: Baixa -/+	
		Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: ++++	Descontinuidade: +	Descontinuidade: +++	Descontinuidade: +++	

Um guia para a criação de contextos de exercitação, segundo o Morfociclo Padrão referido anteriormente, apresentado por Mendonça (2013).

Guia para a Criação de Contextos de Exercitação							
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
Escalas do Jogar	F O L G A / D E S C A N S O	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	MacroPrincípios e SubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	SubPrincípios e SubSubPrincípios	J O G O
Níveis de Organização da Equipa		Sectorial	Individual, Sectorial e Intersectorial	Colectivo	Individual, Sectorial e Intersectorial	Individual, Sectorial, Intersectorial e Colectivo	
Padrão de Contracção Muscular Dominante		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação / Activação	
Dimensões dos Espaços		Reduzidas	Reduzidas	Grandes	Reduzidas	Variadas	
N.º de Jogadores Implicados		Reduzido	Reduzido	Elevado	Reduzido	Variado	
Complexidade		Baixa	Moderada	Alta	Baixa	Baixa	
Duração da Exercitação		Curta	Curta	"Longa"	Muito Curta	Muito Curta	
Densidade das Exercitações		1/8 – 1/9	1/4	1/1 – 4/1	1/8 – 1/9	1/10	
Tempo de Exercitação		1 a 2 minutos	1 a 2 minutos	8 a 12 minutos	10 segundos	10 segundos	
Tipo de Metabolismo Dominante		Anaeróbio Aláctico ou Láctico Residual	Anaeróbio Aláctico ou Láctico Residual	Amplio de Alta Intensidade	Anaeróbio Aláctico	Anaeróbio Aláctico	
Tipo de Situações		Semelhantes às de Competição	As que constituem mais esforço (saltos, travagens, mudanças de direcção, etc.)	Muito semelhantes às do jogo	Que promovam uma elevada velocidade de decisão e execução mas sem grande tensão	Semelhantes às do jogo mas numa escala menor e sem provocar fadiga	
Tipo de Contexto		Com muito entusiasmo	Com muito estorvo	Com interrupção de efectivos numéricos maiores	Com pouco estorvo	Mais informal	
Duração da Sessão de Treino		45 a 60 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	45 a 60 minutos	

Em baixo um exemplo de Morfociclo Padrão, adaptado por B. Oliveira et al., (2006).



2.4 – Jogos Reduzidos e Condicionados (Implicações Táticas, Técnicas, Psicológicas e Físicas)

O Futebol é um jogo coletivo desportivo em que as equipas jogam entre si; uma ideia de jogo versus outra ideia de jogo. Existem incontáveis formas de ganhar um jogo de Futebol, mas são poucas as equipas que jogam e que perduram no tempo, em que através da sua ideia de jogo continuam na nossa memória futebolística. O Futebol é arte. O Futebol é defender uma ideia: cada treinador sustenta-a na sua metodologia de treino, tornando-a (ideia) em algo observável e sistemático. Neste processo é crucial encontrar ferramentas de trabalho apropriadas que possibilitem materializar o abstrato. Garganta (2004) afirma que o Futebol “como outras atividades em que o desempenho humano adquire um sentido de transcendência, o Futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas”.

Maciel (2011) considera que “o Corpo Humano é uma entidade indivisa. O jogador é um todo, não é repartido, logo o treino deverá replicar essa premissa”. Segundo Garganta (1994) a prática do Futebol, “visa o desenvolvimento de competências em vários planos e devido à riqueza de situações que proporciona, o Futebol consiste em um meio educativo e formativo”.

Pacheco (2015) afirma “quando nas fases iniciais de aprendizagem se coloca os jovens perante o denominado jogo formal, deparamo-nos com um jogo anárquico, desorganizado, com grande aglomeração em torno da bola, dando poucas oportunidades de participação aos de nível mais baixo, torna-se necessário encontrar formas condicionadas de jogo, ou seja, jogos mais simples menos complexos que o jogo formal”.

Garganta (2015) afirma que “o jogo de Futebol desenvolve-se na confluência de uma dimensão mais previsível, que se inscreve nas leis e nos princípios de jogo, com outra menos previsível, materializada através da autonomia dos jogadores, que favorecem a diversidade e a singularidade dos acontecimentos. Portanto, o jogo perfila-se como um evento que desponta do comportamento das equipas, resultando do modo como os jogadores interagem sob diferentes conjuntos de regras e diversos constrangimentos para darem sentido ao desempenho coletivo”.

A preparação da equipa para a competição passa por diversas etapas, sendo necessário existir harmonização entre todas, considerando dois pontos de partida: o

Modelo de Jogo e de Treino. O treinador deve ter em atenção o contexto em que se encontra e os objetivos dos jogadores e da equipa, em Formação ou Alto Rendimento.

Segundo Garganta (2015), “O objetivo do processo de treino desportivo é induzir alterações positivas observáveis nos jogadores e respetivas equipas, promovendo desempenhos que conduzam ao êxito nas competições desportivas.

Deste modo, o nível de consonância entre o treino e a competição, depende, em parte, da qualidade de observação e interpretação dos comportamentos operados em ambos os contextos”.

Recentemente surgiu uma metodologia de treino denominada Periodização Tática pelo Professor Vítor Frade, docente da Faculdade de Desporto do Porto, que conta com inúmeras experiências em Alto Rendimento como treinador adjunto de alguns treinadores como Bobby Robson, Mário Wilson, Mourinho, nomeadamente no Futebol Clube do Porto.

Carvalho (2014) caracteriza esta metodologia de treino da seguinte forma, “A Periodização Tática é uma conceção de treino que assenta numa Matriz Conceptual – o jogar, a Intencionalidade coletiva, sustentada pelos Grandes princípios de jogo; e é operacionalizada com base numa outra matriz, a Metodológica que é suportada por Princípios Metodológicos próprios, no respeito por um Morfociclo padrão em construir um jogar Específico. Periodização, porque existe um espaço temporal para a criação de um jogar. Em termos gerais é a época desportiva, em termos estruturais, operacionais e funcionais, é o padrão semanal que denominamos de Morfociclo (...) A Periodização Tática coordena um jogar e orienta-nos para o seu desenvolvimento em Especificidade – treinar em Especificidade. Trata-se de um SupraPrincípio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funcionam como um garante para a cultura de Jogo a que aspiramos.” Segundo Carvalho (2014) “esta Especificidade (do nosso jogo) contextualiza tudo o que se faz: Princípios do jogo, criação de uma identidade para os quatro momentos de jogo, Organização ofensiva, Transição ataque-defesa, Organização defensiva e Transição defesa-ataque”. O mesmo autor afirma que “A Periodização Tática assenta a sua Matriz Metodológica em quatro princípios metodológicos: Princípio de Progressão Complexa (distribuição dos Grandes Princípios/Subprincípios de jogo), Princípio da Alternância Horizontal em especificidade (invariância metodológica nas diferentes escalas – individual, sectorial, intersectorial e coletiva), Princípio das Propensões (este princípio tem como objetivo conceber contextos de exercitação para acontecer o que queremos, deixando espaço para

a criatividade dos jogadores) e Princípio da Divina Proporção - este princípio depende da arte de cada treinador em gerir uma realidade de grande complexidade e dinamismo, o treinador deve ter muito saber, faça muita reflexão e tenha uma grande intuição; um Treinador tem de se sentir em habitat natural na função”.

Os Jogos Reduzidos e Condicionados ganham especial importância por trazerem para o treino a essência do Futebol de rua, outrora praticado frequentemente pelas crianças. As de hoje têm vivências extremamente diferentes em comparação com as crianças de um tempo não muito distante. As crianças de “outros tempos sobreviviam” nos momentos do dia em que não jogavam futebol, aguardando ansiosamente por aqueles em que se juntavam com outras para jogarem à bola, fosse na escola ou na rua. As formas jogadas eram variadas, 2x1/2x2/3x3/4x4/5x5/6x6, em espaços reduzidos, com pisos diferentes, com bolas das mais variadíssimas formas, em que a idade não era diferenciadora. Todo o envolvimento era rico em adversidade em que enfrentavam os vários desafios com um enorme espírito de competitividade e adaptabilidade. Atualmente as crianças não têm tantas horas de prática, o que confere às escolas de formação um papel fulcral. Para Fonseca (2006) “no Futebol de rua as áreas de jogo, não são difíceis de demarcação, bastando apenas quatro pedras para delimitar as balizas. O terreno é irregular, as regras são estabelecidas no momento e de acordo com as circunstâncias, não há horas nem número de jogadores para iniciar e muito menos para terminar, pois o prazer pelo jogo é mais forte que todo o resto”. Fonseca e Garganta (2008) salientam “que deve ser uma preocupação da qual não se deve abdicar, pois quanto mais a criança desfrutar do jogo e da bola, maior indução e promoção da capacidade criativa no jogo”. Para os mesmos autores “a essência, o elemento central no Futebol de rua, é inquestionavelmente a existência do jogo, ou seja, o jogar para a criança é importante, pois ela vai aprender a jogar, jogando”. Pacheco (2007) afirma que “a prática do Futebol de rua é efetuada em terrenos baldios e irregulares, com bola de diferentes texturas e dimensões e sem a presença de qualquer treinador. Os confrontos ocorrem através de pequenos jogos de 3x3,4x4, conforme o número de participantes existentes, em espaços variados (localização e tipo de piso) e com dimensões reduzidas”.

Para Santos (2015) “a rua dotava constantemente o jogador de uma crescente capacidade de adaptação e conseqüentemente melhor preparação para a variabilidade constrangimentos de acção”. Com os jogos reduzidos e condicionados é possível não só operacionalizar o modelo de jogo em etapas de formação de Especialização e Alto

Rendimento, mas também promover o gosto pelo ensino do jogo, tornando-a uma prática mais prazerosa, especialmente em idades (etapas) mais precoces.

Segundo Santos (2015) “está tudo interligado e não há fenómenos isolados e independentes, a técnica individual deve estar associada aos constrangimentos táticos específicos da modalidade em causa. Um jogador hoje tem uma resposta individual (técnica) associada aos constrangimentos que o futebol actual lhe proporciona”. Atualmente as metodologias de treino, principalmente as dos desportos coletivos como o Futebol (isto porque os jogos reduzidos e condicionados são usados por outros desportos coletivos, e também em Desporto Escolar), valorizam mais a interação entre as várias dimensões em detrimento do desenvolvimento separado de cada uma das dimensões.

Segundo Maciel (2011) “A globalidade complexa inerente a um jogar implica, não que o treino seja a totalidade desse jogar, mas sim que o Treino atenda a uma lógica de Redução Sem Empobrecimento. A lógica da Redução Sem Empobrecimento vai deste modo, de encontro à geometria fractal, uma vez que aquilo que se pretende é que as diferentes escalas de um determinado jogar, «pacotes de jogo», operacionalizados no Treino contenham o padrão que caracteriza o todo, o jogar”. Ainda o mesmo autor, “o que se pretende nesta forma de Treino é, que os Jogadores vivenciem e assimilem escalas menores de um jogar, que possibilitem a aculturação dos Jogadores a um determinado Jogar, através da constante vivência do padrão que caracteriza a equipa”.

Segundo Pacheco (2015), os jogos são “num espaço mais reduzido, que possua a mesma estrutura tática do jogo global, mas que contenha algumas adaptações que se ajustem à idade, ao nível de desenvolvimento dos praticantes e que lhes permitam ter sucesso”.

Para Carvalhal (2014) “a Tática é entendida como organizador da equipa, regula a modelação da Ideia e assume um papel regulador do processo, enquanto as outras componentes – física, técnica, e psicológica veem como que arrastadas por esta num processo que não separa, mas sim age com todas em conjunto e em simultâneo”.

Atualmente a maior parte dos Treinadores não procura desenvolver a dimensão física de uma forma descontextualizada (a não ser que seja esse mesmo o objetivo - a evolução individual do jogador através de programas de treinos personalizados), mas sim desenvolver as dimensões dentro de um contexto de especificidade do jogo, sendo cada vez menos frequente a utilização de um trabalho descontextualizado (praia/jardim) em fases específicas, visando aumentar substancialmente a dimensão física.

Os Jogos Reduzidos e Condicionados têm implicações nas dimensões técnica, tática e psicológica como enunciado anteriormente, mas também físicas nos jogadores ou alunos. Os Jogos Reduzidos e Condicionados podem ser aplicados em contextos de Desporto Escolar, não se circunscrevendo aos Jogos Desportivos Coletivos.

Para Clemente e Rocha (2012) "o facto de os alunos exercitarem-se em jogos reduzidos e constrangidos sob o efeito constante da imprevisibilidade sistematiza o processo de tomada de decisão em função de um objetivo previamente definido, orientando o aluno para a ação sem que a mesma se afigure estanque, monótona ou previsível".

"A ecologia da tarefa caracteriza-se pela exercitação imposta com constrangimentos definidos pelo professor" (cit. por Clemente e Rocha, Newell 2012). "O facto de exercitar os alunos em formatos de jogos reduzidos possibilita o desenvolvimento das capacidades condicionais sem que o mesmo se afigure como estanque" (cit. por Clemente e Rocha, Clemente et al., 2012). Neste caso o Professor/Docente tem um papel fundamental: "Basta o professor adaptar a tarefa e seus constrangimentos aos objetivos pretendidos (cit. por Clemente e Rocha, Duarte et al., 2012).

Existem algumas condicionantes que o Professor/Treinador poderá aplicar para garantir que existam implicações das quatro dimensões em cada exercício ou sessão. "Efetivamente, de forma geral, as dimensões do campo poderão alterar os padrões cinemáticos dos praticantes constrangendo-os a incidir em determinados tipos de movimentos. No fundo, conceder espaços maiores ou menores poderá condicionar o tempo para a tomada de decisão, no sentido de conservar bola ou correr longas distâncias (cit. por Clemente e Rocha, Clemente et al., 2012).

