



---

## RELATÓRIO

---

Tese de futebol



Diogo Serra-37665

Oleksandr Lytvynenko-30081

Ano:12

# Índice

Geral

Índice de figuras

Índice de gráficos

Índice de anexos

Resumo

**CAPITULO I - Introdução -----**

**Capitulo II - Contextualização da prática -----**

2.1 Contextualização do estágio -----

2.2 Caraterização do clube -----

2.3 Departamento de formação -----

2.4 Caraterização do staff técnico -----

2.5 Caraterização do plantel -----

2.6 Caraterização da competição -----

**Capítulo III - Planificação, operacionalização e reflexão da ideia-----**

3.1 Construção de Modelo de jogo/treino-----

3.1.1 O Início...

-----

3.1.2 A Identidade FC PORTO no nosso jogar

-----

3.1.3 A nossa ideia (FC PORTO Sub14)

-----

3.1.3.1 Organização Ofensiva

-----

3.1.3.2	Transição defensiva	-----
3.1.3.3	Organização defensiva	-----
3.1.3.4	Transição ofensiva	-----
3.1.4	Organização estrutural da nossa equipa	-----
3.1.5	A construção do nosso jogar (modelo de treino)	-----
3.1.5.1	O nosso morfociclo padrão	-----
3.1.5.1.1	Domingo - dia de jogo	-----
3.1.5.1.2	Segunda feira - Descanso	-----
3.1.5.1.3	Terça feira - Recuperação	-----
3.1.5.1.4	Quarta feira - Tensão	-----
3.1.5.1.5	Quinta feira - Volume	-----
3.1.5.1.6	Sexta feira - Velocidade	-----
3.1.5.1.6	Sábado - Descanso	-----
3.1.5.2	Outros morfociclos operacionalizados	-----
3.1.5.2.1	Morfociclo com jogo de sábado a domingo	-----
3.1.5.2.2	Morfociclo com jogo de domingo a sábado	-----

**CAPITULO IV - Análise do processo ofensivo da equipa-----**

4.1	Estudo dos golos marcados durante o campeonato nacional de juniores C	-----
4.1.1	Momento do jogo em que sucederam os golos	-----

4.1.2 Local da assistência -----  
4.1.3 Local da finalização -----  
4.1.4 Parte corpo utilizada no momento de finalização-----

**CAPITULO V - Reflexão sobre a identificação e desenvolvimento do talento**

5.1 O que é o Talento? Como se desenvolve? O transfere para o contexto desportivo --  
5.2 Talento no contexto FC PORTO-----  
5.2.1 A Identificação e seleção -----  
5.2.2 Desenvolvimento do talento -----

**Capitulo VI - Conclusões e perspectivas futuras -----**

**Capitulo VII - Bibliografia e Sitografia -----**

**Capitulo VIII - Anexos-----**

## Índice de figuras

Figura 1- Departamentos que auxiliam o departamento de formação de futebol do Futebol Clube do Porto.....	
Figura 2- Recursos espaciais do departamento de formação do clube .....	
Figura 6- Funções dos elementos da equipa técnica do plantel FC Porto sub-14	
Figura 7 - Calendário de tarefas e dinâmicas de trabalho do staff técnico dos sub-14.	
10 Figura 8 - Fotografia oficial da equipa sub 14, época 2017/2018 .....	
Figura 9- Número de jogadores nascidos no primeiro ou segundo semestre nos “três grandes clubes” de Portugal. Fonte: Revista Dividida (nº 1, 2013) .....	
Figura 3- Classificação geral da primeira fase (à esquerda) e da segunda fase (à direita) do Campeonato Nacional de Juniores C, retirada do site da Federação Portuguesa de Futebol .....	
Figura 4- Classificação geral do campeonato distrital Juniores C- Série 1, retirado do zerozero.pt.....	
Figura 5- Calendário competitivo anual da equipa que disputou o Campeonato Nacional na época 2017/2018.....	
Figura 10- Os macro princípios do clube no futebol de formação.....	
Figura 11 -Macro e sub princípios referentes à organização ofensiva.....	
Figura 13 -Macro e sub princípios referentes à organização defensiva .....	
Figura 14 -Macro e sub princípios referentes à organização defensiva .....	
Figura 15 - Estruturas mais vezes utilizadas durante a época 2017/2018.....	
Figura 16- Ilustração do nosso morfociclo padrão .....	
Figura 17- Morfociclo com jogo de sábado a domingo.....	
Figura 18- Morfociclo com jogo de domingo a sábado.....	

Figura 19- Análise das duas fases disputadas no campeonato e o seu total relativamente  
percentagem das zonas das assistências.....

Figura 20 - Percentagem do local dos golos relativamente à primeira e segunda fase do  
campeonato. ....

Figura 21- Fatores contextuais envolventes à manifestação do potencial talento  
desportivo (adaptado Ross & Marfell-Jones, 1991). ....

## **Índice de gráficos**

Gráfico 1- Percentagens dos momentos de jogo em que se sucederam os golos

Gráfico 2- Análise aos golos através de bola parada-----

Gráfico 3- Número de golos marcados com o pé dominante, não dominante e cabeça.

## Índice de anexos

Unidade de treino nº 77 (terça-feira) -----

Unidade de treino nº 73 (terça-feira com ambas equipas juntas) -----

Unidade de treino nº78 ( quarta-feira)-----

Unidade de treino nº79 ( quinta-feira)-----

Unidade de treino nº80 ( sexta-feira)-----

Plano de jogo ( Vs Moreirense) Domingo -----

Exemplo de relatório de jogo vs SC Braga (7a Jornada) (21/01/2018) ---

Base de dados do processo ofensivo - Análise de golos -----

## Resumo

A qualidade do futebol português e dos seus treinadores nos últimos anos, têm atingido patamares de excelência, através da conquista de vários títulos reconhecidos pelo mundo do futebol e com a presença de vários treinadores portugueses nas maiores competições de futebol do mundo.

A visão multidimensional no futebol mal interpretada mecaniza e formata um jogo de futebol que tem nada mais nada menos que um objetivo, marcar golos e não os sofrer. A má articulação de todas estas áreas, que suportam o treino e o desenvolvimento do jogador, por vezes, têm resultando numa tal mecanização que tem transformado por vezes num jogo de futebol previsível, sem criatividade, essência e acima de tudo sem emoção.

O presente relatório de estágio tem em conta a conclusão deste mestrado em Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Futebol Clube do Porto, na equipa sub-14, durante a época 2017/2018. Pelo fato de ter realizado este estágio num clube desta dimensão, as minhas expectativas eram altas em relação à transformação que me iria provocar enquanto estagiário e no meu futuro enquanto treinador. Concluindo o estágio e após a realização deste documento, vejo que estas expectativas iniciais em nada foram defraudadas, pelo contrário foram superadas, como irá ser possível confirmar verificando as minhas reflexões ao longo deste trabalho.

O culto de uma mentalidade vitoriosa e exigente, foi um fator decisivo para o sucesso da equipa nesta temporada. Foi necessário uma metodologia para fazer emergir o jogar pretendido e um dos aspectos mais importantes para a construção desta forma de jogar foram os princípios de jogo, foram estes, que deram identidade e características à própria equipa.

A partir da experiência prática adquirida ao longo do ano no clube, posso concluir que o clube tem uma preocupação em procurar desenvolver os jogadores com talento. Com a criação de algumas estratégias, tais como: I) A alteração do modelo de jogo, com objetivo de potenciar e desenvolver jogadores mais abrangentes e acutiliantes; II) Criação de um modelo de treino/jogo sem caminhos obrigatórios, através da criação de contextos onde se estimula a autonomia, inteligência e

imprevisibilidade; III) Definição das equipas respeitando o ritmo de crescimento de cada um; IV) Realização de reuniões periódicas com os encarregados de educação.

**Palavras-chave:** Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Futebol Formação; Planificação do treino; Desenvolvimento do Talento.

## CAPITULO I - Introdução

A qualidade do futebol português e dos seus treinadores nos últimos anos, têm atingido patamares de excelência, através da conquista de vários títulos reconhecidos pelo mundo do futebol e com a presença de vários treinadores portugueses nas maiores competições de futebol do mundo. Este sucesso surge como consequência das várias alterações e medidas que o futebol português tem sido alvo, como por exemplo, numa melhor formação de treinadores em Portugal. Existe hoje uma tentativa por parte dos clubes, federações e treinadores em melhorar a qualidade da prática nos escalões de formação. Prova disto, a inclusão das equipas “b” nos campeonatos profissionais e a criação de um campeonato sub-23, que protege os jogadores mais talentosos na integração ao futebol sénior.

Sendo o futebol analisado de uma forma multidimensional onde estão envolvidas as várias áreas da ciência no apoio à modalidade, têm permitido atingir níveis de rendimento muito elevados. Por outro lado, esta visão multidimensional no futebol mal interpretada, tem vindo a mecanizar e a formatar um jogo de futebol que tem nada mais nada menos que um objetivo, marcar golos e não os sofrer. A má articulação de todas estas áreas, que suportam o treino e o jogador, por vezes, têm resultando na tal mecanização que tem transformado por vezes num jogo de futebol previsível, sem criatividade, sem essência e acima de tudo sem emoção.

O treinador Luís Castro, numa entrevista à *Sinal TV* em 2017, tem um comentário em relação a esta temática, que passo a citar. *“Para mim, explicar o meu treino numa base científica é difícil, porque não tenho curso de educação física, não estudei determinadas áreas do treino. E o professor (Vitor Frade) responde-me a isto de uma forma muito interessante: “Sabe, Luís, muitas vezes a arte ultrapassa a ciência”. Portanto, às vezes, não é preciso termos base, só a consciência daquilo que fazemos e da arte que temos ao fazer”*.

Também, Garganta (2015) afirma que o treino desportivo não é uma ciência, mas sim, um processo pedagógico que necessita da ciência para evoluir e para ajudar todos os envolvidos a aumentarem o seu conhecimento e a refinarem as respectivas competências.

Porque afinal o treinador treina humanos e não máquinas, logo tem de ser capaz de fazer emergir uma sensação de prazer e de envolvimento no compromisso da equipa, adequado ao momento e contexto da equipa. Como o Professor Vitor Frade disse no primeiro congresso da Periodização Tática, “Sem emoção não há aprendizagem”.

Hoje em dia, é possível observar treinadores que preparam o treino com um conjunto fechado de regras para orientar a equipa para uma certa forma de jogar que acabam por eliminar toda a essência do jogo, o marcar golo e o não sofrer, a criatividade e a emoção. A criatividade é fundamental para a competição (Faria, 2002) logo deve ser uma prioridade no treino em ambos os lados do futebol, tanto na formação como no alto rendimento.

O treino é o local onde o treinador através de uma planificação cuidadosa, apresenta a sua ideia de jogo que deverá ser orientadora de todo processo de treino, ou seja, o treino deve conduzir a uma determinada forma de jogar (Frade, 2013) onde o treinador tem de garantir condições que permita ou induzam os jogadores para onde querem chegar, tendo em conta a idade do grupo que se lidera, ao nível do grupo e as suas individualidades, esta última por vezes é esquecida.

Esta sensibilidade por parte de quem lidera é essencial num processo de formação. *A forma como elaboramos o treino à base de exercícios que devem ser concebidos em função do modelo de jogo e das dinâmicas da equipa, sempre com a preocupação de como ele é acolhido pelos jogadores* (Entrevista Luis Castro, 2017, Sinal TV)

No futebol de alto nível, os resultados desportivos são sempre a forma de avaliar o sucesso de uma equipa. Na formação, será o resultado a única forma de avaliar o sucesso de um processo/metodologia de treino/jogo?

O futebol de formação tem vindo a ser cada vez mais uma aposta dos clubes, que olham para a sua base, como meio de sustentar as equipas seniores ou como fonte de rendimento para o clube. O treinador Luis Castro que na mesma entrevista à *Sinal TV* (2017) afirma que “*O futebol de formação tem de ser competitivo, mas primeiramente tem de ser de formação/preparação para a competição*” mas para este processo de formação ser bem sucedido, não basta ter apenas jogadores talentosos, é importante e

*determinante ter também treinadores talentosos e com sensibilidade para as diferentes idades*”. Este processo de formação é longo e cada jogador deverá ter um projeto a longo prazo dentro da organização que representa, o mesmo sucedendo-se aos treinadores. Os clubes têm não só de dar condições aos jogadores para obterem um bom rendimento desportivo e uma boa evolução ao longo do tempo, mas também dar condições aos treinadores, para que continuem a desempenhar a função com paixão, rigor e competência.

Na minha curta carreira como treinador, a minha paixão pelo Futebol é enorme. Esta paixão desenvolveu-se fruto do meio familiar que me rodeava. Nasci num meio onde já o futebol reinava e ocupava a maior parte dos tempos livres da minha família. Foi mesmo através da minha família, que iniciou este “bichinho” do treino, através do meu pai que primeiramente como praticante da modalidade e mais tarde integrando as funções de treinador de formação, onde ainda hoje as desempenha.

Esta paixão por este jogo, não tem fim, ainda há pouco tempo numa conversa com um amigo sobre a importância que o futebol tinha para nós, levou-me a pensar nos meus tempos de criança. Dei por mim a pensar nos sonhos que tinha enquanto jovem, que era nada mais nada menos do que o sonho de qualquer criança que jogue futebol, ser jogador profissional de futebol. Hoje passado muitos anos, o futebol continua nos meus sonhos, não como praticante mas com outras funções, a de treinador. Acho que este é o melhor exemplo para descrever a minha paixão e ambição que tenho por esta modalidade. Que se iniciou na rua, na escola, em casa, me acompanha até aos dias de hoje e ocupa a grande parte dos meus dias.

Para a lutar por este sonho de continuar a crescer como treinador dentro de contextos de elite do futebol mundial e de modo a aumentar a minha qualificação a realização deste estágio e conseqüente entrega deste relatório, tem em vista a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento. Este estágio foi realizado no Futebol Clube do Porto Futebol-SAD, no escalão Sub 14, na época 2017/2018.

Deste modo as tarefas que me foram propostas no início da presente época desportiva foram as de treinador assistente com funções mais específicas no que diz

respeito à planificação, operacionalização e observação do jogo e treino. Na página seguinte estará descrito todos os objetivos e funções que desempenhei ao longo desta época desportiva.

Este relatório tem como finalidades reportar na sua integra, todo o processo de estágio, desenvolvido ao longo da presente época desportiva, onde irei ao longo deste documento expôr as minhas reflexões, análises críticas, revelar quais as grandes preocupações num departamento de formação de um clube de elite e as conclusões de todo este processo que tive a oportunidade de vivenciar.

No sentido de cumprir as finalidades descritas anteriormente o presente relatório está estruturado da seguinte forma:

- I. Introdução – Exposição da temática; justificação para escolha do trabalho; finalidades e estrutura do relatório.
- II. Contextualização da Prática – Caracterização do contexto do Estágio, Clube, Competição, Equipa Técnica e Plantel;
- III. Planificação, operacionalização e reflexão da ideia - A Construção do modelo de jogo do clube, da equipa e do modelo de treino; morfociclos padrão e outros.
- IV. Estudo de investigação - Análise quantitativa do processo ofensivo através de um estudo dos golos marcados no campeonato nacional Juniores C.
- V. Reflexão sobre talento e o desenvolvimento do mesmo dentro do clube
- VI. Conclusões e perspectivas futuras
- VII. Referências bibliográficas - Catalogação de todas as referências utilizadas para a realização do relatório;
- VIII. Anexos.

## **Capítulo II - Contextualização da prática**

Neste capítulo, será abordada a contextualização deste estágio, como foi manifestado o interesse do clube em cooperar com as minhas pretensões académicas e, de seguida, irei detalhar os objetivos que me foram propostos enquanto treinador assistente.

Após breve descrição de dados históricos do clube e do presidente, será descrita a estrutura do futebol de formação do clube. Para além disso, será feita uma caracterização da competição em que a equipa esteve envolvida, bem como do staff técnico e do plantel dos jogadores. Ao longo de todo este capítulo, estarão as minhas reflexões acerca do processo de formação em que estive envolvido.

### **2.1 Contextualização do estágio**

O estágio realizou-se no escalão sub-14 do Futebol Clube do Porto - Futebol SAD (FC Porto), no centro de treinos de formação desportiva do Olival, durante a época desportiva 2017/2018 (Agosto - Junho). O fato da minha ocupação profissional de momento passar pelas funções de treinador de futebol de sete no departamento de formação do referido clube, facilitou a escolha da realização do estágio no mesmo. Após conversa com o coordenador técnico José Tavares, sobre a necessidade de integração de uma equipa dos campeonatos nacionais para a elaboração deste estágio, o mesmo foi compreensível e lançou-me o desafio de trabalhar num escalão onde fosse possível desempenhar um papel ativo dentro da equipa técnica, liderada pelo treinador Sérgio Ferreira.

Os objetivos e tarefas que me foram propostos na primeira reunião de apresentação de equipa técnica foram as seguintes:

- Auxiliar a preparação e concepção das sessões de treino;
- Construir e desenvolver estratégias de observação através da convivência com elementos do departamento de observação e análise do clube;

- Elaborar uma análise qualitativa da própria equipa e/ou equipa adversária, através da construção de vídeos coletivos e/ou individuais, sempre que o treinador assim o exigisse;
- Ser um elemento da equipa técnica com um papel ativo junto dos jogadores;
- Compreender a metodologia do clube para poder desenvolver um trabalho de qualidade dentro de um contexto de elite;
- Desenvolver os quatro pilares de sucesso do clube, competência, paixão, rigor e ambição;
- Criar boas relações de trabalho com as diversas pessoas do clube nos vários departamentos;
- Contribuir para o sucesso desportivo do clube na presente época;

## **2.2 Caraterização do clube**

A instituição onde foi realizado este estágio, neste momento é um dos clubes com mais títulos do futebol europeu. Conhecido como FC Porto, ou apenas Porto, é um clube que não vive apenas do futebol, é um clube multidesportivo, com outras modalidades, como o andebol, basquetebol, hóquei em patins, bilhar, boxe, ciclismo, desporto adaptado e natação. Porém é do futebol que o clube tem celebrado os seus maiores êxitos.

Fundado a 28 de Setembro de 1893, este clube têm um palmarés no futebol de fazer inveja, neste momento conta com 28 títulos de campeonato nacional da primeira divisão, dezasseis Taças de Portugal, vinte Supertaças e quatro Campeonatos de Portugal. Relativamente a títulos internacionais o clube conta neste momento com uma Supertaça Europeia, duas Taças Intercontinentais, duas Taças UEFA/ Liga Europa e por fim, duas Taças dos Campeões Europeus/UEFA *Champions League*. ([www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx](http://www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx))

Atualmente, o FC Porto está em 11º lugar no Ranking de clubes da UEFA, sendo o clube português com melhor cotação.

Para o ex-diretor geral da SAD do FC Porto, Antero Henrique, numa entrevista para a revista francesa France Football, “O sucesso do FC Porto assenta em três pressupostos: recrutamento, desenvolvimento e rendimento. O recrutamento articula-se com o scouting, o desenvolvimento está relacionado com a formação e o rendimento com a produtividade do jogador na equipa principal”.

### **2.3 Departamento de formação**

O departamento de formação é liderado pelo director desportivo de futebol, engenheiro Luís Gonçalves, tendo como coordenador executivo, José Castro e como coordenador técnico, e com quem trabalhei diretamente, José Tavares. O coordenador técnico tem dois sub-coordenadores que o ajudam na supervisão, José Miranda para o futebol de sete e Sérgio Ferreira encarregue das equipas sub-12 a sub-14.

A estrutura do clube é composta por duas equipas profissionais: A e B. No que diz respeito a competições nacionais (apesar de uma equipa de iniciados disputar o campeonato distrital, da Associação de Futebol do Porto) é composta por uma equipa de juniores, duas de juvenis (sub-17 e sub-16, denominada de Padroense) e três equipas de iniciados (uma de sub-15 e duas de sub-14). As equipas de infantis (sub-13 e Sub-12), benjamins (sub-11 e sub-10) e traquinas (sub - 9, sub - 8 e Sub - 7) disputam as provas da Associação de Futebol do Porto, onde os sub-13 competem no escalão de Sub-14 (futebol de 11), os sub-12 competem no escalão de sub-13 (futebol de 9) e as restantes equipas competem na categoria acima, futebol de sete, à exceção dos sub-8 e sub-7 que competem também na categoria do futebol de 5. Todas as equipas treinam no Centro de Treinos e Formação Desportiva de Gaia à exceção dos Sub-17, 16 e 15, que utilizam as instalações do Constituição Park.

A definição de equipa é flexível, isto é, caso algum jogador esteja muito acima da média, atrasado maturacionalmente ou com dificuldades em acompanhar o nível da restante equipa, é colocado no escalão mais adequado às suas necessidades.

De forma a oferecer um processo multidisciplinar de qualidade, os restantes departamentos do clube colaboram de forma a auxiliar o departamento de futebol de formação. Como é possível verificar na Figura 1, existem inúmeros departamentos que diariamente necessitam de estar coordenados e articulados nas suas funções.



Figura 1- Departamentos que auxiliam o departamento de formação de futebol do Futebol Clube do Porto

Para a prática do futebol, os locais utilizados para o desenvolvimento desportivo dos atletas ao longo do ano foram: o CTFD – Centro de Treinos de Formação Desportiva Porto Gaia, o Constituição Park e a Casa do Dragão (Figura 2).

O Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto Gaia é o local onde a equipa A, equipa B e a formação do FC Porto trabalham diariamente. O Centro de Treinos dispõe de cinco campos de futebol, entre os quais, quatro de relva natural e um de relva sintética. Para futebol de cinco, existem também dois campos.

A Constituição Park dispõe de um campo de futebol de onze, um campo coberto de futebol de sete (ambos de relva sintética) e um campo de futebol de cinco de terra batida (espaço Artur Baeta).

A Casa do Dragão dá suporte e acolhe os atletas que vivem longe de casa e que necessitam de se deslocar para a cidade do Porto a fim de obterem melhor rendimento escolar e desportivo.



Figura 2- Recursos espaciais do departamento de formação do clube

## 2.4 Caracterização do staff técnico

Dado o grande número de atletas do escalão, é necessário também um grande número de recursos humanos. O staff técnico referente ao escalão de sub-14 é constituído por 11 pessoas: Sérgio Ferreira, coordenador dos sub-14 e sub-13 e treinador principal do escalão sub-14 e Tiago Barros, treinador principal do grupo que compete na prova da primeira divisão distrital da Associação do Porto. Os treinadores assistentes do escalão foram, Álvaro Silva, José Miranda, Diogo Medeiros e Joaquim Pedro. Como treinadores de guarda-redes, Duarte Miranda e Ricardo Pinheiro. Pedro Dias foi o fisioterapeuta do escalão. A representar o departamento de psicologia, Carolina Semedo. Do departamento logístico, Álvaro Faria e Rui Santiago foram os elementos responsáveis pela entrega de equipamentos, bolas, material de treino e suporte logístico que uma equipa de futebol requer. Por fim, o *Team manager* do escalão foi Francisco Teixeira, que desempenhou um papel fundamental para o sucesso da equipa.

<b>Nome</b>	<b>Funções</b>
Sérgio Ferreira	Treinador principal da equipa do Campeonato Nacional
Tiago Barros	Treinador principal da equipa do Campeonato Distrital
Alvaro Silva	Treinador assistente
Diogo Medeiros	Treinador assistente
José Miranda	Treinador assistente
Joaquim Pedro	Treinador assistente
Duarte Miranda	Treinador de guarda-redes
Ricardo Pinheiro	Treinador de guarda-redes
Pedro Dias	Fisioterapeuta
Carolina Semedo	Psicóloga
Rui Santiago	Roupeiro
Alvaro Faria	Roupeiro
Francisco Teixeira	<i>Team Manager</i>

Figura 6- Funções dos elementos da equipa técnica do plantel FC Porto sub-14

No início do ano, a equipa técnica definiu um calendário de tarefas e de rotinas semanais, de modo a garantir organização e uma melhor dinâmica de funcionamento para garantir que a equipa técnica estivesse a par do processo de ambas equipas.

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
Realização dos relatórios de jogo	Entrega dos relatórios de jogo Reunião técnica Reunião Staff Ponto de Situação	Reunião departamento de pedagogia	Projeção das duas convocatórias	Reunião técnica Preparação dos jogos	FOLGA	JOGO
FOLGA	Treino 16h às 17h30	Treino 16h às 17h30	Treino 16h às 17h30	Treino 16h às 17h30		

Figura 7 - Calendário de tarefas e dinâmicas de trabalho do staff técnico dos sub-14.

Às segundas-feiras era elaborado e entregue ao treinador Sérgio Ferreira um relatório qualitativo do jogo de domingo, no qual, constava a análise do jogo e

prioridades a serem corrigidas na equipa no morfociclo seguinte (exemplo de um relatório nos anexos).

Todas as terças-feiras e sextas-feiras eram realizadas reuniões, a fim de preparar a semana de trabalho e preparar o jogo seguinte. Duas vezes por mês, eram realizadas à terça-feiras reuniões técnicas, tendo em conta o escalão, problemas verificados nas nossas equipas ou simplesmente sobre temas que achássemos que fossem relevantes para o sucesso da equipa ou evolução do treinador. Nesta reunião, cada treinador era responsável por levar uma apresentação sobre um tema a ser discutido, seguindo-se um momento de partilha e reflexão. Um dos exemplos de uma destas reuniões e seus assuntos foi a vantagens e desvantagens da estrutura 1-3-5-2.

A reunião com o departamento de pedagogia tinha o objetivo da psicóloga transmitir a visão de um plano de quem vê o processo de treino numa perspectiva comportamental dos atletas. Esta também atuava sobre os treinadores, no modo como era realizada a intervenção durante o treino, no momento da palestra e das reações dos jogadores aos estímulos.

## **2.5 Caraterização do plantel**

O plantel dos Sub 14, do departamento de Formação do FC Porto é constituído por quarenta e um jogadores: quatro guarda-redes e trinta e sete jogadores de campo (Figura 8). Dado o escalão e o fato dos jogadores desempenharem várias posições, descrevo o plantel, dada às suas características. Destes trinta e sete jogadores, onze apresentam características mais defensivas, catorze atuam numa zona mais intermédia do campo, e doze jogadores mais ofensivos.

A grande maioria do plantel é composta por atletas nascidos no ano de 2004, à exceção de cinco atletas que são do ano de nascimento de 2003. Estes atletas mais velhos, são atletas que têm potencial para o clube e por uma questão de falta de espaço no plantel do seu ano e necessitarem mais tempo para se desenvolverem, jogam no escalão abaixo. Estes atletas jogaram mais tempo na equipa que disputavam a

competição sub-15 da Associação do Porto em detrimento do campeonato nacional, para não tirar espaço de progressão aos atletas com potencial dos sub-14.

Geograficamente, trinta jogadores são da zona do Porto, cinco do distrito de Braga, dois de Aveiro, um de Vila Real, um de Viana do Castelo, um de Coimbra e um de Portalegre. Destes quarenta e um atletas, apenas cinco vivem na Casa do Dragão, os restantes entram na rota que o clube oferece, para se deslocarem entre escola e as suas casas.



Figura 8 - Fotografia oficial da equipa sub 14, época 2017/2018

Relativamente aos anos de prática federada destes atletas, a média está situada em 7,1 anos de prática, com valores extremos a situarem-se nos 8 anos máximo e de 6 anos o mínimo, isto é, “Start early or die soon”. Esta frase é apoiada em estudos feitos por Marije T. Elferink-Gemser (2007) , onde verificou que os atletas com mais anos de prática apresentaram melhores resultados em todos os testes realizados no seu estudo. Relativamente a este assunto, há importantes fatores a determinar, como o tipo de prática, a duração da prática e qualidade da prática. O grupo de atletas que trabalhei, onze jogadores estão no clube há sete anos, seis jogadores estão há seis anos, apenas um

jogador está há cinco anos, sete jogadores estão há quatro anos no clube, cinco jogadores há três anos, seis jogadores há dois anos e por fim, seis jogadores que foram contratados para a presente época. Verifica-se um grande número de atletas que já estão num processo de elite há muitos anos.

Relativamente à idade cronológica dos atletas, Rasmus Ankersen (2012), no seu livro, afirma numa frase o que acontece também no plantel, embora referente ao futebol de mais alto nível, *“The World Football Cup is a big party for boys early in the year”*. Quando o autor afirma que no mundial de futebol é uma “festa” para atletas que têm uma boa idade biológica, ou seja, durante o processo de seleção, estes jogadores provavelmente tiveram vantagem sobre os outros atletas que nasceram mais tarde, no mesmo ano. No mundial FIFA em 2010, participaram 300 atletas, onde 32.4 % nasceram no primeiro trimestre do ano (Janeiro, Fevereiro e Março), 25.2% nasceu no segundo trimestre do ano, 21.5% no terceiro trimestre e apenas 21% atletas que nasceram no último trimestre do ano. Com estes resultados fica evidente que o processo de seleção poderá estar a desperdiçar talentos.

Na equipa do FC Porto sub-14 é possível constatar através do gráfico circular abaixo esta discrepância entre os vários trimestres.

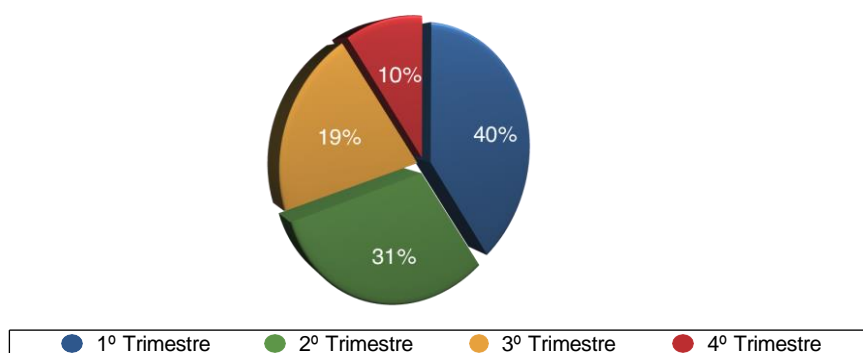


Gráfico 1 - Data de nascimento dos jogadores, tendo em conta o seu trimestre

Existe uma grande discrepância nos dados entre quem nasce nos primeiros dois trimestres e quem nasce nos últimos dois trimestres do ano, ou seja, um atleta que tenha um pico de velocidade de crescimento mais atrasado que os restantes e ainda nasça no

último trimestre do ano, poderá estar a ser parte de exclusão ou fator de não seleção, por partes dos clubes, embora o potencial resida no jogador. Num estudo de Malina et al (2000), foi visto que a maioria dos futebolistas são classificados como normomaturados, existindo mais casos classificados como adiantados do que atrasados, principalmente no escalão de iniciados (entre treze a quinze anos de idade), o que vem fortalecer a ideia que depois dos treze anos, os mais avançados maturacionalmente tendem a dominar o jogo. Também num outro estudo, foi visível a relação positiva entre o estado de maturação e a selecção, havendo uma maior percentagem dos atletas avançados maturacionalmente para as equipas nacionais, quando comparando a equipas locais (Coelho e Silva, MJ, 2010). Através de uma avaliação baseada apenas na estatura, o mesmo acontece na equipa sub-14: os avançados com mais tempo de jogo e mais golos no campeonato são os atletas mais robustos.