Segundo Clemente e Rocha (2012) "No presente estudo os dados sugerem de forma explícita que o incremento do espaço de prática no sentido longitudinal incrementou de forma estatisticamente significativa a intensidade (analisada sob a forma da frequência cardíaca) dos alunos nas formas de jogo abordadas (i.e., 2x2, 3x3 e 4x4). No fundo, o facto de manter o número de jogadores alterando o espaço de prática, poderá ter consubstanciando o incremento do stresse fisiológico induzido pela atividade".

"Através dos resultados obtidos foi possível constatar que o espaço é um indicador determinante para a gestão do esforço dos alunos, pelo que, o desenvolvimento das capacidades condicionais através de jogos reduzidos é uma

alternativa plena de sentido corroborando a literatura existe no âmbito do treino desportivo" (cit. por Clemente e Rocha, Clemente et al., 2012).

Clemente e Rocha (2012) salientam que "efetivamente a adoção de modelos de prática ecológica que contemplem o desenvolvimento de jogos reduzidos revelam-se como oportunidades de agregar em simultâneo conteúdos técnicos, táticos e sociais, bem como, incrementar as capacidades condicionais dos alunos".

Os Jogos Reduzidos e Condicionantes são uma metodologia de treino que abrange o desenvolvimento das quatro dimensões dos praticantes, seja num contexto de Desporto Escolar ou em Jogos Desportivos Coletivos.

2.5 – Comportamento do Treinador em Treino e Competição

Comportamento do Treinador em Treino

Segundo Serpa (2003) "os sentimentos decorrentes dos primeiros contactos, que determinam o sucesso ou insucesso da experiência inicial, são influenciados pelo comportamento do técnico." O comportamento do Treinador em Treino e Competição deve atender ao contexto em que se encontra; estando inserido num escalão de Formação precisará de ter em atenção as suas atitudes e comportamentos sendo um agente de ensino no processo de Formação dos jovens praticantes.

Coelho (2004) considera que “a actividade dos agentes desportivos, qualquer que seja o escalão etário, é permanentemente atravessada pela componente psicopedagógica:

- A sua intervenção é sempre dirigida à mente dos praticantes procurando influenciá-los, agindo sobre as suas opiniões, hábitos, atitudes, conhecimentos e capacidades;

- As diversas tarefas com que os agentes desportivos se confrontam quotidianamente envolvem uma constante relação interpessoal com os praticantes, dirigentes, árbitros, espectadores e pais;

- A eficácia da sua ação depende significativamente dos processos de liderança e comunicação”.

Para Serpa (2003) "os treinadores mais bem-sucedidos no trabalho com crianças e jovens caracterizam-se por terem uma abordagem da actividade consonante com aquele motivo. Apenas uma visão errónea do treino pode levar à transformação do que deve ser uma actividade lúdica e divertida das crianças e jovens numa perspectiva de trabalho-obrigação.

Serpa (2003) considera que "para se verificar o divertimento, deverá estar presente um conjunto de factores:

- Afiliação - necessidade dos jovens de estabelecer amizades e desenvolver tarefas em colaboração com os seus pares;
- Desenvolvimento de competências técnicas - a construção de um repertório de habilidades técnicas revela-se um factor essencial de motivação;

- Vivência de experiências excitantes - a identificação de obstáculos estimulantes, o prazer de ultrapassar as dificuldades e o sentimento de competência pessoal daí decorrente são aspectos de elevado valor motivacional;
- Condição Física - o treino deve ter em conta este aspecto e os treinadores devem considerar o desenvolvimento da condição física não apenas como uma componente da prestação desportiva, mas também da motivação dos jovens;
- Libertar energias - o divertimento que motiva os jovens para o desporto inclui a possibilidade de ter um espaço nas suas vidas onde possam dar expressão a um conteúdo energético inerente ao seu período de desenvolvimento maturacional".

Um treinador de desporto individual ou coletivo nos vários escalões de formação deverá ter um comportamento pedagógico, nomeadamente na forma como lida com as dificuldades de aprendizagem dos praticantes em treino. Para Coelho (2004) “encontramos praticantes com dificuldades de aprendizagem, praticantes que embora possuidores de condições físicas e técnicas acima da média têm uma prestação competitiva irregular, que manifestam sinais de grande ansiedade e que se descontrolam com facilidade”.

No processo de formação dos jovens jogadores acontecem várias alterações do ponto de vista biológico, que caso o treinador não tenha um comportamento adequado, não saberá lidar com elas. Segundo Coelho (2004) “até aos 16/17 anos – infância e adolescência – ocorrem nas estruturas e funções do organismo humano, com carácter irregular, diferenciado e descontínuo, numerosas transformações quantitativas e qualitativas”.

Para o mesmo autor “é portanto natural que se verifiquem nestes períodos da vida do individuo e até que atinja o estado adulto, várias situações de desequilíbrio, ruptura e crise no seu desenvolvimento – crescimento e maturação, obviamente, influência a expressão das suas capacidades”.

É necessário reproduzir nas sessões de treino o que acontecia num passado recente (Futebol de Rua): um Futebol que os jovens jogadores sintam prazer em jogar que, de uma forma “mais” organizada, lhes permite não só lidar de forma natural com o erro, mas sobretudo valorizar o processo.

Comportamento do Treinador em Competição

Existem vários estudos que servem para demonstrar o comportamento dos treinadores em competição, inclusive se existem diferenças comportamentais entre treinadores licenciados em Educação Física e não-licenciados, como o estudo abaixo apresentado.

Segundo Pinheiro (2013) "concluímos que os treinadores licenciados em Educação Física revelam maior variedade de comportamentos promotores de fair play. No que diz respeito a comportamentos promotores verificamos que este grupo de treinadores, elogia o bom desempenho dos seus atletas, encoraja-os quando revelam más prestações, aplaude as acções dos jogadores adversários e incentiva os seus atletas a pedirem desculpas quando manifestam conduta faltosa".

Para o treinador é importante inculcar o prazer ao praticante em participar/jogar através de feedbacks pedagógicos (construtivos/positivos/elogiosos), e não culpabilizar os jovens jogadores pelos insucessos coletivos. "Deste modo, pensamos que os elogios podem-se constituir como a chave fundamental para a formação e desenvolvimento dos praticantes" (cit. por Pinheiro, Coelho 2013). "Os aplausos aos adversários é revelador de um respeito pelo opositor e valorizador do espectáculo desportivo. O incentivo a pedir desculpa após conduta faltosa, incrementa o respeito pelos opositores e promove um salutar clima competitivo" (Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista 2017).

Pinheiro (2013) afirma que "o comportamento de aplaudir os adversários após uma boa jogada pode revelar da parte do treinador um respeito pelo seu opositor e uma valorização do espectáculo desportivo, pelo facto de este não se inibir de exprimir um comportamento de apreço pelos feitos dos seus oponentes".

Para Pinheiro (2013) "no que concerne a comportamentos despromotores de fair play concluímos que este grupo de treinadores diz palavrões, permite o uso de palavrões por parte dos seus atletas, desrespeita as decisões do árbitro e desrespeita os seus atletas". "Talvez por isso não cause estranheza o facto de os praticantes utilizarem palavrões e os treinadores não intervirem no sentido de acautelar esse comportamento, pois existem argumentos suficientes para podermos dizer que no desporto os atletas reflectem essencialmente os valores que o seu treinador defende" (cit. por Pinheiro, Adelino 2013).

No caso dos Treinadores não-licenciados em Educação Física, Pinheiro (2013) declara que "concluímos que os treinadores não licenciados em Educação Física

apresentam comportamentos promotores e despromotores de fair play. Contudo, revelam maior variedade de comportamentos despromotores de fair play, do que comportamentos promotores”. O mesmo autor afirma que “no que diz respeito a comportamentos promotores salientam-se o elogio aos bons desempenhos dos seus atletas e o encorajamento após as más prestações”.

"Os elogios e encorajamento assumem-se como condutas passíveis de promover um bom clima motivacional, e este poderá ter influência na adopção de condutas de fair play por parte dos atletas" (cit. por Pinheiro, Shields & Bredemeier 2013).

Em relação a comportamentos despromotores de fair play dos Treinadores não-licenciados em Educação Física, para Pinheiro (2013) “destacam-se a permissão de discussão com os adversários e com os árbitros, desrespeito pelos árbitros, encorajar a realizar faltas, desrespeito pelos seus atletas, uso de palavrões e permissão do uso dos mesmos por parte dos atletas”.

“A permissão de discussão com os adversários e o incentivo à realização de faltas são indicadores claros de desconsideração pelos mesmos, pois o uso de violência física deveria, em nosso entender, ser repudiado, em vez de difundido” (cit. por Rodrigues e Sequeira, Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista 2017).

Torna-se fundamental entender qual o conteúdo que os treinadores consideram importante passar durante o momento competitivo e quais os possíveis efeitos no jogador e na equipa. Existem alguns estudos que mostram resultados concretos sobre este ponto.

Para Santos et al., (2014) “Os treinadores de futebol do setor de formação participantes na nossa investigação emitem em média muita informação na direção da equipa em competição. Estes resultados podem ser explicados devido aos treinadores de jovens sentirem a necessidade de durante a competição prescreverem sistematicamente ações e comportamentos que querem ver efetuadas pelos jogadores e de procurarem frequentemente corrigir ou reforçar as ações e comportamentos realizados. No entanto, num contexto em que existe uma elevada quantidade de informação proveniente do próprio jogo a processar por parte dos atletas, será importante refletir se a emissão de muita informação terá a eficácia esperada, uma vez que uma grande parte da instrução emitida não tem repercussões no comportamento imediatamente observável do atleta e equipa”.

Segundo Santos et al., (2014) “no presente estudo pudemos comprovar os resultados já obtidos em diversos estudos no âmbito do estudo do comportamento de

instrução dos treinadores de futebol. Os treinadores emitem instrução direcionada ao atleta, com objetivo prescritivo, sob a forma auditiva e com conteúdo fundamentalmente tático. o estudo desenvolvido é mais um contributo para se conhecer as estratégias de comunicação utilizadas pelos treinadores de futebol na direção da equipa num momento de especial dificuldade, a competição”.

Face ao exposto torna-se vital ao treinador ter um comportamento exemplar em todos os momentos, sejam em treino ou em competição, atendendo sempre ao contexto em que está inserido. Cada vez mais os treinadores de formação são um agente de ensino com extrema importância na vida do jovem praticante.

2.6 – Liderança e Comunicação

Liderança

O Chefe é imposto pela organização, enquanto o Líder é eleito voluntariamente pelos outros elementos do grupo, algumas vezes de forma natural e não deliberada. No Futebol, o treinador é escolhido pela organização, logo é o Líder para assumir o controlo do grupo de trabalho; o Presidente do Clube é o chefe imposto pela hierarquização do clube. “O treinador como líder de uma equipa desportiva, tem como principais responsabilidades: definir a realidade organizacional do contexto onde se insere, desenvolver consensos entre os elementos da equipa, garantir o cumprimento das exigências da organização e assegurar que o grupo atinja as suas necessidades e aspirações” (cit por. Padeira, Leitão 2015).

“Uma liderança eficaz é a chave do sucesso desportivo e está associada a quatro factores fundamentais:

1. Qualidades pessoais dos treinadores, que integram características como a inteligência, assertividade, empatia, motivação intrínseca, flexibilidade, ambição, auto-confiança e optimismo;
2. Estilo de liderança, que poderá ser democrático ou autoritário, sempre de acordo com as situações, as circunstâncias e com as características dos membros;
3. Conhecimento dos factores situacionais, como o tamanho equipa, o tempo disponível, o número de adeptos, as ambições do clube;
4. Características dos membros, que deverão ser combinadas com as características do treinador” (cit por. Pinho, Weinberg e Gould 2009).

O Treinador deverá conduzir as suas ações como um Líder, não exercendo a sua influência no centro do grupo só com ações de imposição; terá que saber usar o melhor tipo de Liderança face ao contexto onde está, ao momento em que a liderança é solicitada e às pessoas que o rodeiam, sempre de uma maneira convincente e justa.

“Vários estilos de liderança foram conceptualizados para tentar explicar o padrão de comportamentos do treinador. Uma das classificações mais conhecidas foi elaborada por Lewin, Lippit e White, na qual identificaram três tipos de líder:

- Autoritário: tipo de líder que toma decisões sobre o trabalho e organização do grupo, sem qualquer justificação. As características mais evidentes são a definição das políticas a seguir, as atividades são ditadas pelo líder e tem tendência a ser pessoal nos elogios e críticas que faz, permanecendo longe da participação ativa do grupo, exceto quando eles fazem manifestações.

- Democrático: toma as suas decisões após discussão com o grupo, aceitando as suas opiniões. Quando surge um problema, este líder procura apresentar várias alternativas ao grupo.

- Passivo: o líder adota uma postura passiva, deixando o poder nas mãos do grupo, fornecendo o material necessário para executar a tarefa. Dá informações quando solicitado mas não participa na discussão e execução do trabalho (cit. por Padeira, Lewin, Lippit e White 2015).

“O líder autocrático com um estilo de comando, orientado para a tarefa e com o foco na vitória, e o líder democrático com um estilo mais cooperativo, orientado para o sujeito e com o foco no atleta. Os líderes que tinham sucesso apresentavam características muito próprias como a inteligência, firmeza, a empatia, motivação intrínseca, otimismo, ambição e autoconfiança. Notaram também que o mesmo treinador pode e deve usar estilos de liderança diferentes, a única questão está em saber qual é a melhor forma de influenciar os atletas numa determinada situação” (cit por Padeira, Weinberg e Gould 2015).