A partir da imagem seguinte (Figura 9), num trabalho de investigação da *Revista Dividida* (2013) realizado nos três maiores clubes de futebol em Portugal, é possível observar que ao longo do tempo o número de jogadores do primeiro semestre aumenta à medida que os escalões vão evoluindo, ou seja, o processo seletivo, é “contaminado” por uma questão maturacional.

Este parâmetro antropométrico, poderá na maioria das vezes ser um fator de erro. Os jovens jogadores crescem a ritmos e momentos diferentes, onde existem indicadores que podem determinar o estado maturacional do atleta, podendo ser indicadores sexuais, somático e esquelético.

**NÚMERO DE JOGADORES  
NASCIDOS NO 1º OU 2º SEMESTRE  
POR CLUBE E ESCALÃO**

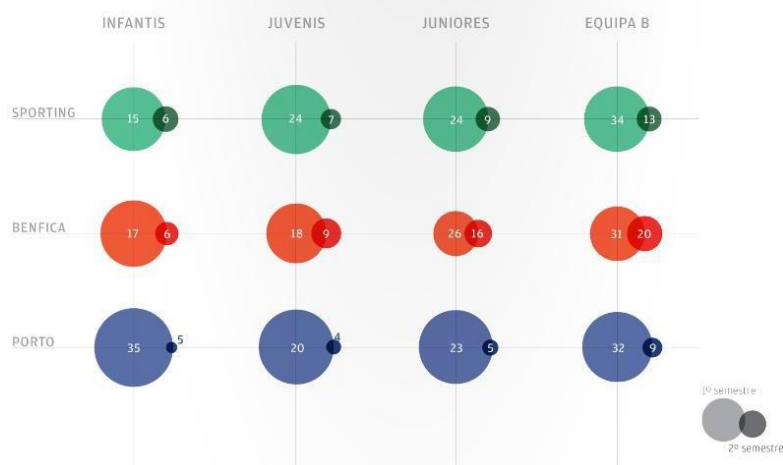


Figura 9- Número de jogadores nascidos no primeiro ou segundo semestre nos “três grandes clubes” de Portugal.

*Fonte: Revista Dividida (nº 1, 2013)*

A estrutura de um ser humano é fortemente influenciada por parâmetros genéticos, embora a massa muscular e percentagem de adiposidade já venha a depender directamente do treino e dieta. Relativamente ao parâmetro antropométrico da altura, este processo de seleção é já muito evidente nos guarda-redes e defesas de futebol, que tendem a ser mais altos no jogo de adultos (Frank et al,1999).

Postos estes problemas, há a necessidade de procurar soluções que visam minimizar esta lacuna, embora dificilmente sejam postas em prática por questões financeiras. Uma das soluções poderia passar por uma competição em detrimento do ano, mas sim por semestre, com grupos de idade mais pequenos, como por exemplo, os atletas de janeiro a junho competirem juntos e os atletas do mesmo ano, mas que nascessem entre julho a dezembro, competição noutra grupo, isto iria reduzir esta diferença que existe no futebol de formação. Outra solução, mas com pouca probabilidade de ser posta em prática, seria eliminar a divisão de escalões pela idade cronológica e passar a ser dividida pela idade biológica.

Uma das soluções encontradas pelo clube para ajudar aqueles que estão com ritmos de crescimento mais lento, passou por ter duas equipas, uma equipa A e uma

equipa B, com competições bastante diferentes a nível competitivo, permitindo proteger os jogadores das dificuldades físicas que poderão encontrar. O objetivo maior, prende-se por dar a este tipo de jogadores experiências competitivas em ambientes desafiantes e ajustados aos seus problemas ( que a maioria dos casos deve-se à falta da dimensão física)

## **2.6 Caraterização da competição**

A equipa sub-14 do FC Porto participou em duas competições de modo a dar volume de jogo e momentos competitivos a todos os jogadores, de um modo ajustado. A equipa participou na primeira divisão - Série B do Campeonato Nacional de Juniores C e também na Primeira divisão - Série 1 no escalão de Iniciados da Associação de Futebol do Porto. Ambas as competições são disputadas na categoria acima, isto é, compete-se sempre com atletas mais velhos. Estas competições nos últimos anos têm se revelado extremamente competitivas para as equipas sub-14. Este ano, a equipa contribui para mais um feito histórico na percurso do futebol de formação do clube, com o apuramento para a segunda fase do campeonato nacional. A primeira fase do campeonato disputou-se contra doze equipas ( FC Porto (sub-15), CD Feirense, Rio ave FC, FC Boavista, FC Paços Ferreira, Sp.espinho, SC Coimbrões, Leixões SC, SC Freamunde, UD Oliveirense e, por fim, o FC Penafiel). Esta primeira fase foi disputada a uma volta, onde se qualificavam quatro equipas à fase de apuramento de campeão e a equipa foi uma das que passou à segunda fase do campeonato nacional, como é possível verificar na figura em baixo.

A segunda fase do campeonato nacional juniores C- apuramento campeão (série norte) foi disputada a duas voltas em formato todos contra todos, contra as oito equipas (FC Porto- sub15, SC Braga, Vitória SC, Rio ave FC, CD Feirense, ADC Aveleda, FC Moreirense) onde se conseguiu um honroso quarto lugar.

Classificação		Jogos						
JORNADAS								
4 5 6 7 8 9 10 11								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Fc Porto	11	10	1	0	56	7	31
2	Cd Feirense	11	8	2	1	25	13	26
3	Rio Ave Fc	11	8	1	2	26	14	25
4	Dragon Force Fc	11	7	3	1	26	7	24
5	Boavista Fc	11	5	3	3	28	21	18
6	Fc Paços Ferreira	11	6	0	5	14	20	18
7	Spg C Espinho	11	4	2	5	11	18	14
8	Spg C Combroes	11	3	2	6	11	20	11
9	Leixões Sc	11	2	1	8	8	20	7
10	Sc Freamunde	11	1	2	8	5	28	5
11	Ud Oliveirense	11	1	2	8	8	27	5
12	Fc Penafiel	11	1	1	9	11	34	4

Classificação		Jogos						
JORNADAS								
7 8 9 10 11 12 13 14								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Fc Porto Sad	14	13	1	0	42	7	40
2	Sc Braga Sad	14	10	2	2	26	9	32
3	Vitória Sc Sad	14	8	0	6	23	16	24
4	Dragon Force Fc	14	7	0	7	23	23	21
5	Cd Feirense	14	6	1	7	16	23	19
6	Rio Ave Fc Sduq	14	5	2	7	17	21	17
7	Moreirense Fc	14	2	0	12	9	26	6
8	Assoc.D.C. Aveleda	14	2	0	12	8	39	6

Figura 3- Classificação geral da primeira fase (à esquerda) e da segunda fase (à direita) do Campeonato Nacional de Juniores C, retirada do site da Federação Portuguesa de Futebol.

Já a prova organizada pela Associação de Futebol do Porto foi disputada por quinze equipas em duas voltas, em formato todos contra todos. Nesta prova apenas duas equipas passavam à fase de campeão. De referir que a equipa do Lavrense desistiu, totalizando quinze equipas em vez de dezasseis.

CLASSIFICAÇÃO									
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Varzim	76	28	25	1	2	113	22	+91
2	Nogueirense FC	58	28	18	4	6	72	32	+40
3	Dragon Force B	54	28	17	3	8	68	37	+31
4	Leça	49	28	15	4	9	36	36	0
5	Maia Lidador	47	28	15	2	11	42	33	+9
6	Valadares Gaia	46	28	14	4	10	49	38	+11
7	Padroense	44	28	13	5	10	46	33	+13
8	Rio Ave B	40	28	12	4	12	44	49	-5
9	SC Salgueiros	38	28	10	8	10	49	41	+8
10	Boavista B	36	28	10	6	12	50	54	-4
11	SC Coimbrões B	32	28	10	2	16	36	49	-13
12	▲ Avintes	28	28	8	4	16	29	52	-23
13	▼ Hernani Gonçalves	25	28	7	4	17	59	69	-10
14	Leixões	24	28	6	6	16	24	60	-36
15	EF Macieira da Maia	4	28	1	1	26	13	125	-112
16	Lavrense	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 4- Classificação geral do campeonato distrital Juniores C- Série 1, retirada do zerozero.pt

A classificação da equipa foi muito positiva, apesar de não ter sido apurada para a fase final, onde disputaria o acesso de campeão. Conseguiu um terceiro lugar e ao

longo das várias jornadas apresentou-se competitiva, com os atletas mais novos um ano que a maioria das equipas participantes.

Com a chegada ao fim dos campeonatos nacionais e distritais, surgiu a “época dos torneios”. A partir do mês de abril, a equipa passou a competir em ambientes realmente adversos contra equipas de renome internacional. Nesta fase da época, já foi possível projetar algumas contratações para a próxima temporada. Os torneios em que a equipa participou tiveram um elevado nível competitivo, onde se pode constatar na figura em baixo.

**CALENDRÁRIO FUTEBOL SUB14 CN**

Época: 2017/2018 Escalão: CN Juniores C

	Jul-17	Aug-17	Sep-17	Oct-17	Nov-17	Dec-17	Jan-18	Feb-18	Mar-18	Abr-18	Mai-18	
Seg							1					1
Ter		1					2					2
Qui		2			1		3					3
Sab		3			2		4			1		4
Seg		4			3		5			2		5
Ter		5			4		6			3		6
Qui		6			5		7			4		7
Sab		7			6		8			5		8
Seg		8			7		9			6		9
Ter		9			8		10			7		10
Qui		10			9		11			8		11
Sab		11			10		12			9		12
Seg		12			11		13			10		13
Ter		13			12		14			11		14
Qui		14			13		15			12		15
Sab		15			14		16			13		16
Seg		16			15		17			14		17
Ter		17			16		18			15		18
Qui		18			17		19			16		19
Sab		19			18		20			17		20
Seg		20			19		21			18		21
Ter		21			20		22			19		22
Qui		22			21		23			20		23
Sab		23			22		24			21		24
Seg		24			23		25			22		25
Ter		25			24		26			23		26
Qui		26			25		27			24		27
Sab		27			26		28			25		28
Seg		28			27		29			26		29
Ter		29			28		30			27		30
Qui		30			29		31			28		31
Sab		31			30					29		
Seg					31					30		
Ter												

■ CN Juniores C  
■ Torneios  
■ Amigável

Figura 5- Calendário competitivo anual da equipa que disputou o Campeonato Nacional na época 2017/2018

Os resultados são importantes para o clube, este ano a equipa sub-14 obteve classificações históricas nas duas competições envolvidas, principalmente a equipa que disputou o campeonato nacional. Porém, a equipa que disputou o campeonato distrital, também merece uma menção honrosa devido ao trajeto desenvolvido pela equipa na competição, bem como toda a evolução que foi possível verificar nos jogadores. Relativamente aos torneios, a equipa apresentou um bom nível nos melhores torneios da idade a nível internacional, mostrando-se sempre competitiva nos mesmos, inclusive, conseguir vencer alguns torneios da categoria, torneios estes que contaram com a participação de equipas como o Real Madrid CF, FC Barcelona, entre outras.

## **Capítulo III - Planificação, operacionalização e reflexão da ideia**

### **3.1 Construção de Modelo de jogo/treino**

No presente capítulo, será descrito todo o trabalho de planeamento e operacionalização da ideia, desde a sua conceção até ao momento da prática, bem como a sua reflexão.

Foram encontrados alguns problemas iniciais, dado ao contexto do grupo, que após uma avaliação inicial foi necessário adequar o treino para ir de encontro aos jogadores. A construção desta ideia é balizada pelos valores FC Porto, que são eles que conduzem o plano coletivo da equipa, respeitando sempre as individualidades da mesma.

#### **3.1.1 O Início...**

Apesar de num clube da dimensão do FC Porto existir um controlo e cuidado no projeto individual e coletivo dos planteis, foi sentido um desconforto inicial por não conhecer os jogadores profundamente. Nenhum elemento do staff tinha trabalhado directamente com estes jogadores e o treinador principal era recém entrado no clube e não conhecia a realidade FC Porto. Neste primeiro impacto, foi encontrada uma realidade pouco normal no clube, um plantel muito extenso e heterógeno (para a exigência do clube). Os jogadores revelaram um espírito coletivo fraco e pouco competitivo. Foi encontrado também um grupo de jogadores acomodados com a posição no clube, pelo fato de estarem no clube há alguns anos. Este grupo de jogadores, como foi descrito no capítulo anterior, manteve-se na grande maioria, isto é, não existiram grandes alterações da época transata para a presente, houve poucas dispensas e poucas contratações, logo, já existia algum conhecimento dos próprios uns com os outros e, um à vontade dos jogadores no grupo, à vontade este, que na minha opinião revelava relaxamento e passividade. Com isto, houve a necessidade criar desconforto nos jogadores, pela sua displicência perante o insucesso e pouca responsabilidade perante as suas ações no treino. Houve então uma necessidade de

ajustar o treino no sentido de desde o seu início até ao seu término, o treino era sempre muito competitivo.

Desde o primeiro treino que a preocupação central foi procurar colocar a nossa equipa a jogar como era pretendido o mais rápido possível e que esta determinada forma de jogar fosse assimilado pelos jogadores o mais cedo possível. Após duas semanas de avaliação do grupo, a abordar a forma de jogar desejada pelo clube, houve a necessidade de dividir os grupos de trabalho em todas as sessões de treino, os jogadores que estavam mais capazes de jogar no nacional naquele momento, começavam a treinar todos juntos com o treinador Sérgio Ferreira e os restantes jogadores com o treinador Tiago Barros. Esta divisão teve em vista, o chegar mais perto dos jogadores com a nossa ideia de jogo geral.

Numa fase inicial era importante desenvolver o plano coletivo em primeiro lugar, através da presença dos macro princípios que lhe permitissem jogar a um tempo só. Tendo em conta o grupo e a competição a participar, foi necessário hierarquizar os conteúdos a abordar. Foi decidido dar maior foco na organização defensiva numa fase inicial, contudo, não desarticulado do jogo todo. Esta opção hierárquica está fundamentada pelo grau de dificuldade da competição que a equipa estava inserida e por ser um momento do jogo que à partida a equipa estaria estar exposta mais tempo, o que não se veio a verificar. O ponto de partida por ter optado esta decisão em dar maior ênfase à organização defensiva, foram baseados nas dificuldades que as equipas sub-14 apresentaram nas fases iniciais no campeonato os últimos anos.

Nesta fase inicial da época bem como ao longo de todo o ano, foi necessário desenvolver a ideia a partir do jogo, treinar a jogar (um jogar) para desenvolver o “nosso” jogar. O jogo esteve sempre presente em todas as sessões de treino, contudo na fase inicial do ano, para conhecer os jogadores e para o plano coletivo ser melhor interpretado, demos mais importância às relações numéricas de maior escala.

### 3.1.2 A Identidade FC PORTO no nosso jogar

Com a entrada do atual director desportivo, Luís Gonçalves, houve uma alteração de paradigma no futebol de formação do FC Porto, isto é, houve uma preocupação de querer tornar o jogo mais perto da baliza adversária, isto é, um jogo mais vertical com uma procura da baliza vencida, contudo sem perder a posse. Este processo contradiz um pouco com o antigo desenho da formação do clube, onde foi conhecido por ser um jogo marcado por uma posse exagerada e por vezes com pouca procura do golo. Neste momento, o clube quer ser na mesma uma equipa que quer sobredeterminar o jogo com bola na mesma, mas, o golo, tem de estar no consciente e inconsciente da nossa equipa. Esta ideia não tem por norma imitar a ideia atual da equipa A. Prende-se por dar alguma essência ao jogo, que se vinha perdendo nas equipas da formação do clube. Esta essência tem de ter em conta o ter a bola para marcar golo, seja através de um passe, de quatro passes, ou de dez passes, o pensamento GOLO tem de estar presente nos nossos jogadores. Na figura 10 estão representados os macro princípios, que são uma orientação para todas as equipas da formação do clube.

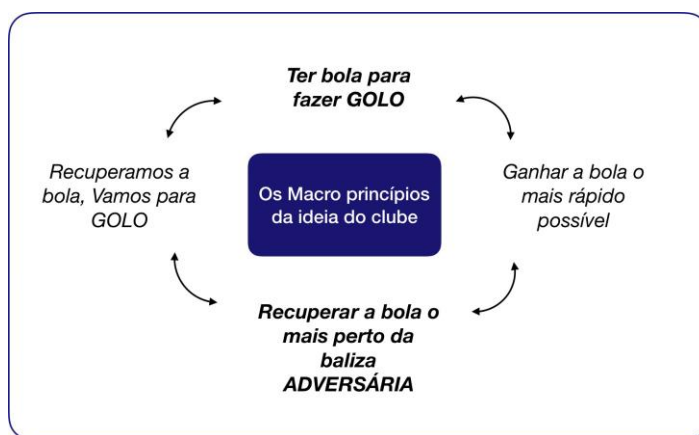


Figura 10- Os macro princípios do clube no futebol de formação

O clube adotou esta ideia, porque acredita convitadamente, que a mesma, potencia, desenvolve e forma jogadores mais abrangentes e mais acutilantes. O clube acredita

também que com esta forma de jogar, poderá haver jogadores com um melhor perfil para chegar à equipa A, ou sobreviver no futebol profissional.

### **3.1.3 A nossa ideia (FC PORTO Sub14)**

No escalão sub-14, nesta época desportiva, foi desenvolvida uma ideia de jogo balizada pelos macro princípios do clube, tendo em conta o grupo de jogadores e o contexto em que se encontravam. Esta ideia foi construída com o intuito claro de tornar a equipa com um excelente espírito de grupo, capaz de ser competitiva em todos os jogos da época, independentemente do nível de oposição. Ser capaz de desenvolver jogadores com um alto entendimento de jogo, mais perto de jogar o jogo e não um jogo e por fim, criar uma equipa com capacidade de jogar a um tempo só, isto é existir uma intenção individual e um intencionalidade coletiva em tudo aquilo que fazemos, que nos permita pensar e jogar exatamente ao mesmo tempo.

O modelo de jogo idealizado para a equipa teve o objetivo de tornar os jogadores cada mais vez imprevisíveis, inteligentes e autónomos na tomada de decisão. Por este motivo, adotou-se um modelo de jogo sem caminhos obrigatórios, onde não existiram criação de contextos fechados de promoção do “nosso” jogar, mas sim, através de contextos abertos com diversos estímulos que os fizeram ganhar um reconhecimento do jogo muito mais forte.

A ideia de jogo da equipa foi construída tendo em conta os diferentes momentos do jogo, onde apesar de serem abordados separadamente sabe-se que estes momentos estão todos articulados uns com os outros. A “nossa” forma de jogar com bola está articulada quando da ausência de posse de bola.

Será possível observar através das quatro imagens seguintes (figura 11,12,13 e 14) os nossos macro e sub princípios dentro dos diferentes momentos de jogo, que são: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva, juntando-se ainda as bolas paradas.

### 3.1.3.1 Organização Ofensiva

Este momento caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa assume quando tem a bola em sua posse, com o objetivo claro de criar condições com o intuito de marcar golo

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	
	Momento Dominante do nosso JOGAR!!!!
<b>MACRO PRINCÍPIO</b>	Ter bola para fazer golo (Critério- reconhecer vantagens para fazer golo)
<b>Sub Princípios</b>	Com uma circulação de bola, sem caminhos obrigatórios ( por fora ou por dentro), mas com o intuito claro de criar situações para marcar golo;
	Conseguir através de uma circulação rápida, agressiva e através de um jogo apoiado e/ou de ataque ao espaço desequilibrar a equipa adversária;
	Dar maior importância em atacar pelo corredor central, por três razões, primeira, porque a baliza está no meio e segundo porque é nos corredores laterais que a maior parte das equipas têm os seus referenciais de pressão, contudo sem nunca perder largura e por fim em função dos nossos melhores jogadores estarem no corredor central;
	Preocupação em criar situações de superioridade numérica viável, em todas zonas do campo, principalmente quando a bola está no corredor lateral (Formação do triângulo no corredor);
	Possuir um jogo posicional dinâmico forte ( Apoiado, em largura e em profundidade);
	Garantir campo largo ( assegurar que extremo ou lateral estejam sempre a garantir largura à equipa);
	Jogar sempre diferente do adversário. Se eles condicionam e fecham caminhos por fora, nós vamos por dentro aplicando-se o mesmo quando se sucede ao contrário ( Ver onde está as vantagens) jogando em contra movimento e contra pressão;
	Mobilidade constante de todos os jogadores de forma a serem sempre uma opção válida;
	O ataque ao espaço tem de caracterizar a equipa;
	Garantir um bom equilíbrio posicional. Com uma zona de equilíbrio mais recuada e uma mais intermédia. A recuada à partida para os dois centrais e uma linha intermédia para o Lateral lado contrário e o nosso Médio defensivo. Caso deixem dois avançados na frente o Lateral baixa para a linha recuada, caso contrário empurra o médio defensivo mais para a frente do campo

Figura 11 -Macro e sub princípios referentes à organização ofensiva

Como foi dito anteriormente, no “nosso” jogar não existem caminhos fechados, para nada, a nossa ideia prende-se por dar vários caminhos aos jogadores, no entanto, existem alguns destes caminhos que são uma orientação para cada momento do “nosso” jogar. O nosso primeiro momento de construção, é preferencialmente através de saída curta, no entanto, caso o guarda-redes reconheça vantagem em alguma zona do campo perto ou longe, tem liberdade para colocar a bola. A equipa está posicionada para sair curto com os dois centrais, como é possível verificar na figura abaixo, caso venham dois adversários, o médio defensivo baixa para criar superioridade e é aumentada a largura no campo. É importante neste primeiro momento, não baixar demasiados jogadores em apoio, de modo a não atrair adversários para esta primeira zona. Procurar fazer a bola

chegar aos médios nas melhores condições, preferencialmente através de passes entre linhas e pelo corredor central. Quando não é possível fazer a bola chegar ao corredor central, os corredores laterais poderão ser utilizados de modo a atrair o adversário para aquela zona do campo a fim de libertar espaço no meio.

No momento de criação, com os laterais projetados e largos no terreno de jogo, os extremos ocupam posições mais interiores do campo, quando extremo está fora, o lateral dará cobertura ou poderá ir para zonas interiores (sempre em linhas diferentes). Neste momento do jogo, os avançados fazem movimentos numa dinâmica de apoio/rutura. A mobilidade dos médios poderá passar por querer receber a bola nas costas dos adversários e atacar linha defensiva adversária em ruptura ou em apoio. Os médios no “nosso” jogar têm de ter um jogo posicional dinâmico muito forte. É importante garantir sempre ligações dentro, fora, curto e longe (profundidade) de modo a criar sempre desconforto no adversário.

No último momento de organização ofensiva, existe uma tentativa de procurar colocar o máximo de jogadores nas zonas de finalização sem perder o equilíbrio (conferido pelo lateral contrário mais médio defensivo). Não são definidas as zonas de ocupação na área, como por exemplo, não está definido que o ponta de lança ataque o primeiro poste ou o extremo lado contrário assume posição de ataque ao segundo poste, a ocupação dos espaços é descoberta em função do momento do jogo. Contudo, é exigido que exista uma boa ocupação das diferentes zonas de ataque as várias zonas convictos de que a bola vai surgir naquele local.

### **3.1.3.2 Transição defensiva**

Este momento diz respeito aos comportamentos que equipa adota quando perde a posse de bola. Este é um momento marcante do “nosso” jogar, onde exige uma mudança rápida de comportamento com o objetivo de transformar a transição em momento de organização defensiva ou reagir para permitir recuperar novamente a bola o mais rápido possível.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA	
<b>MACRO PRINCÍPIO</b>	Momento marcante na equipa Reação muito forte à perda para nos permitir ganhar a bola
<b>Sub Princípios</b>	<p>Reação coletiva forte à perda de bola (tornar o campo pequeno) com uma pressão rápida sobre o portador da bola, afim de não permitir que a equipa adversária progrida no terreno;</p> <p>Jogadores mais próximos da zona da perda assumem uma postura extremamente agressiva (se for no meio campo ofensivo, poderá mesmo fazer falta) sobre o portador da bola e sobre os elementos da equipa adversária que podem ser usados para saída a bola da zona de pressão. Os jogadores mais próximos têm o objectivo de procurar recuperar a bola no local da perda ou de impedir a progressão em direção à nossa baliza., os restantes jogadores reorganizam-se a fim de fechar caminhos para a nossa baliza (tirar profundidade à equipa);</p> <p>Fechar espaços no interior da nossa equipa;</p> <p>A assumir "mano a mano" (1x1) proibido ser ultrapassado, seja em que posição do campo for;</p> <p>Tomar a transição num momento organização.</p>

Figura 12 -Macro e sub princípios referentes à transição defensiva

### 3.1.3.3 Organização defensiva

Este momento caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa assume não tem a posse de bola, onde o objetivo passa por impedir a progressão do adversário para zonas próximas da sua baliza, com o objetivo claro de evitar a criação de situações de finalização por parte do adversário e conseguir recuperar a bola para sua posse o mais rápido possível.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
<b>MACRO PRINCÍPIO</b>	Criar condições para ganhar a bola o mais rápido possível perto da baliza adversária.
<b>Sub Princípios</b>	<p>Defesa à zona em bloco médio a formar um bloco coeso e compacto, procurando canalizar o jogo adversário para as nossas zonas pressionantes (orientar para onde queremos que eles joguem)</p> <p>Na primeira fase de pressão, procurar deixar sair a jogar curto, de forma a convidar a levar a bola para a nossa zona pressionante (Corredor lateral);</p> <p>Não permitir que a equipa adversária jogue no nosso meio, e se jogar, realizar uma pressão forte na bola; (proibido jogar no nosso meio)</p> <p>Abdicar do lado contrário da bola, ou seja, aglomerar os jogadores no corredor da bola mais corredor central, sem nunca perder de controlar o adversário fora.</p> <p>Investimento forte na zona de pressão, para bloquear</p> <p>Procurar encurtar e tirar espaço aos adversários, ou seja, permitir defender sempre o mais longe possível da nossa baliza. A equipa deverá interpretar coletivamente as referências de pressão ( Passe para trás, portador da bola de costas para a nossa baliza, passe de risco com possibilidade de errar recepção e quando alguém está a encurtar perto do jogador com bola e consegue tapar a bola, garantir que equipa sobe para dar cobertura e tirar espaço profundo à equipa adversária)</p> <p>Queimar possibilidade de linhas de passe ( fora de jogo)</p> <p>Procurar que a linha defensiva fique sempre compacta e junta. Quando há ameaça de cruzamento os centrais têm de estar sempre na área, porém em algum caso de emergência, o médio defensivo fica na área e o central fará cobertura ao lateral. Na área compromisso defensivo individual assumindo uma postura de "mano a mano"</p>

Figura 13 -Macro e sub princípios referentes à organização defensiva.

### 3.1.3.4 Transição ofensiva

Este momento diz respeito aos comportamentos que equipa adota quando recupera a posse de bola. Este é um momento marcante do nosso jogar, onde exige uma mudança rápida de comportamento com vista à procura do golo, aproveitando a desorganização da equipa adversária.

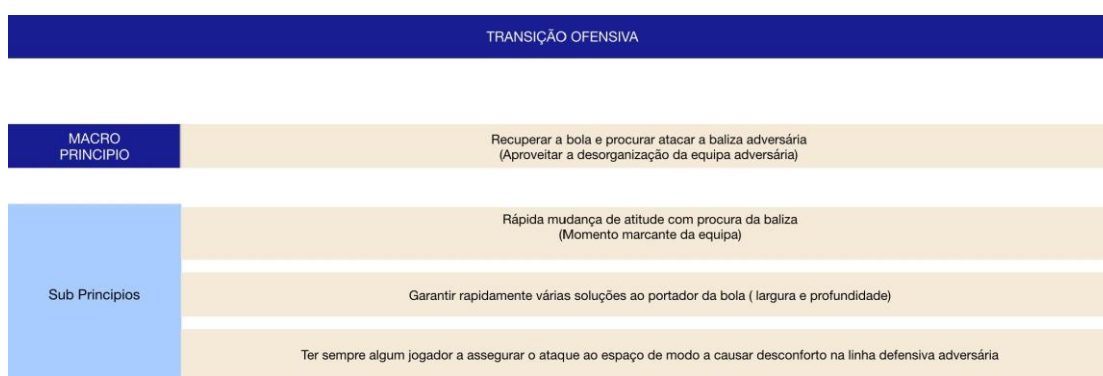


Figura 14 -Macro e sub princípios referentes à organização defensiva

### 3.1.4 Organização estrutural da nossa equipa

A organização estrutural da equipa representa a disposição dos jogadores no campo, ou seja, um ponto de partida, contudo, o mais importante é conseguir aferir quais as vantagens e desvantagens de cada cada estrutura. A organização estrutural para o clube é vista como um ponto de partida para todo o jogo. As estruturas treinadas e abordadas durante a época foram o 1-4-3-3 e o 1-3-5-2. Estas duas estruturas foram escolhidas pela equipa técnica, (ver figura 15) em função dos jogadores, do momento do jogo e da equipa.