“Outra abordagem sobre a liderança, na qual são apresentados seis estilos de liderança do treinador, dos quais quatro são geradores de ressonância, ou seja, permite estar em harmonia com a equipa, transmitindo confiança a todos os seus membros (Coaching, Democrático, Relacional e Visionário) e dois que tendem a produzir dissonância, ou seja, podem suscitar comportamentos negativos no seio do grupo (Pressionador e Dirigista)” (cit. por Padeira, Goleman 2015).

O modo como o Líder exerce a Liderança deve considerar algumas premissas importantes. Para Neto (2004) “com José Mourinho é assim: atenção total aos pormenores e gestão de recursos humanos acima de qualquer outra coisa, na certeza de que as pessoas são e serão sempre o mais importante em qualquer estrutura de sucesso”.

Partindo do princípio que as pessoas são o mais importante, a persuasão precisará de ser concretizada através de uma postura honesta e imparcial quanto à definição dos objetivos a cumprir, bem como das regras e sanções, explicando de uma forma clara os contornos temporais e contextuais da sua aplicabilidade.

A liderança é um ato intencional que tem sempre um objetivo: influenciar um grupo de uma forma pedagógica por forma a originar uma alteração de comportamentos e atitudes, conforme os ideais e valores que o Líder considera os mais importantes. “Os líderes devem ser manipuladores emocionais daqueles que lideram, procurando criar nestes uma vontade inabalável de responder às expectativas. Assim, importa aludir ao conceito de inteligência emocional que assume cada vez maior relevância na determinação de um desempenho profissional extraordinário, especialmente na condução de grupos. (cit. por Pinho, Goleman 2009).

“Ele (Mourinho) tinha princípios de disciplina e não abdicava deles. Acho que isso foi um ponto importante no sucesso do FC Porto porque ficou com o grupo na mão. Por aí começará a ganhar um sentimento de respeito por parte do grupo, que assim poderá legitimar a sua autoridade para a condução do processo” (cit. por Luz e Pereira, Costa 2011).

“A competência técnica, por si só, não explica o sucesso de um treinador satisfatoriamente. Então, lança a questão de quais os factores que se pode evocar? E responde que, em primeiro lugar uma série de qualidades de liderança, entre as quais figura, proeminentemente, a capacidade de conceber um projecto de acção e de transmitir a um grupo de executantes, de forma não apenas clara, mas motivadora, a imagem desse projecto (cit. por Pinho, Damásio 2009). “Com esta capacidade de liderança, ele (Mourinho) triunfaria noutra área qualquer da sociedade, com certeza” (cit. por Luz e Pereira, Mendes 2011).

A construção de uma liderança sólida assenta em algumas competências básicas, tais como: o conhecimento específico da modalidade (Ideia/Modelo de Jogo e de Treino) e possuir uma habilidade de se relacionar e conhecer as características de cada elemento do grupo. “Não é fácil gerir um grupo. No futebol é sempre um problema quando escolhes um jogador em vez do outro. Para Mourinho isso nunca foi um problema e se o foi ficou entre quadro paredes, o que é decisivo para ganhar a confiança do grupo” (cit. por Luz e Pereira, Maradona 2011).

O Treinador deverá deter um comportamento reflexivo sobre as suas atitudes e comportamentos e as dos que lhe rodeiam. Precisar-se-á saber trabalhar em diferentes contextos - nos vários escalões de Formação ou nos de Alto Rendimento - que poderão ser noutros países, de culturas completamente díspares.

Para Couceiro (2017) “quando um treinador acaba de ingressar num clube, é errado tentar impor o Modelo de Jogo com as ideias pré-concebidas do Treinador, pois

depende do contexto”. Couceiro (2017) defende que “deverá ser efetuada uma avaliação à priori, ou seja, se um treinador receber um convite para trabalhar num país estrangeiro, o treinador deverá ir atrás das informações sobre o país, a sua cultura e história, por vezes os treinadores não fazem esse trabalho, e posteriormente torna-se decisivo para criar relações de empatia num país estrangeiro, com os jogadores, com os colaboradores do clube, respeitando sempre os valores culturais, e tentar perceber como resolver estas questões culturais, que muitas vezes podem estar a travar o sucesso desportivo da equipa. São pormenores decisivos a ter em conta. Tudo o que influencia o rendimento dos meus jogadores me interessa”. Como demonstra o exemplo acima referido, o Treinador precisará de possuir uma capacidade inata de motivar os outros numa jornada para atingirem um objetivo comum, através de um comportamento assertivo e mostrando consistência e coerência nas suas decisões, mas aberto à comunicação/diálogo, impondo-se sem diminuir o outro.

“O que mais me marcou foi o controlo psicológico que ele tinha sobre todos os jogadores. Ele sabia exatamente como devia agir com cada um dos jogadores. Sabia também que por vezes tinha de ser duro com um ou com outro e tinha a exacta noção de como isso se iria reflectir no próprio jogo. Sabia, ainda, como indirectamente podia dar algum ‘poder’ ao jogador para discutir consigo a tática do jogo, mas sem perder autoridade, e ao mesmo tempo elevando a moral do futebolista em causa porque sabia que, pelas suas características de personalidade, o jogador precisava de um estímulo dessa natureza. Então, o que eu achava fantástico era esse controlo, essa percepção de saber até onde poderia ir com qualquer jogador, como, por isso, poderia tirar dele o seu rendimento máximo. E não estou a falar em termos técnicos ou táticos, mas sim em termos psicológicos. Nesse campo ele sabia exactamente como tirar o melhor de cada um” (cit. por Lourenço, Deco 2010).

Como demonstro da capacidade de motivação de José Mourinho, aquando da sua passagem pelo Inter de Milão, enviou uma mensagem ao seu jogador no momento da eliminação da sua Seleção nos quartos de final do Campeonato da Europa em 2008, “ainda estava a descalçar as botas no balneário quando o meu telefone tocou. Era uma mensagem de José Mourinho. Dizia para eu não desanimar, para seguir em frente, porque tinha que me preparar para começar a ganhar no Inter. É um exemplo de como ele procura estar perto de nós desde o primeiro momento, nos dias bons mas sobretudo nos dias maus” (cit. por Luz e Pereira, Materazzi 2011).



Para Lourenço (2010) “a liderança é um processo social complexo, sistémico e contextual, ou seja, é composta pelos mais variados sistemas que se relacionam constantemente entre si de tal forma que permanecem em constante evolução, sendo que as ações do líder dependem e adaptam-se ao contexto. Assim, um mesmo líder pode atuar de formas diferentes em situações idênticas, mas inseridas num contexto diferente. Uma equipa, vista à luz da complexidade, não é apenas o somatório das partes que a compõem. A equipa como um todo, existe em si mesma como entidade e não é a soma ou a junção das partes”.

Comunicação

Coelho (2004) declara que “ a actividade do treinador implica dirigir indivíduos e grupos com o objectivo básico de influenciar favoravelmente o seu progresso e desenvolvimento”. Para o mesmo autor “o modo como ele (treinador) transmite informações, indica tarefas, supervisiona os praticantes e realiza as suas intervenções, constitui um problema básico do processo ensino-aprendizagem e da formação desportiva das crianças e dos jovens.”

Para Santos (2010) "as técnicas de comunicação são uma das áreas que o treinador da actualidade tem de dominar, pois irá facilitar a interacção com os seus jogadores, tornando-a eficaz, tendo em vista os resultados pretendidos".

Num jogo histórico, segundo Neto (2004) “o segredo para o empate e para aquela gloriosa qualificação para a final da Taça UEFA está menos na solução encontrada para contornar o problema na substância dos recados que o treinador enviou para o banco. José Mourinho fazia-as chegar até aos adjuntos que dirigiam o jogo, então geriu as emoções. Nas 31 mensagens enviadas ao longo dos 90 minutos da partida, esteve sempre um passo à frente dos desmandos do jogo, preparando os jogadores para aquilo que verdadeiramente queria dizer-lhes no exato momento em que queria dizê-lo”.

“É essencial a comunicação clara das instruções. Até as ideias mais complexas necessitam de ser transmitidas de uma forma sintética. Um treinador pode saber tudo sobre metodologia, pode conhecer bastante sobre uma modalidade, pode se exímio na observação do jogo, mas o êxito da sua actuação está dependente da comunicação estabelecida com os jogadores da sua equipa" (cit. por Santos, Bolchover e Brady 2010).

Para Luz e Pereira (2011) “José Mourinho entendeu sempre a comunicação como uma parte do jogo. Tão importante como uma substituição decisiva ou um sistema tático eficaz”. Uma comunicação bem aplicada beneficia a relação jogador/treinador e vice-versa, fazendo com que os jogadores se revejam na forma de comunicar do treinador, resultando numa maior proximidade entre ambos.

Para Coelho (2004) “a relação treinador-praticante não se resume a uma mera transmissão e recepção de informação mas constitui uma interacção dinâmica, recíproca, por vezes conflituosa, de pensamentos, opiniões, sentimentos e emoções”.

Referindo-se à forma de comunicar de José Maria Pedroto, Treinador do Futebol Clube do Porto durante várias épocas, para Neto (2012) “nos aspetos fundamentais da relação interpessoal Treinador/Jogador, alguns deles estavam contidos no seu discurso:

- As suas mensagens eram diretas: ninguém tinha que saber por outro;
- Assumia pessoalmente o que pretendia dizer;
- A mensagem verbal e não verbal procurava sempre ser congruente;
- A comunicação estava sempre sintonizada coma formulação de objetivos, desafiadores, mas realistas”.

A Comunicação Verbal e Não Verbal é fundamental para estabelecer fontes de confiança entre Treinador/Jogador e vice-versa. “A eficácia da comunicação depende de um conjunto de aspectos: desenvolver a capacidade de saber ouvir os jogadores, desenvolver a comunicação não verbal e desenvolver a comunicação verbal” (cit. por Santos, Mesquita 2010). “Se ele tem uma bola de cristal, não sei. O que sei é que ele comunica contigo de uma forma tão profunda e tão convincente que tu sentes vontade de reagir, mesmo depois de leares uma dura daquelas, como eu levei” (cit. por Luz e Pereira, Costinha 2011).

Para Lourenço (2010) “a liderança de Mourinho pode e deve ser entendida através das suas diversas e múltiplas relações com os outros aspetos do seu trabalho. Se quisermos, utilizando a própria terminologia de Mourinho, vamos olhar, neste capítulo, a liderança como uma *dominante* que sobressai num *todo* sem, contudo, a descontextualizar, de modo a nunca se perder de vista a globalidade do trabalho do treinador”.

A Comunicação é uma “arma” que o Líder usa para por vezes canalizar a atenção para ele e libertar a tensão para o grupo de trabalho. Existe um exemplo onde essa situação foi notória, na conferência de Imprensa de José Mourinho no momento da sua apresentação como novo Treinador do Futebol Clube do Porto: “Ao dizer tenho a certeza que vamos ser campeões para o ano, ele disse ao mesmo tempo este ano não vamos ser campeões. Mostrou logo um grande realismo e que não estava ali para vender banha da cobra. Ao mesmo tempo tirou a carga de cima dos jogadores. Mostrou determinação e crença naquilo que nós tínhamos idealizado para o ano seguinte” (cit. por Luz e Pereira, Costa 2011).

Angariar jogadores não é tarefa fácil porque não conhecem a maneira de liderar/comunicar do treinador. Por isso é necessário fazê-lo com persuasão,

honestidade e clareza para mostrar ao jogador qual irá ser o seu papel no seio do grupo. “Ele conseguiu dois triunfos muito importantes na fase inicial: transformar os excelentes jogadores que o Chelsea tinha, mas que nunca tinham ganhado nada, em jogadores vencedores; atrair outros atletas para o clube usando a sua habilidade e personalidade para os convencer do que poderia acontecer no futuro” (cit. por Luz e Pereira, Kenyou 2011).

“Um treinador deve ser capaz de transmitir mensagens, mas também, ser um bom ouvinte, de modo a poder interpretar a informação de retorno que lhe é fornecida” (cit. por Pinho, Martens).

Segundo Coelho (2004) “ a relação treinador-praticante pode atingir o colapso total, com a conseqüente frustração mútua, caso não haja, de parte a parte, a necessária disponibilidade e habilidade para estabelecer comunicação significativa”.

Coelho (2004) declara “ embora a comunicação seja um processo recíproco, de duas vias, recai sobre o treinador a responsabilidade de criar as condições essenciais ao seu desenvolvimento, devendo por isso atender a algumas regras e orientações que se destacam:

- Considerar as necessidades individuais dos praticantes;
- Usar estilos de liderança diferentes para pessoas diferentes;
- Usar estilos de liderança diferentes para a mesma pessoa;
- Estabelecer acordos com os praticantes quanto aos respectivos níveis de desenvolvimento e aos estilos de liderança a adoptar;
- Elogiar e repreender com critério;
- Facilitar e incentivar a expressão dos praticantes;
- Desenvolver a comunicação não-verbal;

Segundo Maciel (2011) “depende da arte de cada treinador gerir com Ciência uma realidade de grande complexidade e dinamismo, e que pressupõe que o treinador tenha muito saber, faça muita reflexão e tenha uma grande intuição”. Este é um dos princípios de base da Periodização Tática, ao qual se dá o nome de Princípio da Divina Proporção.

“A boss creates fear, a leader confidence. A boss fixes blame, a leader corrects mistakes. A boss knows all, a leader asks questions. A boss makes work drudgery, a



leader makes it interesting. A boss is interested in himself or herself, a leader is interested in the group” (cit. por Lourenço, R. Ewing 2010).