A primeira estrutura, é a estrutura padrão das equipas do clube, uma estrutura que expõe os jogadores e exige deles maior qualidade e maior responsabilidade

A estrutura alternativa, o 1-3-5-2 foi utilizada nos dois resultados possíveis (a ganhar ou a perder), não era o resultado o fator decisivo para a escolha desta organização estrutural, mas principalmente o momento do jogo que se encontrávamos e principalmente quando perdíamos o controlo do jogo. Esta estrutura ajudou-nos a

resolver alguns problemas no jogo não só pela surpresa que causava às equipas adversárias, mas também pelo equilíbrio que a equipa tinha quando jogávamos neste sistema, os jogadores sentiam-se mais protegidos. O fato de a atacar termos sempre dois laterais capazes de garantir sempre largura à equipa com esta sempre equilibrada com os três defesas e com o fato de haver uma grande superioridade no corredor central, fazia com que tivéssemos maior domínio do jogo. Este sistema por ser muito flexível tornou-nos mais perigosos a atacar, pois tínhamos sempre com dois avançados a romper e a atacar o espaço, com os médios a entrar nos espaços que os avançados deixavam e tornava-nos seguros, porque a defender fazíamos uma linha de cinco defesas, o que dificultava quem procurava entrar na nossa área. No entanto, quando optávamos por este sistema numa primeira fase do jogo, facilmente as equipas adversárias ajustavam e o fator surpresa não era o pretendido, por este motivo, ao longo do ano esta estrutura foi utilizada como recurso no decorrer do jogo, pelo fato da surpresa que causavam aos adversários e demoravam muito a ajustarem-se.

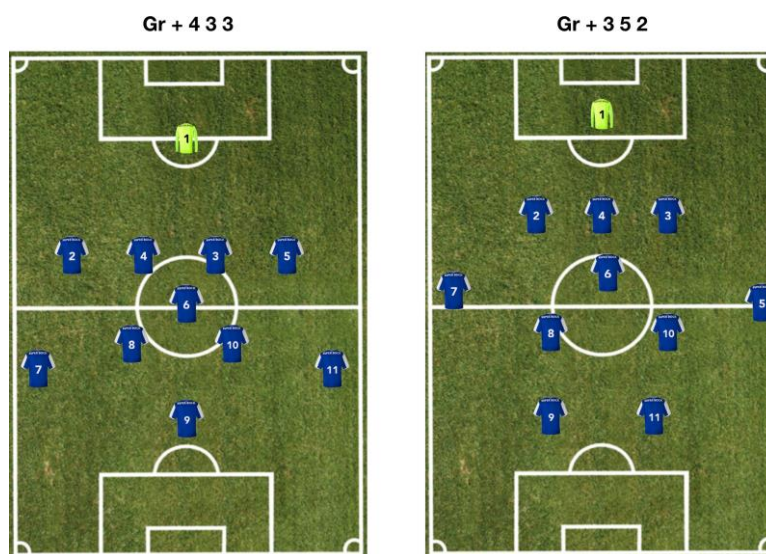


Figura 15 - Estruturas mais vezes utilizadas durante a época 2017/2018.

### **3.1.5 A construção do nosso jogar (modelo de treino)**

Como foi dito anteriormente, tendo em conta as dificuldades inicialmente encontradas no grupo, foi necessário dar uma maior importância ao processo de treino, onde a nossa forma de jogar, pela exigência física e desconforto que iria causar nos jogadores, teria desde o início causar um impacto no grupo.

“O processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição. “ Garganta (2007).

Foi necessário uma metodologia para fazer emergir o jogar pretendido e um dos aspetos mais importantes para a construção deste modelo de treino/jogo, são os princípios de jogo, que foram referidos anteriormente. Foram estes princípios que deram identidade e características próprias à equipa. O objetivo desta metodologia pretendeu fazer emergir o nosso jogar através das intencionalidade coletivas e individuais.

Em conversa com o treinador Sérgio Ferreira, sobre a metodologia de treino FC Porto, o mesmo referiu que a especificidade como supra-princípio do processo de treino só acontece se existir um contexto , ou seja, todo o treino deverá ser em especificidade e em conformidade com a ideia de jogo. Treinar em especificidade também pode ser por trabalhar partes do nosso jogo, contudo, sem nunca esquecer o jogo todo, podemos treinar em diferentes escalas numéricas, podendo-o fazer em relações maiores ou menores mas sempre dentro da nossa forma de jogar.

O “nosso” jogar desenvolveu-se a partir de contextos específicos criados no processo de treino, com o objetivo de modelar a equipa e o jogador. No treino foi necessário hierarquizar os princípios e sub-princípios do menos complexo para o mais complexo, tendo em conta as necessidades da equipa. Com base no princípio das propensões, da periodização tática, pretendeu-se que no treino fossem dadas condições

para dar mais importância a algo que quiséssemos que acontecesse mais vezes, que no fundo, leva-se a equipa para determinada direção. Segundo Tamatit, 2007, é através do treino que fazemos acontecer com maior intensidade aquilo que pretendemos para determinado dia de treino, ou determinado exercício, provocando uma repetição que levará à aquisição de determinada situação.

Durante todas as semanas de treino, o treino foi estruturado para que do início ao fim do mesmo, fosse garantido um máximo rendimento dos atletas. A forma como o treino foi montado, seguindo uma lógica de alternância tendo em conta a dominância dos dias da semana e prioridades da equipa. Esta alternância dentro de cada treino, permitiu atingir a extensibilidade máxima em cada jogador dentro do treino.

O fato da unidade de treino ser elaborada tendo em conta esta alternância entre o jogar e o fundamental do dia, ou mesmo, sair do jogo para marcar ou vincar mais um ou outro momento do nosso jogar e o voltar ao jogo faz com que o treino ganhe uma boa dinâmica que permita com que os atletas estejam do início ao fim do treino “frescos” e capazes de no último contexto do treino ter uma intensidade muito alta como se fosse o primeiro contexto. Também foi motivo de preocupação em cada sessão as preocupações individuais: os que jogam menos, que não são muitos, não podem regredir, terá de existir uma constante aquisição individual.

Ao longo de todo o ano, o treino sempre foi um momento aquisitivo em todos os aspetos. Um dos aspetos que melhoramos nesta geração de jogadores, foi a capacidade de resiliência e uma vontade em querer jogar o jogo e não um jogo.

Ao longo das semanas sempre existiu muito cuidado da nossa equipa técnica na planificação do treino, preocupamo-nos com a criação de competição em todos os contextos do treino, em todos os momentos do treino houve sempre um vencedor e um vencido e sempre “castigos”, “castigos” ajustados que fazem também com que o treino ganhe um bom clima e acima de tudo uma vertente competitiva muito alta com o intuito claro de promover uma envolvência do corpo todo do jogador e logicamente o premiar o ganhar em detrimento do vencido.

### 3.1.5.1 O nosso morfociclo padrão

Desde o início da época que fomos desenvolvendo e “alimentado” os nossos atletas com esta forma de treinar, ou seja, desde o primeiro treino, criámos hábitos de dias de treino aos nossos jogadores, para haver assim uma habituação ao morfociclo padrão. Este era composto por duas folgas (segunda-feira e sábado) e quatro sessões de treino (terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira). Em baixo, na figura 16, está exemplificado o nosso morfociclo padrão e a caracterização de cada um dos seus dias. No anexo 2 encontra-se um exemplo de semana de treinos, dentro do nosso morfociclo.

Para Frade,V citado por Tamarit, X. (2013) o morfociclo tem assente uma dinâmica entre o esforço e recuperação, isto porque, num contexto de equipa a top, só é possível ter preocupações aquisitivas em três dias. Não respeitando este estado de fadiga poderemos provocar aos nossos jogadores algo que não o pretendido.

Morfociclo Padrão (Jogo de Domingo a Domingo)							
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
J O G O	RECUPERAÇÃO		AQUISIÇÃO INDIVIDUAL	AQUISIÇÃO EM ESPECIFICIDADE	AQUISIÇÃO INDIVIDUAL	F O L G A	J O G O
	F O L G A	Agilização	Agilização jogada	Macro Referenciais Coletivos	Agilização jogada		
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante		Máxima velocidade de contração Individualizante		
		Recuperação agilizante	Agilização jogada		Jogo		
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante		Máxima velocidade de contração Individualizante		
		Recuperação agilizante	Agilização jogada		Jogo		
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante		Máxima velocidade de contração Individualizante		
		Recuperação agilizante	Agilização jogada		Jogo		

Figura 16- Ilustração do nosso morfociclo padrão

#### 3.1.5.1.1 Domingo - dia de jogo

O dia da competição é visto como o momento crucial na criação do morfociclo. Para Garganta, (2005,2007) a orientação do treino deve ter em conta a informação que a

competição nos fornece, onde entre este processo de treino e competição depende da qualidade de informação recolhida a partir da observação e análise dos comportamentos.

O jogo cria nos jogadores um desgaste a todos os níveis e o objetivo do morfociclo é recuperar a equipa para o jogo seguinte e melhorar a evolução do nosso jogar. Contudo, tem de haver sensibilidade em todos os níveis na preparação do morfociclo, quando a construção deste é baseado no jogo. Por este fato foi necessário sempre grande sensibilidade na elaboração do mesmo.

Este dia foi a referência para a nossa construção do morfociclo, contudo, foi necessário seguir um caminho estabelecido pelos nossos princípios de jogo que são comuns ao nosso jogar, independentemente do resultado anterior e da dificuldade do próximo jogo.

#### **3.1.5.1.2 Segunda feira - Descanso**

Dia de folga para todos os jogadores, neste dia nunca houve treino, todos os atletas descansavam neste dia, quem jogou e quem não jogou no domingo. Não era possível treinar por razões escolares, os jogadores têm aulas das 8h30 às 18h30, aproveitam a segunda feira para reposição de horário, visto que durante a semana treinávamos das 16h00 às 17h30.

Neste dia a equipa técnica aproveitava para realizar o trabalho de análise e reflexão do jogo no sentido de produzir um documento pouco extenso onde fossem definidas as prioridades a abordar no desenrolar da semana.

#### **3.1.5.1.3 Terça feira - Recuperação**

O objetivo do dia do treino era recuperar. Segundo Tamarit (2007) este dia do treino deverá conter muitas paragens e ser bastante descontínuo. Segundo Vitor Frade (2007 cit por Tamarit em 2007) “ Os conteúdos do treino devem ser os mesmos conteúdos para treinar quando o objetivo é recuperar, ou seja, treinar de forma

específica, tendo em conta os princípios e sub princípios, mas, vivenciados sem dinâmica.

Neste dia de recuperação do morfociclo padrão, era realizado um treino em circuito de recuperação para aqueles que jogavam mais tempo no domingo. O treino normalmente iniciava com uma fase inicial, diferente dos restantes dias da semana, com uma agilização do corpo todo (através de jogos de “caçadinhas”, jogo com as mãos e golos de cabeça). Após esta fase inicial, era realizado um circuito, que consistia numa situação de guarda-redes + 3 x 3 + guarda-redes, uma estação de ”FuteVolei” e uma estação de sustentação. Este trabalho era realizado durante um curto período de tempo e em campo reduzido, intercalando com grandes períodos de descanso. Este tipo de treino, apesar de ser denominadamente recuperação, era realizado com uma dinâmica competitiva interna muito forte, onde mesmo na estação de sustentação, estavam comprometidos com o desafio e competição não perdiam o foco do treino. Depois do circuito de recuperação, era realizado uma finalização agilizante, que permitisse movimentos de finalização fora do padrão normal, seguindo-se um torneio a três ou quatro equipas para finalizar o treino. Este torneio era com tempos muito reduzidos, apenas tinha o objetivo de desenvolver a capacidade competitiva dos jogadores.

Neste dia de recuperação procuramos promover exercícios onde exista uma intensidade máxima relativa, mas durante um curto espaço de tempo e com muito descanso entre cada tempo de exercitação.

Os atletas que não jogavam no fim de semana, ou que jogavam menos tempo realizavam um tipo de treino diferente, onde garantisse alguma semelhança com a competição, sabendo que existe sempre diferença de empenhamento entre quem joga ao fim de semana e de quem não joga. Mas dado ao grande volume de jogadores que não jogavam no fim de semana, com a constante presença de atletas em processo de teste, permitiam fazer uma situação jogada de guarda-redes + 9 x 9 + guarda-redes. O treino terminava com um reforço abdominal.

Neste dia, é necessário grande sensibilidade por parte do treinador, fazíamos uma gestão semanal cuidada dos nossos jogadores. Este treino foi realizado tendo em conta o jogo e as várias condicionantes. Caso um jogador tenha sido expulso e a equipa tenha jogado com menos um jogador, ou se a equipa dominasse todo o jogo, ou o contrário, o treino de terça-feira sofria algumas alterações.

Sendo este treino de recuperação foi essencial esta sensibilidade do treinador em gerir o treino. Como o treinador Sérgio Ferreira em conversas informais dizia, “este treino tem de ser baseado no “aqui e agora” da equipa. O treino é sempre recuperação, porém sempre variado consoante o momento atual da equipa, mas é sempre recuperação”.

O ideal para os jogadores que não jogaram no dia de jogo, era treinarem ao sábado ou ao domingo e não na terça-feira. Isto porque iniciam a semana de forma diferente dos restantes jogadores que recuperaram na terça-feira. Não havendo a possibilidade de treinar os não convocados no fim de semana, esta foi a alternativa que nos pareceu mais viável.

#### **3.1.5.1.4 Quarta feira - Tensão**

Este dia foi dedicado ao trabalho dos pormenores, da “nossa” ideia de jogo. Foi o dia em que era dado mais importância aos sub princípios do “nosso” jogar, relações setoriais, intersetorial e preocupações individuais. Os exercícios deste dia foram realizados maioritariamente em espaços mais reduzidos e com espaço de recuperação maiores (Tamarit, 2007). A sessão de trabalho promovia aos jogadores um grande número de contrações excêntricas. Isto é, através de criação de exercícios realizados num contexto competitivo onde garantisse que fosse solicitadas ações como, o travar, o mudar de direção, o rematar, o choque, o saltar, etc.

Dentro da lógica que foi seguido em todas as sessões, usamos uma alternância ao longo do treino, onde permitia que os jogadores estivessem sempre “recuperados”

dentro do treino, como por exemplo, realizávamos um exercício de 1x1, 2x1 ou 3x2 e seguia-se um período de jogo, onde fosse permitido recuperar, (três equipas de cinco elementos, duas a jogar e uma a apoio) depois realizávamos novamente um exercício que assegurasse que os atletas realizavam o trabalho de tensão de máxima extensibilidade relativa já praticamente recuperados da última.

#### **3.1.5.1.5 Quinta feira - Volume**

No chamado “dia grande” ou dia do macro princípios, era desenvolvido um treino exigente, porque é o mais semelhante ao jogo e os jogadores já se encontram recuperados. Este dia de treino foi desenvolvido sempre espaços grandes, isto é, sempre próximo do 10x10 + GR, onde articulávamos o que foi abordado na terça e na quarta, com este treino, articulamos os pormenores (sub princípios) abordados nas sessões anteriores com a nossa ideia de jogo.

Durante o treino era realizado na mesma a tal alternância dentro do treino, que permitisse que jogassem sempre no máximo das suas capacidades. Como por exemplo, havia uma alternância entre jogo e jogo de setores, durante o treino. Esta alternância ao longo do treino trás vantagens tanto na recuperação dos jogadores, que nos jogos dos setores estavam fixos as posições e permitia recuperar a jogar, como por outro lado, é possível através do princípio das propensão, dar ênfase aquilo que desejávamos tendo em conta aquele morfociclo.

Neste dia de treino também por vezes depois do aquecimento inicial e antes de jogar, era utilizado para reforçar ou estar focado mais num determinado momento do “nosso” jogo e marcar algo na equipa ou corrigir um preocupação maior antes do jogo formal, mas a norma era jogar após o aquecimento.

Os tempos de exercitação neste dia, por norma, são à volta seis, oito ou dez minutos, leva a que não conhecemos a nossa equipa em fadiga. Aumentando o tempo de jogo continuo neste dia poderia também dar-nos informação de como a equipa pode reagir em fadiga e se deixa ou não partir o jogo, ou seja, se eles nunca treinavam com

fadiga, nunca estavam em situações desconfortáveis neste treino, onde implique decidir em fadiga, como acontece nos jogos oficiais.

#### **3.1.5.1.6 Sexta feira - Velocidade**

Neste dia de treino, tivemos em conta o fato de já estarmos próximos da competição e no dia no dia anterior ter realizado um treino mais exigente (mesmo que controlado por nós). Os exercícios tinham uma complexidade reduzida, mas que implicassem uma máxima velocidade de contração individualizante. Neste dia o mais importante era mesmo realizar contextos que permitissem os jogadores uma elevada velocidade de contração muscular, através de exercícios com pouca duração, pouca presença de oposição. No treino, a recuperação a este trabalho de velocidade era feito a jogar. A alternância entre o jogar e o sair do jogo permitia que quando os jogadores fossem solicitados novamente para o trabalho de velocidade, já se encontravam recuperados do período anterior. No anexo 5 é possível observar esta alternância entre o fundamental do dia e o jogo.

#### **3.1.5.1.6 Sábado - Descanso**

Dia de descanso para todos os jogadores e staff técnico.

#### **3.1.5.2 Outros morfociclos operacionalizados**

Durante o ano foram utilizados três tipos de morfociclos, o padrão, que já foi mencionado e descrito anteriormente e outros dois tipos de morfociclo. O morfociclo com jogo de sábado a domingo e o último com jogo de domingo a sábado. Em baixo será descrito detalhadamente cada um destes morfociclos.

##### **3.1.5.2.1 Morfociclo com jogo de sábado a domingo**

Quando jogávamos de Sábado a Domingo, o morfociclo sofria algumas alterações, tendo em conta o padrão. Existia dois dias de folga, onde houve ausência total de treino, principalmente pela dificuldade de horário entre escola e o clube. Sendo

assim domingo e segunda não houve treinos e recuperam passivamente. Terça feira

iniciamos a semana com o dia de tensão de máxima extensibilidade individualizante. Quarta e quinta feira fazíamos dois dias “grandes” numa sessão, isto é, dividimos o dia maior em dois, treinamos na mesma os noventa minutos, só que efectivamente só treinamos 45 minutos, havia grande descontinuidade entre exercícios.. Na sexta feira, máxima velocidade de contração individualizante, sábado descanso e domingo dia de jogo ( Figura 17).

Este morfociclo conta na mesma com os três dias aquisitivos, apesar de ser diferente dos três dias aquisitivos do morfociclo padrão.

Morfociclo com jogo de Sábado a Domingo								
Sábado	Domingo	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
J O G O	RECUPERAÇÃO		AQUISIÇÃO INDIVIDUAL	AQUISIÇÃO EM ESPECIFICIDADE	AQUISIÇÃO EM ESPECIFICIDADE	AQUISIÇÃO INDIVIDUAL	F O L G A	J O G O
	F O L G A	F O L G A	Agilização jogada	Macro Referenciais Coletivos	Macro Referenciais Coletivos	Agilização jogada		
			Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante			Máxima velocidade de contração Individualizante		
			Agilização jogada			Jogo		
			Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante			Máxima velocidade de contração Individualizante		
			Agilização jogada			Jogo		
			Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante			Máxima velocidade de contração Individualizante		
Recuperação agilizante	Jogo							

Figura 17- Morfociclo com jogo de sábado a domingo

### 3.1.5.2.2 Morfociclo com jogo de domingo a sábado

Como é possível verificar na figura anterior (figura 18) Com jogo de Domingo a sábado, é possível verificar na figura abaixo as alterações que o morfociclo sofre. Com jogo de domingo a sábado existe menos um dia de treino, portanto retiramos “o dia grande” o dia dos macro princípios desaparece, porque temos menos um dia. Na segunda feira é a recuperação passiva, terça feira realizamos num treino normal de

recuperação, quarta- feira foi o dia de tensão de máxima extensibilidade e quinta feira o dia de velocidade máxima de contração individualizante. Na sexta feira realizávamos um treino de pré jogo, onde fazíamos um treino de reação, onde percorressem distâncias curtas para não fatigar os jogadores e fazíamos uma espécie de jogo dos setores (matraquilhos humanos) onde estavam a exercitar o corpo numa forma jogada e divertida.

Morfociclo com Jogo de Domingo a Sábado						
Domingo	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado
J O G O	RECUPERAÇÃO		AQUISIÇÃO EM ESPECIFICIDADE	AQUISIÇÃO INDIVIDUAL	Pré jogo	J O G O
	F O L G A	Agilização	Agilização jogada	Agilização jogada	Agilização jogada	
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante	Máxima velocidade de contração Individualizante		
		Recuperação agilizante	Agilização jogada	Jogo		
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante	Máxima velocidade de contração Individualizante		
		Recuperação agilizante	Agilização jogada	Jogo		
		Forma Jogada	Tensão de Máxima Extensibilidade Individualizante	Máxima velocidade de contração Individualizante		
Recuperação agilizante	Recuperação agilizante	Jogo				

Figura 18- Morfociclo com jogo de domingo a sábado

## **CAPITULO IV - Análise do processo ofensivo da equipa**

### **4.1 Estudo dos golos marcados durante o campeonato nacional de juniores C**

Neste capítulo será apresentado e discutido os resultados obtidos através de um estudo quantitativo dos golos marcados durante a primeira e segunda fase do campeonato nacional de Juniores C.

Relativamente às variáveis analisadas foram: Momentos do jogo em que se sucederam os golos, zona de assistência, zona da finalização, parte do corpo utilizada, melhor jogador a assistir e melhor jogador a finalizar.

Na primeira fase em onze jornadas, foram marcados 26 golos, onde apenas numa partida (contra o Feirense) não conseguimos marcar nenhum golo. Nas restantes jornadas foram marcados todos os 26 golos. Na segunda fase do campeonato, durante catorze jornadas, foram marcados 23 golos, onde tivemos cinco partidas em que não conseguimos marcar um único golo ( nos jogos contra o FC Porto, Rio Ave, SC Braga na primeira e segunda volta e ao Vitória SC).

O fato de existir menos golos, na segunda fase tendo em conta a primeira, onde foram realizados mais jogos inclusive e onde verificamos maior número de jogos com ausência de golos marcados e também menor número de golos, deve-se ao fato de existir um aumento de competitividade entre uma fase e outra. O nível de dificuldade aumentou e tendo em conta que a nossa equipa é a mais nova do campeonato nacional e estava a disputar pela primeira vez na história do clube esta fase, foi um dado normal de registo e nada que já não se tivesse antecipado.

#### **4.1.1 Momento do jogo em que sucederam os golos**

Os momentos de jogo em que foram analisados os golos foram: Organização ofensiva, transição ofensiva, bolas paradas e erros de adversário.

Analisando o gráfico 1, verifica-se uma diferença entre os momentos dos golos marcados na primeira e segunda fase. Na primeira fase, foram marcados 65% dos golos

em organização ofensiva, 19% em transição ofensiva, 8% através de bola parada e novamente a mesma percentagem correspondendo a golos marcados através de erros de adversário.

Na segunda fase, verifica-se uma alteração de padrão do golo, apesar dos golos marcados em organização ofensiva serem novamente o momento de jogo em que conseguimos finalizar mais vezes, este surge com uma redução de 65% para 36%. Relativamente à transição ofensiva verifica-se um aumento de golos marcados na segunda fase tendo em conta a primeira ( 23%), também do mesmo modo que a variável anterior, também o número de golos através de bolas paradas aumentar tendo em conta a primeira fase ( 32%) e por fim, também se registou um aumento de golos em apenas 1% através de golos, provenientes de erros de adversário.



Gráfico 1- Percentagens dos momentos de jogo em que se sucederam os golos

Refletindo sobre os dados numéricos anteriormente verificados acerca dos momentos de golos marcados, é possível afirmar que a grande percentagem dos golos da equipa, foram realizados no momento dominante do nosso jogar, onde foi investido mais tempo de nossa parte do treino. Entre uma fase e outra houve uma redução desta percentagem tendo em conta a segunda fase, tal acontecimento deve-se devido à qualidade de oposição que foi encontrada, o que nos obrigou a investir mais noutros momentos do jogo. Com isto, não quero dizer que a dominância do nosso jogar fosse alterada, a dominância do jogo passou a ser na mesma organização ofensiva, contudo, o nosso ponto de partida para alguns momentos do jogo foi diferente e passamos a ter

mais uma “arma” para causar perigo aos adversários que não só através de organização. Outra razão encontrada para justificar o aumento de golos em transição e bolas paradas e a redução do número de golos em organização na segunda fase do campeonato, surge devido às diferenças de abordagens aos jogos das equipas da primeira e segunda fase. As equipas da primeira fase, apresentavam na maioria dos jogos um bloco baixo e compacto, o que nos obrigava a ter de construir e desbloquear através da nossa organização o adversário, enquanto que na segunda fase, as equipas já encaravam o jogo contra nós de forma diferente e já defendiam em bloco médio alto, o que resultou em muitos jogos algumas perdas de bola e se tornasse num jogo mais partido e entregue às transições.

Um dado curioso de observar a partir do gráfico anterior, está relacionado com a nossa capacidade de conseguir marcar mais golos através de bola parada na segunda fase do campeonato. Este fato deve-se à propensão deste momento do jogo que existiu no treino, saberíamos de que os jogos iriam ser mais competitivos e disputados até ao limite e na fase da época em que disputamos a segunda fase, foi dado maior ênfase às bolas paradas ofensivas e defensivas no processo de treino. Ainda através da análise ao gráfico 1 é possível verificar que foi um trabalho de que teve efeitos positivos na equipa, porque a maioria dos nossos cantos e livres foram cantos “estudados” de modo a causar surpresa no adversário que era na sua grande maioria das vezes mais forte fisicamente que nós.

Analisando de forma pormenorizada as bolas paradas (ver gráfico 2) é possível observar que 63% dos golos marcados neste momento do jogo, foram a partir de situação de canto, 28% dos golos de bola parada em pênalti e apenas 10% de livre directo ou indirecto.

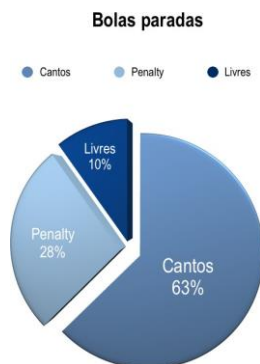


Gráfico 2- Análise aos golos através de bola parada

#### 4.1.2 Local da assistência

A partir da análise do local da assistências iremos observar se existiu ou não um padrão da equipa na zona do último passe que antecede o golo.

A partir da análise da figura 19, é possível verificar que a nossa ideia de jogo, está de acordo com os dados estatísticos extraídos, a partir desta análise quantitativa. Um dos sub princípios da nossa equipa no momento ofensivo que foi referido no capítulo anterior aborda exatamente esta preferência por ataque ao corredor central, por três razões, primeiro porque a baliza que queremos atacar está no meio do campo, segundo, é nos corredores laterais que as equipas têm os seus referências de pressão definidos e por fim, em função dos nossos melhores jogadores estarem em zonas centrais do terreno, é normal que desejamos direcionar o jogo para esta zona do campo.

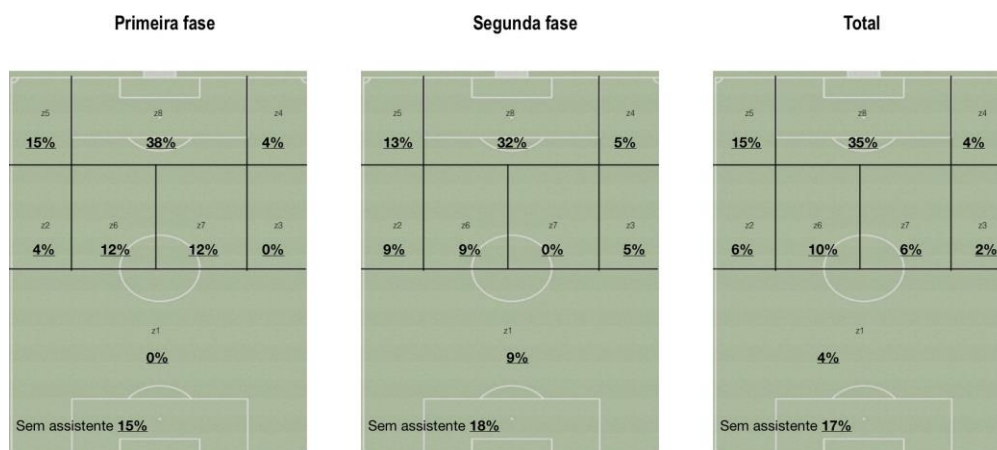


Figura 19- Análise das duas fases disputadas no campeonato e o seu total relativamente percentagem das zona das assistências.

Na primeira fase do campeonato houve um maior número de últimos passes de zona provenientes do corredor central, 38 % da zona 8, e ambas as zonas 6 e 8 com 12 %. Estes mesmos números descem quando comparado com a segunda fase, a razão poderá partir pelo nível de oposição ser mais elevado e pelo fato de normalmente as melhores equipas, recusarem deixar que qualquer equipa jogue no meio da sua estrutura. Tanto numa como noutra fase do campeonato, o que nos deixou orgulhos ao observar esta figura, foi verificar que o nosso jogo, a nossa ideia, onde passava por através de uma rápida circulação de bola sem caminhos obrigatórios criar situações de perigo e a forma como conseguimos realizar muitos últimos passes dentro de área, revela esta capacidade da equipa criar estas mesmas condições de forma a ficar perto da baliza adversária.

Contudo, convém reforçar que a nossa ideia não passava, por cegamente atacar pelo corredor central, havia sim uma propensão para tal, porém o atrair fora para atacar dentro era também muita vez utilizado para desbloquear as equipas contrárias.

Um dado de registo que é possível verificar a partir da mesma imagem, é que há poucos últimos passes através das zonas laterais do campo, este acontecimento surge por na maior parte dos jogos estarmos a jogar contra equipas que são na maior parte das vezes mais maturados que os nossos jogadores, ou seja, muitas vezes não ha vantagem em atacar a partir de cruzamentos para a área. Dentro da análise de corredores, é possível verificar que em ambas as fases da época o corredor esquerdo teve mais influencia nas qualidade do ultimo passe do que o corredor direito, este fato não se deve pelo corredor esquerdo ser mais forte que o direito, mas pelas características dos jogadores serem diferentes de um corredor para outro, enquanto no lado esquerdo havia jogador que preferiam ultimar mais movimentos ao longo do corredor, com lateral aberto e projectado, já no lado contrário havia movimentos interiores que eram muito valorizados por nós, desde a inclusão ou projecção do lateral direito no corredor central, algo que nos trazia vantagens em muitas fases do jogo.

#### **4.1.3 Local da finalização**

Da análise da figura 20 (ver abaixo) é possível constatar que entre a primeira e segunda fase do campeonato houve uma grande quebra relativamente aos golos marcados a partir de remate de segunda linha (remate fora de área), este fato poderá estar relacionado pelo fato da primeira fase do campeonato as equipas permitirem mais espaço e defendendo em bloco baixo, este espaço era aproveitado pelos atletas para rematar à baliza, o mesmo não se verificou na segunda fase do campeonato, onde apenas conseguimos finalizar com sucesso 13% através de remate de segunda linha, pela qualidade das equipas adversárias tanto coletiva como individualmente que permitam pouco espaço no corredor central para permitir rematar à baliza.