3 - Descrição do Contexto

3.1 - Clube e a sua História

“Em véspera da Segunda Guerra Mundial São João do Estoril tornava-se sinónimo de desenvolvimento e riqueza. A freguesia crescera depois da Primeira Guerra Mundial como o centro do que então se convencionava chamar de Riviera Portuguesa. Em 1928 a zona do Estoril, Monte e Cascais era rebatizada de Costa do Sol, pela Sociedade de Propaganda da Costa do Sol que assim tentava atrair para a zona o investimento nacional e estrangeiro. Fausto Cardoso de Figueiredo fora o principal promotor da ideia. Já em 1905 fundara a Sociedade Estoril Plage, que uma década mais tarde lançou a primeira pedra do projeto da construção do Casino. Em 1926 inaugurava-se a linha de comboios de Cascais, pertença da empresa de Fausto Cardoso de Figueiredo. Seria ele também um dos principais mentores da fundação do Grupo Desportivo Estoril-Praia, que por influência da sociedade gestora, era também conhecido à época como Estoril-Plage. Seria a 17 de maio de 1939 com o beneplácito de Cardoso que um grupo formado entre outros por Joaquim Cardim, José Ereia, João Rebelo, Ernesto Tomás, Joaquim Nunes e Armando Vilar fundou o novo clube. Com o apoio da grande empresa, com o sol e a praia como símbolos, o futuro do Estoril-Praia prometia-se esplendoroso, contudo a Segunda Guerra Mundial começaria a 1 de setembro do mesmo ano, lançando nuvens de desconfiança sobre o futuro da novel coletividade. Os primeiros passos do clube começaram pelas competições regionais, passando a participar no Campeonato de Lisboa ao lado dos grandes clubes como Sporting, Benfica e Belenenses. Participando também na Taça de Portugal, onde chegou à final da Taça em 1943/44, no primeiro grande feito do seu historial. Contudo, essa tarde nas Salésias em Lisboa não seria de boa memória, com os «canarinhos» a serem esmagados pelo Benfica com um pesado 8x0. A Europa vivia a Segunda Guerra Mundial, mas em Portugal como país neutral vivia-se em paz. Ricos e poderosos que fugiam ao conflito refugiavam-se em terras lusitanas, especialmente na Costa do Sol, com o Estoril em destaque, sendo nessa época a localidade com mais cabeças coroadas por metro quadrado. Carol II da Roménia, O Conde de Barcelona, pai do futuro Rei Juan Carlos, Miklos Horthy regente da Hungria, Umberto II de Itália, todos se refugiaram no Estoril, onde o próprio Ditador português, António de Oliveira Salazar se

refugiava no verão, da canícula lisboeta. Os Anos de ouro, em 1944/45 qualificou-se pela primeira vez para o Campeonato da Primeira Divisão. A estreia saldar-se-ia por um sexto lugar (empatado com Olhanense) numa época em que conseguiu um histórico 8x1 sobre o FC Porto em casa. No regresso ao principal campeonato em 1946/47 o «clube da linha» conquistou o quinto lugar. Durante três épocas o Estoril ombreou com os maiores de Portugal, terminados duas vezes em quinto (em 1947 e 1949) e uma vez em quarto (1948) um feito de destaque numa época em que em Portugal havia quatro grandes: Benfica, Belenenses, Porto e Sporting. Em 1947, liderado pelo húngaro Lippo Hertzka que antes treinara clubes como Athletic de Bilbao, Real Madrid, Belenenses e Benfica, chegou a São João do Estoril com ambição de levar o clube bem alto. Graças ao bom trabalho a equipa acabou a liga com os mesmos 33 pontos de Belenenses e FC Porto, mas muito longe de Benfica e do campeão Sporting na primeira época com os «Cincos Violinos». Na segunda época, outro húngaro, Janos Biri, que orientara o Benfica durante oito anos e ganhara oito campeonatos foi chamado para tomar o lugar de Hertzka. O Estoril conseguiu a melhor classificação de sempre até então e acabou em quarto lugar com os mesmos pontos do quinto FC Porto e com menos um que o Belenenses, terminando apenas a quatro de leões e águias, no famoso campeonato que ficou conhecido como o do «Pirolito». A terceira época da trilogia dourada do «clube da Linha» seria 1949 com o Estoril a ficar em quinto atrás dos quatro do costume. Biri fez as malas e rumou para Guimarães e pode dizer-se que o Estoril-Praia não seria mais o mesmo nos anos seguintes, Biri também guiara o Porto à conquista do título em 1936.”

O historial pode ser consultado aqui neste link: [“http://www.zerozero.pt/text.php?id=5224”](http://www.zerozero.pt/text.php?id=5224)

No recente historial do clube, esta última década teve uma importância vital para a história do clube. A temporada de 2011/2012 começou algo atribulada, com o despedimento do treinador brasileiro Vinícius Eutrópio, a 27 de setembro, na quinta jornada, após o empate (0-0) com a Oliveirense, tendo assumido o cargo "um homem da casa" Marco Silva, antigo "capitão" e que naquele momento era secretário técnico. O 10.º lugar, com seis pontos e a dois da "linha de água", fruto de uma vitória e três empates, não fez tremer o presidente Tiago Ribeiro que apostou tudo em Marco Silva, nunca escondendo que o objetivo traçado no início da temporada se mantinha (subida à 1ª divisão). A derrota na ronda seguinte, com o Penafiel (3-1), foi o ponto de viragem dos "canarinhos", já que a partir daí somaram um ciclo de 15 jogos sem perder, com um impressionante registo de 11 triunfos, seis deles consecutivos, assumindo a liderança à

12.^a jornada, após o triunfo (1-0) sobre o Moreirense. O Estoril Praia conseguiu ser vencedor da segunda liga de futebol na mesma época, o que implicou o regresso à Liga principal de futebol, ao vencer no reduto do Leixões, por 1-0, consumando o objetivo traçado no início da época pelo presidente da SAD Tiago Ribeiro (Em outubro de 2010, a Traffic Sport adquiriu 74% do capital da SAD do Estoril-Praia, pagando ao proprietário João Lagos 200 mil euros). A última presença dos "canarinhos" (uma das alcunhas do clube) tinha acontecido após a conquista, agora repetida, da Liga de Honra, há nove anos, em 2003/2004, pelas mãos do treinador Ulisses Morais (agora no Desportivo das Aves), que em 2001/2002 tinha pegado na equipa na II divisão. Contudo, o regresso foi apenas por uma temporada, já que em 2004/2005, na altura orientado por Litos (agora na Liga Desportiva de Maputo), o Estoril-Praia não foi além de um 17.º lugar. Sete anos após a queda, a equipa regressava ao convívio com os grandes. Na época de 2012/2013, a equipa conseguiu o quinto lugar do principal campeonato português, qualificando na próxima época para uma competição europeia, Liga Europa. No ano seguinte, o clube ficou em quarto lugar da primeira divisão de futebol, e ficou inserido no grupo H da Liga Europa.

No palmarés do clube estão 2 títulos nas Competições Regionais na AF Lisboa 1^a Divisão nos anos de 1961/62, 1968/69. Nas Competições Nacionais 8 títulos na segunda divisão 1941/42, 1943/44, 1945/46, 1980/81, 2002/03, e mais recentemente 2 títulos na II Liga Portuguesa, nas épocas de 2003/04 e 2011/12.

http://www.zerozero.pt/team_titles.php?id=1734 Palmarés

A sede do Estoril Praia SAD fica no estádio António Coimbra da Mota com capacidade para 8000 lugares. O Grupo Desportivo Estoril Praia neste momento tem vários escalões de formação (futebol feminino e masculino), desde os 3 anos até aos 23 anos, uma prática diária que ocorre no seu Complexo Desportivo, situado junto ao estádio. O clube tem várias modalidades em atividade, como o Futsal, Basquetebol, Muay-Thai, Futebol de Praia, Pesca Submarina e Triatlo. O clube tem vários projetos associados à prática de Futebol para todas as faixas etárias, promovendo a prática da modalidade para todos, com os projetos Fut4Women e Fut4All.

Para futura consulta deixo aqui o site oficial do clube <http://www.gdestorilpraia.pt/>.

O Centro de Treinos e Formação Desportiva do Grupo Desportivo Estoril Praia sofreu obras de remodelação num passado recente, passou a ser composto por um campo principal, onde jogam e treinam todos os escalões de futebol 11 com a única



bancada, um campo de futebol 7 e 5 campos de futebol 5. No edifício de apoio, na parte de cima está o Bar e Restaurante, os serviços administrativos e salas de reuniões, já na parte de baixo estão 2 balneários para os treinadores, ginásio, sala da fisioterapia, 4 balneários para os jogadores dos diversos escalões, e uma sala para o material auxiliar de treino, e uma lavandaria.

3.2 - Escalão e o Campeonato em que participa

O estágio decorreu no Grupo Desportivo Estoril Praia, no Escalão Juvenis A, Sub-17. A equipa estava inserida no Campeonato Nacional de Juniores B, que detém três fases. Na 1ª Fase as equipas participantes estão divididas em quatro séries: A, B, C e D. Esta fase é composta por 11 jornadas, em que as primeiras quatro equipas ficam qualificadas para uma segunda fase, enquanto as outras vão disputar a fase de manutenção/descida de divisão. Seguidamente na 2ª Fase, passam as primeiras duas equipas de cada serie, e o melhor 3º classificado. Posteriormente ocorre a 3ª Fase de apuramento de campeão nacional, onde se encontram as equipas a nível nacional, e onde se sagra o campeão nacional.

Para mais informações, o link do campeonato acima referido no site da Federação Portuguesa de Futebol:

[http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=13151;](http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=13151)

No site zerozero:

http://www.zerozero.pt/escalao.php?esc=6&gen=0&mod=0&pais=1&fk_epoca=147

3.3 - Constituição da Equipa Técnica

- ▼ Treinador Principal – Rui Sátiro
- ▼ Treinador Adjunto – Gonçalo Alves
- ▼ Treinador Adjunto – André Rijo entrou em Janeiro e ficou até ao final da época
- ▼ Treinador Adjunto – Fernando Lopes
- ▼ Treinador de Guarda-Redes – Nuno Lopes esteve até Dezembro e Luís Silva entrou em Janeiro e ficou até ao final da época
- ▼ Delegado – José Freire
- ▼ Fisioterapeuta – Patrícia Cardoso
- ▼ Coordenador do Departamento de Formação - Pedro Alegria

4 – Análise do Contexto

4.1 – Avaliação individual de cada Jogador

<i>Nome</i>	<i>Posição</i>	<i>Tática</i>	<i>Técnica</i>	<i>Psicológica</i>	<i>Física</i>
Catalin	GR	Controla bem a profundidade defensiva	Forte precisão no passe curto/longo	Autodeterminado	Robusto
Gonçalo	GR	Controla bem a profundidade defensiva	Forte precisão no passe curto/longo	Focado	Robusto
Leitão	DD	Forte na exploração da profundidade ofensiva	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Autodeterminado	Veloz
Paulo	DD	Forte na reação à perda da bola;	Nível razoável nas ações Ind. Of. e Def.	Autodeterminado	Veloz
Baeta	DE	Forte na exploração da profundidade ofensiva	Nível razoável nas ações Ind. Of. e Def.	Focado	Resistente
Artur	DE	Forte na exploração da profundidade ofensiva	Nível razoável nas ações Ind. Of. e Def.	Autodeterminado	Veloz
Lourenço	DC	Retira bem a profundidade defensiva	Forte no jogo aéreo	Focado	Robusto
Upa	DC	Retira bem a profundidade defensiva	Forte no desarme	Autodeterminado	Robusto
Alves	DC	Forte na reação à perda da bola;	Forte no desarme	Focado	Resistente
Zé	MC	Demonstra Inteligência Tática	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Focado	Robusto
Rodrigo	MC	Forte na reação à perda da bola;	Forte no desarme	Autodeterminado	Robusto
Alex	MI	Demonstra Inteligência Tática	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Autodeterminado	Resistente
Miguel	MI	Demonstra Inteligência Tática	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Focado	Resistente
Castro	MI	Demonstra Inteligência Tática	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Focado	Resistente
Ferreira	EXT	Forte na exploração da profundidade ofensiva	Nível razoável nas ações Ind. Of.	Focado	Veloz
Michel	EXT	Forte na transição ofensiva	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Pouco focado	Veloz
Válter	EXT	Forte na transição ofensiva	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Pouco focado	Veloz

Amaral	EXT	Demonstra Inteligência Tática	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Focado	Veloz
Carlos	AC	Forte na transição ofensiva	Nível razoável nas ações Ind. Of.	Pouco focado	Veloz
Luís	AC	Forte na transição ofensiva	Nível elevado nas ações Ind. Of.	Focado	Veloz
Davis	AC	Forte na conservação/temporiza ção com bola	Forte no jogo aéreo	Focado	Robusto

4.2 – Pontos Fortes e Fracos da Equipa na Pré-Época

Avaliação	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
Ponto Forte	Grande entendimento coletivo em organização	Forte verticalidade dos jogadores	Elevada qualidade nas coberturas ofensivas	Inexistente	Fortes no jogo aéreo	Fortes no jogo aéreo
Ponto Fraco	Referências posicionais pouco assimiladas	Falta de temporização no momento de transição	Dificuldade na 1ª zona de construção	Fraca reação à perda	Receosos em experimentar novas formas de abordar este momento	Fraca reação à 2ª bola

4.3 - Avaliação Geral de cada Microciclo (Pré-Época)

1º Microciclo de 17-07 a 22-07 – Objetivos: Princípios de Jogos Específicos Ofensivos e Defensivos; Ações Individuais Ofensivas e Defensivas; Capacidades Condicionantes; Jogo amigável com Elétrico Futebol Clube.

Pontos Fortes – Foram atingidos os objetivos na semana de trabalho. Em relação ao jogo a Transição Ofensiva foi o ponto mais forte nos vários momentos do jogo, sobretudo a verticalidade dos jogadores do sector ofensivo.

Pontos Fracos – Nos momentos de Organização Defensiva e Ofensiva a equipa esteve menos bem, o que é normal pois ainda estamos na primeira semana de trabalho. As dinâmicas pedidas pelo Treinador ainda não estão assimiladas.

2º Microciclo de 25-07 a 30-07 – Objetivos: Princípios de Jogo no Momento de Transição Ofensiva e Defensiva. Não houve jogo de treino.

Pontos Fortes – Vontade demonstrada pelos jogadores em assimilar os Princípios de Jogo propostos pelo Treinador.

Pontos Fracos – Nos exercícios para trabalhar os Princípios de Jogo de Transição Defensiva falta a reação individual, é necessário um estímulo exterior para surgir a reação à perda.

3º Microciclo de 01-08 a 06-08 – Objetivos: Organização Defensiva – Princípios de Jogo: Bola Coberta/Descoberta; Transição Ofensiva - Subida Coletiva, após passe na referência; Jogo Amigável com Grupo Sportivo de Loures.

Pontos Fortes – Na semana de trabalho foi positiva, os jogadores demonstraram entrega e dedicação no momento de treino. Em termos de conteúdos abordados, o ponto mais forte foi assimilação da referência de passe no momento em que a equipa ganha a bola. Foi notório no jogo realizado esta situação.

Pontos Fracos – Dificuldade em compreender o posicionamento coletivo na Organização Defensiva, sob os Princípios apresentados. No jogo a equipa teve dificuldades no seu posicionamento, sobretudo a última linha defensiva. Apresentou em contexto de jogo dificuldade na 1º fase de construção.



4º Microciclo de 08/08 a 12/08 – Objetivos: consolidar os objetivos do anterior microciclo. Jogo Amigável com Sport Clube Sacavenense, mas não estive presente por razões familiares.

Pontos Fortes – Este microciclo foi proveitoso, melhorou certas situações em que no anterior microciclo foram menos positivas, as referências posicionais defensivas já estão a ser entendidas individualmente.

Pontos Fracos – Mantém-se alguma dificuldade coletiva em entender as referências posicionais defensivas, face ao momento da época é perfeitamente natural.

4.4 – Avaliação Geral de cada Microciclo no Período Competitivo

5º Microciclo de 15-08 a 20-08 – Objetivos: Organização Defensiva – referências posicionais; Organização Ofensiva – 1ª Fase de Construção; 1ª Jornada – Estoril Praia 5 Sporting Clube de Cuba 0.

Pontos Fortes: nesta semana de trabalho, já houve por parte dos jogadores maior integração nas ideias propostas pelo Treinador na Organização Defensiva e Transição Ofensiva, foi evidente no jogo.

Pontos Fracos: a equipa mostra sinais menos positivos nos momentos de Transição Defensiva, ainda não há individualmente nem coletivamente uma reação pronta no momento da perda de bola. Dificuldade na 1º fase de construção.

6º Microciclo de 22-08 a 26-08 – Objetivos: consolidar os objetivos propostos no microciclo anterior; 2ª Jornada – Futebol Clube Barreirense 1 Estoril Praia 0, neste jogo faltei por razões familiares.

Pontos Fortes: neste microciclo foi notório a competência no treino por parte do sector defensivo, pois esteve dentro daquilo que foi pedido.

Pontos Fracos: em termos individuais sucede falta de confiança em abordar a 1ª fase de construção. A Transição Defensiva e os Esquemas Táticos Defensivos ainda continuam a ser um problema individual e coletivo.

7º Microciclo de 28-08 a 02-09 – Objetivos pretendidos: Organização Ofensiva – Dinâmicas intersectoriais; Transição Defensiva – Princípios de Jogo; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; ocorreu uma pausa no Campeonato, foi efetuado um jogo amigável com Despertar Sporting Clube.

Pontos Fortes: os valores passados pelo Treinador fazem com que o grupo de trabalho mostre uma identidade coletiva, uma forte coesão grupal. Em relação aos conteúdos abordados nesta semana de trabalho, a Transição Defensiva já começa a ficar apreendida, em termos individuais. Os Esquemas Táticos foram um ponto menos positivo, principalmente os defensivos.

Pontos Fracos: a Organização Ofensiva e as suas dinâmicas ainda estão por aprimorar, principalmente no meio campo adversário, mas também começou a ser abordada neste microciclo.

8º Microciclo de 05-09 a 09-09 – Objetivos: consolidar os mesmos objetivos pretendidos no microciclo anterior; 3ª Jornada – Estoril Praia 2 Sporting Clube Olhanense 2.

Pontos Fortes: as dinâmicas da Organização Ofensiva já estão a ser entendidas de um modo individual e coletivo.

Pontos Fracos: existe demasiada carga emotiva, e isso provoca picos de ansiedade em vários jogadores.

9º Microciclo de 12-09 a 17-09 – Objetivos: Organização Ofensiva – Dinâmicas intersectoriais; Transição Defensiva; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 4ª Jornada – Clube Desportivo da Cova da Piedade 0 Estoril Praia 0.

Pontos Fortes: em contexto de jogo foi demonstrado que no momento de Organização Ofensiva as dinâmicas intersectoriais estão dentro daquilo que foi pedido. A Transição Ofensiva criou muitas dificuldades ao adversário devido à qualidade da decisão e a objetividade que a equipa teve neste momento.

Pontos Fracos: Falta de critério no momento de finalização.

10º Microciclo de 19-09 a 24-09 – Objetivos: Organização Defensiva – Controlo da Profundidade Defensiva; Transição Ofensiva; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 5ª Jornada – Estoril Praia 0 “Os Belenenses” 2.

Pontos Fortes: entrega e dedicação que os jogadores colocam, seja em treino ou em jogo.

Pontos Fracos: mais uma vez é visível a carga sentida pelos jogadores, prejudicando-os individualmente. Em contexto de jogo, ocorreram comportamentos individuais e coletivos no momento de Organização Defensiva menos positivos.

11º Microciclo de 26-09 a 30-09 – Objetivos: Organização Defensiva – Posicionamento do Bloco Alto; Transição Ofensiva – Variação do centro de jogo, após recuperação; 6ª Jornada – Real Sport Clube 4 Estoril Praia 0.

Pontos Fortes: os conteúdos abordados foram executados em Jogo.

Pontos Fracos: em termos psicológicos, há falta de confiança individual e coletiva. Em Organização Ofensiva a equipa não esteve bem, faltando critério na tomada de decisão durante a fase de construção.

12º Microciclo de 03-10 a 08-10 – Objetivos: Organização Ofensiva – 1ª fase de construção; Transição Defensiva; 7ª Jornada Estoril Praia 2 Associação Desportiva Oeiras 1.

Pontos Fortes: Transição Defensiva efetuada com qualidade e assertividade por parte da equipa. Em Jogo foram abordados os conteúdos trabalhos durante a semana.

Pontos Fracos: Dificuldade na 1ª fase de construção devido ao fraco sistema de coberturas ofensivas.

13º Microciclo de 10-10 a 15-10 – Objetivos: aprimorar os objetivos anteriores; 8ª Jornada Grupo Desportivo e Recreativo Canaviais 0 Estoril Praia 8.

Pontos Fortes: Transição Defensiva efetuada em jogo de um modo coletivo, partindo do individual. Grupo de trabalho demonstra espírito de entreajuda entre os seus elementos.

Pontos Fracos: Adversário fora deste contexto competitivo.

14º Microciclo de 17-10 a 22-10 - Objetivos: Organização Defensiva – Posicionamento do Bloco Alto/Médio; Organização Ofensiva – Circulações Táticas; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 9ª Jornada Amora Futebol Clube 0 Estoril Praia 1.

Pontos Fortes: os conteúdos abordados foram executados em jogo.

Pontos Fracos: nada assinalar.

15º Microciclo de 24-10 a 29-10 - Objetivos: desenvolver os objetivos anteriores; 10ª Jornada Estoril Praia 4 Vitória Futebol Clube 1.

Pontos Fortes: durante a semana de trabalho a estratégia passava por trabalhar o posicionamento dos jogadores, conforme referências estabelecidas. Transição Defensiva efetuada com qualidade em termos individuais e coletivos.

Pontos Fracos: No momento dos Esquemas Táticos Defensivos, os jogadores não estavam devidamente focados.

16º Microciclo de 31-10 a 04-11 - Objetivos: Organização Defensiva – Posicionamento do Bloco Médio/Baixo; Transição Ofensivas – Referências para Jogar; 11ª Jornada Sport Lisboa e Benfica 1 Estoril Praia 2.

Pontos Fortes: A equipa mostrou competência em todos os momentos do Jogo, face a um adversário com ideias de jogo diferentes. Maior competência em transições ofensivas. Enorme espírito de sacrifício e entejuda de todos os elementos do grupo.

Pontos Fracos: Menor competência em Organização Ofensiva.

17º Microciclo de 07-11 a 12-11 - Objetivos: reforçar os objetivos anteriores; Pausa no campeonato. Jogo Amigável com Grupo Sportivo de Loures.

Pontos Fortes: Ambiente saudável vivido no seio do grupo nesta semana de trabalho. Transição Ofensiva efetuada com qualidade e velocidade aproveitando as características dos jogadores disponíveis.

Pontos Fracos: Dificuldade nos Esquemas Táticos Defensivos, apatia nesses momentos.

18º Microciclo de 14-11 a 19-11 – Objetivos: Organização Ofensiva – Articulação Defesa Lateral e Extremo do mesmo corredor; Transição Defensiva; Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos; Pausa no campeonato. Jogo Amigável com Amora Futebol Clube.

Pontos Fortes: Assimilação dos conteúdos abordados por parte dos jogadores, de modo individual e coletivo.

Pontos Fracos: nada assinalar.

Início da 2ª Fase – Serie Sul

19º Microciclo de 21-11 a 26-11 – Objetivos: consolidação dos objetivos propostos anteriormente; 1ª Jornada Estoril Praia 2 Real Sport Clube 1.

Pontos Fortes: as atitudes e comportamentos foram claramente melhores em contexto de jogo, do que situação de treino.

Pontos Fracos: Displícência demonstrada pelos jogadores na forma de abordar o momento de treino. Fraca concentração individual e coletiva em momento de treino. Neste jogo, a equipa demonstrou ausência relacional entre sectores nos vários momentos de Jogo, sobretudo em processo ofensivo.

20º Microciclo de 28-11 a 03-12 – Objetivos: Organização Defensiva – 1ª Zona de Pressão/Zonas de Pressão; Transição Ofensiva – Subida Coletiva; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 2ª Jornada Sport Clube Sacavenense 1 Estoril Praia 0.

Pontos Fortes: nada a reportar.

Pontos Fracos: Não foram aplicados no Jogo os conteúdos abordados em treino. O processo ofensivo foi inexistente.

21º Microciclo de 05-12 a 10-12 – Objetivos: desenvolver os conteúdos abordados no microciclo anterior; 3ª Jornada Estoril Praia 0 Sport Lisboa e Benfica 3.

Pontos Fortes: transição defensiva efetuada com qualidade, segundo as ideias do treinador. Espírito de união grupal em contexto competitivo e de dificuldade extrema.

Pontos Fracos: O plano estratégico não resultou.

22º Microciclo de 12-12 a 17-12 – Objetivos: Organização Ofensiva – Sistemas de Coberturas, Profundidade e Largura; Organização Defensiva – Referências posicionais; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 4ª Jornada Sintrense 1 Estoril Praia 1.

Pontos Fortes: em contexto de treino foram atingidos os objetivos, enquanto em Jogo sobressaiu a Organização Ofensiva, sobretudo em zonas de Construção e Criação, a equipa mostrou qualidade.

Pontos Fracos: Falta de critério na fase de finalização.

23º Microciclo de 19-12 a 24-12 ocorreram as férias natalícias.

24º Microciclo de 26-12 a 30-12 – Objetivos: Organização Ofensiva – Sistemas de Coberturas, Profundidade e Largura; Organização Defensiva – Referências posicionais; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 5ª Jornada Estoril Praia 0 “Os Belenenses” 1.

Pontos Fortes: Transição Ofensiva feita com qualidade, sobretudo no momento de Subida Coletiva, o que reduziu bastante o espaço para jogar. No posicionamento defensivo, a equipa esteve dentro do que foi treinado durante a semana.

Pontos Fracos: o tempo em processo ofensivo podia ter sido melhor aproveitado, as decisões não foram as melhores, mas o posicionamento coletivo não ajudou.

25º Microciclo de 02-01-18 a 07-01-18 – Objetivos: Organização Defensiva – Zonas de Pressão; Transição Ofensiva – Subida Coletiva; 6ª Jornada Estoril Praia 0 Sporting Clube de Portugal 4.

Pontos Fortes: A equipa manteve o foco no jogo até a um momento crítico do primeiro golo sofrido, mostrou qualidade nos vários momentos do jogo, sobretudo na primeira parte.

Pontos Fracos: Nos Esquemas Táticos Defensivos o método Zona não resultou, os jogadores não foram expeditos nesse momento, particularmente na 2ª Bola. A partir do momento em que foi acima referido a equipa perdeu o foco no jogo.

26º Microciclo de 09-01 a 14-01 – Objetivos: Organização Defensiva – Zonas de Pressão/Primeira Linha Defensiva; Organização Ofensiva – Sistemas de Coberturas,

Profundidade e Largura; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 7ª Jornada União Desportiva de Leiria 1 Estoril Praia 3.

Pontos Fortes: Equipa conseguiu aplicar o plano estratégico trabalhado durante a semana para o jogo.

Pontos Fracos: nada a reportar.

27º Microciclo de 16-01 a 21-01 – Objetivos: Organização Defensiva – Zonas de Pressão/Primeira Linha Defensiva; Organização Ofensiva – Sistemas de Coberturas, Profundidade e Largura; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 8ª Jornada Real Sport Clube 2 Estoril Praia 1.

Pontos Fortes: este jogo foi cheio de vivências que ajudam estes jovens jogadores a terem respostas no futuro quando passarem por experiências semelhantes, especialmente no campo de controlo emocional. A equipa mostrou uma vigorosa atitude competitiva neste Jogo. O plano estratégico foi executado pelos jogadores.

Pontos Fracos: em certos momentos do jogo, houve muitos problemas para controlar as emoções, parecia um jogo em contexto de Alto Rendimento.

28º Microciclo de 23-01 a 28-01 – Objetivos: consolidar os objetivos anteriores; 9ª Jornada Estoril Praia 1 Sport Clube Sacavenense 1.

Pontos Fortes: no jogo a equipa esteve competente no processo ofensivo, sobretudo na primeira parte. Em termos de organização defensiva, mostrou capacidade organizativa defensiva para suportar os momentos de menos controlo do jogo.

Pontos Fracos: a equipa em algumas circunstâncias não teve a aptidão para ter uma Transição Defensiva forte, especialmente na segunda parte do jogo, não tendo um comportamento individual e coletivo, conforme as ideias de jogo adquiridas até então.

29º Microciclo de 29-01 a 03-02 – Objetivos: Organização Defensiva – Bloco Médio/Baixo; Transição Ofensiva – Referências para sair em ataque rápido e contra-ataque; 10ª Jornada SL Benfica 4 Estoril Praia 1.

Pontos Fortes: Em organização defensiva, a equipa conseguiu anular as dinâmicas em corredor central da equipa adversária. Na primeira fase de construção, a equipa mostrou ter mais critério com bola.

Pontos Fracos: Em organização defensiva, a equipa não arranhou forma de defender em corredor lateral. A equipa em transição ofensiva não mostrou o critério necessário para que ocorresse, as saídas referenciadas durante a semana.

30º Microciclo de 06-02 a 09-02 – Objetivos: Transição Defensiva – Reação à perda da bola; Organização Ofensiva – Consolidação do processo ofensivo referente à um bloco médio/baixo por parte da equipa adversária; Semana de pausa no campeonato.

Pontos Fortes – Manutenção de níveis de concentração em treino.

Pontos Fracos – Nada a assinalar.

31º Microciclo de 13-02 a 18-02 – Objetivos: Consolidar os objetivos anteriores; 11ª Jornada Estoril Praia 0 Sintrense 2.

Pontos Fortes: Nada a assinalar.

Pontos Fracos: Pouca fluidez em processo ofensivo, com dificuldade na ligação entre sectores. Em termos de Transição defensiva a equipa demonstrou fraca reação à perda da bola, e mostrou um deficiente reposicionamento em função das zonas chave a ocupar, conforme a ideia de jogo.

32º Microciclo de 20-02 a 25-02 – Objetivos: Organização Defensiva – Bloco Médio Alto/Primeira Linha; Organização Ofensiva – Primeira fase de construção; Ligação com Segunda Fase; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 12ª Jornada “Os Belenenses” 2 Estoril Praia 0.

Pontos Fortes: Na primeira fase de construção, a equipa exibiu qualidade coletiva, para responder aos constrangimentos que a primeira linha defensiva da equipa adversária apresentou. Na zona de criação, a equipa conseguiu criar desequilíbrios à estrutura defensiva adversária.

Pontos Fracos: Em transição defensiva, a equipa mostrou debilidades do ponto de vista individual e coletivo, face aos indicadores que o jogo mostrava.

33º Microciclo de 27-02 a 04-03 – Objetivos: Organização Defensiva – Bloco Médio Baixo; Transição Ofensiva – Saídas em ataque rápido; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; 13ª Jornada Sporting 2 Estoril Praia 1.

Pontos Fortes: Em organização defensiva, a equipa teve uma grande capacidade de manter o bloco médio, e foi notório um bom controlo da profundidade, por parte da última linha defensiva e guarda-redes. Já em transição defensiva, a equipa mostrou competência, quer em termos individuais, quer em termos coletivos.

Pontos Fracos: Fragilidade por parte dos jogadores em Esquemas Táticos Defensivos.

34º Microciclo de 06-03 a 11-03 – Foi concedido uma semana de férias aos jogadores.

35º Microciclo de 13-03 a 18-03 – Objetivos: Organização Defensiva – Bloco Alto/Primeira linha de Pressão; Organização Ofensiva – Ligação intersectorial; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos; Semana de pausa do campeonato.

36º Microciclo de 20-03 a 24-03 – Objetivos: Consolidação dos conteúdos adquiridos ao longo da época em Organização Ofensiva e Organização Defensiva; 14ª Jornada Estoril Praia 0 União Desportiva de Leiria 1. Última jornada do campeonato.

Pontos Fortes: Nada a assinalar.

Pontos Fracos: A equipa demonstrou falta de motivação para o jogo, devido à falta de objetivos a cumprir. Foi um jogo pouco conseguido no ponto de vista individual, mas principalmente no ponto de vista coletivo.



Período Transitório (engloba os microciclos nº 37,38,39,40)

A época oficial terminou no dia 24/03/2018 com o treinador principal e um dos treinadores adjuntos a cessarem as suas funções no clube no final do mês corrente, tendo sido dada posteriormente uma semana de folga aos jogadores. Tendo em conta estes eventos, foi-nos (Gonçalo Alves e André Rijo) solicitado pelo Coordenador do Futebol de Formação do Grupo Desportivo Estoril Praia que ficássemos responsáveis neste período transitório pela operacionalização das sessões de treino. Este período teve início no dia 03/04/2018 e terminou no dia 27/04/2018. Neste tempo, em consonância com todos, as sessões de treino tiveram grande parte do seu tempo vivências de jogo formal ou formas condicionadas aproximadas. Terminado este período, o treinador dos Juniores A passou a ter a responsabilidade de assumir a operacionalização dos treinos, com o objetivo de observar os jogadores para definir o plantel de Juniores do Clube para a próxima época.

As sessões de treino realizadas neste período tiveram uma estrutura idêntica, abaixo segue um esboço do padrão de uma sessão de treino realizada neste período.

Parte Inicial

Meinhos 10'

Torneio “escada” 15'

Parte Fundamental

Jogo reduzido e condicionado 20' (exemplo: posse de bola 2 equipas x 1 equipa)

Jogo Formal ou Formas Condicionadas Aproximadas 30'

Parte Final

Penaltis 5'

Alongamentos Estáticos 5'

5 – Discussão

Existem variadíssimas situações menos positivas no âmbito do treino de jovens, a começar pelos vários agentes de ensino. Castro (2017) afirma “os pais são a massa adepta do seu filho, não da equipa. Depois ainda temos os amigos, família, são os agentes que envolvem o jogador. Depois temos um pai que a primeira coisa que pergunta ao filho depois de um treino, e não o vê desde manhã à noite, é então como é que correu o treino, e não pergunta como é que correram as aulas, o seu dia”.

O Treinador em questão pretende dar a entender que o mais importante no dia para os Pais foi aquele momento de treino, sobrevalorizando o Futebol em detrimento de outras esferas mais essenciais nesta fase de vida de um jovem jogador.

Um dos pontos mais complexos é a relação Treinador/Pais, porque estes últimos depositam as suas próprias ambições e expetativas nos jovens praticantes. Segundo Kotzur (2001) existem “10 passos para lidar eficazmente com o descontentamento de pais de atletas:

1. Evite discutir o problema durante o jogo;
2. Marque um encontro num local e hora mais adequados;
3. Ouça os pais;
4. Evite interrupções;
5. Não desvalorize a situação nem se torne defensivo;
6. Seja compreensivo;
7. Esclareça o problema;
8. Apresente várias formas de resolução do caso;
9. Chegue a conclusões;
10. Mostre disponibilidade.”

Segundo Coelho (2004) “a maior parte dos pais ou se alheiam e ignoram totalmente a prática desportiva dos seus filhos ou, pelo contrário, demonstram por ela um interesse exagerado e obsessivo”. Para o mesmo autor “este grupo de pais consideram que os seus filhos nunca fazem nada de errado, que tudo acontece é responsabilidade dos outros, e permanecem nas bancadas e vedações gritando para os árbitros e treinadores. Tem grande tendência para serem treinadores de bancada”.

Estes comportamentos menos favoráveis por parte dos pais são vistos frequentemente nos campos de Futebol, em todos os escalões de formação. No contexto de estágio foram vários os episódios deste gênero, que indubitavelmente tiveram consequências imediatas no praticante.

Para Coelho (2004) “os que consideram que os seus filhos não fazem nada certo ou pelo menos tão bem quanto deviam e passam todo o tempo gritando ordens e indicações a que eles, supostamente, devem reagir”. Os pais têm uma grande responsabilidade na vida desportiva do filho, tornando-se importante educa-los, fazendo-os compreender a sua importância na vida do jovem.

Coelho (2004) enumera algumas formas para os educar:

1. “pressão excessiva pode prejudicar o potencial para a formação e desenvolvimento do filho.
2. devem controlar o impulso de saltar em defesa da sua criança cada vez que pensam que alguém a lesou, injuriou ou prejudicou, tal como de reagir em sentido contrário acusando o filho de ser um fraco.
3. muitas vezes o seu próprio orgulho pessoal se mistura com os sentimentos sobre o seu filho.
4. devem aceitar com naturalidade ver o seu desajeitado filho ultrapassado pelos filhos dos amigos e vizinhos mas apesar disso responder de forma positiva aos modestos progressos conseguidos no âmbito da sua habilidade.
5. não é tragédia para as crianças e jovens perder uma prova, fazer erros ou realizar uma prestação medíocre. A tragédia é os pais diminuírem as suas crianças destruindo a sua autoestima e a sua autoimagem”.

Outra das problemáticas desta conjuntura é o comportamento do treinador em treino e na competição, que tem um papel ativo na forma como interage com os jovens praticantes. Em contexto de estágio, o Treinador Principal teve sempre um comportamento adequado em treino e em competição, mostrando na sua intervenção aquilo que considerava ser o mais importante para ele, que era formar os jovens jogadores, não só em termos da modalidade em questão, mas também em termos morais e cívicos.

Para Palmeira (1999) “a compreensão da díade treinador-atleta, isto é, a relação que se estabelece entre estes dois agentes, não é tarefa fácil, ela se baseia numa

característica muito específica, pois os seus intervenientes procuram um objectivo único – a vitória – mas apenas um deles (o atleta), desempenha o acto desportivo que pode resultar no alcance daquele objectivo comum”.

"No processo inicial de formação desportiva, a preocupação passa por proporcionar aos jovens o acesso a uma prática desportiva regular, possibilitando uma seleção progressiva dos que revelam talento que perspetive atingir o alto rendimento, sem que para isso este seja renunciado aos demais".(cit. por Freitas, Mesquita 2014)

Segundo Palmeira (1999) “o resultado da competição representa um factor social importante no desporto e tem uma relação recíproca com a percepção de competência do atleta”.

“Os atletas não participam só em atividades desportivas porque querem alcançar uma maior competência, mas também porque querem ter a possibilidade de escolher a acção a tomar (autonomia), e relacionar-se com outros de uma forma significativa (relação)” (cit. por Palmeira, Blanchard e Valeerand 1999). "A obtenção do resultado imediato não pode ser uma preocupação prioritária para o treinador, na medida em que a aprendizagem não deve ser orientada por rendimentos imediatos, sob a pena de se estar a comprometer a formação e a evolução do jovem praticante"(cit. por Freitas, Mesquita 2014).

A vitória, sendo importante, resulta numa panóplia de sentimentos como a alegria e a satisfação. Porém, quando surge o momento da derrota, o treinador deverá demonstrar através de atitudes e condutas positivas, que no processo de Formação, perder faz parte. No processo de estágio, tendo tido um papel interventivo como treinador adjunto nos sub-17 no Grupo Desportivo Estoril, o acima foi evidente na prática; a época começou com resultados menos positivos contudo, em momentos de palestras em treino ou em competição, tanto o Departamento de Formação do Clube, como o treinador principal demonstraram em todas as ocasiões que o resultado desportivo não era o principal.

O mais importante para o Clube é o processo de formação e as suas etapas, mediante os escalões e os seus objetivos inerentes.

Para Coelho (2004) “os responsáveis pelo enquadramento da prática desportiva das crianças e jovens – pais, dirigentes, professores e treinadores – necessitam compreender com clareza as características fundamentais que devem assumir, contributos para compreender a prática desportiva das crianças e dos jovens:

1. Formar e desenvolver antes de especializar (especialização precoce);
2. Selecionar sem eliminar (contrariar a auto-eliminação e modelar estrelas prematuras);
3. Criar ambientes de prática apropriados para crianças e jovens (reduzir fontes de ansiedade);
4. Valorizar a presença dos adultos.”

Outra problemática no desporto infantojuvenil é o abandono da prática desportiva, cujos os fatores segundo Serpa (2003) são: “Insucesso; Falta de evolução na actividade; Falta de divertimento; Aborrecimento; Lesões”.

Para Serpa (2003) "o abandono constitui uma preocupação de todos quantos trabalham no desporto de jovens. O treinador deve conhecer os motivos de base do praticante responsáveis pelo envolvimento da actividade, uma vez que as razões diferem de individuo para individuo, é tarefa do treinador respeitar o princípio da individualização do treino, também nos aspectos motivacionais".

Cabe ao treinador intervir para combater todas estas questões menos positivas no desporto jovem. Para Serpa (2003) "deve preocupar-se com o desenvolvimento humano do praticante e com a formação de atitudes que constituem verdadeiros alicerces da evolução futura, as quais integram os seguintes aspectos:

- Treino para a autonomia;
- Treino para auto-superação;
- Treino de competências na resolução de problemas;
- Estabelecer claramente objectivos desafiáveis de tarefa;
- Atribuir recompensas simbólicas à realização, e não ao resultado.”

"Devem ser qualidades de um treinador o trabalho árduo e entusiástico assim como, uma grande dedicação à profissão. Os treinadores devem ser formais, firmes e disciplinadores no exercício das nossas atribuições, sem abdicar de que no nosso desempenho caibam comportamentos cordiais e até amigáveis" (cit. por Pinho, Araújo 2009).

Segundo Coelho (2004), o treinador deverá ter “princípios orientadores da intervenção psicopedagógica;

1. Clarificar o lugar do desporto na vida da criança e do jovem;
2. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota;

3. Formular objectivos realistas;
4. Desenvolver atitudes positivas”.

No campo da intervenção do treinador, seja em treino ou em competição, está presente a forma como lidera o processo e como comunica as suas decisões perante as vicissitudes ao longo da época. Durante o período de estágio aconteceram algumas situações em que o Treinador Principal teve de intervir e usar os vários tipos de liderança explanados anteriormente neste trabalho. Mediante o momento e a pessoa em causa, o Treinador Principal ajustou ao contexto em que estava um tipo de liderança. A forma como as situações foram abordadas traduziram a sua assertividade canalizada através da forma clara e honesta de comunicar.

Para Lourenço (2010) "a liderança é um processo social complexo, sistémico e contextual, ou seja, é composta pelos mais variados sistemas que se relacionam constantemente entre si de tal forma que permanecem em constante evolução, sendo que as ações do líder dependem e adaptam-se ao contexto. Assim, um mesmo líder pode atuar de formas diferentes em situações idênticas, mas inseridas num contexto diferente".

"A liderança entendida como a capacidade de influenciar o modo de actuar de um determinado grupo de indivíduos, tendo em vista alcançar objectivos específicos, é por demais evidente que o treinador tem de ser um leader. Liderar uma equipa representa para o treinador maximizar o seu grau de influência sobre o colectivo de trabalho através de intervenções e decisões baseadas nos conhecimentos que possua, as experiências que viveu e a sensibilidade para aceitar e compreender os que consigo trabalham" (cit. por Pinho, Araújo 2009).

"A intervenção do treinador deve privilegiar os seguintes parâmetros:

- Linguagem acessível e contextualizada;
- Presença envolvente; Estimulação emotiva;
- Demonstração e participação na prática;
- Ajudar a reconhecer o problema - não dar a solução;
- Interpretação do contexto (intencionalidade e concretização com sentido);
- Promover situações onde o contexto tem várias soluções para haver seletividade (através do critério)"(cit. por Freitas, Frade 2014).

"Uma liderança eficaz é a chave do sucesso desportivo e está associada a factores fundamentais como sejam, as qualidades pessoais dos treinadores, que integram características como a inteligência, assertividade, empatia, motivação intrínseca, flexibilidade, ambição, auto-confiança e optimismo e as características" (cit por Pinho, Weinberg e Gould 2009).

"Existem um conjunto de características invariantes e passíveis de serem consideradas como indicadores de um líder de sucesso: (1) integridade; (2) paixão; (3) capacidade de relaxar; (4) capacidade de análise; (5) sede de conhecimento; (6) atenção aos pormenores; (7) capacidade de pôr as coisas em prática; (8) sede insaciável de feitos e resultados; (9) entusiasmo; (10) percepção das pessoas; (11) inflexibilidade; (12) presença; (13) sorte" (cit. por Pinho, Bolchover e Brady 2009).

"O líder de uma organização deve abraçar três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; (2) alinhar as pessoas nessa direcção, comunicando eficazmente; (3) motivar e inspirar, transmitindo energia; (cit. por Garganta, Rei 2004).

"A mensagem do treinador, no trato diário com os praticantes, deve ser uma mensagem humanista, que se afaste do obscuro pragmatismo que caracteriza o mundo contemporâneo e que timbra com contornos muito fortes a educação dos jovens, cujos reflexos ainda estão por determinar no seu impacto futuro". (cit. por Freitas, Costa 2014).

"Van Gaal refere serem pilares da sua filosofia de trabalho a disciplina, a comunicação e a criação do espírito de equipa (Team Building)" (cit. por Pinho, Kormelink e Seeverens 2009).

"A experiência demonstra que o êxito na condução de pequenos grupos, como as equipas, sempre dependeu de indivíduos que, para além das competências técnicas num determinado domínio, se revelaram grandes comunicadores. Ora o comunicador não é apenas alguém que preenche um vazio ou que transmite informação, e que cumpre ou faz cumprir programas. Antes procura deixar um traço ou marca pessoal no que diz e faz; procura influenciar, criando valores e ideias" (cit. por Garganta, Rei 2004).

Neste tempo de estágio foi notório a Ideia de Jogo do Treinador Principal. O Modelo de Jogo do treinador foi assimilado por grande parte dos jogadores do plantel: os Grandes Princípios de Jogo do Treinador Principal em termos organizacionais defensivos e ofensivos, sendo o momento de jogo predileto na Ideia de Jogo do

treinador sair em transições rápidas para aproveitar o desequilíbrio momentâneo do adversário.

“O Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores” (cit. por Almeida, Queiroz 2014).

Para Garganta (2004) “o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva”.

“É fundamental que o treinador, partindo do modelo de jogo evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo” (cit. por Almeida, Castelo 2014). Segundo Garganta (2004) “Treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis. Neste sentido, o treino será sempre, por definição, a recusa do destino, da sorte e do azar, não podendo, nunca, ser neutral. O treinador deve tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são bons quando os seus utilizadores reconhecem o respectivo alcance e limites; não a sua onnipotência”.

“Um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo. Congregando os diversos autores supracitados, temos: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; e Fragmentos constantes do jogo (Esquemas táticos)” (cit. por Almeida, Santos 2014).

No modelo de treino, a metodologia mais utilizada por parte do Treinador Principal foram os Jogos Reduzidos e Condicionados e Jogo Formal. O microciclo de treino consistia:

- Segunda-feira folga;
- Terça-feira exercícios de jogos reduzidos e condicionados, em que o número de jogadores e o espaço eram as condicionantes mais usadas;
- Quarta-feira exercícios sob a forma condicionada e jogo formal, a condicionante dominante era o espaço, que aumentava;
- Quinta-feira folga;

- Sexta-feira a ideia de treino era semelhante ao dia de terça-feira;
- Sábado folga;
- Domingo jogo.

Serpa (2003) declara "o treinador de jovens promove o desenvolvimento da estrutura psicológica dos praticantes, tal como o faz relativamente às componentes física, técnica e tática, seguindo um modelo de treino integrado que contemple todos os factores".

"O modelo de treino define-se como um conjunto de princípios que orienta o planeamento e a realização do treino e até a sua avaliação, devendo estar associado ao Modelo de Jogo" (cit por Freitas, Sá 2014).

Cada vez mais a utilização dos Jogos Reduzidos e Condicionantes no Futebol é reconhecida como uma metodologia de treino que oferece ao Modelo de Treino do treinador outras formas de operacionalizar o seu Modelo de Jogo.

Clemente e Mendes (2015) referem que a "seleção das variáveis para constranger os exercícios de treino, deverão ser exigentemente controladas visando a adequação da tarefa às necessidades específicas dos jogadores, bem como, aos objetivos definidos para desenvolver ao longo da exercitação". "Temos de controlar o exercício, controlar o tempo de exercício, o espaço do exercício, o número de jogadores envolvidos no exercício, o número de repetições, o tempo entre repetições" (cit. por Clemente e Mendes, Figueroa e Mourão 2015). "Acreditamos claramente que podemos desenvolver todas as capacidades desta forma. Acreditamos que é possível desenvolver todas as capacidades utilizando este mesmo tipo de exercícios" (cit. por Clemente e Mendes, R. Faria 2015). Para Clemente e Mendes (2015) "os jogos reduzidos são jogos modificados, adaptados pelos treinadores".

"Deve ser proporcionado aos jovens um jogo acessível, composto de regras simples, com menos Jogadores e em espaços mais reduzidos, de modo a permitir que os jovens percecionem as linhas de força (bola, terreno, adversários e colegas), estabeleçam muitos e diversificados contatos com a bola, continuidade de ações e elevada propensão de concretizações" (cit. por Maciel, Garganta e Pinto 2011).

Para Maciel (2011) "a adoção de jogos reduzidos permite uma maior solicitação e conseqüente maior desenvolvimento dos jovens Futebolistas". Para o mesmo autor, "o que reforça a necessidade de uma vivenciação contextualizada, isto é, em

Especificidade, dos comportamentos que desejamos desenvolver através do Treino, e desde idades muito precoces, devendo para tal, as tarefas propostas pelos Treinadores se caracterizarem pela qualidade, assumindo-se assim como jogos cognitivos capazes de criar pré-representações do Jogo, e de um determinado Jogar”.

Maciel (2011) considera que “as principais vantagens dos jogos reduzidos, são:

- Diminuição do número de Jogadores, implica diminuição da quantidade de informação a processar pela criança, o que conduz, a um menor número de erros, e como tal mais prazer.

- Maior, controlo e propensão para a ocorrência de determinados acontecimentos que o Treinador pretende potenciar.

- Maior, e mais diversificado contacto da criança com a bola.

- Maior frequência de situações de finalização e de golos, um aspeto motivador que permite à criança sentir-se protagonista do Jogo.

- Mais tempo para pensar e decidir, permitindo que as crianças pouco familiarizadas com a bola «saboreiem» Jogando.

- A participação dos menos hábeis torna-se fundamental para a equipa, como tal estes participam mais e conseqüentemente desenvolvem mais as suas potencialidades.

- Ao diminuir de forma ajustada o espaço e número de Jogadores, diminui a pressão dos Jogadores, «saboreiam» mais.

- Evita a rigidez posicional, permitindo que as crianças experimentem constantemente funcionalidades diferentes, e ajustem os seus comportamentos relativamente à zona de jogo em que se encontram, desenvolvendo assim a “inteligência zonal”.

- Maior intervenção do Guarda-Redes, criando desde idades mais precoces o hábito de que estes também são parte do Jogo”.

“Os jogos reduzidos caracterizam-se, pela diminuição das variáveis de exercitação, espaço e número de intervenientes, não devendo a manipulação destas variáveis fazer-se de forma aleatória, uma vez que estas variáveis influem na quantidade de informação a tratar pelos Jogadores, sendo assim aspetos relevantes para a escolha do tipo de trabalho a desenvolver nos diferentes escalões e níveis de jogo” (cit. por Maciel, A. Lopes 2011).

Existem mais condicionantes/variáveis, tais como:

1. “Formas de Jogo a maioria da literatura sugere que os jogos reduzidos com um menor número de jogadores aumentam significativamente a frequência cardíaca,

a concentração de lactato sanguíneo, a percepção subjetiva de esforço e a distância percorrida individualmente” (cit. por Clemente e Mendes, Aguiar et al., Clemente et al., Hill-Haas et al. 2015). “Com relativa regularidade os jogos reduzidos com menor número de futebolistas podem promover valores aproximados de 90% de frequência cardíaca máxima” (cit. por Clemente e Mendes, Dellal, Lago-Penas, Wong & Chamari, Little 2015). Segundo Clemente e Mendes (2015) “é possível verificar que as maiores intensidades são atingidas entre as formas de jogo de 1x1 e 3x3, representando valores recomendados para o treino de resistência em intensidade ou para o desenvolvimento do sistema anaeróbio lático. Por outro lado, jogos com um maior número de praticantes recomendam-se para regimes de resistência aeróbia e limiar do lactato”;

2. Dimensões do Campo: “a maioria dos estudos que analisaram os efeitos de distintas dimensões do campo revelaram uma tendência para o aumento da frequência cardíaca, da concentração do lactato sanguíneo e da percepção subjetiva de esforço em jogos praticados em espaços de maiores dimensões” (cit. por Clemente e Mendes, Casamichana & Castellano, Owen, Twist, & Ford, Williams 2015). Para Clemente e Mendes (2015) “os espaços menores são mais apropriados para o treino em limiar do lactato considerando, igualmente, o tempo de prática. No caso de espaço maiores, serão recomendados para o desenvolvimento da resistência anaeróbia lática”;
3. Utilização de Guarda-redes: “a maioria dos estudos que compararam a presença ou ausência de guarda-redes sugerem que os jogos sem guarda-redes aumentam a intensidade fisiológica” (cit por. Clemente e Mendes, Casamichana, Castellano, Paulis, González-Morán, García-Cueto, García-Lopez, Sassi, Reilly, Impellizzeri 2015). “Durante os jogos com guarda-redes as equipas tendem a sua organização defensiva de forma a melhor proteger a baliza, logo a intensidade é reduzida” (cit. por Clemente e Mendes, Mallo, Navarro 2015). Segundo Clemente e Mendes (2015) “houve um estudo que mensurou os níveis de concentração lactato encontrados no jogo 4 vs 4 sem guarda-redes (6.4 mmol/L) e o valor mais reduzido no jogo 4 vs 4 com guarda-redes (6.2 mmol/L)”;

4. Número de Toques Consecutivos na Bola: “considerando a frequência cardíaca, é possível identificar que o menor número de toques individuais consecutivos na bola aumentou a frequência cardíaca em todas as formas de jogo analisadas. Na concentração de lactato sanguíneo, onde os valores mais elevados foram observados nos jogos com restrição máxima de um toque individual consecutivo” (cit. por Clemente e Mendes, Dellal et al 2015);
5. Segundo Clemente e Mendes (2015), a quinta Condicionante é a “Utilização de Jogadores de Apoio Neutros. É possível verificar diferenças nas respostas fisiológicas determinadas pelo tipo de apoio neutro utilizado. Foi possível observar que os jogos sem apoio adicional neutro possuíram uma maior frequência cardíaca no 1vs.1 e no 4vs.4. Quanto à utilização de apoio neutro nas situações defensivas resultou na maior frequência cardíaca registada no jogo 3vs.3. Observou-se que os jogos sem jogadores neutros obtiveram os valores mais elevados de concentração de lactato sanguíneo nos jogos 1vs.1, 2vs.2 e 3vs.3”. Face aos estudos apresentados existem alternâncias em relação aos níveis de lactato e frequência cardíaca com a utilização ou não de Jogadores de Apoio Neutros;
6. Encorajamento do Treinador: “alguns estudos sugerem que no futebol o encorajamento ativo e consistente do treinador influencia a intensidade do treino (cit. por Clemente e Mendes, Hill-Haas et al. 2015). “No estudo que comparou as variáveis de rendimento em jogos reduzidos com e sem encorajamento do treinador, os resultados permitiram observar que a frequência cardíaca máxima, concentração do lactato sanguíneo e a perceção subjetiva do esforço atingiram valores superiores nos jogos reduzidos com encorajamento” (cit. por Clemente e Mendes, Rampinini et al 2015).

“A opção pela adoção destes jogos no contexto do treino de futebol baseou-se na necessidade de aumentar a ecologia de prática associada às especificidades e características próprias da modalidade. Desta forma, gradativamente, a tendência da fragmentação e do treino analítico associado a modelos de aprendizagem e controlo motor de cariz fechado e não variável alteraram-se para modelos de aprendizagem que apelam à variabilidade e dinamismo. É neste pressuposto de manutenção das condições

fundamentais de jogo que os jogos reduzidos se afiguram como uma alternativa globalmente aceite com um potencial elevado para o desenvolvimento integral dos praticantes de modalidades coletivas” (cit. por Clemente e Mendes, Wong, Martins, Mendes 2015). O treinador optando por esta via no processo de treino está a “provocar” implicações nas várias dimensões (Táticas, Psicológicas, Técnicas e Físicas).

“São reconhecidos múltiplos e distintos benefícios associados aos jogos reduzidos que popularizaram a implementação destes no contexto de ensino de treino desportivo, independentemente de idades ou níveis de proficiência. Um dos principais benefícios é o de que os jogos reduzidos replicam as exigências físicas, fisiológicas, técnica e táticas do jogo formal competitivo no contexto do treino e otimização do rendimento desportivo. Esta replicação da realidade do jogo requer de forma sistemática dos jogadores a associação permanente de tomadas de decisão em especificidade, conciliadas pela associação fisiológica à fadiga” (cit. por Clemente e Mendes, Aguiar, Botelho, Lago, Maças, Sampaio 2015). “Outro benefício dos jogos reduzidos associa-se à aprendizagem de competências técnicas e táticas concretizadas em especificidade com o dinamismo, variabilidade e imprevisibilidade do próprio jogo” (cit. por Clemente e Mendes, Aguiar, Gonçalves, Botelho, Lemmink, Sampaio, 2015).

“Transversalmente, os jogos reduzidos enquanto processo de treino e ensino desportivo associam-se a um acréscimo de motivação e predisposição nos praticantes” (cit. por Clemente e Mendes, Krustup, Dvorak, Junge, Bangsbo, 2015).

Resumindo, para além das implicações das várias dimensões já descritas, a utilização dos Jogos Reduzidos e Condicionados “ainda permite o desenvolvimento destes compósitos em simultâneo durante a tarefa” (cit por. Clemente e Mendes, Clemente et al 2015).

6 – Conclusões

Findo este tempo de estágio, neste capítulo iremos destacar algumas conclusões das vivências sentidas durante 285 dias, tais como:

- No Futebol em geral existe uma carência cultural desportiva devido ao elevado grau de insensatez e ignorância dos vários agentes envolvidos no meio desportivo, que resultam numa imensa incapacidade para o desempenho de várias funções. Todas estas situações vão afetar a formação desportiva e emocional dos jovens praticantes, tendo posteriormente múltiplas consequências menos positivas, aqui evidenciadas.

- Houve um episódio que gostaria de mencionar. Nesta época desportiva, assisti a um evento menos favorável em contexto competitivo, em que o treinador de uma equipa no final do jogo começou a ter comportamentos menos próprios com os jovens jogadores, e os seus respetivos pais, depois de um resultado menos positivo. São estes exemplos e outros que dão corpo à ideia de uma carência de cultura desportiva e pedagógica em Portugal. Este dilema também ocorre em contexto competitivo no Alto Rendimento, com variadíssimos exemplos como: insultos aos árbitros em pleno estádio, capas de jornais e programas televisivos a passar sistematicamente repetições das decisões dos árbitros.

- No desporto infantojuvenil os treinadores, os dirigentes e os pais em muitas oportunidades são os grandes causadores de tamanha ausência cultural desportiva e pedagógica, flagelo que acabará por passar para os jovens praticantes.

- O comportamento em Treino e em Competição do Treinador de Futebol terá que sobretudo defender os Jogadores, sejam eles de contexto profissional ou em Formação. Este é uma das muitas incumbências que um treinador deve ter, mas não só: desde contribuir para o seu desenvolvimento físico, motor, social e emocional, bem como transmitir aos Jogadores as regras de convivência em grupo, valores de lealdade e civismo, integrando a prática desportiva no processo educativo e formativo de cada um.

- Seja em que contexto for, os Treinadores estarão sempre a formar os Jogadores, nem que seja apenas no foro humano/social. O papel do Treinador é fundamental na vida de cada praticante, tendo ele que ser um exemplo de comportamento para os Jogadores/Alunos em todos os momentos de convivência, pois as representações influenciam as atitudes e comportamentos.

- Seja em Treino ou em Competição, o Treinador deverá controlar as suas emoções e não “descarregar” as suas frustrações pessoais nos praticantes, estando ciente das várias etapas de formação e das dificuldades inerentes de aprendizagem de cada jovem Jogador/Escalão.

- O treinador deve estabelecer objetivos realistas para não se tornar numa das variadas causas para a especialização precoce dos praticantes, queimando assim várias períodos de formação em prol dos seus objetivos, que poderá resultar no abandono mental e corporal da prática desportiva por parte do jovem praticante.

- Existem dois momentos fundamentais no Desporto, em particular no Futebol: o Treino e o Jogo, um deve ser o espelho do outro.

- Torna-se vital alertar para determinadas consequências que advêm de comportamentos e atitudes menos pedagógicas que vários agentes de ensino detém atualmente, sendo necessário refletir sobre o Futebol de Formação e em Alto Rendimento.

- Para “Lutar” contra estes efeitos menos positivos é fundamental o Treinador no campo da sua intervenção deter uma Liderança e Comunicação eficazes, consoante o contexto em que se encontra.

- O Modelo de Jogo bem estruturado é uma peça chave para o sucesso do treinador.

- O Modelo de Treino, englobando os microciclos, o morfociclo e as várias metodologias de treino atualmente praticadas, tornam-se ferramentas essenciais para operacionalizar o Modelo de Jogo do Treinador.

- Para terminar deixo um testemunho sobre um Treinador de Jovens em Portugal segundo Castro (2017) “em Portugal, hoje em dia os Treinadores de Formação têm posições extremamente permeáveis, em que a remuneração é muito baixa ou nenhuma, face aquilo que se pratica noutros países. Quando se pergunta sobre a qualidade do trabalho na Formação em Portugal, as pessoas não têm ideia como se trabalha em Portugal, com as condições extremamente difíceis para laborar. Num plano geral, é difícil perceber como se tem resultados em competições internacionais, seja por clubes ou seleções dos vários escalões, e tudo isso com muitos Treinadores mal remunerados e precários, com condições nada favoráveis para se trabalhar. Na Inglaterra têm um tempo de treino de 30 e tal horas por semana, o nosso anda pelas sete horas, e isso já diz bem daquilo que o treinador português é capaz de fazer. O treinador português é um treinador fantástico. Quando apanha miúdos que têm zero de desporto escolar, zero de atividade física na rua. Quando se pega nestes jogadores e ainda se consegue pôr uma equipa a jogar e esses jogadores são selecionados para a seleção e vão a finais de campeonatos da Europa e do Mundo, e ganham torneios sub-17 e sub-19. Acho que o treinador português tem uma capacidade que é reconhecida no mundo e que em Portugal também já é, mas é interessante que foi preciso o mundo reconhecer para Portugal reconhecer também, quando devia ser ao contrário”.

7 – Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, C. (2013). *O microciclo padrão no escalão de infantis (sub-13): Uma proposta metodológica*. Revista Afalgarve, **72**.
- ALMEIDA, R., (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo*. Tese de Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.
- BOUÇAS, P., (2016). *Construir uma equipa campeã* (1ª ed). Lisboa: Prime Books.
- CARVALHAL, C., LAGE, B., MÁRIO OLIVEIRA, J.,(2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed). Lisboa: Prime Books.
- CASTRO, L., (2017). Retirado de: <https://www.youtube.com/watch?v=s6oIPgzpLK4>
- CLEMENTE, F., ROCHA, R. (2012). *Jogos Reduzidos na Educação Física: Efeitos na intensidade de prática*. Brazilian Journal of Biomotricity, **6**: 254-260.
- CLEMENTE, F.M., MENDES, R.S., (2015). *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos Condicionados no Futebol* (1ª ed). Lisboa: Prime Books.
- COELHO, O., (2004). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA
- COUCEIRO, J., (2017). Retirado em aula aberta no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol
- DIAS, H., (2016). *A construção de um jogar* (1ª ed). Lisboa: Prime Books.
- FONSECA, H., GARGANTA, J., (2008). *Futebol de rua: um beco com saída. Jogo espontâneo e prática deliberada*. Porto: Visão e Contextos.
- FONSECA, H.F.T., (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem*. Manuscrito não publicado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- FREITAS, H., (2014). *Implementação do modelo de formação no Clube Futebol de Serzedo*. Tese de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- GARGANTA, J. (2015). *Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco*. Revista Treino Científico, **25**: 3-5.

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

GARGANTA, J., PINTO, J., (1994). *O ensino do futebol*. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. *O ensino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, p. 95-136.

KOTZUR, T. (2001). *Lidar com o descontentamento dos pais dos atletas*. Treino Desportivo Edição do CEFD, **14**: 28-33.

LOURENCO, L., (2010). *Mourinho a Descoberta Guiada* (7ª ed). Lisboa: Prime Books.

LUZ, N., PEREIRA, L. M., (2011). *Mourinho nos Bastidores das Vitórias* (2ª ed). Lisboa: Prime Books.

MACIEL, J., (2011). *Não o deixes matar – O Bom Futebol e quem o joga (Pelo Futebol Adentro é Perda de Tempo!* (1ª ed). Porto: Chiado Editora.

MARQUES, A., OLIVEIRA, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, **1**: 130-137.

MENDONÇA, P., (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique* (1ª ed). Lisboa: Chiado Editora.

NETO, J., (2004). *José Mourinho O vencedor* (2ª ed). Lisboa: Dom Quixote.

NETO, J., (2012). *Futebol de corpo inteiro* (1ªed). Lisboa: Prime Books.

OLIVEIRA, B., AMIEIRO, N., RESENDE, N., BARRETO, R., (2006). *Mourinho porquê tantas vitórias?* (3ª ed). Lisboa: Gradiva.

OLIVEIRA, J., TAVARES, F., (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Vila do Conde: Minerva.

OLIVEIRA, R., (2007). *O microciclo de treino: a base fundamental da planificação táctico-estratégica de um jogo de futebol*. Revista Digital - Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/>.

PACHECO, R. (2015). *Fundamentos do Ensino do Futebol baseado nos Jogos Condicionados*. Revista Treino Científico, **21**: 12-13.

PACHECO, R., (2007). *O Ensino e Aprendizagem do Futebol: da rua para o campo de futebol*. Porto: Edição do Autor.

PADEIRA, D., (2015). *Do Modelo de Jogo e Treino à Liderança de uma equipa de Futebol*. Tese de Mestrado em Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.

PALMEIRA, A. (1999). *Vitórias e derrotas intervenção do treinador*. Treino Desportivo Edição do CEFD, **7**: 2-9.

PINHEIRO, V., (2013). *O comportamento do treinador em competição na promoção do fair play*. Tese de Doutoramento em Educação Física. Institut Nacional de D'Educació Física da Catalunya, Lleida.

PINHO, N., (2009). *O treinador de Excelência no Futebol: Elementos para uma cartografia Multidimensional*. Licenciatura em Desporto e Educação Física na opção de Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

QUARESMA, E. (1999). *Técnica desportiva: uma via para o sucesso do jovem praticante*. Treino Desportivo Edição do CEFD, **7**: 17-22.

RODRIGUES, J., SEQUEIRA, P., (2017). *Contributos para a formação de treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, LDA.

SANTOS, A. (2015). *Os condicionalismos Tático-Técnicos*. Revista Treino Científico, **21**: 11-12.

SANTOS, F., (2010). *A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição*. Tese de Mestrado em Desporto Especialização em Treino Desportivo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

SANTOS, F., SEQUEIRA, P., LOPES, H., RODRIGUES, J. (2014). *O comportamento de instrução dos Treinadores de Jovens de Futebol em Competição*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, **9**

SERPA, S. (2003). *Treinar Jovens: Complexidade, Exigência e Responsabilidade*. Revista da Educação Física/UEM Maringá, **14**: 75-82.