Figura 20 - Percentagem do local dos golos relativamente à primeira e segunda fase do campeonato.

#### 4.1.4 Parte corpo utilizada no momento de finalização

Da análise do gráfico 3, é possível observar que o número de golos de cabeça aumentou da primeira para a segunda fase. A razão para este fato poderá estar explicado pela mesma razão que nos levou a marcar mais golos através de bola parada na segunda fase, que já foi explicada anteriormente.

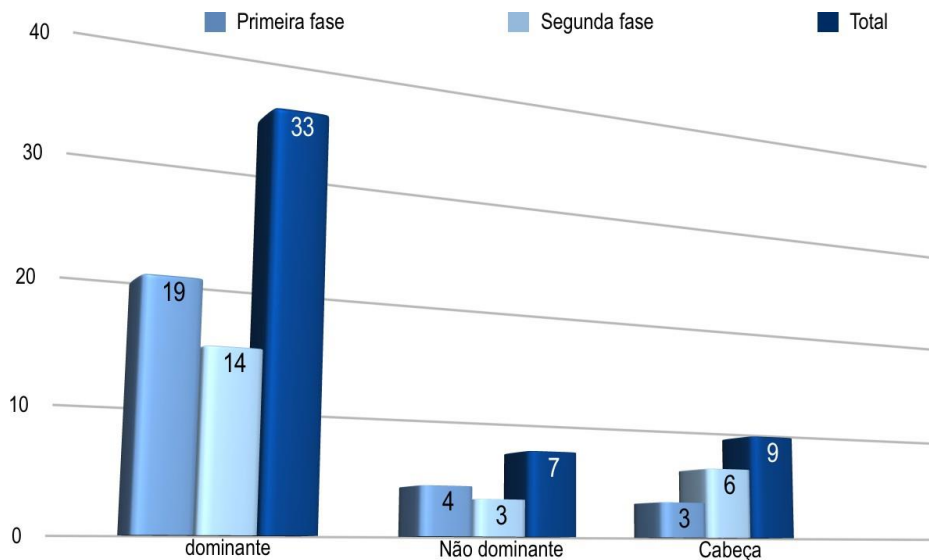


Gráfico 3- Número de golos marcados com o pé dominante, não dominante e cabeça.

Infelizmente não foi possível comparar estes dados com outros estudos, pela dificuldade em estudos semelhantes. Contudo, sete golos com o pé não dominante para atletas com treze anos, parece-me um valor elevado. Durante o processo de treino foram criados contextos propícios a que houvesse um grande desenvolvimento de vários tipos de padrão de remate, dentro de graus de liberdade que permitem trabalhar a lateralidade dos jogadores.

## **CAPITULO V - Reflexão sobre a identificação e desenvolvimento do talento**

Não pretendia terminar este trabalho sem abordar um tema que é debatido informalmente todos os dias e do qual tenho uma admiração especial.

Durante esta época desportiva, foi notório verificar a importância que o clube atribuiu a este departamento através do investimento financeiro e recursos humanos. A exigência e dimensão do clube obriga a que o clube identifique e selecione apenas os melhores, para permitir que o clube continue a atingir os níveis de patamar de

excelência que tem hoje no futuro. Porém quando trabalhamos num departamento com mais de 200 pessoas, identificar e seleccionar os melhores para as nossas equipas por vezes é motivo de discussão, entre os treinadores e o próprio departamento.

Durante este capítulo irei descrever sustentado numa revisão bibliográfica a definição de talento, o seu transference para o contexto desportivo e por fim, descrever e reflectir acerca do processo de deteção, selecção e desenvolvimento do talento no clube de elite, como o FC Porto.

### **5.1 O que é o Talento? Como se desenvolve? O transference para o contexto desportivo**

Talento segundo o dicionário de língua Portuguesa é definido por aptidão invulgar (natural ou adquirida). Para Abbot et al, (2005) é um conceito dinâmico que envolve um conjunto de processos e factores directamente ou não relacionados com a palavra talento, mas que ao passar do tempo podem ser determinantes. Falar de talento é falar de indecisão e incerteza, existem factores que podem predeterminar a identificação de um talento, que por vezes são desconhecidos por muitos treinadores, podendo comprometer o nível da prática que o atleta poderá ou não alcançar. Antes de partimos para a definição de talento e tudo o que envolve este tema é necessário perceber uma definição de um processo muito complexo, a maturação. Este é um processo biológico que determina a velocidade e o momento de crescimento, que difere de individuo para individuo, (Malina et al, 2004). Muitas vezes, quando se fala em maturação, deverá se falar em mudanças qualitativas do corpo do atleta, como mudanças nas cartilagens dos ossos, aparecimento de pêlos púbicos, entre outros. A sua importância é tanta que em estudos de Malina et al (2005) foi visto que pode afectar as qualidades técnicas de um atleta de futebol, embora a maturação tenha um contributo maior nas capacidades fisiológicas.

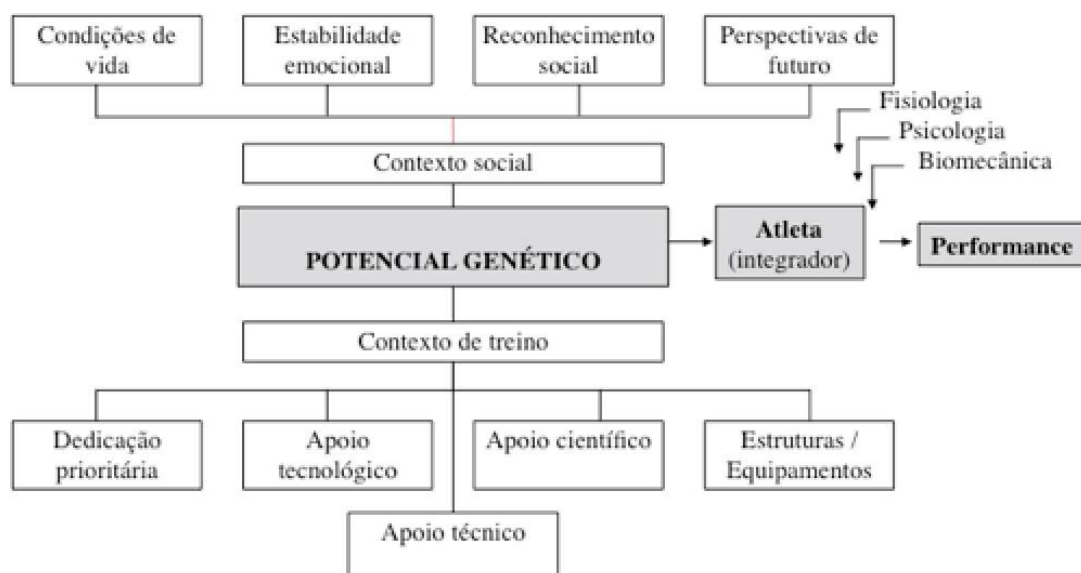
A definição básica de talento reside no reconhecimento de um dom natural ou capacidade de possuir uma qualidade superior em relação aos seus pares, isto é, grande parte adquirido de forma inata e afectado pelas condições ambientais (William et al.

2000). O mesmo autor que citou a última frase, também afirma que o talento pode não aparecer de forma evidente nas primeiras idades, embora ele diga que haja indicadores que desde cedo garantem a presença de potencial no atleta. Podemos chamar este fenómeno de efeito Iceberg, ou seja, num iceberg, só é visível uma parte fora de água, mas cerca de 90% dele, está submerso em água e não é visível, podemos comparar isto com o talento, que muitas das vezes numa fase inicial pode não estar aos olhos de qualquer um, mas não significa que não tenha potencial em atingir o alto rendimento. Para Garganta (2009) a definição de talento ampliou-se, passando também a qualificar os seres humanos que desempenhavam determinadas habilidades ou tarefas com uma proficiência acima da norma, conforme a ideia imperante de que se tratava de faculdades inatas.

Transferindo a definição de Talento para a vertente desportiva, Garganta, J (2009) afirma que o Talento Desportivo pode ser definido com os indivíduos que exibem atributos biomotores acima da média. O mesmo autor refere que este mesmo talento desportivo para além de pessoal e intransmissível, o talento é actualizável, ou seja, não é invariável, como aliás o comprovam as carreiras de vários desportistas.

O Talento Desportivo é algo difícil de se prever e é algo que merece cuidado quando se diz “aquele jogador tem talento”, mas tem Talento porquê? Porque marcou vários golos numa época, porque o contexto era favorável, porque está num pico de maturação diferente dos restantes? Estas e outras questões são fundamentais para entender o conceito de Talento Desporto. Para Weineck (2000) o talento desenvolve-se a partir de um processo ativo e pedagógico de mudanças ou alterações, orientado através do treino e das condições que o meio oferece. A figura 21, mostra os vários fatores contextuais envolventes à manifestação de um talento desportivo. (Adaptado Ross & Marfell-Jones, 1991).

**Figura 21-** Fatores contextuais envolventes à manifestação do potencial talento desportivo (adaptado Ross & Marfell-Jones, 1991).



A detecção de talento é um processo complexo e pode ser explicado segundo três fases ou estágios (Williams e Reilly, 1998), a primeira é a da identificação de talento, refere-se ao processo de reconhecimento se o atleta em causa poderá atingir potencial na modalidade ou não, seguindo a fase de selecção. Nestas duas fases há vários parâmetros, que são considerados a ter em conta, como a antropometria, fisiologia, psicologia, sociologia e a genética (Pearson et al,2006). Estudos consideram que estes são os parâmetros a ter em conta na identificação de um talento ou não, sendo claro, que a influência da prática desportiva com programas de treinos de qualidade e controlados não deve ser subestimadas, pelo contrário.

Porém, existem muitos comentários de que o talento é genético ou de que o talento já nasce com a pessoa, segundo Smith (2003), os dotes genéticos possuem características, antropométricas, cardiovasculares, composição das fibras musculares e capacidade de adaptação ao treino. Podemos ver o caso dos atletas de provas de velocidade, onde as finais maioritariamente são dominadas por atletas de raça negra, isto devido à maior massa de fibras rápidas presente no músculo.

Fora do âmbito do futebol, mas que nos poderá ajudar a entender melhor a questão do talento e da genética, foi verificar através de um estudo de Saltin, B et al, (1995) onde foi observar quais as diferenças entre os atletas quenianos e os

escandinavos em provas de resistência, foi possível comprovar que os atletas quenianos são mais baixo, relativamente à sua estatura. Embora, fosse encontrado maior concentração de hemoglobina no sangue, que resulta num maior transporte de oxigénio, logo maior capacidade de  $Vo_{2máx}$ . Para além disto, estes apresentam menor taxas de acumulação de ácido láctico no músculo.

No seu livro, Ankersen, (2012) conclui o tema sobre genética com a seguinte frase, “ Não sei quem vai ganhar, mas sei quem nunca vai ganhar”, isto é, o mesmo autor afirma que a genética poderá ser um bilhete de entrada, mas é impossível prever quem vai vencer.

## **5.2 Talento no contexto FC PORTO**

### **5.2.1 A Identificação e seleção**

A identificação e seleção de um jogador com talento, não é algo propriamente simples e fácil. Nos clubes de elite, que procuram ter sempre os melhores jogadores nas suas formações, existe um conjunto de estratégias para identificar e selecionar os melhores. Para Carzola, (1989) a deteção de talentos afirma-se como um elemento próprio dos clubes, a qual permitem interpretar a deteção de talentos como um processo sistemático, planeado a médio e longo prazo, onde devem analisar as exigências materiais, psicológicas, sociológicas e biológicas. Ainda para o mesmo autor, um processo inerente ao desenvolvimento de talento deverá ser elaborado por fases de desenvolvimento; com programas de treino e formação “para desenvolver um talento identificado; seguimento médico, científico e pedagógico de acompanhamento dos atletas; seleção criteriosa dos melhores para o contexto em questão.

Todos nós treinadores sentimo-nos parte integrante do departamento de scouting, não só nas funções do desenvolvimento e seleção de talento, mas também na identificação, quando vamos ver um jogo ou nos jogos do nosso campeonato.. No clube existem inúmeros “scouts” que observam jogadores pelo país de norte a sul, havendo “scouts” internos, que são responsáveis por receber e validar a informação dada pelos “scouts” externos, que andam pelos campos à procura de jogadores com as

características que o clube procura. Existem competências que estes sujeitos necessitam de ter mais apuradas que os restantes elementos, como a sensibilidade de avaliação para encontrar jogadores com perfil para entrar para o clube.

O departamento de *scouting* é responsável por detetar aqueles que julgam ser os melhores jogadores, onde mais tarde, serão realizados vários tipos de atividade e estratégias para junto dos treinadores e coordenadores serem capazes de selecionar os jogadores com maior potencial.

Como por exemplo, a Liga Costa Soares é uma das atividades que o *scouting* organiza, com o propósito de colocar os nossos atletas com maiores debilidades a jogar contra os melhores jogadores detetados pelo país. Esta atividade de carácter interno, foi realizada de mês a mês durante toda a época, em todos os escalões, desde sub-6 até sub-14. No caso dos sub 14, houve três jogadores que foram validados pelo staff técnico sub-14 nesta atividade realizada pelo departamento de *scouting*, onde após esta validação, foram realizar um período de teste (atleta *trial*).

Outra estratégia que o departamento de *scouting* utiliza para dar a conhecer à equipa técnica do escalão os jogadores que acham que tem o perfil para integrar a equipa, sem expor numa atividade do tipo Liga Costa Soares, é a situação do jogador *trial*. Esta situação poderão ir aqueles jogadores que o staff técnico do escalão valida na Liga Costa Soares, ou poderão ir jogadores que os observadores do clube acham com o perfil indicado para representar a nossa equipa e vão directamente para esta situação de atleta *trial* onde durante um determinado período de tempo treinam junto dos jogadores da mesma idade.

Este ano o departamento de *scouting* criou um projeto com o objetivo de procurar abranger mais jogadores com potencial nas suas gerações, que de momento não apresentavam competências técnicas necessárias para integrar as equipas do clube, mas que no entanto, poderão ter no futuro algum valor. Este projeto das “equipas elite” funcionam como uma espécie de “viveiros” onde permite que estes jogadores perto das

suas zonas de residência possam desenvolver-se em ambientes controlados pelo clube. O projeto iniciou com a criação de duas equipas elite, no distrito de Braga e Aveiro.

Uma das questões mais complexas de um clube da dimensão do FC Porto são as diferentes opiniões entre os *scouts* e os treinadores. É aceitável que pela dificuldade de incompatibilidade de tempo, os treinadores tenham dificuldade em acompanhar jogadores de outras equipas, neste sentido, é necessário um gabinete de *scouting* que se dedica exclusivamente a isto. Porém esta relação necessita de confiança, sintonia e visão a longo prazo. Por vezes, os treinadores apenas olham para a sua equipa, os *scouts* têm um papel mais a longo prazo, no entanto, é necessário ambas as partes saberem o que se procura e o que cada geração precisa. Dai, ser fundamental que exista um diálogo constante entre as duas partes e que a discussão a partir diferentes opiniões sejam construtivas com vista ao incremento de qualidade nos jogadores do clube.

### **5.2.2 Desenvolvimento do talento**

Muitos são os clubes que definem critérios de detecção e desenvolvimento de talento onde acreditam que sejam indicadores deste mesmo talento e fazem-nos sob forma de programa que se assemelha a uma “lista de compras”, que seja perceptível a todos os elementos de scouting do clube, como o programa desenvolvido pelo AJAX, com o TIPS (Talent, Intelligent, Personality, Speed). Para Reilly et al (2000) referem que no futebol os principais indicadores de talento são a agilidade, velocidade, motivação e técnica.

A terceira e última fase deste ciclo da identificação e seleção é a etapa do desenvolvimento, onde os atletas são submetidos aos programas de treino que visam potencializar as capacidades do atleta.

Numa entrevista retirada do jornal *o Jogo* em 2006, referente ao projeto de formação 611 do FC Porto, o director geral na altura da entrevista Antero Henriques, afirmou que o objetivo deste projeto era potenciar ao máximo a qualidade dos jogadores, para que a formação produzisse mais jogadores capazes de integrar o plantel

principal e para que a equipa principal ganhasse mais vezes. O Projeto 611 chamasse assim pelo "6" do 611 marcava o ano de implementação do projeto e o "11" definia a data em que os primeiros frutos deveriam ser colhidos. O FC Porto criou três programas específicos para complementar os treinos das várias equipas: Escola de Guarda-redes, Programa para o desenvolvimento de capacidades individuais e Potencial Jogador de Elite (PJE). O primeiro, transversal a todo o clube, ficou a cargo de Wil Coort e envolvia o reforço de treinos específicos para os guarda-redes. O segundo foi entregue ao holandês Pepjin Ljinders e servia para melhorar a técnica individual de todos os jogadores da formação. Para o PJE seguiam apenas aqueles com mais possibilidades de chegarem à primeira equipa. Nesse programa trabalhavam-se novamente as capacidades individuais, mas aliadas à tomada de decisão, e a condição psicológica.”

Hoje em dia, é possível constatar a preocupação do clube em desenvolver os melhores atletas. O seu projeto 611, sofreu alguns alterações, contudo o princípio é o mesmo, dar as melhores condições a quem acham que está mais perto de atingir um patamar de excelência.

O processo de desenvolvimento de um jogador com talento deverá passar, por formar jogadores através das equipas (Guilherme, J, 2015). O mesmo refere que por vezes existe uma necessidade exagerada de preocupação em relação à qualidade do jogo de equipa e concordamos que deverá ser um fundamento central, pois é esta qualidade de jogo que irá sustentar e desenvolver o nosso jogador, porém, a formação do jogador não pode ser descurada, é necessário um equilíbrio. Durante algum tempo, no clube não houve este equilíbrio entre a formação de equipa e a formação de jogadores, houve fases em que a opção recai mais sobre um em detrimento da outra. O que se verificou este ano foi um equilíbrio.

Durante a nossa época, revelamos uma preocupação em manter este equilíbrio e um exemplo, verifica-se em todos os nossos relatórios de jogo (ver exemplo no anexo 3) existia um espaço de reflexão acerca das prioridades individuais a potencial no morfociclo seguinte.

Ao longo do ano, refletindo sobre as prioridades individuais e desenvolvimento individual de cada jogador no grupo perguntamo-nos, como fazer emergir o talento dentro de uma ideia coletiva? A resposta a esta pergunta não é simples, mas com a alteração do nosso modelo de jogo, ficamos com a sensação que fomos mais de encontro às necessidades individuais. Sentimos que este tipo de jogo mais acutilante e jogado a uma velocidade superior, forma-nos jogadores mais versáteis, abrangentes, intensos e inteligentes, transformando-se em jogadores com um melhor perfil para chegar à equipa A ou sobreviver no futebol profissional. Outra forma de fazer emergir o talento dentro de uma ideia coletiva, está relacionado automaticamente com o processo de treino. Durante o ano, houve sempre uma tentativa da parte da equipa técnica em criar contextos abertos, através de um modelo de jogo sem caminhos obrigatórios, onde fosse capaz de desenvolver a inteligência e a criatividade dos jogadores, de modo a permitir que existisse uma constante manifestação da individualidade no processo de treino.

O antigo director geral do clube, Antero Henriques, numa entrevista à France Football, reflecte a sua linha de pensamento em relação à identificação e desenvolvimento de talento., dizendo que “se, ao nível do recrutamento, privilegiamos o talento individual, ao nível da formação é a preocupação com a integração num trabalho coletivo que colocamos em primeiro lugar.” No FC Porto existem atualmente um conjunto de estratégias de desenvolvimento de talento que se distinguem de todas as outras realizadas nos outros clubes: Primeiro a necessidade de dar tempo aos jogadores, por vezes os jogadores ao serem confrontados num contexto demasiado adverso como é o nível FC Porto, são expostos a altos índices de pressão, que por vezes, consomem o jogador e provocam neles um conjunto de reações negativas que leva a um bloqueio. Nestes casos, é necessário dar tempo ao atleta para se sentir mais confortável e permitir ser avaliado sem elementos parasitas. No sentido de respeitar o ritmo de adaptação de cada atleta, o FC Porto tem uma política, interna de não permitir que nenhum atleta seja dispensado no primeiro ano de clube após contratação.

No momento da definição das equipas, existe a preocupação de colocar os jogadores em ambientes que sejam desafiantes e ao menos tempo ajustados, ou seja, o fato das nossas equipas disputarem sempre no escalão acima, permite que alguns jogadores sejam estimulados a atingir um nível que é o esperado para aqueles atletas, no entanto, poderá existir alguns jogadores que necessitam de mais tempo, seja pelo seu nível maturacional ou por outras dificuldades, nestes casos poderá existir a necessidade de ajustar a competição para estes jogadores, que podem competir no seu escalão. O mesmo acontece, quando alguns atletas estão capacitados a pertencer a um grupo acima. Os grupos não são fechados, são abertos e flexíveis, ajustados sempre de acordo com o potencial e rendimento do jogador.

Por fim, são realizadas reuniões periódicas de seis em seis meses com os encarregados de educação, tendo o objetivo de dar a conhecer o trabalho realizado com os seus filhos durante o tal período, no sentido, de orientar e informar o trabalho desenvolvido com os seus filhos.

Por outro lado, esta parte de seleção e desenvolvimento de talento, exige que se tome opções entre jogadores uns em detrimento de outros e sendo este ano um ano de transição de duas equipas para uma equipa, muitos jogadores acabaram o percurso no clube, no total foram treze jogadores, os dispensados no final da presente época.

Todas estas estratégias, inclusive as dispensas, têm o objetivo de contribuir para o crescimento individual de cada jogador, procurando pontenciar ao máximo as suas capacidades, elevando o seu nível a ponto de estar preparado para atingir os vários patamares de exigência do clube.

## Capítulo VI - Conclusões e perspectivas futuras

Terminada esta época desportiva e após fazer um balanço a este período de estágio, vejo que foi uma experiência enriquecedora em todas as dimensões, que veio superar todas as expectativas que tinha inicialmente.

O rigor e a exigência colocadas em cada dia de trabalho, foi fundamental para o sucesso alcançado. Enquanto treinador, foi uma época marcante por tudo aquilo que se conseguiu, não só pelos excelentes resultados desportivos, mas principalmente pela boa relação entre todos os elementos do staff. Este era composto por onze elementos, onde desde cedo se sentiu uma grande união e um espírito de ajuda que permitiu perante os momentos bons e os menos bons da época desportiva, conseguíssemos sempre juntos ultrapassar sem nunca por em causa o respeito uns pelos outros. Esta amizade começou no futebol, mas espera-se que se continue ao longo das nossas vidas.

Analisando a classificação da equipa, ficou marcada pela excelente campanha no campeonato e consequente qualificação para a segunda fase do Campeonato Nacional Juniores C, algo que o clube já não atingia há muitos anos. Também a equipa que disputou a Primeira divisão do Campeonato Distrital da Associação de Futebol do Porto obteve uma prestação bastante acima do esperado. Além do campeonato, a boa prestação em torneios, granjeou elogios à forma de jogar da nossa equipa, que se manteve sempre fiel à mesma, independentemente do adversário.

O sucesso para esta temporada começou ainda antes do primeiro treino, aquando das reuniões entre staff, sobre os jogadores, sobre o processo de treino e modelo de jogo a implementar. A capacidade de analisar o “aqui e agora” e uma grande sensibilidade da equipa técnica, também foi uma das razões do sucesso da equipa. Quando após o primeiro contacto com os jogadores verificamos que estavam um pouco ao lado do esperado e do caminho que o clube queria chegar, houve a necessidade de reformular o plano inicial e seguir um caminho que agora no final da época verificamos que foi o mais correcto. Colocamos os jogadores sempre desconfortáveis com o objetivo de procurar criar neles um espírito vencedor e desafiante perante as dificuldades.

Enquanto treinador em processo de aprendizagem, senti que as minhas capacidades saíram fortalecidas neste estágio. Melhorei a minha capacidade em

operacionalizar uma ideia de jogo do clube, que inicialmente me era desconhecida, desenvolvi a minha capacidade de identificar as potencialidades e debilidades dos jogadores, no sentido, de forma criteriosa conseguir elaborar um *feedback* rico no sentido de o ajudar a ser melhor e por fim, dada à liberdade pelo treinador no treino e no balneário, o meu espírito de liderança saiu reforçado deste estágio.

Posso concluir que para o bom desenrolar da época houve alguns pontos importantes reforçar. Implementar o culto de uma mentalidade vitoriosa e exigente, foi um fator decisivo para o sucesso da equipa nesta temporada e o acreditar numa metodologia para fazer emergir o jogar pretendido, a partir de uma forma de treino seguido pelos grandes princípios do clube.

A partir da experiência prática adquirida ao longo do ano no clube, posso concluir que o clube tem uma preocupação em procurar desenvolver os jogadores com talento. Existem algumas estratégias, tais como:

- 1) A alteração do modelo de jogo, com objetivo de potenciar, desenvolver jogadores mais abrangentes e acutiliantes;
- 2) Criação de um modelo de treino/jogo sem caminhos obrigatórios, através da criação de contextos onde se estimula a autonomia, inteligência e imprevisibilidade;
- 3) Definição das equipas respeitando o ritmo de crescimento de cada um;
- 4) Realização de reuniões periódicas com os encarregados de educação;
- 5) Contratação de jogadores que permaneçam na equipa, no mínimo dois anos, de modo a dar tempo para o jogador se adaptar ao clube.

Relativamente às minhas ocupações futuras, na próxima época irei continuar a desempenhar as funções de treinador assistente, na mesma equipa, ou seja, irei passar para o escalão de sub-15. A avaliação do meu trabalho foi positiva, onde destacaram a minha pro atividade, dedicação e respeito. Sendo assim, na próxima época irei continuar a fazer evoluir estes atletas onde pretendemos disputar o título de campeão nacional de juniores C.

Pelo fato de ter realizado este estágio num clube desta dimensão, as minhas expectativas eram altas em relação à transformação que me iria provocar enquanto

estagiário e no meu futuro enquanto treinador. Após o término do estágio e realização deste documento, em nada foram defraudadas as expectativas iniciais, pelo contrário foram superadas, como irá ser possível confirmar verificando as minhas reflexões ao longo deste trabalho.

No final deste processo, realizando uma auto avaliação, sinto que me tornei num treinador mais preparado dentro da planificação do treino e preocupação no desenvolvimento do talento. A nível pessoal tornei-me numa pessoa ainda mais organizado e apaixonado por esta modalidade.

## Capítulo VII - Bibliografia e Webgrafia

Abbott, A., Button, C., Pepping, GJ., Collins, D. (2005). *Unnatural Selection: Talent Identification and Development in Sport*. Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences, Vol. 9, No. 1, January.

Ankersen, R. (2012). *"The gold mine effect"*, Iconbooks.

Castro, L. (2017). Entrevista ao canal SINAL TV. <https://www.youtube.com/watch?v=s6oIPgzpLK4>

Cazorla, G. (1989). – *La detection du talento sportif*. AREAPS, Federación Española de Natación, Madrid.

Coelho e Silva, M. J., Figueiredo, A., Sobral, F., Malina, R. M. (2010). *Variation in size, physique functional capacities and soccer skills in player 11-16 years*. Youth Sports, Growth, Maturation and Talent, Coimbra University Press.

Elferink-Gemser, Marije T., Visscher, C., Lemmink, K.A.P.M., Mulder, T. (2007). *"Multidimensional performance characteristics and standard of performance in talented youth field hockey players"*: Alongitudinal study', Journal of Sports Sciences, 25.

Faria, R (2002). *In Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Franks, A.M., Williams, A.M., Reilly, T., Nevill, Alan (1999). *Talent identification in elite youth soccer players: Physical and physiological characteristics*. Journal of Sports Sciences.

Garganta, J., Gaya, A., Marques A., Tani, G. (2004). *A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação*. Desporto para crianças e jovens, razões e finalidades. Porto Alegre: Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés e cabeça*. In: ARAÚJO, D. (Ed.). *O contexto da decisão: a acção táctica no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2007). *Modelação Táctica em Jogos Desportivos. A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. FADEUP.

Garganta, J. (2009) *Identificação, seleção e promoção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Fatos, mitos e equívocos*: In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña.

Garganta, J. (2015). *Mestrado em futebol : compilação de artigos da revista "Treino Científico"*. José Ferraz, Primeira edição.

Guilherme, J. (2015). *Mestrado em futebol: compilação de artigos da revista "Treino Científico"*. José Ferraz, Primeira edição.

Henrique, A. (2012). Entrevista em Revista France Football. Disponível em [www.maisfutebol.iol.pt/antero-henrique-f-c-porto-trabalha-com-250-olheiros](http://www.maisfutebol.iol.pt/antero-henrique-f-c-porto-trabalha-com-250-olheiros).

Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenman, J. C., Ribeiro, B., Aroso, J. (2005). *Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. J Sports Sci. 23(5): 515-522.*

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A. and Franks, A. (2000) 'A multidisciplinary approach to talent identification in soccer', *Journal of Sports Sciences*, 18:9.

Revista Dividida (2013) Edição 1, Dezembro. Pág 16-21.

Ross, W.; Marfell-Jones, M. (1991). Kinanthropometry. In Silva, A.J., Marques, A., Costa, A.M. (2010). *Identificação de talentos no desporto: Um modelo operativo para a natação*. Texto Editora. Alfragide.

Saltin, B., Kim, C. K., Terrados. N., Larsen. H., Svedenhag. J., Rolf. C. J. (1995).”*Morphology, enzyme activities and buffer capacity in leg muscles of Kenyan and Scandinavian runners. Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports.*

Smith, D. J. (2003). *A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports Medicine*, 33.

Tamarit,X. (2007). Que es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el juego. 4º Edição. Espanha, MC SPORTS.

Tamarit, X. (2013). “*Periodización Táctica vs Periodización Táctica - Vitor Frade aclara*”. Espanha, MBF.

Weineck, J. (2000). *Biologia do Esporte*. Editora Manole.

Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). *Talent identification and development in soccer*

[www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx](http://www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx)

[www.ojogo.pt/jornal-dia/fc-porto/interior/visao-611-trocado-em-miudos-5154899.html](http://www.ojogo.pt/jornal-dia/fc-porto/interior/visao-611-trocado-em-miudos-5154899.html)

[www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx](http://www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx)