



Relatório de Estágio Profissionalizante no
escalão de Sub-16 masculino do
Futebol Clube do Porto, na época desportiva
2022/2023, na modalidade de Futebol.

João Miguel Marques Pereira

Porto, 2023

Relatório de Estágio Profissionalizante no escalão de Sub-16 masculino do Futebol Clube do Porto, na época desportiva 2022/2023, na modalidade de Futebol.

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

João Miguel Marques Pereira

Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Pereira, J. (2023). Relatório de Estágio Profissionalizante no escalão de Sub-16 masculino do Futebol Clube do Porto, na época desportiva 2022/2023, na modalidade de Futebol. Porto: J. Pereira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTAGIÁRIO; ESTÁGIO; TREINADOR; TREINO; REFLEXÃO.

Agradecimentos

Aos meus pais, por tudo em que me ajudaram ao longo da minha vida acadêmica, e que sei que me continuarão a ajudar no futuro.

Ao meu irmão, mestre nesta área, por muitos momentos de partilha e ajuda que levarei sempre comigo.

À minha restante família que sempre me suportou nos momentos mais difíceis e de mais trabalho.

Ao professor e orientador Júlio Garganta, por todas as reuniões e dúvidas esclarecidas, sempre atempadamente.

Aos meus amigos FADEUP, Ricardo, André e Rui, por todas as conversas nos intervalos e partilha de experiências.

Ao Futebol Clube do Porto, por me proporcionar estagiar no meu clube do coração e no melhor local que alguma vez poderia ter imaginado.

A toda a equipa técnica na qual estive inserido este ano, que muito me fizeram crescer enquanto treinador e pessoa.

Ao Hugo Neto por todos os momentos de partilha e reflexão, nos mais diversos locais.

Ao Paulo Pinto, tutor no clube, que sempre se colocou à minha disposição para que nada me faltasse.

Aos meus grandes amigos, Rui e Mariana, por todos os momentos de descontração e confraternização, e que muito me apoiaram nestes anos.

À minha namorada, Nádia, o meu suporte de todas as horas, que sem a sua presença e dedicação nada seria possível.

Índice

Agradecimentos	V
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros.....	X
Resumo	XI
Abstract	XIII
Lista de Abreviaturas	XV
1. Introdução	1
2. Enquadramento da prática profissional	3
2.1. Macro contexto.....	3
2.1.1. O jogo de futebol.....	3
2.1.2. O treino de futebol.....	4
2.1.3. O treinador de futebol	5
2.2. Contexto legal	6
2.3. Contexto institucional	7
2.3.1. Caracterização individual dos atletas.....	11
2.3.2. Caracterização do plantel	15
2.4. Contexto de natureza funcional.....	15
3. Realização da prática profissional	18
3.1. Expectativas iniciais.....	18
3.2. Barreiras previstas na atividade de estágio	19
3.3. Objetivos.....	20
3.3.1. Objetivos pessoais e profissionais	20
3.3.2. Objetivos de Formação	20
3.3.3. Objetivos de Preparação	21
3.3.4. Objetivos de Performance	21
3.4. Modelo de Jogo.....	22

3.4.1.	Organização Ofensiva	23
3.4.2.	Transição Defensiva	26
3.4.3.	Organização Defensiva.....	27
3.4.4.	Transição Ofensiva	28
3.5.	Modelo de Treino	29
3.5.1.	Semana tipo 1	29
3.5.2.	Semana tipo 2	38
3.6.	Atividades implementadas enquanto estagiário	47
3.7.	Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional	51
3.8.	Reflexões Críticas	52
3.8.1.	Pré Época.....	52
3.8.2.	1ª Fase	53
3.8.3.	2ª Fase	56
3.8.4.	Evolução global dos atletas	57
3.8.5.	Evolução individual dos atletas.....	58
3.8.6.	Evolução como treinador estagiário	61
3.9.	Cronograma das etapas de trabalho	62
4.	Conclusão e perspectivas para o futuro	64
4.1.	Perspetivas para o futuro.....	65
5.	Síntese final	66
6.	Referências bibliográficas	67
7.	Anexos	69
7.1.	Relatório De Jogo	69
7.2.	Fichas de recolha estatística em papel	71
7.3.	Ficha de recolha estatística da aplicação “Picco”	72
7.4.	Ficha de controlo de tempo de treino	73

Índice de Figuras

Figura 1- Estrutura Preferencial 1-4-3-3.....	23
Figura 2- Saída de Baliza.....	24
Figura 3- 1ª Fase de construção.....	25
Figura 4- Zonas de cruzamento e finalização.	25
Figura 5- Forte reação à perda da bola.	26
Figura 6- Pressão em 1-4-4-2 à saída de baliza do adversário.....	28
Figura 7- Exemplo de Fichas de Recolha Estatística.	48
Figura 8- Gráficos de recolha Estatística da aplicação Picco.....	48
Figura 9- Exemplo de Controlo de Tempo de Treino.....	49
Figura 10- Comparativo entre os dias de treino.....	50
Figura 11- Finalização Bobby	53

Índice de Quadros

Quadro 1- Plantel de sub-16 do Futebol Clube do Porto.....	11
Quadro 2- Staff do plantel sub-16 do FCP.	17
Quadro 3- Cronograma de etapas de trabalho.	63

Resumo

Este Relatório de Estágio é referente ao 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, na modalidade de Futebol, realizado no escalão de sub-16 do Futebol Clube do Porto. Este relatório foi elaborado para me acompanhar durante toda a minha formação e não apenas neste ano de estágio. Ao longo do texto apresento reflexões, comentários pessoais e experiências absorvidas, de forma a sintetizar tudo para que no futuro as possa reviver e refletir. Quanto à sua estrutura, o documento apresenta uma Introdução, onde me apresento como pessoa e como estagiário, dando a conhecer um pouco da minha passagem pelo futebol. Em seguida, passo a contextualizar todos os pormenores da realidade Futebol Clube do Porto, na qual estive inserido. Posteriormente, enuncio os desenvolvimentos referentes ao estágio e como isso impactou em mim, como profissional de desporto. Depois, apresento as minhas conclusões e perspetivas para o futuro, seguidas de uma síntese final e referências bibliográficas. Em todo o documento foi realizada uma crítica e reflexão constante a tudo o que foi abordado, de forma a perceber os porquês e como as situações tinham efeito em mim. Tudo isto porque considero que durante todo o meu estágio procurei ser o mais útil possível, mostrar a minha vontade em ajudar, o que penso que tenha sido muito benéfico no meu percurso ao longo deste ano.

Palavras-Chave: ESTAGIÁRIO; ESTÁGIO; TREINADOR; TREINO; REFLEXÃO.

Abstract

This Internship Report refers to the 2nd year of the 2nd Cycle in Sports Training - High Performance Training, in Football, carried out at the under-16 level of Futebol Clube do Porto. This report was prepared to accompany me throughout my career and not just during this internship year. Throughout the text I present reflections, personal comments and absorbed experiences, in order to synthesize everything so that in the future I can relive and reflect on them. As for its structure, the document presents an Introduction, where I introduce myself as a person and as a intern, letting you known a little about my experience in football. Then, I contextualize all the details of the Futebol Clube do Porto reality, in which I was inserted. Subsequently, I list the developments related to the internship and how it impacted me as a sports professional. Afterwards, I present my conclusions and perspectives for the future, followed by a final synthesis and bibliographical references. Throughout the document, constant criticism and reflection was carried out on everything that was addressed, in order to understand the whys and how situations had an effect on me. All this because I believe that throughout my internship I tried to be as useful as possible, to show my willingness to help, which I think has been very beneficial in my journey throughout this year.

Keywords: INTERN; INTERNSHIP; COACH; TRAINING; REFLECTION.

Lista de Abreviaturas

AD — Ala direito;

AE — Ala esquerdo;

DC — Defesa central;

DD — Defesa direito;

DE — Defesa esquerdo;

FCP — Futebol Clube do Porto;

GR — Guarda-redes;

JDC — Jogo Desportivo Coletivo;

MC — Médio centro;

MDF — Médio defensivo;

MJ — Modelo de Jogo;

OD — Organização Defensiva;

OO — Organização Ofensiva;

PL — Ponta de Lança;

RE — Relatório de Estágio;

TD — Transição Defensiva;

TI — Tempo de Instrução;

TO — Transição Ofensiva;

TT — Tempo de Transição;

TU — Tempo Útil;

UC — Unidade Curricular.

1. Introdução

Já no longínquo ano de 300 a.C., Aristóteles, filósofo grego, dizia que “Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, é um hábito”. Aqui se observa a importância do treino e do treinador. Treinador é o responsável máximo da equipa, deve ser o líder, tomando decisões tendo em vista o melhor para a equipa. E será, através do treino, que os atletas vão melhorar, tendo por meta a excelência.

Sempre olhei com muita naturalidade para estes assuntos, dado que o desporto surgiu na minha vida desde muito cedo, pois faço parte de uma família com bastante ligação ao desporto, seja profissionalmente ou em lazer. O facto de ser natural da Vila dos Carvalhos, em Pedroso, fez com que, por tradição familiar, fosse experimentar o hóquei em patins, “desporto rei” na Vila, aos 4 anos. Porém, esta aventura durou pouco tempo, talvez pela dificuldade em manter-me de pé em cima dos patins.

Aos 5 anos comecei a prática do futebol no clube perto de casa, o Clube Futebol de Perosinho, e por lá fiquei até aos 16 anos, altura em que mudei para outro clube. Anos mais tarde, voltei ao Perosinho e foi neste período que iniciei uma das etapas mais desafiantes da minha vida: entrar na FADEUP. No terceiro ano de Licenciatura surgiu a necessidade de realizar estágio para a obtenção do nível 1 de treinador. Foi uma conjugação de fatores que me desafiaram bastante, pois aliei ao facto de ser atleta do clube a oportunidade de seguir de perto as camadas mais jovens do mesmo. Hoje, com 25 anos, sou ainda atleta federado sénior, no Perosinho.

A possibilidade de estagiar num clube de renome mundial suscitou em mim uma grande vontade de seguir o caminho do estágio profissionalizante ao invés da dissertação, dado que o trabalho no terreno, diário e com interações pessoais, me desafiava imenso a ser melhor e pensei que seria o que se adequava melhor nesta fase da minha vida, dado que adoro resolver situações práticas, algo que, numa dissertação, penso que não teria tantas oportunidades. Estando ciente que este ano de estágio me iria trazer grandes desafios, como saber lidar com futuros atletas do nosso desporto nacional e todas as

problemáticas inerentes ao treino, fossem elas materiais, humanas ou da operacionalização do próprio treino, parti com bastante entusiasmo e expectativas elevadas para dar o melhor de mim enquanto profissional. A gestão do tempo, a resolução imediata de problemas, as condicionantes que poderão existir no terreno, tudo isso teria de ser tratado no limite. Portanto, um dos meus lemas, e o qual me ajudou muito aquando da minha entrada na Universidade, é: Rigor. Em tudo na minha vida sou rigoroso, e na vida académica e profissional não é exceção.

No meu ponto de vista, a realização de um relatório de estágio (RE) serve para acompanhar o estudante estagiário durante toda a sua formação e não apenas no ano do respetivo estágio. Torna-se assim fundamental a elaboração de um bom dossiê, com inúmeras reflexões e comentários pessoais que me ajudem no presente e, possivelmente, no futuro, numa etapa mais avançada da minha formação profissional. Em setembro revisei inúmeras vezes um outro documento, por mim realizado no 1º ano de mestrado, de forma a perceber se as minhas expectativas e motivações estavam a ir ao encontro do que tinha inicialmente proposto para este estágio. Quanto à sua estrutura, o RE terá esta parte introdutória, onde me apresento como pessoa e como estagiário, dando a conhecer um pouco da minha passagem pelo futebol. Em seguida, passarei a contextualizar todos os pormenores da realidade onde estive inserido. Posteriormente, enunciarei os desenvolvimentos referentes ao estágio e como isso impactou em mim, como profissional de desporto. Terminarei com a apresentação das minhas conclusões e reflexões finais.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Macro contexto

2.1.1. O jogo de futebol

A modalidade de futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC), onde existe a confrontação de duas equipas com o objetivo de uma se superiorizar à outra (Guilherme Oliveira, 2004).

Inevitavelmente, surgem as relações de cooperação e oposição. Segundo Guilherme Oliveira (2004), as primeiras traduzem-se na forma como os jogadores da mesma equipa interagem de forma a resolver os problemas que o adversário lhes coloca. As últimas exprimem-se nos problemas colocados aos adversários de forma a tornar mais difícil a resolução desses mesmos problemas. De notar que, qualitativamente, quanto maiores os problemas e quanto melhores os jogadores forem, mais complexo o jogo será.

De forma a resolver esses problemas, uma equipa deverá apresentar um Modelo de Jogo (MJ). O MJ trata-se do “referencial para todos elementos da equipa, uma estrutura de comunicação e um dos principais orientadores do processo de treino” (Goulão, 2018), ou seja, um “conjunto de orientações e regras (...) constituindo-se assim, como o seu quadro de ação” (Gonçalves, 2009).

Segundo Guilherme Oliveira (2004), deve-se “durante o processo de treino, criar situações que evidenciem sistematicamente os padrões de jogo desejados e, assim, os comportamentos pretendidos pelo treinador”. A solução será sempre orientada segundo o modelo de cada equipa, por isso é que no futebol mundial, muitas equipas tem sucesso e nenhuma joga igual à outra. Para uma equipa resolver com o melhor desempenho possível um qualquer problema, torna-se necessário treinar.

2.1.2. O treino de futebol

Por treino entende-se a passagem dos propósitos estabelecidos para atividades concretas (Cunha et al., 2021), consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008). Guilherme Oliveira (2004) defende que, tal como o processo de ensino-aprendizagem evidenciado no desporto escolar, o processo de treino visa a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho, tanto coletivo como individual.

Para Cunha et al. (2021), uma boa unidade de treino deverá apresentar a interligação de quatro dimensões, sendo elas: planeamento; treino; competição; controlo. Ou seja, a dependência de uma em relação às outras deve estar sempre presente no quotidiano dos treinadores, de forma a conseguirem um equilíbrio, necessário, entre elas. Outra dimensão que apresenta elementos interligados trata-se dos fatores de treino. Estes podem ser físicos, técnicos, táticos ou psicossociais, porém existe uma linha muito ténue entre eles. No meu estágio, e antes de cada treino, a equipa técnica reunia-se de forma a estruturar e planear o treino da melhor forma, para que nada faltasse durante o mesmo. Discutíamos as dimensões táticas e técnicas que pretendíamos aplicar no treino, tendo em conta as individualidades que tínhamos à disposição, bem como as dimensões físicas que pretendíamos atingir, tendo em conta o dia da semana. Como havia uma psicóloga na estrutura do staff técnico, ela ajudava-nos a entender um pouco melhor os atletas, nunca quebrando o sigilo inerente à atividade prática por si desempenhada. Um grupo coeso e comunicativo de forma a oferecer as melhores ferramentas para o desenvolvimento dos atletas.

Garganta et al. (2013) apresentam uma ideia de que o treino, se for conduzido tendo em conta as exigências do jogo, aproximando-o do mesmo, os jogadores estarão melhor preparados para responder às eventuais necessidades que enfrentarão, viabilizando “maior transferência (...) das aquisições conseguidas no treino, para o contexto das partidas”. Também Frade (1985) menciona que “as ações “tático-técnico-físicas” devem referir-se ao jogo”. Concordo inteiramente com estas visões, e felizmente a equipa técnica com quem trabalhei diariamente também, dado que os nossos exercícios em treino

foram sempre representativos do jogo de futebol, sempre com a aproximação máxima que enfrentaríamos ao fim-de-semana, em jogo, fazendo com que os atletas passassem por situações normais e deixando-os à vontade para tomarem as suas decisões. Por exemplo, se no jogo o adversário se apresentasse com uma linha de cinco defesas, na semana que antecedia o mesmo procuraríamos recriar situações para que os jogadores as ultrapassassem positivamente, capacitando-os com essas ferramentas. Porém, uma ressalva que devo fazer e que o Treinador Principal também a fez muitas vezes, é que o mais importante somos nós, Futebol Clube do Porto (FCP), e o desenvolvimento do atleta. De nada serviria ganhar o jogo ao fim-de-semana se o atleta não compreendesse o porquê de realizar certa ação ao invés de outra.

2.1.3. O treinador de futebol

O papel do treinador tem sofrido uma grande evolução desde o passado até ao presente. Neste momento, no futebol mundial, o treinador assume um papel de grande relevo no seio de uma equipa pois, como Guilherme Oliveira (2004) reporta, as decisões que os jogadores tomam durante o jogo estão relacionadas, fundamentalmente, com o conhecimento específico do jogo e com a conceção de jogo preconizada pelo próprio treinador. Falando de exemplos práticos, avanço com um nome: Pep Guardiola, treinador espanhol. Guardiola já passou por grandes equipas do panorama mundial: Barcelona, Bayern de Munique e, agora, Manchester City. Em todas estas eram evidentes a marca e o cunho do treinador na forma dos jogadores se expressarem em campo, onde os Princípios de Jogo eram muito semelhantes aquando da passagem do técnico por estas equipas, apesar da grande variedade de individualidades no seio da equipa. Porém, como Gonçalves (2009) referencia, o mesmo modelo de jogo, em realidades diferentes, poderá não resultar. É isso, no meu entender, o que diferencia um treinador mediano e um treinador de excelência, que através do treino consegue colocar a sua equipa à sua imagem e atingir resultados positivos, como o caso de Pep Guardiola.

Garganta (2006) faz referência à tríade “saber, saber fazer, saber estar”, algo com que os treinadores deverão capacitar os seus atletas tendo em vista o seu sucesso.

Relativamente ao papel do treinador de formação no panorama atual, o Manual do Programa Nacional de Formação de Treinadores apresenta competências que um Treinador de Grau II deverá apresentar (refiro este grau dado que é o correspondente à minha atividade de estágio) (IPDJ., 2010). Entre várias, destaco “o treinador é capaz de avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos, e os resultados alcançados”. Realço esta porque um treinador terá de apresentar competências para poder realizar tal tarefa e, quando mais munido estiver, mais facilitado sairá o seu trabalho. A primeira reunião da semana era para falar sobre o jogo, se o mesmo foi ao encontro das nossas expectativas ou não. Nessa concentração, debatíamos possíveis soluções a pôr em prática para melhorar o processo de crescimento dos nossos atletas. Daí a importância da análise e da reflexão pós jogo, em grupo, para entender os aspetos a melhorar.

Como Gonçalves (2009) reporta, ser treinador de jovens é uma função multidisciplinar e difícil. O trabalho no campo não chega, dado que um treinador terá, também, responsabilidades em tornar o atleta na melhor pessoa que conseguir, nunca esquecendo a sua vertente desportiva claro.

2.2. Contexto legal

A realização deste estágio é referente ao 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, na modalidade de Futebol e foi realizado no escalão de sub-16 do Futebol Clube do Porto (FCP). O RE, quando entregue e defendido, irá permitir a aprovação no curso de Mestrado que atualmente frequento, como também permitirá aceder à creditação de grau II de Treinador. Iniciei funções no clube a 25 de julho de 2022 e realizei todas as funções a mim atribuídas até ao término das mesmas, no final da época desportiva em junho de 2023.

2.3. Contexto institucional

Neste ano de estágio estive inserido no escalão de sub-16 masculino do FCP, na modalidade de futebol. O clube apresenta na sua estrutura várias modalidades, como: Futebol, Andebol, Basquetebol, Hóquei em Patins, Voleibol, Bilhar, Boxe, Natação e Desporto Adaptado. Um clube bem estruturado, que conta ainda com várias conquistas por todas as modalidades, ou seja, um clube ganhador, ideal para mim, enquanto não só como estagiário, mas também como competidor, já que sempre gostei de ganhar e, inserido no desporto desde muito novo, apesar de que nunca a um nível profissional, todos os jogos em que entrei foi com a vontade e o querer de ganhar, da vitória, contagiando sempre os meus colegas. Possivelmente por esse motivo tenha sido muitas vezes capitão de equipa, pois a minha ânsia de vencer é bem visível. Penso que seja essa a postura correta de estar no desporto, tal como a “Mamba Mentality” de Kobe Bryant, basquetebolista americano, que além de um grande apaixonado pelo desporto, entrava sempre em campo com o maior compromisso para vencer. “Descanse no final, não no meio” foi uma frase icónica proferida por Kobe, que me faz perceber que devemos dar o máximo em todas as nossas funções, e só terminar quando for altura para tal.

No caso do Futebol e no contexto sénior, o FCP é um clube de renome mundial, contando já com 7 conquistas europeias e inúmeros títulos nacionais, como é conhecido por todos. Já nas etapas de formação, onde me dirá mais respeito, os vários escalões apresentam também um vasto palmarés, do qual realço a conquista europeia por parte dos sub-19, a UEFA Youth League, na época de 2018/19. Realço esta conquista para evidenciar o trabalho que tem sido feito na formação do clube, juntando conquistas importantes ao surgimento de jovens da formação no plantel sénior. Exemplo disso é que no plantel campeão da época de 2021/22, sete jogadores fizeram parte da formação azul e branca em anos anteriores. Para mim, isto denota uma grande importância na formação, dado que é evidente a aposta nos jovens. Isto realça a importância de ter pessoas competentes à frente das equipas técnicas, de forma a dotar os atletas com as melhores competências. O facto de o clube me ter dado a oportunidade de estagiar indica também a confiança que depositam em mim, nas

minhas capacidades. Por isso, pretendi corresponder às expectativas e fazer o meu melhor, no crescimento dos jogadores e do clube. Contudo, o FCP pretende aliar a formação dos seus atletas aos resultados desportivos, visão que concordo completamente pois trabalhar sobre resultados positivos será sempre melhor e a adrenalina de competição poderá exponenciar os atletas a outras capacidades. Ainda neste ponto, as vitórias que os jogadores vão experienciando vão ajudá-los no futuro, facilitando a sua inclusão no futebol sénior.

Relativamente às infraestruturas, penso que são recursos ao nível da instituição, que ajuda o clube a atingir os seus objetivos ano após ano. Entre elas está o Estádio do Dragão, campo onde a equipa principal do FCP realiza os seus jogos em casa. Além do campo de futebol, o estádio apresenta ainda vários gabinetes e divisões para os mais variados departamentos do clube, de forma a realizar todo o tipo de reuniões. O Museu do FCP é também uma infraestrutura importante, onde estão em exibição todas as suas conquistas. O Dragão Arena serve de casa para as modalidades, inaugurado a 23 de abril de 2009, com capacidade para 2177 espectadores. O Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto Gaia (CTFD Porto Gaia) serve de quartel-general para a equipa A. O clube dispõe também do Constituição Park, um espaço mítico no historial do FCP. Este espaço apresenta vários campos, de forma a garantir os treinos de vários escalões do clube, como é o caso do plantel de sub-16, no qual estive inserido. Falando um pouco desta infraestrutura, que frequentei quase todos os dias desde que iniciei o meu estágio, é um espaço amplo, com algumas salas para possibilitar as nossas reuniões pré e pós-treino, com um auditório para dialogar com todos os atletas e com vários balneários para os atletas e treinadores se equiparem. Como disse, passei muito tempo nestas instalações, algo que gostei, pois, pude facilmente me concentrar para fazer as minhas tarefas, mesmo fora dos horários de treino, sem ser perturbado. Os atletas contam ainda com a “Casa Dragão”, que serve de habitação para quem é de outras cidades, encontrando neste espaço um conforto que os ajuda na sua vida escolar, pessoal e desportiva, sempre acompanhados por profissionais da área da psicologia para alguma necessidade que apresentem.

Quanto a recursos materiais, e mais concretamente ao escalão sub-16, o FCP fornece aos treinadores e atletas 40 bolas, inúmeros cones, rodelas e balizas dos mais variados tamanhos, bem como redes de futevolei e caixas para exercícios complementares. Acho que, para um escalão de formação de nível nacional, todos estes recursos materiais facilitam o nosso trabalho enquanto equipa técnica. A mim, enquanto estagiário, chegar ao clube e ver todos estes equipamentos deixou-me surpreendido, dado que vinha de uma realidade de futebol distrital, onde tinha de muitas vezes de arranjar outras soluções e onde a escassez de recursos fazia-se muitas vezes notar. Lembro-me por exemplo de, no clube que estive anteriormente, fazer balizas com dois cones. Para efeitos de treino, servia de igual forma a uma mini-baliza, mas o facto de a bola nesta última ficar disponível imediatamente para jogar, ao invés de ir para longe, faz uma grande diferença e toda a operacionalização do treino sai facilitada com estes materiais importantíssimos. Aqui, neste contexto, acho que dispomos de recursos bons e suficientes para atingir o crescimento esperado dos atletas e não evidenciamos qualquer falta ao nível de material.

Relativamente à semana de treinos, os mesmos foram realizados de terça-feira a sexta-feira, das 11 horas às 13 horas, ou seja, 4 treinos semanais com jogo ao fim-de-semana. Os jogos neste escalão são ao domingo de manhã, porém encontrámos aqui um constrangimento. O facto do sorteio do campeonato nos ter colocado na série B do Campeonato Nacional de sub-17, Segunda Divisão, fez com que tivéssemos de enfrentar várias equipas da região centro, entre elas equipas muito distantes geograficamente de nós. Por isso, e para facilitar questões logísticas e evitar horários não adequados dadas as longas distâncias, vimo-nos forçados a alterar os horários dos jogos, muitas vezes, para os sábados à tarde, de forma a garantir que os jogadores não tivessem de acordar demasiado cedo para se deslocarem para os jogos. Penso que esta estratégia nos trouxe resultados positivos, onde várias equipas optaram pelo mesmo processo. Quanto aos jogadores, notamos que estes estavam mais predispostos para os jogos, quando optamos por estas abordagens.

Este plantel de sub-16 do FCP é constituído por um total de 26 jogadores, podendo haver subidas ou descidas consoante as necessidades. Por exemplo,

tivemos de chamar atletas do escalão de sub-15 do clube dado que tivemos três jogadores a lesionarem-se num espaço de uma semana. Esta alternância só é possível com uma excelente organização, algo que evidenciei que o é. Os critérios de subidas ou descidas de escalão são variados, como lesões de jogadores em determinado plantel, indisponibilidades de horários devido à escola, questões estratégicas, jogadores com pouco tempo de jogo e que precisem de jogar, jogadores que necessitam de mais ou menos dificuldades, mas nunca comprometendo as dinâmicas internas do clube. Para mim, é assim mesmo que um clube deve trabalhar, encaixar os jogadores tendo em atenção as suas necessidades e não apenas por questões de idade cronológica. O escalão de sub-17, por exemplo, tem quatro jogadores da geração de sub-16, que pela sua idade deveriam estar no nosso plantel. Porém, é do interesse do clube expô-los a dificuldades que no nosso campeonato certamente não teriam, tentando dotá-los com as melhores capacidades possíveis. Se um sub-15 claramente estiver num contexto demasiado fácil para as suas capacidades, para quê mantê-lo nesse escalão e não o promover acima para o expor a mais dificuldades? Dado que vim de um clube distrital, onde muitas vezes estas questões eram difíceis de se realizar dada a mentalidade existente, fiquei muito agradado com a facilidade com que isto é feito nestes contextos.

Passo então a enumerar os 26 jogadores pertencentes ao escalão de sub-16 do FCP:

Quadro 1- Plantel de sub-16 do Futebol Clube do Porto.

Nome Código	Posição	Data de Nascimento	Nome Código	Posição	Data de Nascimento
Jogador 1	Guarda-redes	01/2007	Jogador 14	Ala Esquerdo	02/2007
Jogador 2	Defesa Direito	01/2007	Jogador 15	Ala Esquerdo	04/2007
Jogador 3	Defesa Central	01/2007	Jogador 16	Defesa Esquerdo	02/2007
Jogador 4	Defesa Central	01/2007	Jogador 17	Médio Defensivo	01/2007
Jogador 5	Defesa Esquerdo	02/2007	Jogador 18	Médio Centro	06/2007
Jogador 6	Médio Defensivo	01/2007	Jogador 19	Médio Centro	07/2007
Jogador 7	Ala Esquerdo	01/2007	Jogador 20	Ala Direito	03/2007
Jogador 8	Médio Centro	01/2007	Jogador 21	Ala Direito	03/2007
Jogador 9	Avançado	01/2007	Jogador 22	Avançado	01/2007
Jogador 10	Médio Centro	04/2007	Jogador 23	Avançado	04/2007
Jogador 11	Ala Direito	09/2007	Jogador 24	Guarda-redes	01/2007
Jogador 12	Guarda-redes	02/2007	Jogador 25	Avançado	04/2007
Jogador 13	Defesa Direito	05/2007	Jogador 26	Guarda-redes	04/2007

2.3.1. Caracterização individual dos atletas

Esta caracterização foi realizada após a finalização do primeiro mês de treinos.

Jogador 1: Guarda-redes com atributos físicos condizentes com a necessidade da posição específica de GR. Alguma dificuldade no jogo de pés, mas bastante comunicativo.

Jogador 2: Lateral direito com uma grande capacidade técnica que por vezes não a coloca ao serviço do coletivo, tomando decisões inadequadas à posição que ocupa no campo. Forte defensivamente, sobretudo no duelo aéreo.

Jogador 3: Defesa central de baixa estatura, contudo muito forte taticamente. Um passo à frente em relação aos adversários, permitindo-o antecipar movimentos e ações. Com bola, tranquilo, com uma ligação longa de qualidade aceitável.

Jogador 4: Defesa central que se destaca pela sua capacidade de passe longo. Porém, o excesso de repetição dessas ações condiciona o seu jogo. Defensivamente, apresenta algumas dificuldades no jogo aéreo.

Jogador 5: Lateral esquerdo com uma grande disponibilidade física, evoluído tecnicamente e muito forte no cruzamento para os colegas. Defensivamente é forte nos duelos e muito rápido a cortar a profundidade.

Jogador 6: Médio defensivo com elevada capacidade no passe longo, dando grande variabilidade de jogo à equipa. Muito forte nos equilíbrios da equipa deixando os laterais envolver nas ações atacantes.

Jogador 7: Ala esquerdo muito evoluído tecnicamente, com muitos anos de futebol de rua. Neste sentido, o seu jogo é bastante imprevisível o que ajuda a equipa nos momentos ofensivos. Sem bola, este AE entende muito bem o jogo, e percebe os timings certos de pressionar o adversário de forma a tirar proveito e marcar golo.

Jogador 8: Médio centro que se sente confortável no ataque ao espaço. Com algumas dificuldades técnicas, assenta o seu jogo à procura da rutura por corredor central. Sabe procurar o espaço entrelinhas, porém não consegue dar muita sequência ao jogo.

Jogador 9: Ponta de lança com uma grande capacidade de finalização, detentor de um remate potente e colocado. Realiza muitos movimentos de apoio, sendo uma referência para a equipa jogando como apoio frontal. Sem bola, a pressão deste PL não é a mais eficaz, sendo estas ações um pouco lentas em relação ao desejado.

Jogador 10: Médio centro com características mais ofensivas do plantel. Este MC procura o espaço entrelinhas, corredor lateral e mesmo zonas baixas, procurando que o jogo passe por ele. Boa capacidade técnica colocada ao

serviço da equipa, sobretudo no último passe. Defensivamente, é forte nos duelos e na ocupação espacial.

Jogador 11: Ala direito com uma capacidade física muito boa, agressivo e forte em todos os duelos, sendo eles ofensivos ou defensivos. Este AD gosta de combinar pelo corredor com o seu lateral, faltando-lhe um pouco mais de capacidade no momento da finalização.

Jogador 12: Guarda-redes de baixa estatura, porém muito forte na defesa de baliza. Não se aventura muito fora dos poste, percebe as suas limitações e ajusta o seu jogo. Especial qualidade no “dropkick”, passe longo de GR.

Jogador 13: Lateral direito com algumas dificuldades defensivamente, sobretudo na orientação de apoios e duelo defensivo. Já a antecipação, é um dos seus pontos fortes. Ofensivamente é muito forte, explorando zonas interiores e combinando com o ala, dando sequência as lances de ataque.

Jogador 14: Ala esquerdo de baixa estatura, que começou a época lesionado. Sem dados para avaliar.

Jogador 15: Ala esquerdo de elevada estatura, que começou a época lesionado. Sem dados para avaliar.

Jogador 16: Lateral esquerdo de grande capacidade técnica, que assenta o seu jogo no transporte de bola em drible. Com bola explora zonas exteriores e avançadas, com um cruzamento preciso para os colegas finalizarem. Defensivamente é frágil nos duelos, mas forte a antecipar-se aos adversários.

Jogador 17: Médio defensivo com uma grande disponibilidade física, que o faz cobrir grande parte do terreno do jogo sem muitas dificuldades. Contudo, o seu posicionamento defensivo não é o melhor, cobrindo isto com a grande agressividade que coloca nos duelos. Ofensivamente, a sua ligação longa é algo escassa, tendo dificuldades em perceber os timings corretos de aceleração e desaceleração do jogo.

Jogador 18: Médio centro com uma fantástica relação com bola, que se sente confortável na condução de bola sob pressão. Defensivamente, tem uma reação à perda muito forte, talvez o melhor do plantel neste momento.

Jogador 19: Medio centro com grande capacidade técnica, forte entrelinhas e no último passe. Defensivamente, é muito frágil nos duelos, desaparecendo do jogo muitas vezes em O.D.

Jogador 20: Ala direito de estatura baixa, com uma capacidade técnica aceitável. Gosta de explorar zonas interiores para combinar com os médios. Sem bola, apresenta dificuldades, sobretudo táticas, para perceber os timings de pressão.

Jogador 21: Médio direito vertical, sempre á procura da profundidade. Relaciona-se bem com o lateral, realizando combinações de forma a explorar o corredor lateral. Sem bola, é muito forte na pressão, percebendo os timings e vantagens.

Jogador 22: Ponta de lança forte fisicamente, alto, mas com grandes dificuldades técnicas. Defensivamente, apresenta dificuldades na pressão.

Jogador 23: Ponta de lança com boa relação com bola, com versatilidade de movimentos, seja em apoio ou em rutura. Sente-se confortável a servir de referência para os colegas, recebendo a bola e esperando a subida da equipa. Muito forte na pressão, realizando-a a uma velocidade alta, deixando os defesas adversários desconfortáveis.

Jogador 24: Guarda-redes de elevada estatura, mas com alguns problemas técnicos. Lento a sair da baliza protege o seu jogo remetendo-se à pequena área.

Jogador 25: Ponta de lança que começou a época lesionado. Sem dados para avaliar.

Jogador 26: Guarda-redes de estatura média, muito forte no jogo com os pés. Percebe os timings de saída de baliza, porém apresenta alguns erros no controlo de profundidade.

2.3.2. Caracterização do plantel

Este plantel de sub-16 do FCP globalmente é um plantel capaz, com intervenientes com grande capacidade técnica e tática que os diferencia dos demais. Um grupo de jovens amigo do seu amigo, com uma fantástica relação em grupo. As experiências de sucesso que vão experienciando servirão de suporte para a sua carreira desportiva.

O facto de jogarem uma 2ª divisão nacional permitiu dotá-los de competências essenciais que, para o ano, quando estiverem no plantel de sub-17 do clube, a jogar na 1ª divisão nacional, serão muito importantes. Apesar de existirem 5 jogadores sub-16 no plantel de sub-17, estes atletas sabem que no futuro poderão ser eles a estar acima, dependendo do trabalho que desempenharão para lá chegar.

2.4. Contexto de natureza funcional

Sendo treinador adjunto estagiário, toda a partilha que tive com a equipa técnica foi excelente. As suas experiências no mundo do futebol são vastas. No seio da equipa técnica tivemos a presença de Jaime Magalhães, Campeão Europeu pelo FCP em 1987. Adorei ouvir todas as suas partilhas e ter trocado pontos de vista interessantes do futebol de então para o futebol atual, um futebol menos organizado para um futebol cada vez mais tático. Não só com o Mister Jaime, também aprendi muito com todos os outros elementos, dado que possuímos funções diferentes e a partilha de pontos de vista é sempre interessante. Quanto às tarefas a mim atribuídas, além da planificação e operacionalização do próprio treino, dando feedbacks oportunos e montando os espaços rapidamente nas transições de exercícios, em conjunto com todos os membros da equipa técnica, foi definido que ficaria encarregue também de:

- Contabilizar o tempo de treino, separando as componentes Tempo Útil, Tempo de Instrução e Tempo de Transição;
- Realização da estatística pós jogo, individual e coletiva;
- Análises oportunas do adversário e da própria equipa.

De notar que todas estas tarefas foram muito importantes para mim pois é uma forma de mostrar o meu trabalho aos demais, o qual foi valorizado e apreciado. Diversas vezes o Treinador Principal questionou-me acerca de algumas destas tarefas e gerou-se um debate interessante. Por exemplo, discutimos algumas vezes o facto do tempo de transição, à sexta-feira, ser um pouco superior aos restantes dias. Achamos, enquanto equipa técnica, ser normal, dado que sexta-feira é, para nós, muitas vezes um dia antes do jogo. Quando o jogo é domingo, e não sábado, esse tempo de transição já não é tão superior à normalidade.

O meu rigor e compromisso foram elementos-chave neste processo de adaptação e sinto que a minha “voz” foi gradualmente bem recebida por todos.

Relativamente aos elementos da equipa técnica, encontram-se enunciados no quadro 2, bem como os restantes membros do staff do escalão de sub-16 do FCP:

Quadro 2- Staff do plantel sub-16 do FCP.

Nome	Função	
Ricardo Malafaia	Treinador Principal	Equipa técnica
Jaime Magalhães	Treinador-Adjunto Principal	
João Pereira	Treinador-Adjunto Estagiário	
Pedro Brito	Treinador-Adjunto	
Marco Pereira	Treinador-Adjunto	
João Costa	Preparador Físico	
Leonardo Tavares	Treinador Guarda-Redes	
Hugo Neto	Analista	
Frederick Mello	Team Manager	Restante Staff
Tiago Graça	Fisioterapeuta	
Januário Pereira	Técnico de equipamentos	
Carolina Semedo	Psicóloga	

3. Realização da prática profissional

3.1. Expectativas iniciais

Como já referi anteriormente, no ano passado escrevi um outro documento, para me apoiar neste ano de estágio, ao qual recorri muitas vezes para visitar os meus pensamentos de então. Uma das minhas expectativas iniciais passavam por conseguir ser uma parte ativa na equipa técnica onde estaria inserido, mas também sabia que isso teria de ser uma atividade gradual dado que seria um elemento novo a entrar, de rompante, no seu seio de trabalho. Refletindo um pouco acerca desta temática, sinto que fui progressivamente inserido e estou contente com todo este processo. Porém, estou seguro de que essa melhoria se deveu ao meu trabalho, a minha estratégia de integração com rigor, que fez com que os restantes elementos sentissem que estava ali um profissional em que podiam confiar. Por exemplo, o facto de chegar sempre trinta minutos antes da hora da concentração, sair quando o último treinador saía das instalações, procurar perceber todos os porquês inerentes ao nosso trabalho, ser participativo nas nossas reuniões, bem como ir aos eventos extra-estágio, como almoços ou mesmo jogos de outros escalões, fez com que os demais olhassem para mim como alguém interessado e capaz de atingir as exigências do clube.

Uma outra expectativa era perceber como trabalhava uma equipa técnica de Alto Rendimento, neste caso em contexto de Campeonato Nacional. Até ao início do estágio apenas tinha integrado equipas de Campeonato Distrital, muitas vezes de apenas dois elementos (eu e outro treinador). Neste ano de estágio, estive integrado num grupo de profissionais com experiências vastas e diferentes, algo que me agradou logo desde início. Apesar de ser num escalão de Sub-16, sinto que todos os membros realizavam as suas funções ao mais alto nível, com a maior capacidade das suas competências. Percebi pelos seus discursos a paixão que têm pelo treino, e a forma como querem fazer os atletas crescer. Exemplo disso é muitas vezes termos debatido situações de um atleta, de que forma poderíamos potenciá-lo ao máximo e, no treino seguinte, já estarmos a colocar isso em prática. Num treino em outubro, percebemos que um

dos nossos atletas estava com dificuldade em chegar a zonas de finalização, adotar as melhores posições dentro da área e fazer golo. No fim do treino seguinte, e após debate na reunião pós-treino do dia anterior, ficamos um pouco com ele e montamos um exercício para exacerbar essa ação, com muita repetição e uma taxa de sucesso gradual. Resultado disso, no jogo do fim-de-semana seguinte, o jogador faz três golos, quando até então só tinha marcado um. A rápida correção de uma ação que evidenciamos, devido à atenção e profissionalismo da nossa equipa técnica, fez com que o atleta melhorasse, que adquirisse comportamentos importantes para o seu jogo. Uma postura que congratulo, enquanto membro desta equipa técnica, pois sinto que fomos realmente profissionais neste sentido, apesar de inseridos num escalão de Sub-16.

3.2. Barreiras previstas na atividade de estágio

Ao início do estágio, tinha receio em encontrar uma equipa técnica rígida e fechada, onde fosse difícil a minha participação e sugestões. Cheguei ao seio do grupo envolto em alguma desconfiança, dado que era um membro novo. Rapidamente, com a minha forma de trabalho, onde o rigor e a celeridade foram muito importantes, bem como o facto de chegar cedo e mostrar-me sempre disponível para ajudar, comecei a ganhar espaço e sinto que essas diferenças se começaram a sentir dia após dia.

Um outro receio que tinha era que, dada a aproximação de idade entre mim e os atletas, eles me vissem com menos autoridade que a devida. Contudo, isso foi algo que não senti, por duas razões específicas: da parte deles um profissionalismo excelente, sabendo diferenciar os papéis; e da minha parte não ter dado “asas” a que isso acontecesse, nunca comprometendo a necessidade que um deles tenha em se abrir mais comigo.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivos pessoais e profissionais

Como objetivos para o Estágio, trazia alguns, sendo eles:

- Ajudar e proporcionar condições para o clube melhorar durante a minha passagem pelo mesmo;
- Conseguir ser uma parte ativa dentro da estrutura da equipa;
- Apresentar novas ideias e abordagens que poderão ser benéficas para o contexto;
- Ajudar e cooperar ativamente com a equipa técnica onde vou estar inserido;
- Partilhar experiências com vista a enriquecer a minha aprendizagem;
- Aumentar o meu conhecimento sobre o jogo de Futebol, em todas as suas vertentes (técnica, tática, física e psicológica);
- Ajudar na melhoria qualitativa dos jogadores e sentir que os mesmos a reconhecem;
- Conseguir organizar o meu tempo, dividido entre trabalho, estágio e estudo;
- Desenvolver competências pessoais, como a liderança e a autonomia;
- Obter o nível 2 de Treinador, UEFA B, após a conclusão do meu estágio.

3.3.2. Objetivos de Formação

Qualquer equipa de formação, independentemente se está a um nível distrital ou nacional, deve olhar com muita importância para este tipo de objetivos. Além de formar futuros jogadores de futebol, o FCP preocupa-se em formar futuros homens com valores, normas e condutas essenciais à vida diária. Para isso, os profissionais de psicologia que o clube tem ao seu dispor dão uma grande ajuda, apoiando os atletas a qualquer momento. Todos esses valores são também exacerbados na Casa Dragão, como referi anteriormente.

Portanto nós, enquanto equipa técnica, pretendemos dotá-los de certas competências:

- Lealdade, compromisso e perseverança;
- Trabalhar sempre no máximo das suas possibilidades;
- Propagar o espírito de equipa e de entreajuda;
- Respeito pela vitória e derrota;
- Preparar os atletas para uma possível carreira desportiva.

3.3.3. Objetivos de Preparação

Relativamente a este ponto, o FCP tem delineado os aspetos a trabalhar de forma muito simples.

Ao nível Técnico e Tático, um jogador FCP tem de se sentir confortável com a bola, capaz de encontrar soluções em campo para progredir e marcar golo. Deve também ter uma reação à perda da bola bastante forte, de forma a recuperá-la no menor tempo possível.

Ao nível Físico, um jogador FCP tem de ter a capacidade de aguentar um jogo de futebol, em elevada intensidade durante todo esse tempo. A pressão ao portador da bola deve ser constante o que requer uma elevada disponibilidade aeróbia por parte do atleta.

Ao nível mental, um jogador FCP deve ter os índices de perseverança e vontade no alto, ultrapassando todos os obstáculos impostos ao seu sucesso. Deve também ajudar o colega, sempre que necessário, o que irá permitir ter um grupo forte e coeso.

3.3.4. Objetivos de Performance

Como um dos maiores clubes do mundo, o FCP entra em todas as competições para ganhar e, na sua formação, não é diferente, apesar de nunca descurar o crescimento e formação dos seus atletas.

Como objetivos para esta época, o plantel de Sub-16 do FCP definiu que:

A nível coletivo,

- Na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17, II Divisão, o objetivo passava por terminar no 1º lugar (na 1ª Fase, 36 equipas eram divididas em 3 séries de 12 equipas cada);
- Na 2ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-17, II Divisão, o objetivo passava por terminar no 1º lugar e sagrar-se Campeão Nacional da II Divisão de Sub17 (na 2ª Fase, 8 equipas disputam o apuramento de campeão da II divisão);

Ao nível mais individual,

- Colocar jogadores a representar as seleções nacionais de Portugal;
- Colocar jogadores em patamares mais altos da formação do FCP (sub-17 ou sub-19);
- Possibilitar que atletas nossos treinem com a Equipa A e B do plantel sénior do FCP.

Objetivos ambiciosos, porém, condizentes com a cultura do clube, uma cultura ganhadora, de superação perante obstáculos difíceis.

3.4. Modelo de Jogo

As equipas de formação do FCP apresentam um modelo de jogo similar nos diferentes escalões, sendo esse mesmo modelo o que a coordenação mais acredita ser potenciador para os seus atletas, de forma a consegui-los dotar de competências importantes para chegarem à equipa A do FCP. Para isso, existe um fio condutor que rege todas estes escalões. Isto facilita muitos aspetos, por exemplo a subida e descida de atletas, pois estes sabem exatamente os macro-princípios, dado que são os mesmos em todas as equipas.

A estrutura preferencial a ser utilizada é um 1-4-3-3, como se pode ver na figura seguinte.

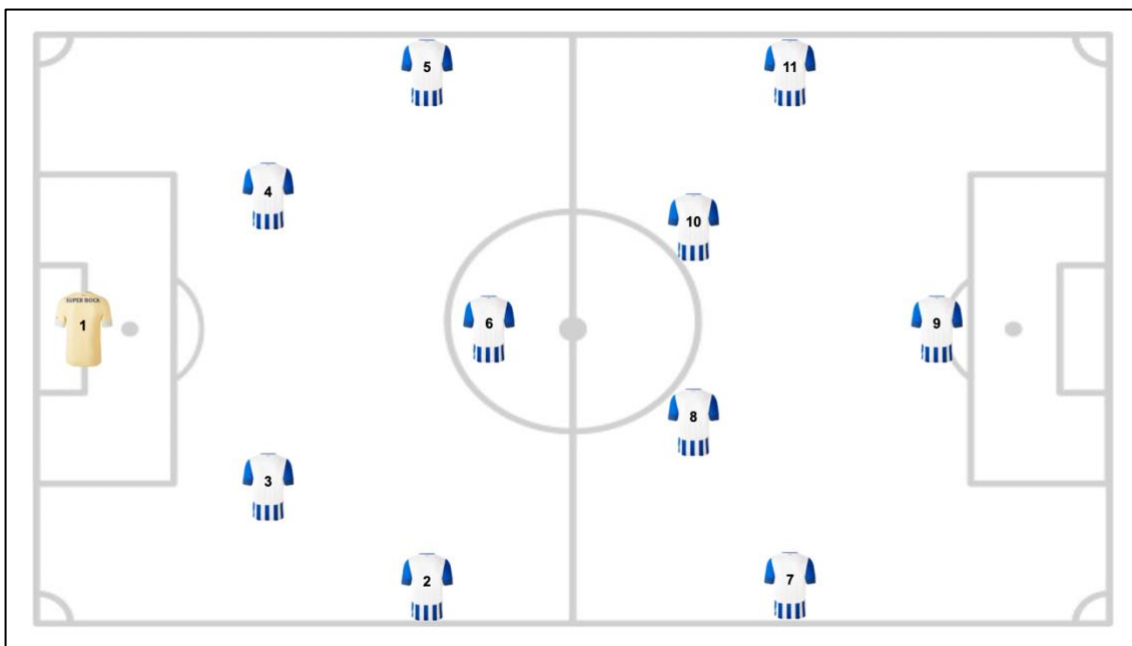


Figura 1- Estrutura Preferencial 1-4-3-3.

3.4.1. Organização Ofensiva

Uma equipa como o FCP, que tem a maior parte do tempo a posse de bola, torna-se importante ter uma boa Organização Ofensiva (OO), de forma a tornar o seu ataque o mais eficiente possível. Portanto, o essencial para nós, FCP, passou por cuidar bem da posse de bola, circulando-a com um único objetivo: fazer Golo. Circulação por dentro, por fora, mais direta ou mais apoiada, tudo desagua num só objetivo. Para isso, um dos aspetos fundamentais trata-se do espaço. Os nossos jogadores, com bola, devem estar o mais “abertos” possível em campo, de forma a arranjar espaço uns para os outros. O ataque à profundidade é também muito importante, para deixar o adversário desconfortável e retraído.

MACRO PRINCÍPIO: Procura constante do Golo.

- Variação do centro do jogo;
- Variabilidade entre jogo interior e exterior;
- Movimentos de apoio e rutura;
- Ocupação de zonas de finalização;
- Remate exterior;
- Técnica individual ao serviço do coletivo.

Na nossa saída de baliza o objetivo passa por esticar a equipa ao máximo, arranjando espaço para sair de forma apoiada. Laterais e alas a dar a largura com os 3 médios a dar o suporte interior.

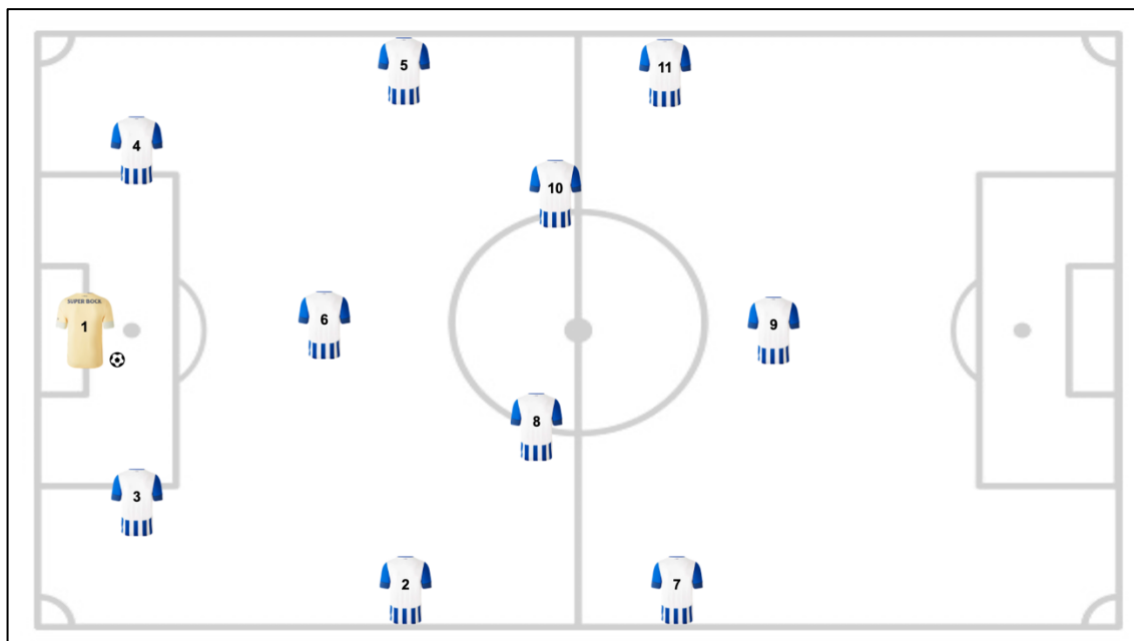


Figura 2- Saída de Baliza.

Na 1º Fase de construção, a nossa equipa envolve os laterais de forma regular, havendo movimentos interiores dos alas. Como temos um grupo de jogadores de elevada qualidade, pretendemos que os nossos centrais não tenham problemas em assumir o jogo, atrair pressão a si para libertar um colega de equipa.

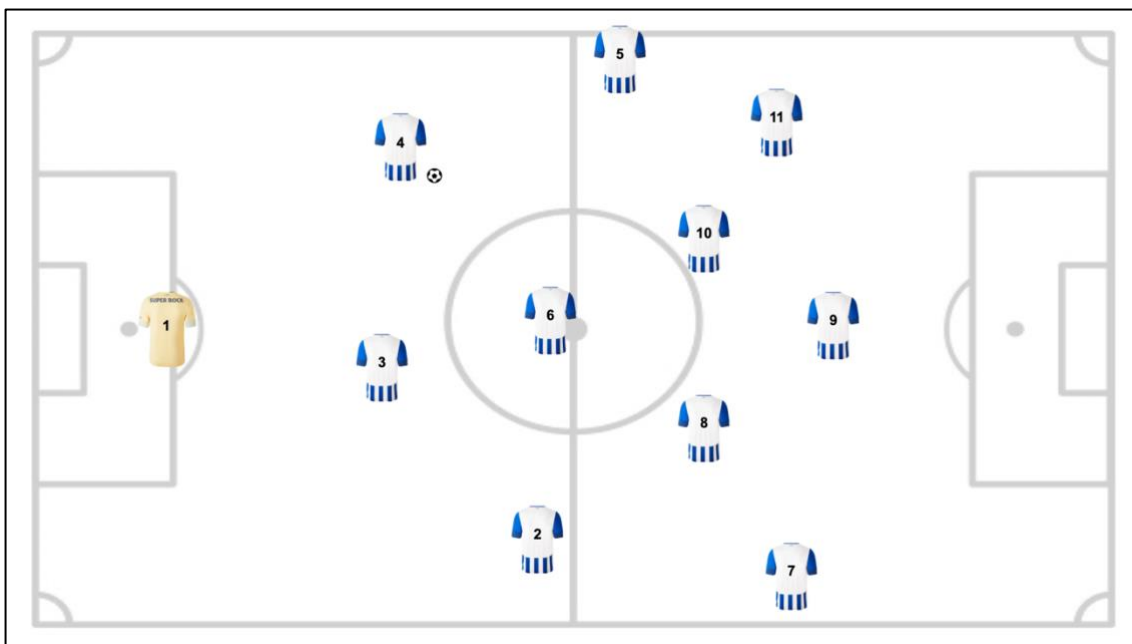


Figura 3- 1ª Fase de construção.

Um dos nossos pontos fortes é a última fase, com a chegada a zonas de finalização. O nosso jogo de corredores é muito interessante, com executantes muito fortes em combinações ofensivas, o que nos traz muita imprevisibilidade. Como podemos ver na figura abaixo, colocamos muita gente no interior da área adversária, o que vai ao encontro do nosso macro princípio que enunciei atrás.

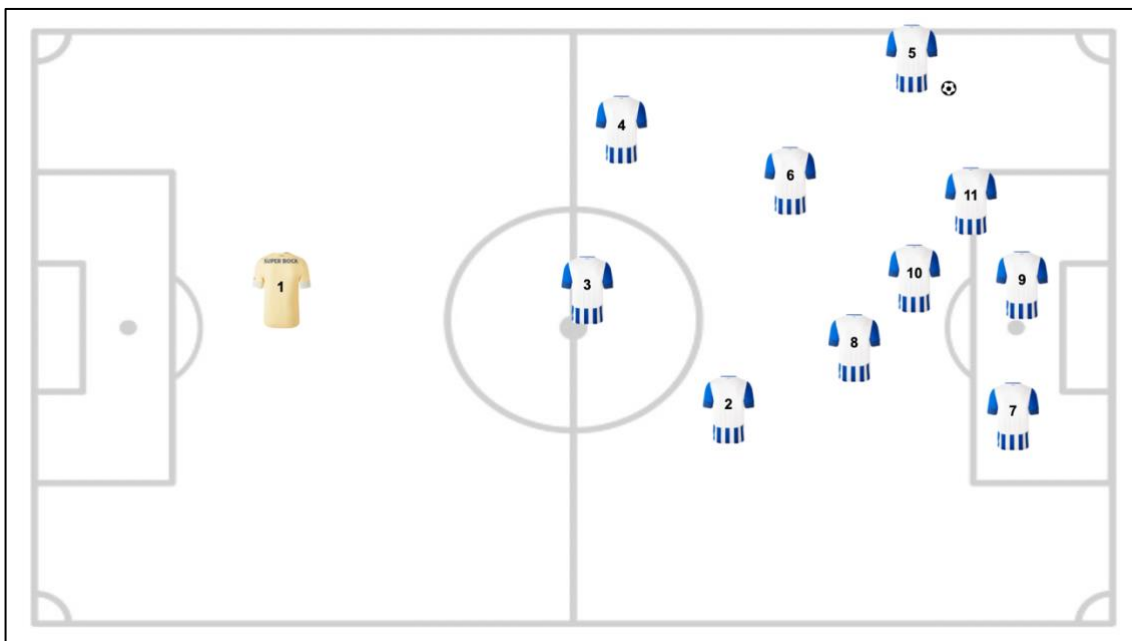


Figura 4- Zonas de cruzamento e finalização.

3.4.2. Transição Defensiva

Este momento do jogo é também muito importante para todas as equipas do FCP. Uma Transição Defensiva (TD) rápida e eficiente faz com que voltemos a ter a bola, que é o que mais nos interessa.

MACRO PRINCÍPIO: Forte reação à perda da bola.

- Pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante;
- Controlar a profundidade;
- Obrigar adversário a jogar para fora;
- Fechar equipa, passar para “campo pequeno”.

No momento de perda de bola, todos os jogadores no raio de ação da bola devem encurtar o espaço para o adversário, deixando-o sem opções. Os jogadores mais recuados deverão ter em atenção a possível bola longa, ajustando o seu posicionamento.

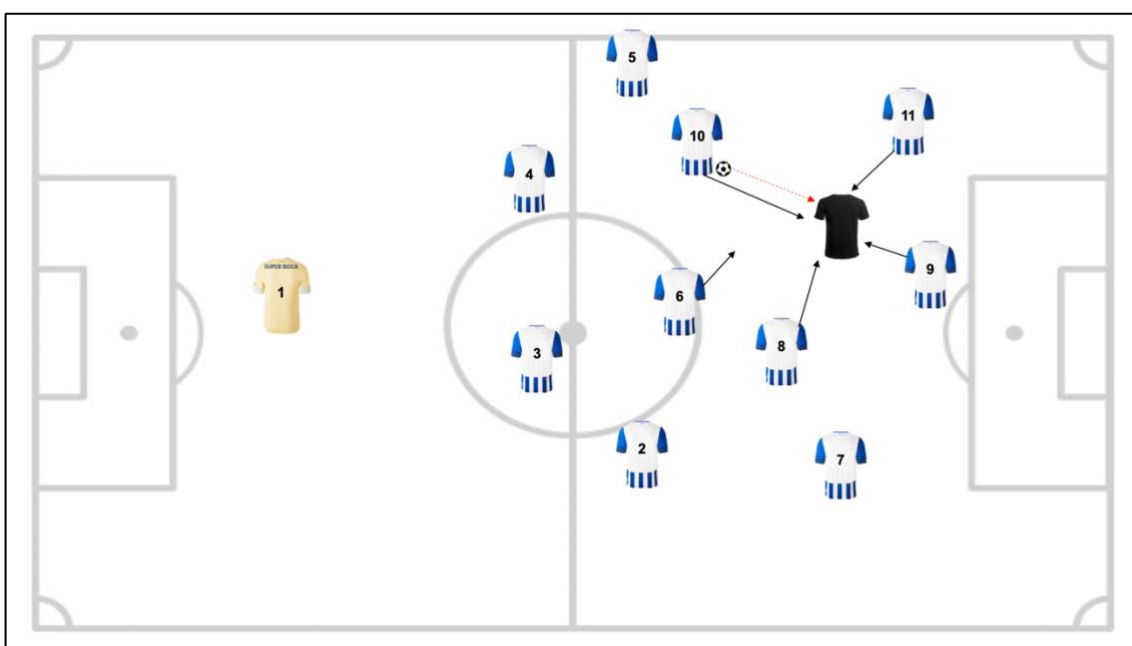


Figura 5- Forte reação à perda da bola.

3.4.3. Organização Defensiva

Em termos de Organização Defensiva (OD) a nossa equipa é bastante coesa, compacta e agressiva quando não tem bola.

MACRO PRINCÍPIO: Equipa compacta, coesa e pressionante para recuperar bola.

- Equipa coesa e compacta;
- Pressão alta ao portador da bola;
- Manter a bola coberta;
- Indicadores de pressão:
 - Bola junto à linha lateral;
 - Má receção;
 - Bola alta;
 - Receção de costas.

Na momento de pressão à saída de baliza do adversário, como equipa técnica optamos por uma pressão alta, sem deixar sair com facilidade, tentando ganhar o mais alto possível a bola em campo. Normalmente pressionamos num 1-4-4-2, onde um dos médios se junta ao Ponta de Lança (PL) de forma a condicionar a saída. Por vezes optamos por outras abordagens, como pressionar com um PL e um ala, ou mesmo com os dois alas.

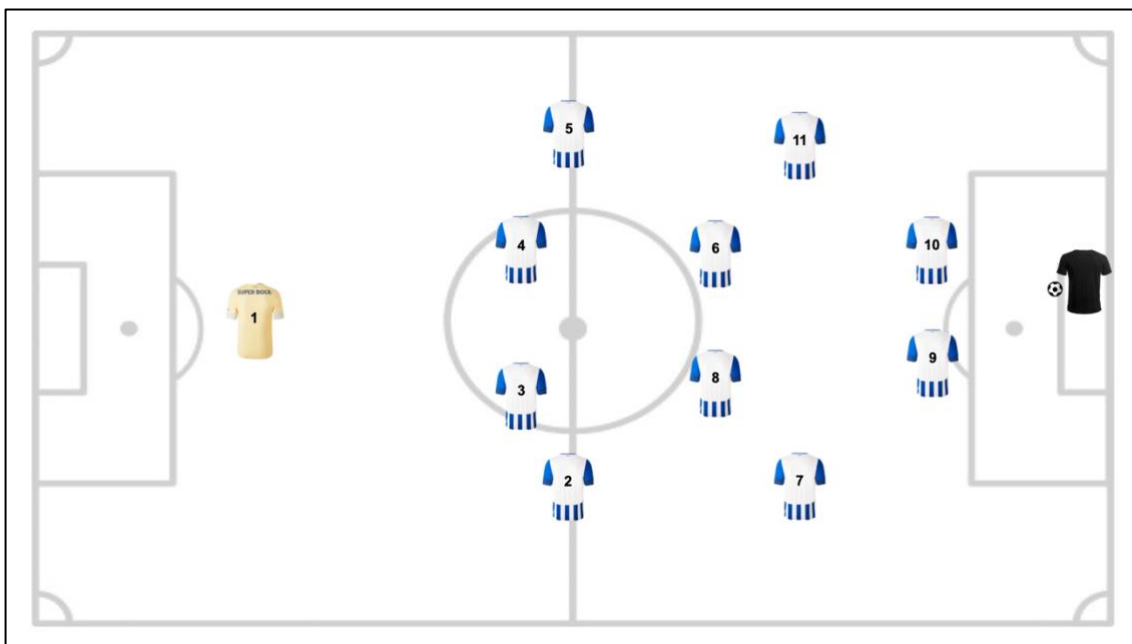


Figura 6- Pressão em 1-4-4-2 à saída de baliza do adversário.

Após a saída de baliza, mantemos uma postura agressiva na pressão, para ganhar bola, e entrarmos novamente em ataque.

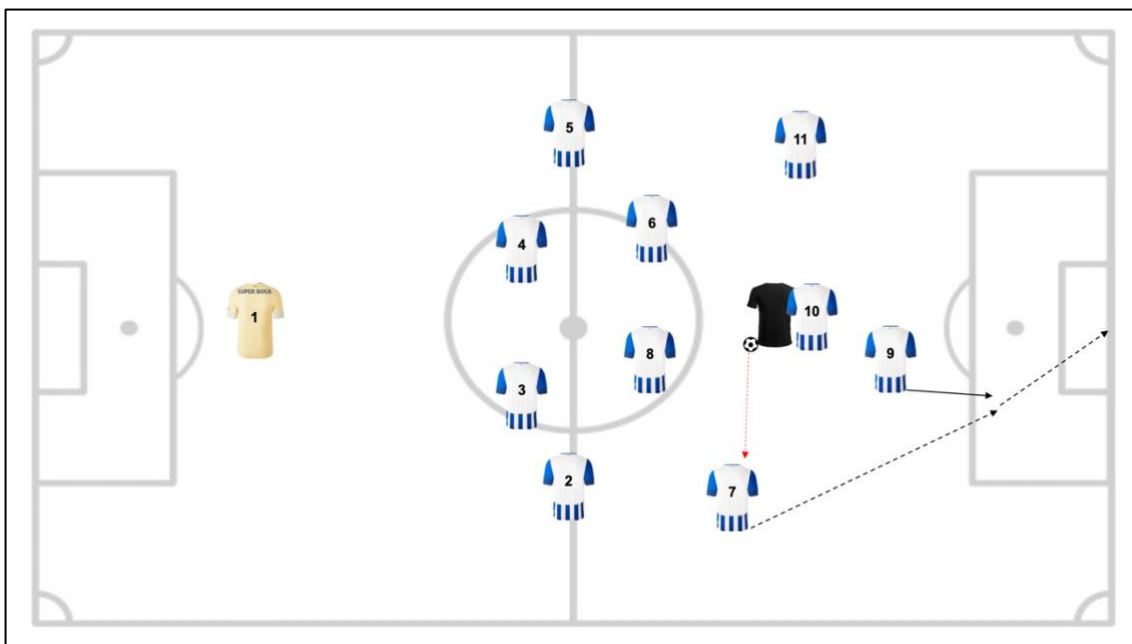
3.4.4. Transição Ofensiva

Neste momento a nossa equipa procura contra-atacar imediatamente, procurando o golo ou, se não tivermos condições para tal, entramos novamente em OO.

MACRO PRINCÍPIO: Procurar imediatamente a frente e o golo.

- Procurar golo;
- Tirar bola da zona de pressão;
- Abrir equipa, passar para “campo grande”.

Quando ganhamos bola, todos os nossos jogadores têm rapidamente uma mudança de mentalidade, procurando espaços que possam aproveitar para marcar golo. A bola nas costas da defesa, aproveitando o adiantamento adversário, é muitas vezes uma das soluções encontrada, assim como a variação de lado de jogo, colocando a bola numa zona menos ocupada pelos adversários.



Relativamente às bolas paradas, é um momento que se dá bastante importância, porém é algo que se modifica todas as semanas. Dados os tempos de hoje, em que muitos jogos são gravados, procuramos a surpresa. Todo o tipo de bolas paradas é treinado à sexta-feira, para que os jogadores estejam familiarizados com este momento no jogo do fim-de-semana.

3.5. Modelo de Treino

Neste ponto torna-se necessário ressaltar que todo o processo de treino é planeado tendo em conta o jogo ao fim-de-semana. Como referi anteriormente, dadas as grandes deslocações por nós efetuadas, muitas vezes o jogo, que estava por defeito agendado aos domingos de manhã, realizava-se ao sábado à tarde, existindo assim a necessidade de uma constante adaptação aos acontecimentos. Portanto apresentarei aqui duas versões da nossa semana de treinos, uma com jogo ao domingo de manhã (Semana tipo 1) e outra com jogo ao sábado à tarde (Semana tipo 2), dando exemplos tipo de como organizamos a semana e que tipo de exercícios apresentamos.

3.5.1. Semana tipo 1

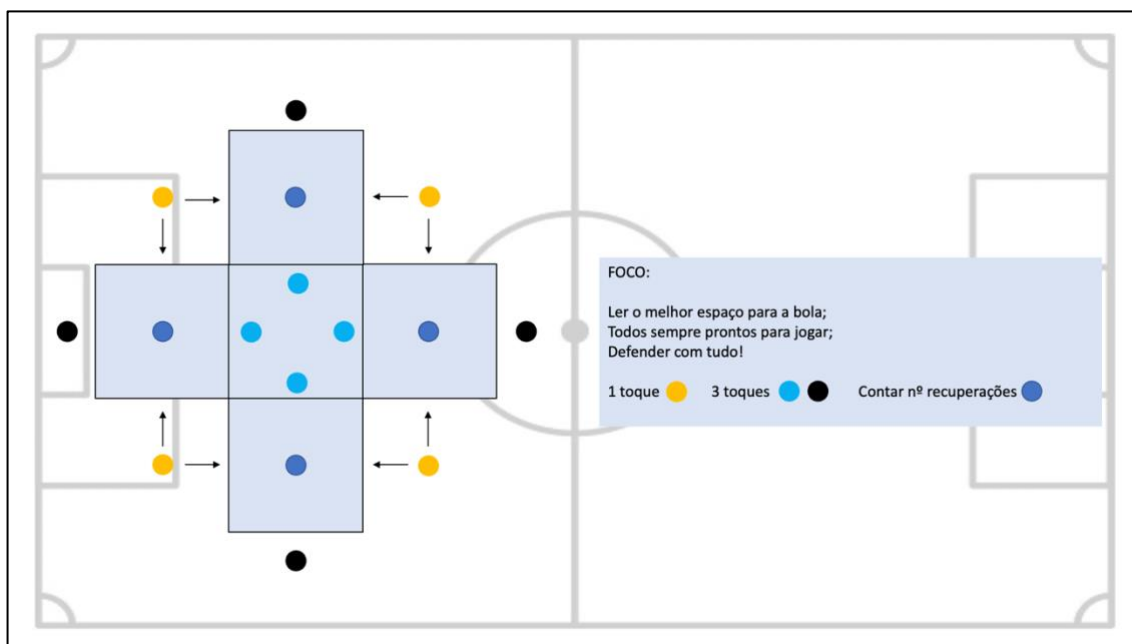
DOMINGO — Jogo Campeonato

SEGUNDA-FEIRA — Folga

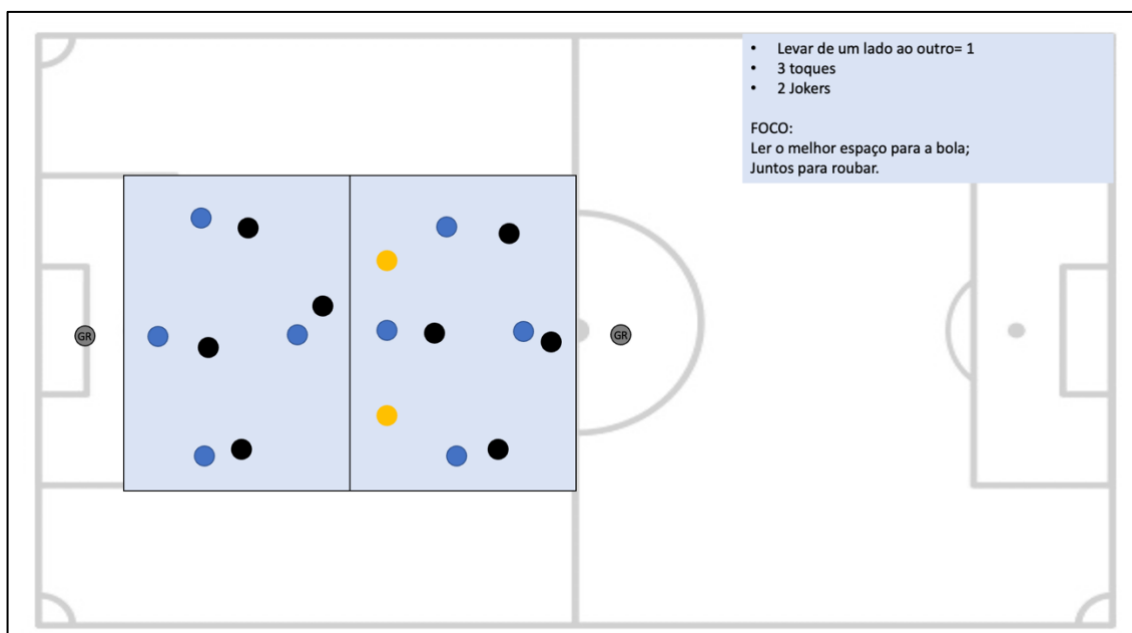
TERÇA-FEIRA — Recuperação

Pré-treino: Exercícios Propriocetivos com o Preparador Físico.

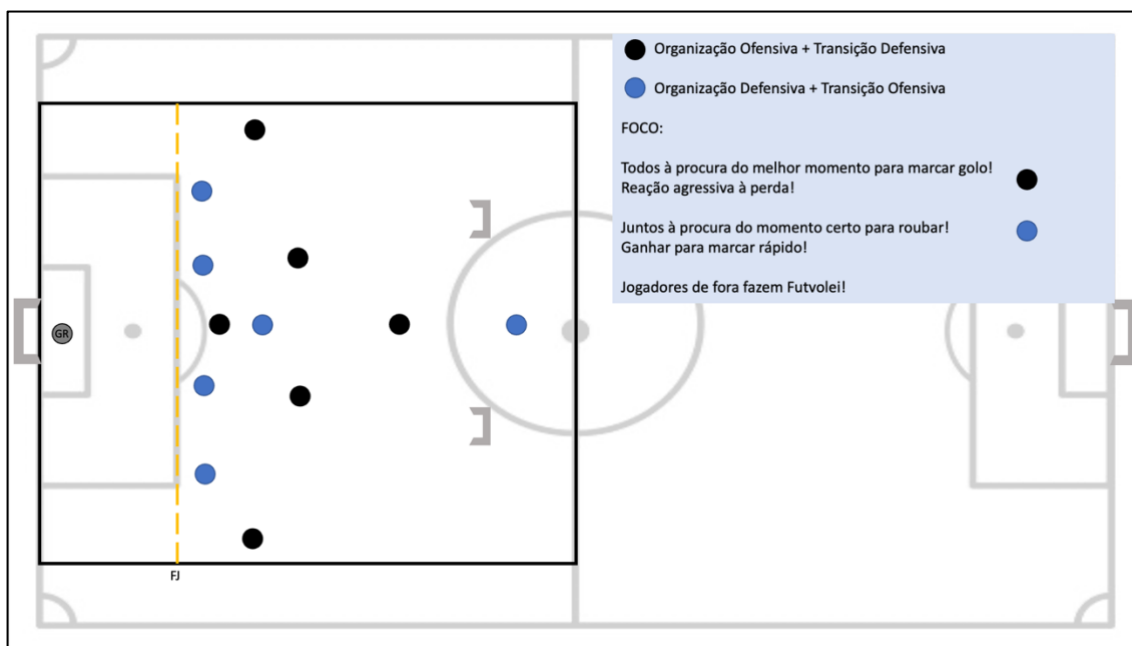
Exercício 1: Meinho Perceção/ 4+4+4+4 — (8x 0'30)



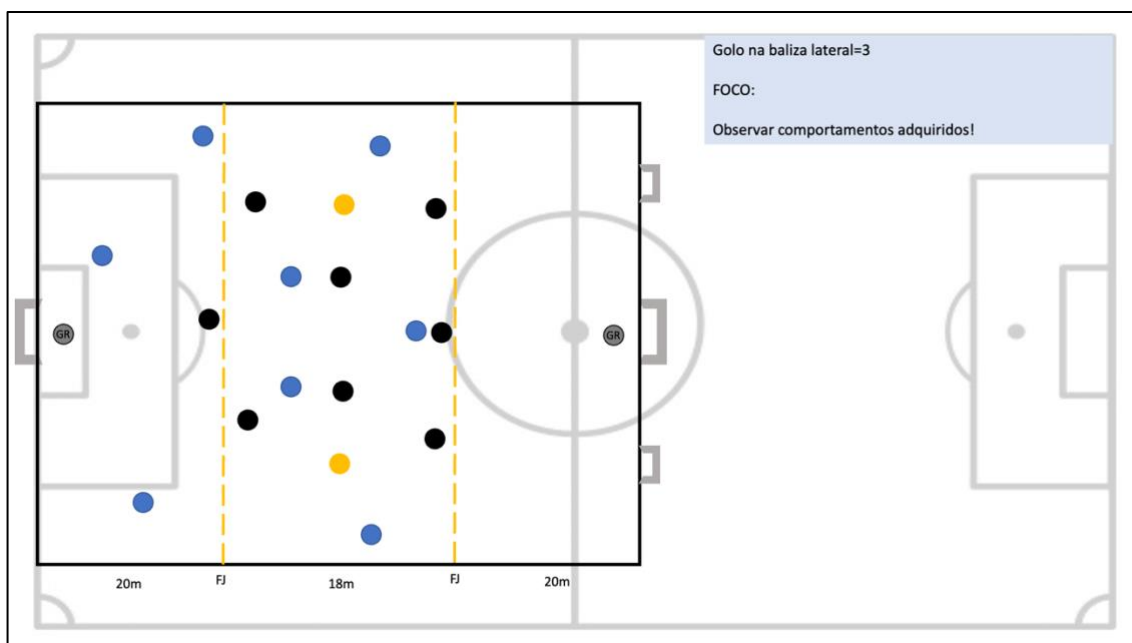
Exercício 2: GR+8x8+GR+2JK's — (2x 5')



Exercício 3: GR+5(+1) x6 — (2x 5')



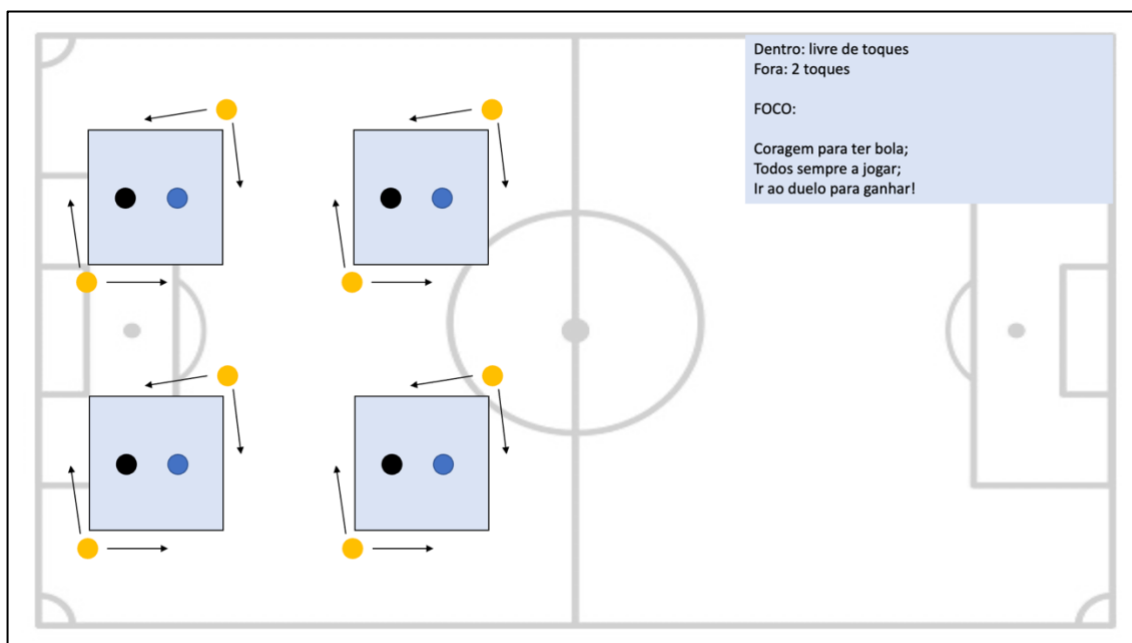
Exercício 4: GR+8x8+GR+2JK's — (2x 7')



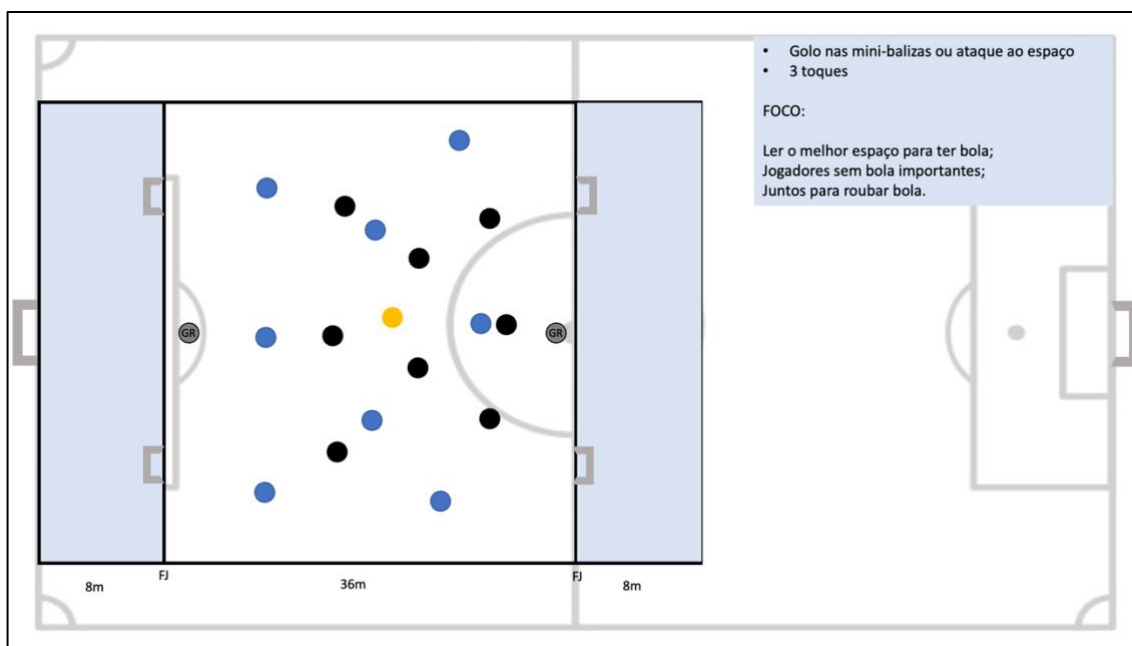
QUARTA-FEIRA — Tensão

Pré-treino: Força + Ativação com tensão com o Preparador Físico.

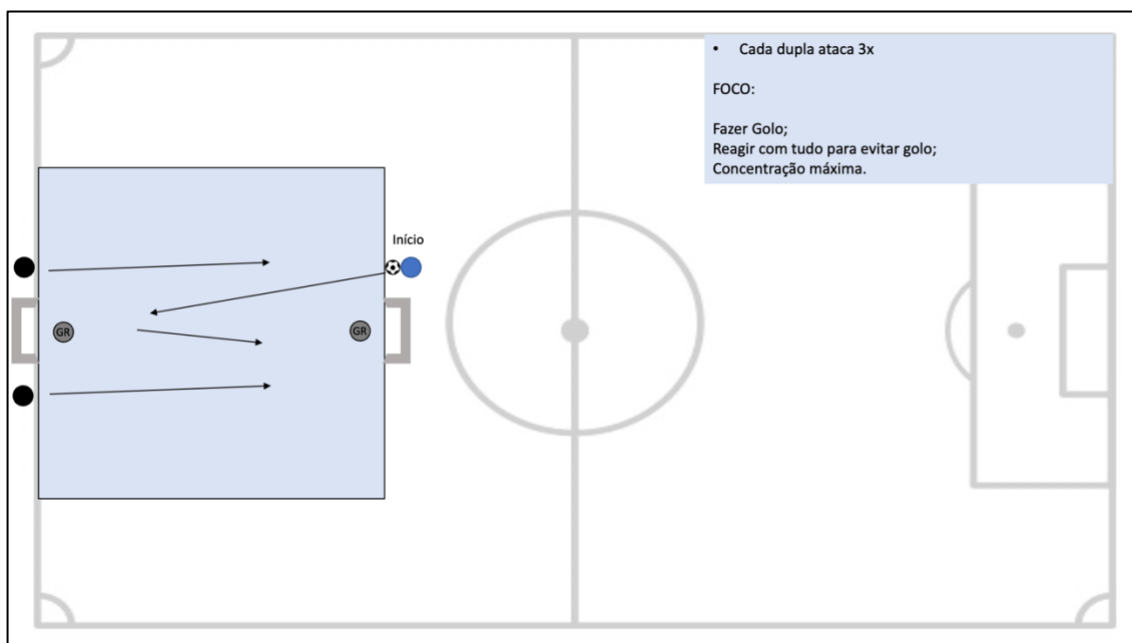
Exercício 1: 1x1 + 2 — (6x 0'30)



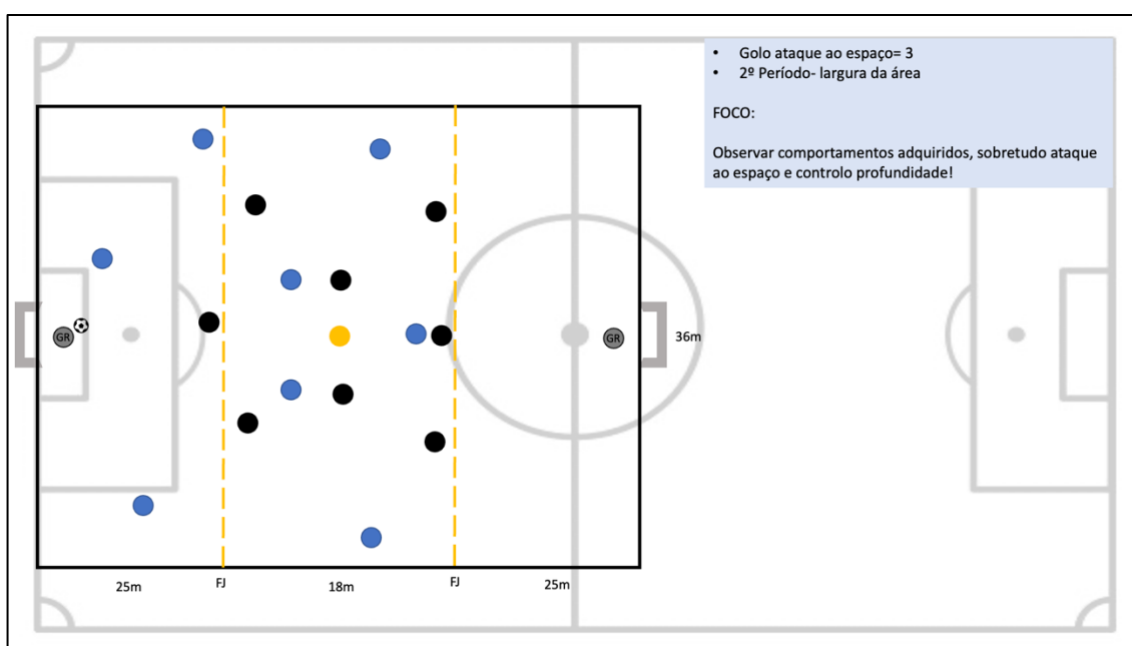
Exercício 2: GR+8x8+GR+JK — (2x 4')



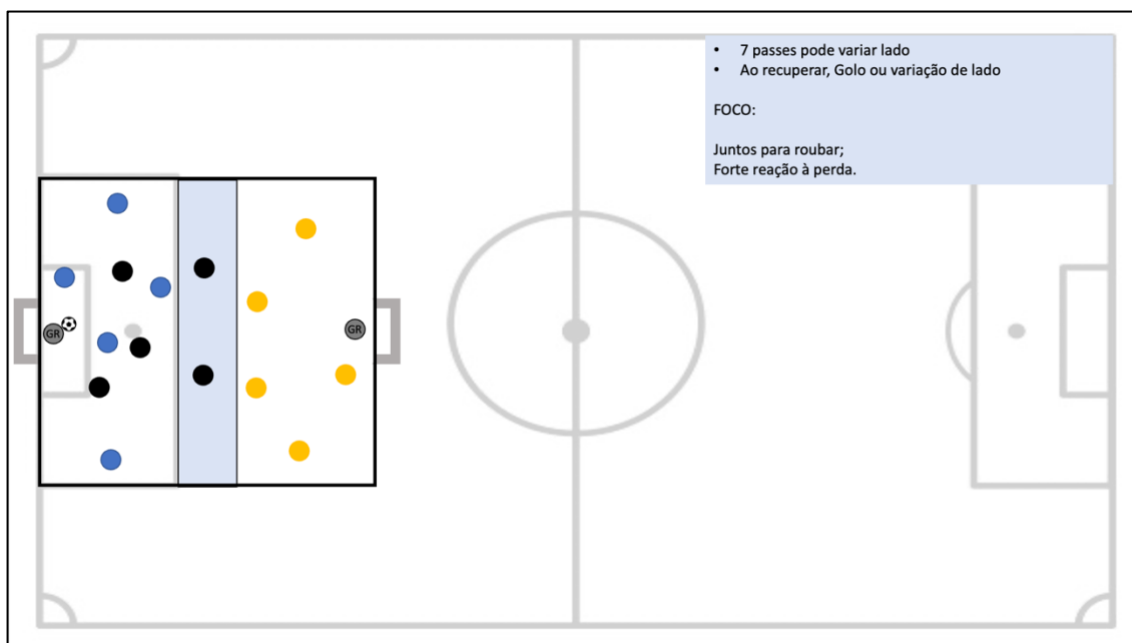
Exercício 3: GR+1x0 + 2x1+GR — (3x por dupla)



Exercício 4: GR+8x8+GR+JK — (3x 6')



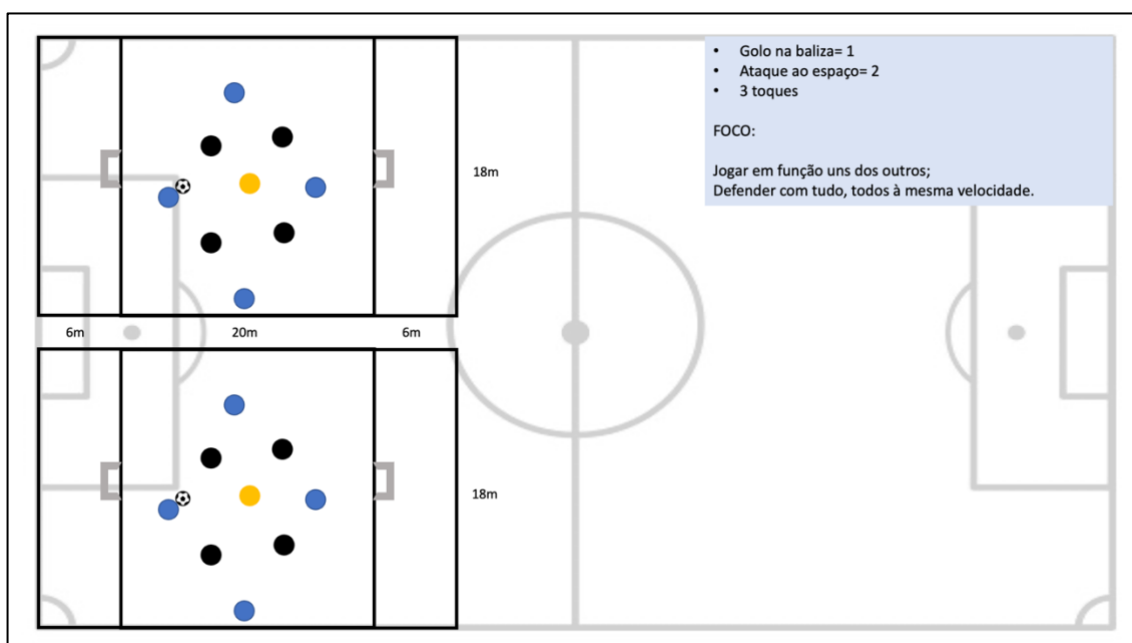
Exercício 5: Posse com TDefensiva 5+5+5 — (3x 2'30)



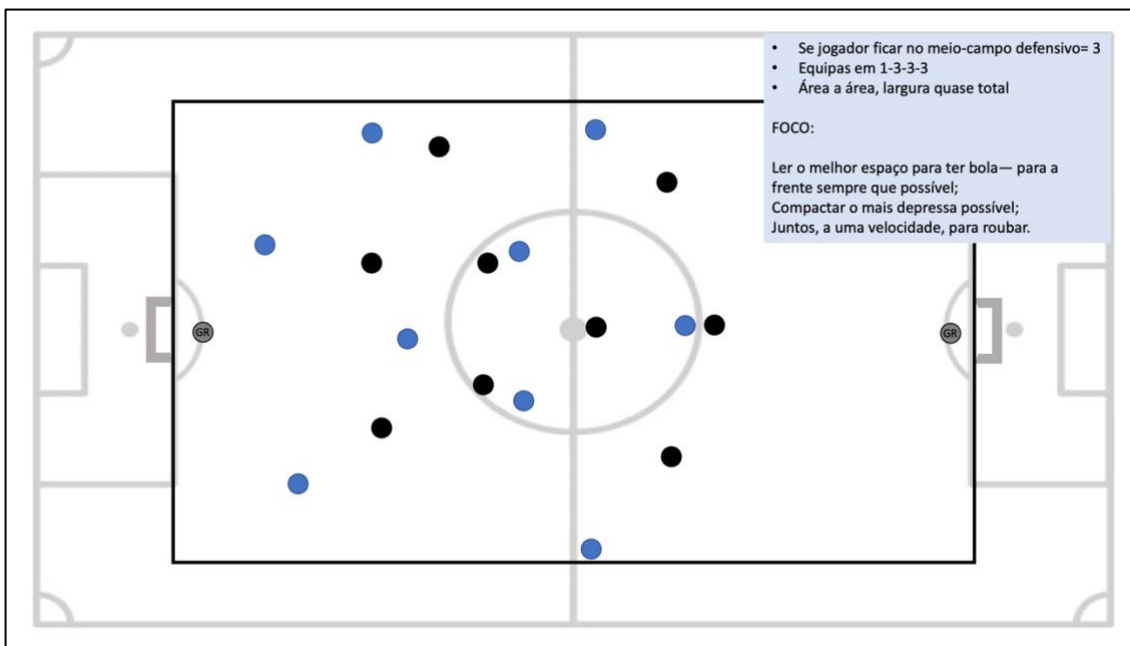
QUINTA-FEIRA — Duração

Pré-treino: Trabalho de Core com o Preparador Físico.

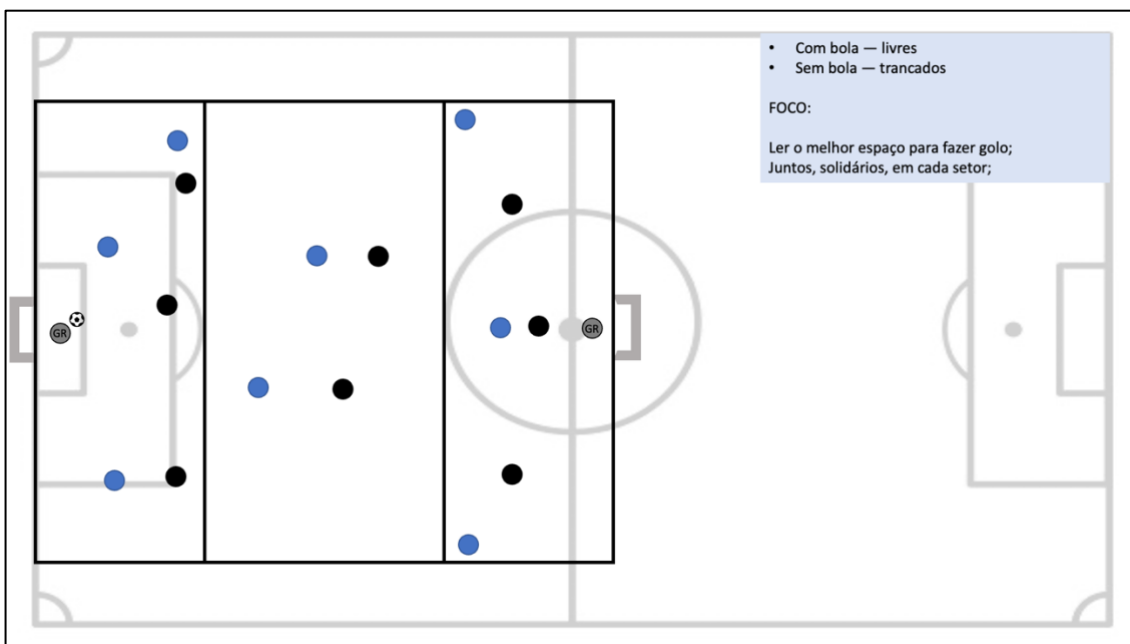
Exercício 1: 4x4+JK / ataque ao espaço — (4x 1'30)



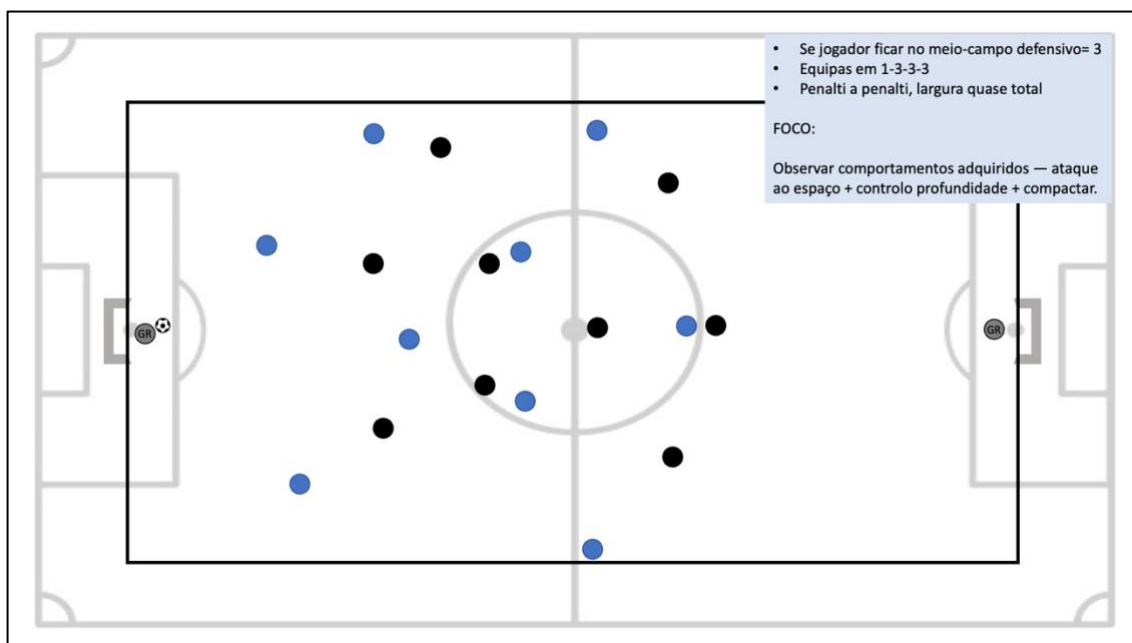
Exercício 2: GR+9x9+GR — (2x 8')



Exercício 3: GR+8x8+GR /setorial — (2x 6')



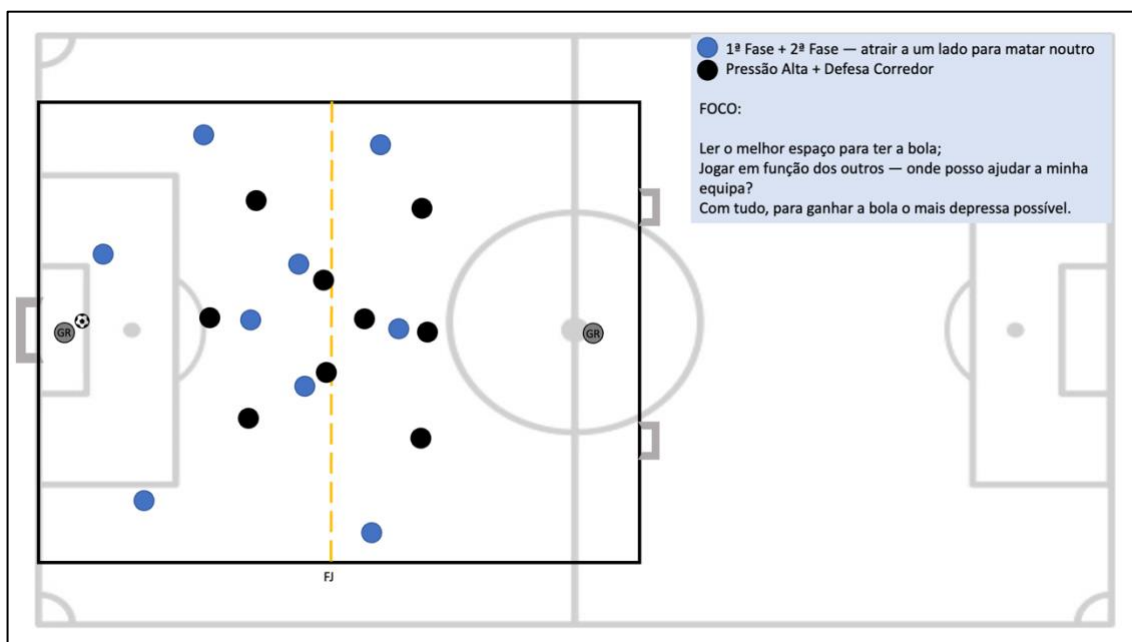
Exercício 4: GR+9x9+GR — (2x 8')



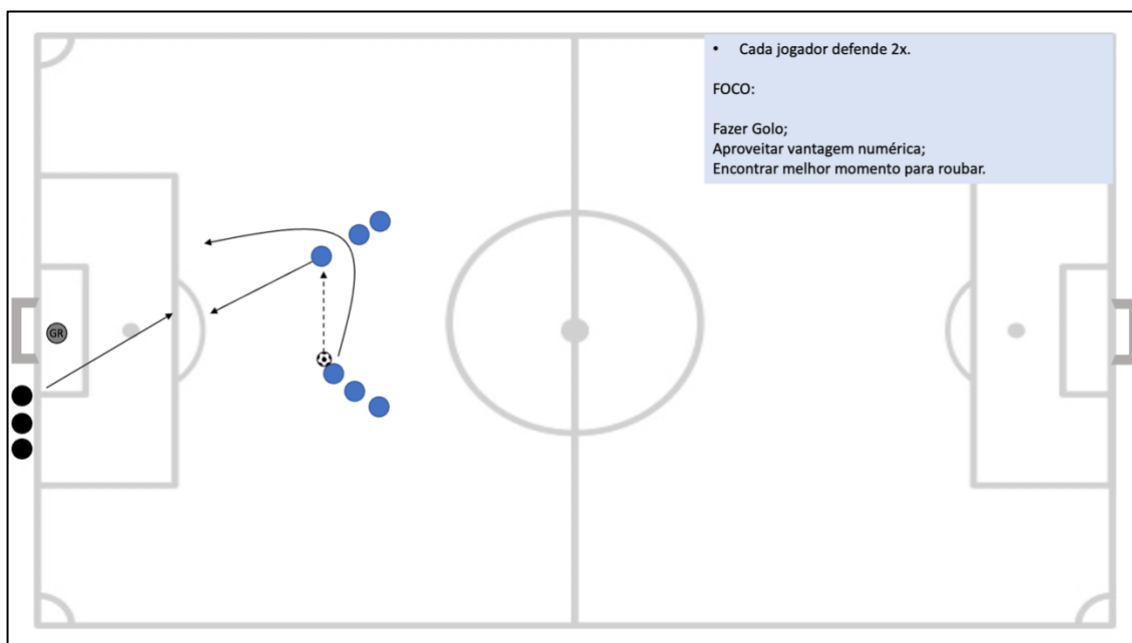
SEXTA-FEIRA — Velocidade

Pré-treino: Mobilidade + Meinho Coletivo + Ativação com velocidade máxima com o Preparador Físico.

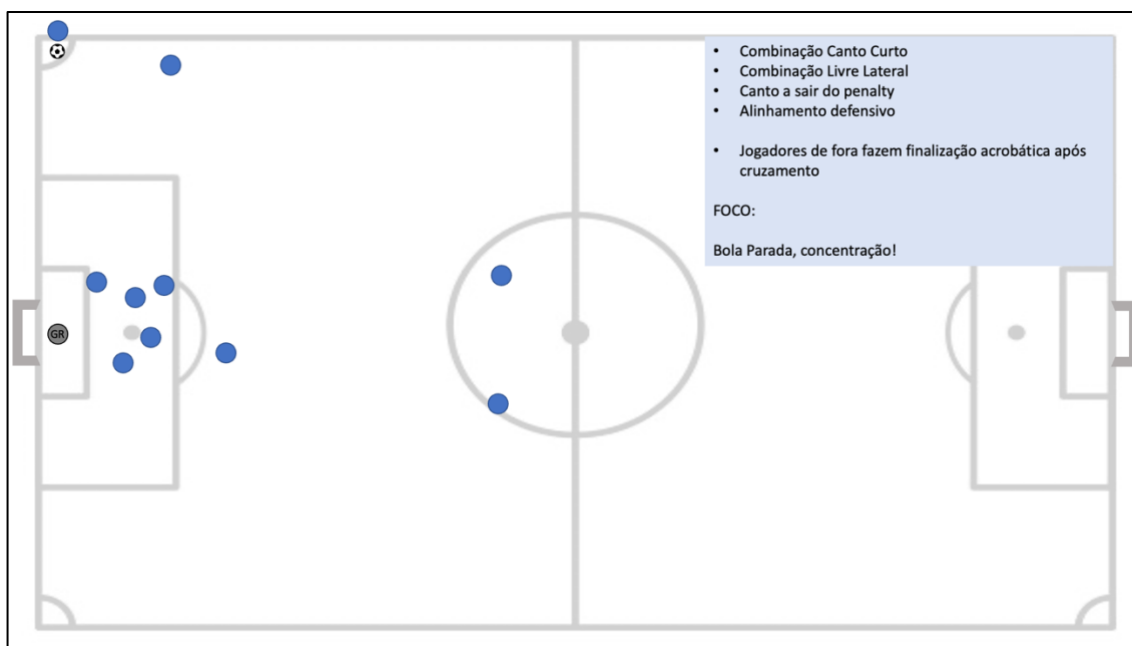
Exercício 1: GR+9x9+GR — (2x 6')



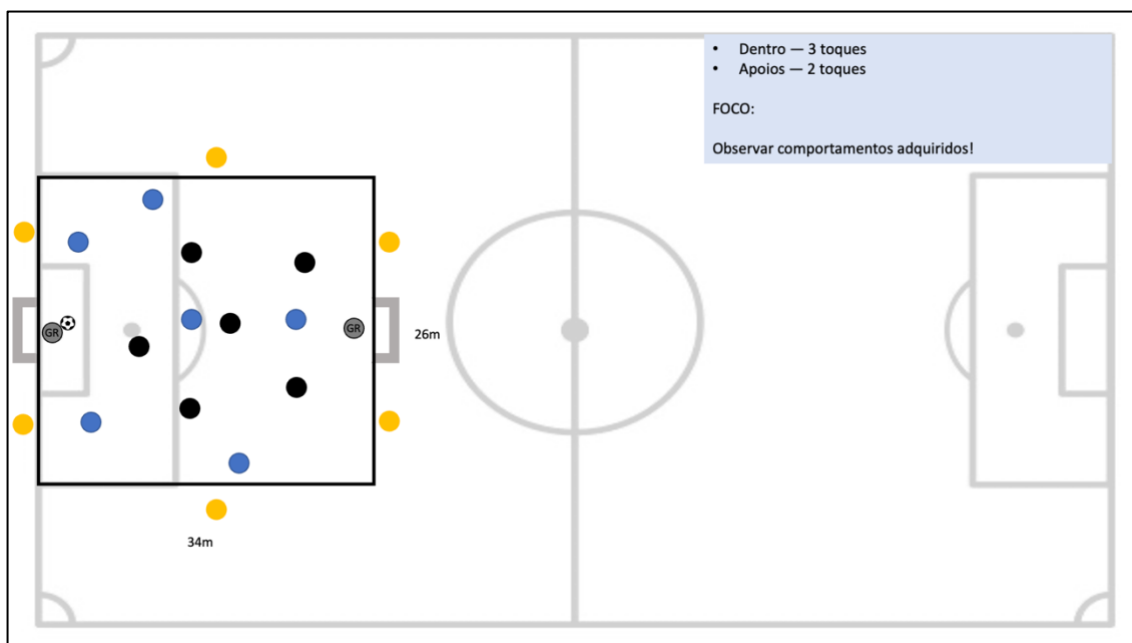
Exercício 2: Finalização 2x1/ Overlap (2x cada a defender)



Exercício 3: Bolas Paradas/ Finalização — (20')



Exercício 4: GR+6x6+6+GR — (6x 2' + Final)



SÁBADO — Folga

DOMINGO — Jogo Campeonato

3.5.2. Semana tipo 2

SÁBADO — Jogo Campeonato

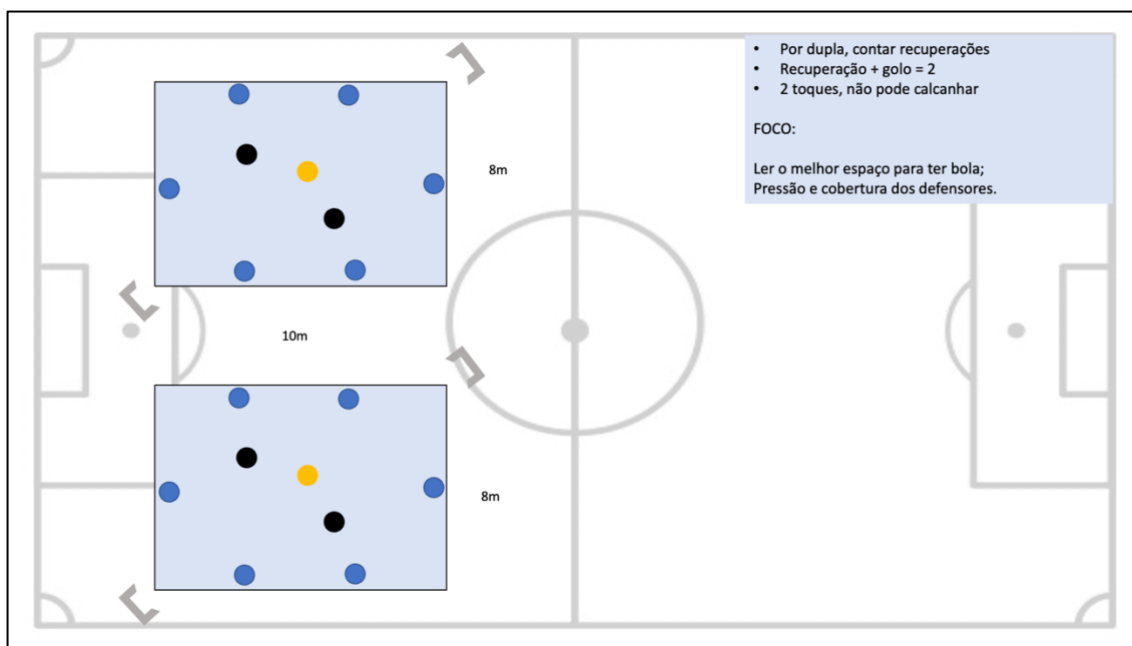
DOMINGO — Folga

SEGUNDA-FEIRA — Folga

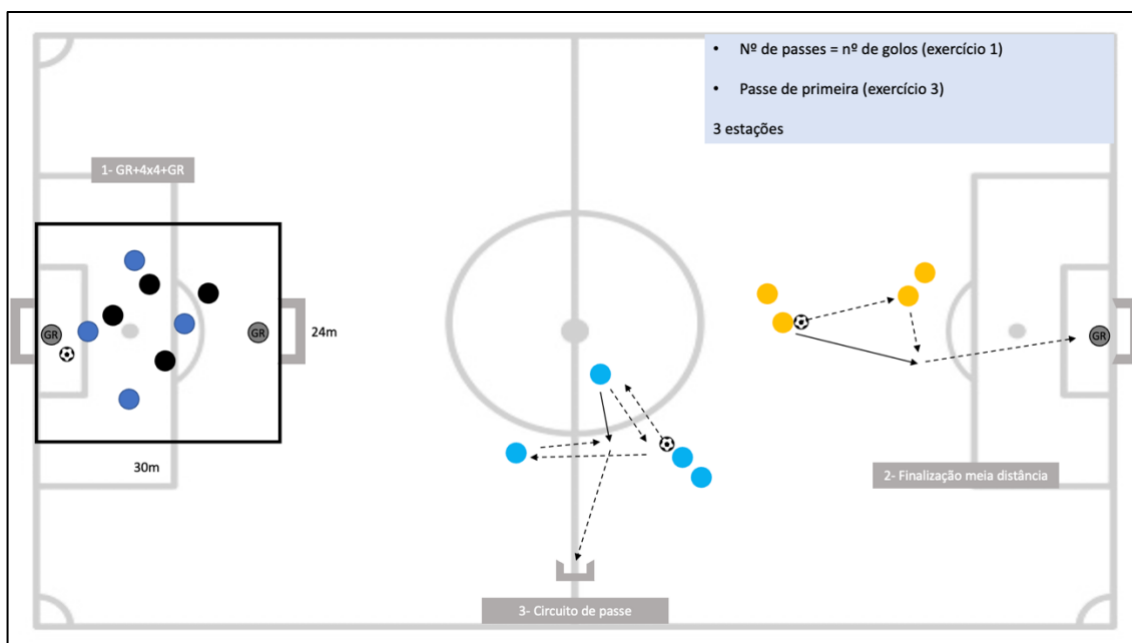
TERÇA-FEIRA — Recuperação/Tensão

Pré-treino: Propriocepção com o Preparador Físico.

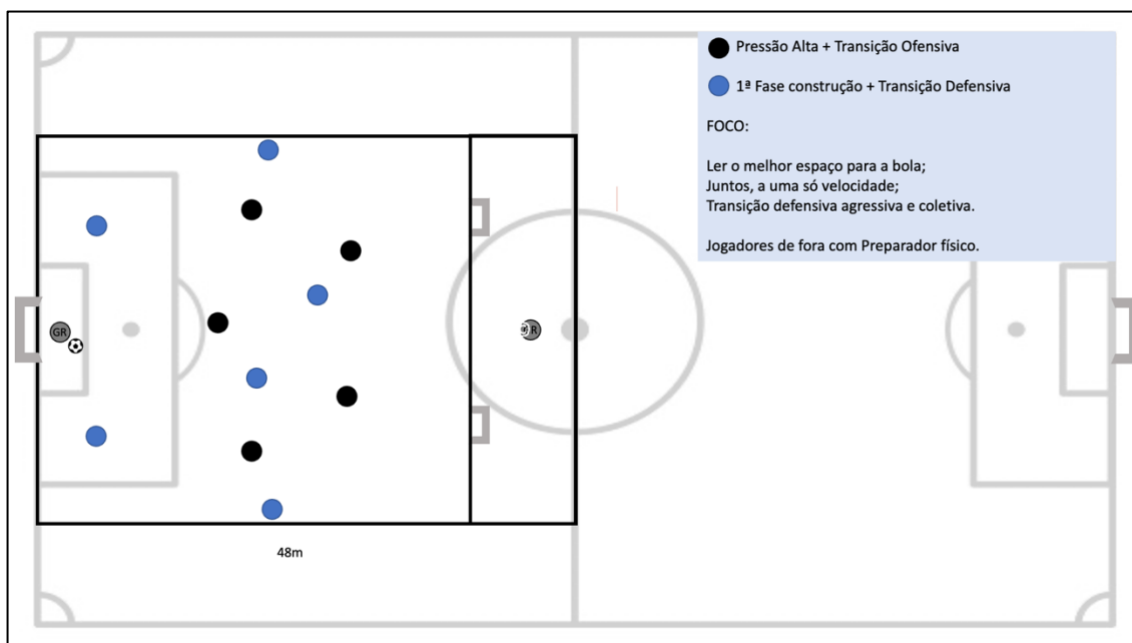
Exercício 1: Mequinho 6 (+1) x 2 — (4x (4x0'30))



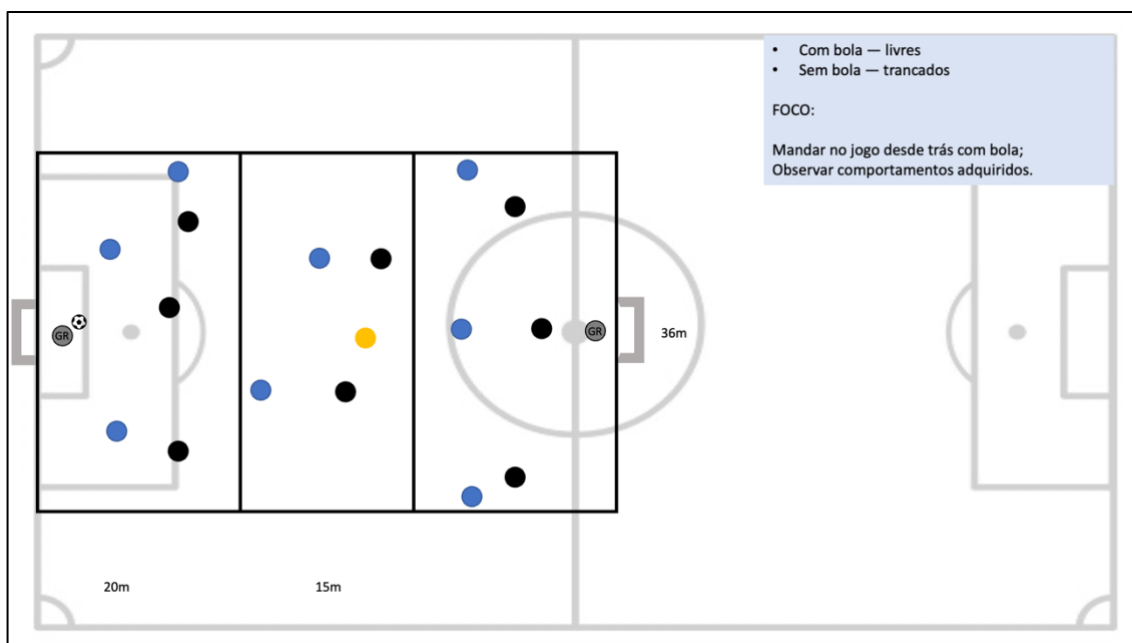
Exercício 2: Circuito de recuperação, 4 equipas de 4 — (4x 3')



Exercício 3: GR+6x5+GR — (2x 5')



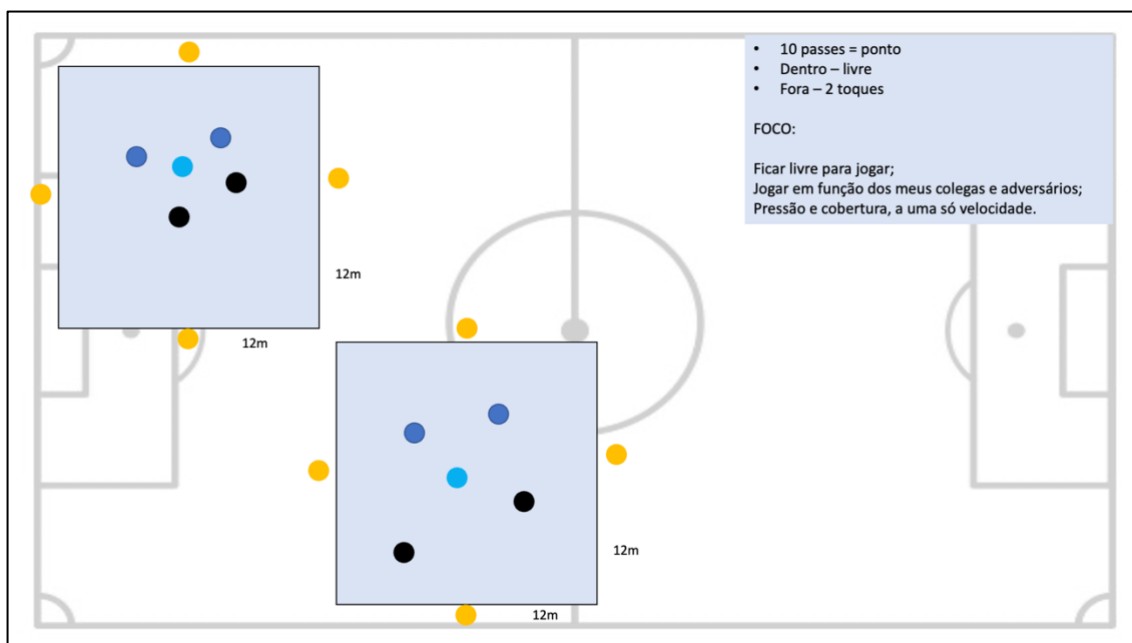
Exercício 4: GR+8x8+GR+JK — (2x 6')



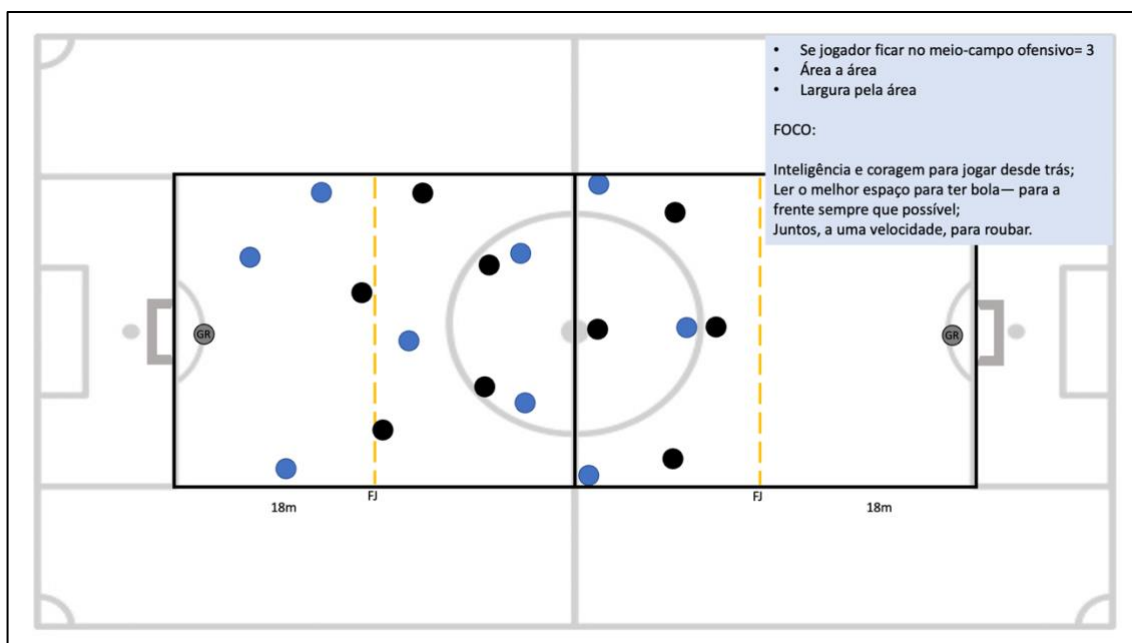
QUARTA-FEIRA — Tensão/Duração

Pré-treino: Circuito de tensão com o Preparador Físico.

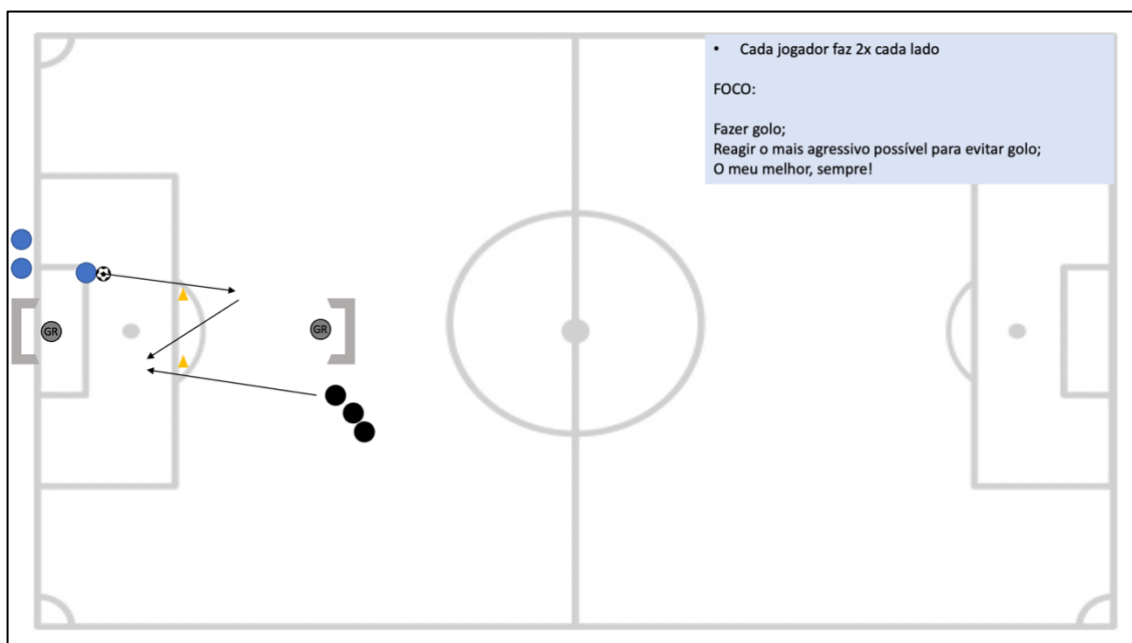
Exercício 1: 2x2+4+1 — (4x 1')



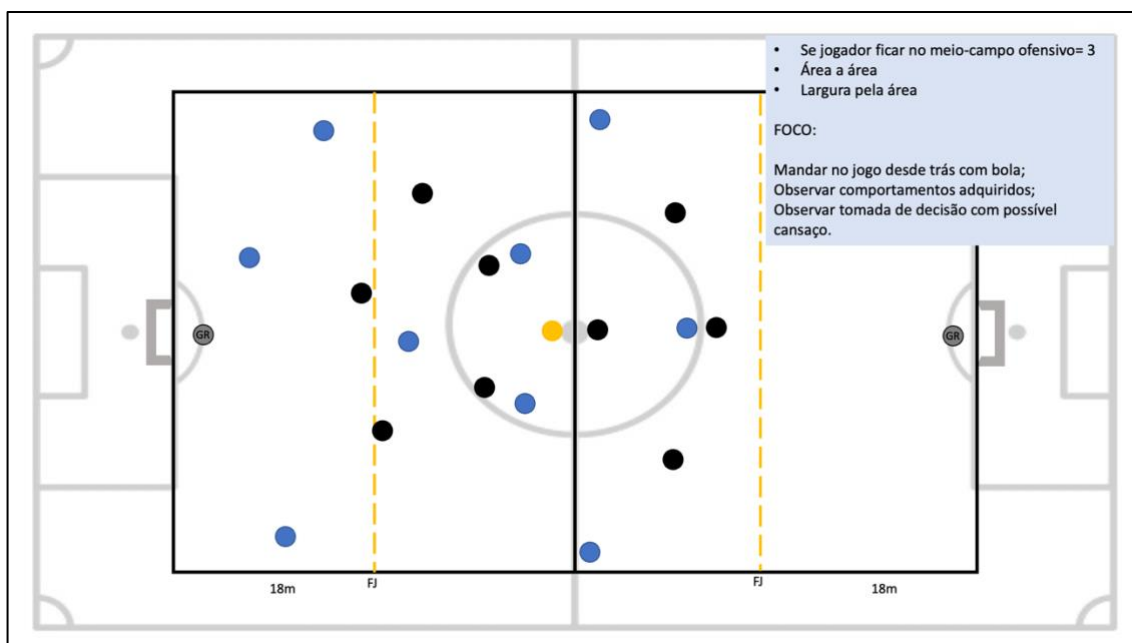
Exercício 2: GR+9x9+GR+JK — (2x 6')



Exercício 3: 1x1 com Transição Defensiva — (2x cada lado)



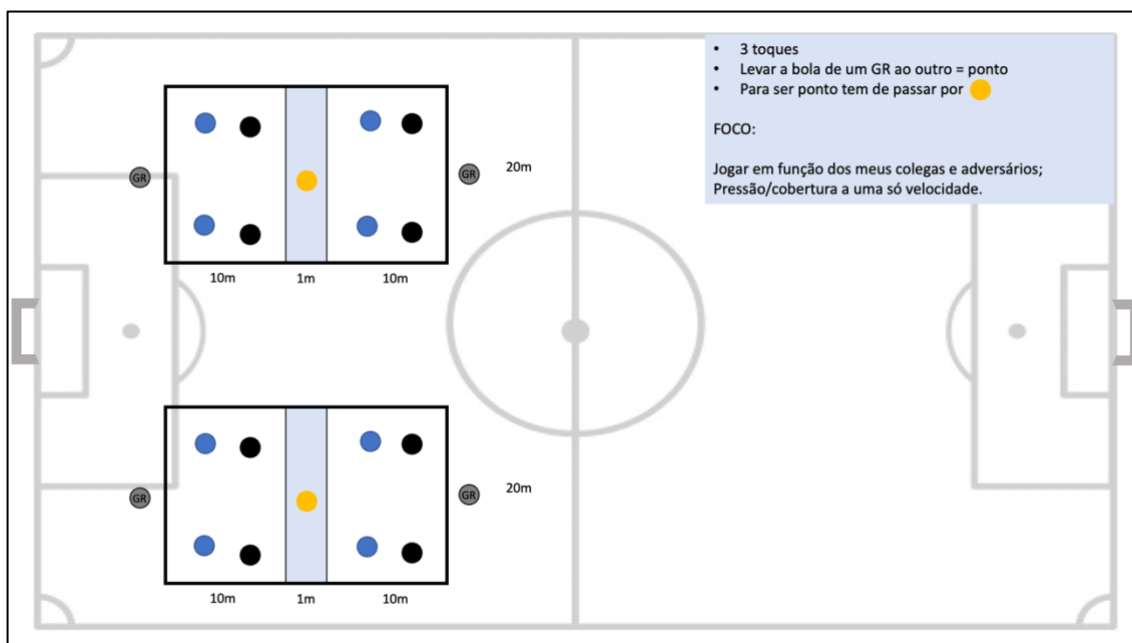
Exercício 4: GR+9x9+GR+JK — (2x 6')



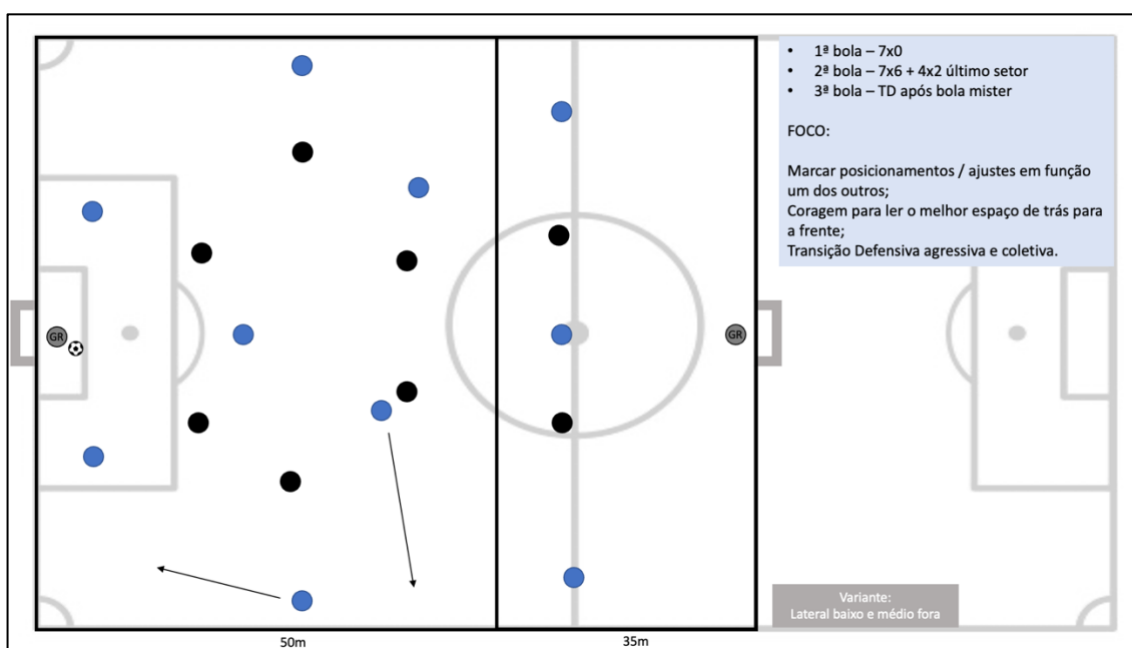
QUINTA-FEIRA — Velocidade

Pré-treino: Core com o Preparador Físico.

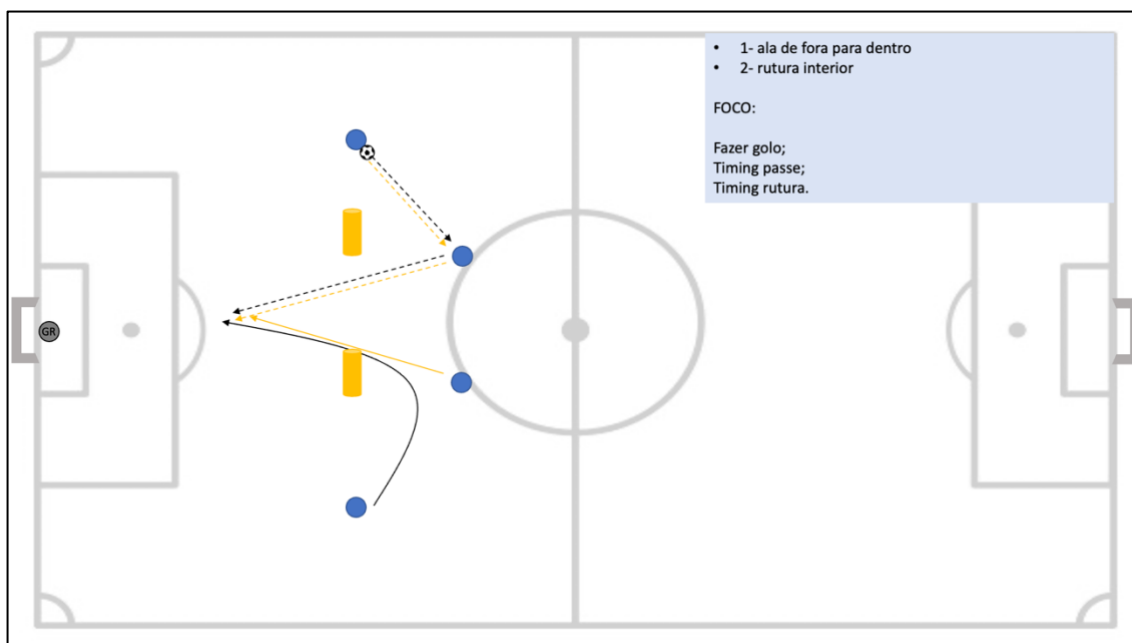
Exercício 1: GR+4x4+GR+1 — (4x 1'45)



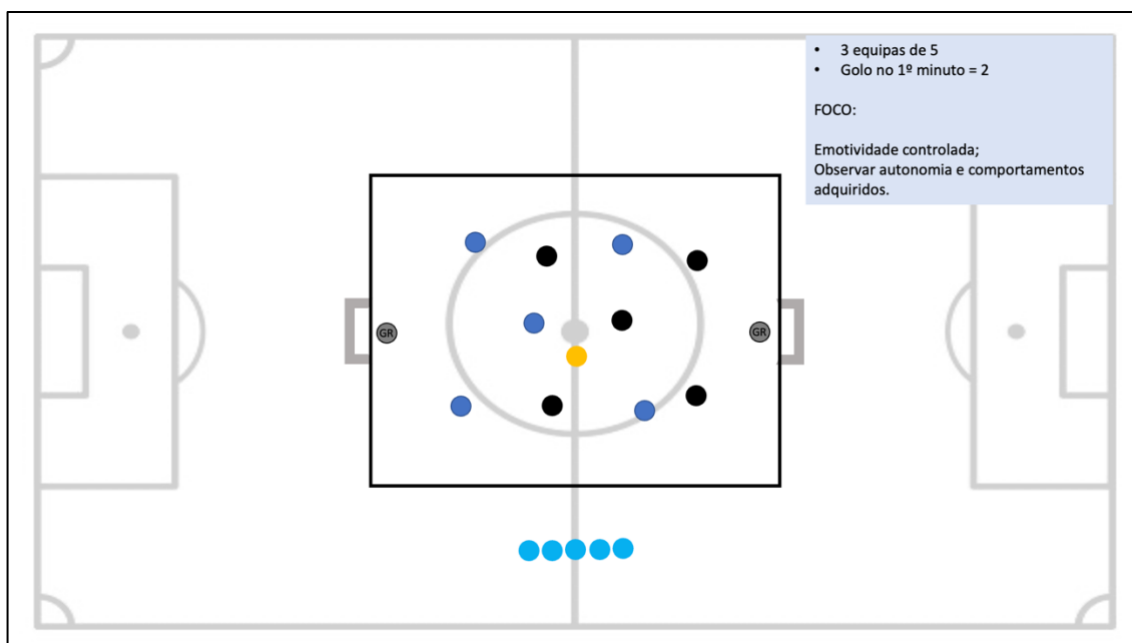
Exercício 2: GR+7(+3)x6(+2)+GR — (2x 6')



Exercício 3: Finalização com ataque ao espaço — (10')



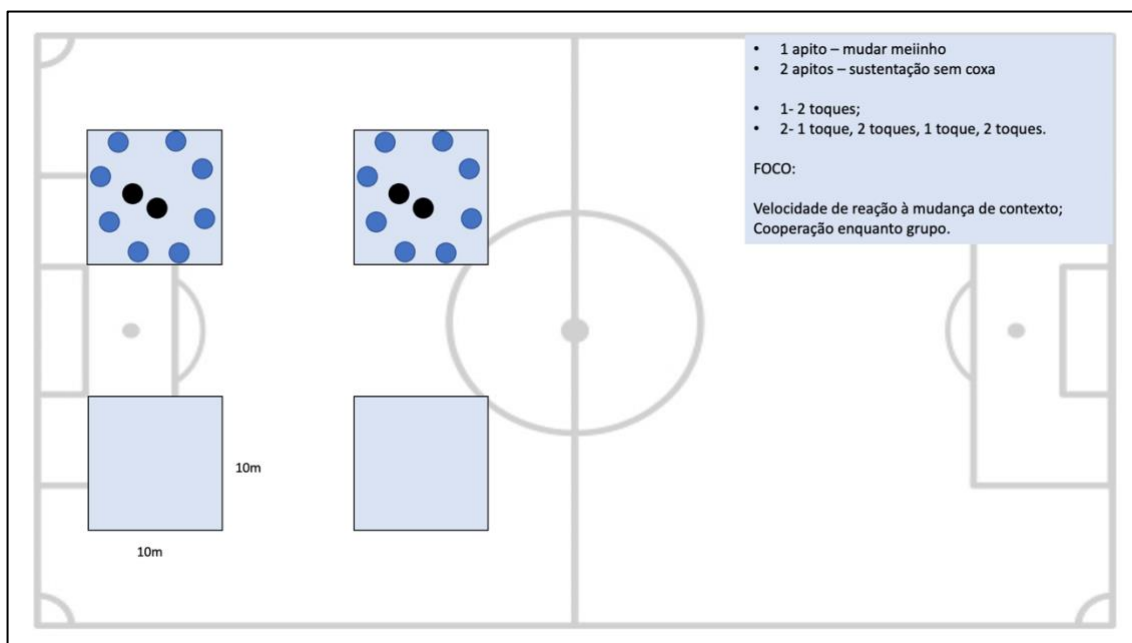
Exercício 4: Torneio/ Arena Coberto — (9x 2' + Final)



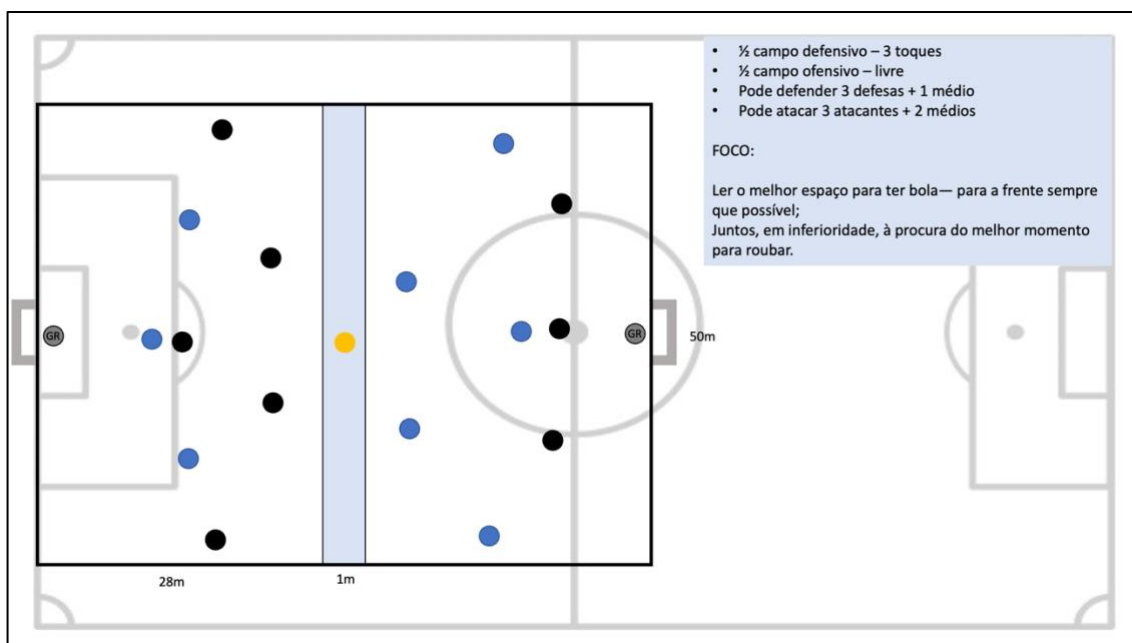
SEXTA-FEIRA — Pré-jogo

Pré-treino: Mobilidade com o Preparador Físico.

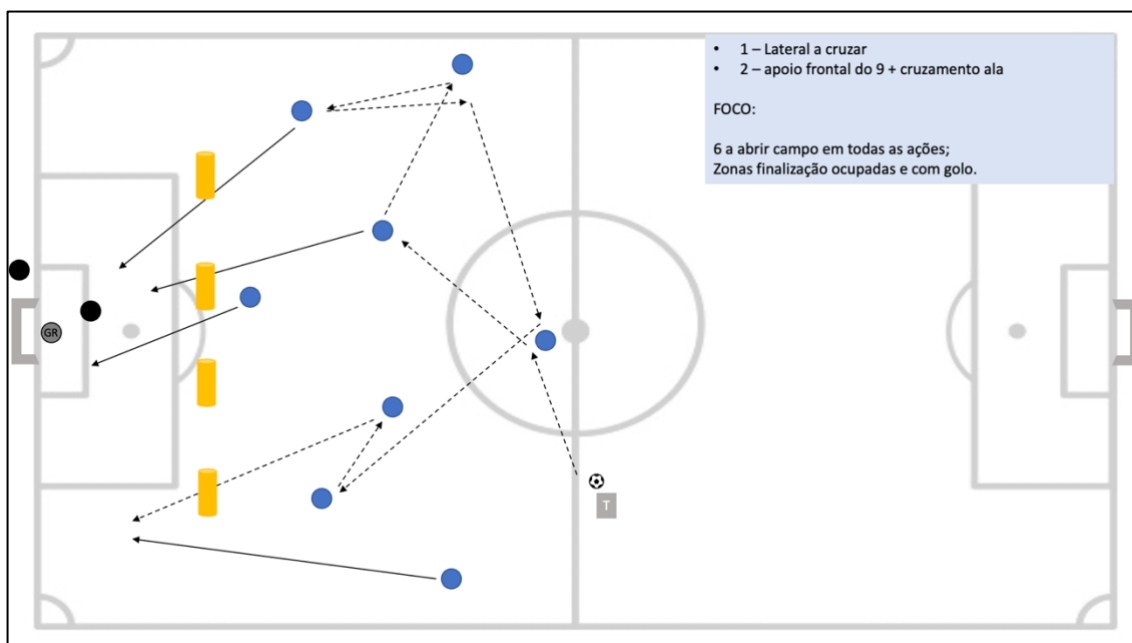
Exercício 1: Meinho 8x2 com velocidade reação — (2x 5')



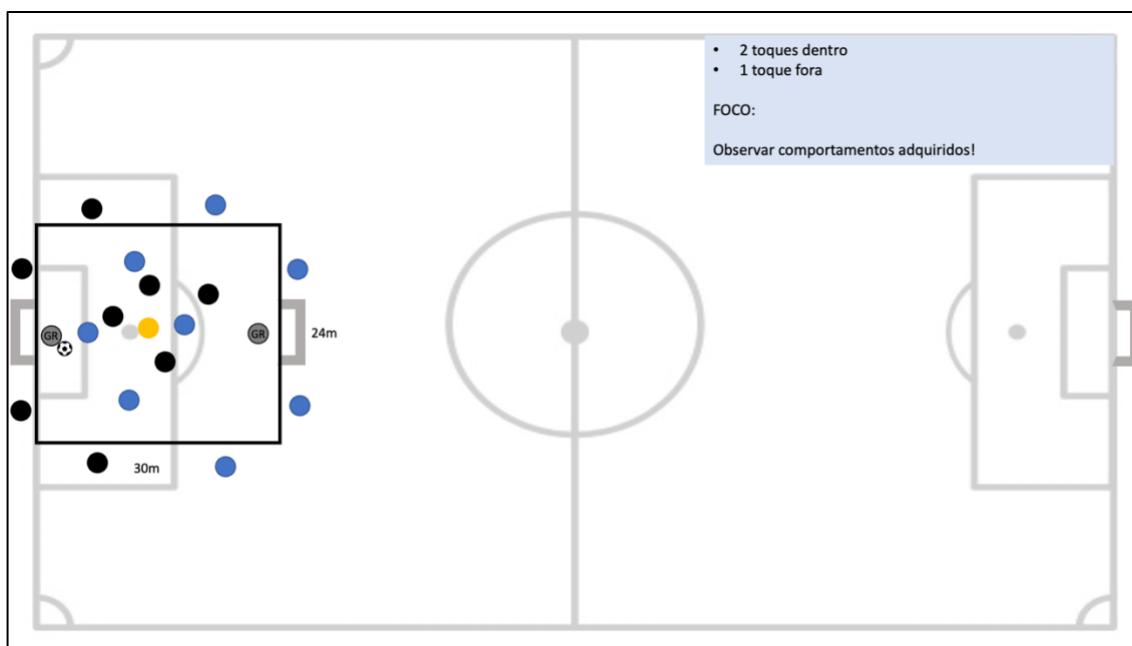
Exercício 2: GR+8x8+GR+JK — (4x 4')



Exercício 3: Combinações Ofensivas com DC — (10')



Exercício 4: GR+4(+4)x4(+4)+GR+JK — (6x 1'15)



SÁBADO — Jogo Campeonato

3.6. Atividades implementadas enquanto estagiário

Conforme já afirmei, durante a minha participação no clube enquanto estagiário, pretendi ajudar e proporcionar condições para o FCP melhorar, fossem elas como fossem. No campo, numa abordagem mais prática, com os feedbacks direcionados aos atletas, seja em reuniões, numa abordagem mais reflexiva, com a minha visão sobre alguns assuntos, ou em documentos criados, numa abordagem mais técnica, pretendi deixar uma marca no clube.

Aconteceu uma situação em que num treino dei um feedback a um atleta, um defesa, dizendo para ele “procurar a referência”. O jogador no final veio falar comigo, pois não tinha percebido o que queria dizer aquilo, e eu expliquei. A minha intenção era que ele, ao se encontrar dentro da nossa área defensiva, procurasse o opositor, de forma a não lhe dar espaço para poder receber a bola e finalizar. Foi importante este momento ter acontecido, e disse-lhe isso mesmo, pois se tivesse ficado com a dúvida poderia ter sido prejudicial para ele. Também na reunião técnica partilhei esta situação, para todos estarmos cientes que muitas vezes o nosso feedback pode não ser entendido como queremos. Apesar da linguagem futebolística ser um pouco universal, existem alguns termos que muitas vezes, e além do mais em escalões de formação, podem não ser compreendidos.

Quanto à criação de documentos, esta foi valorizada e penso que foi por aí uma das minhas formas de me diferenciar e sobressair.

Dado que fiquei também com a tarefa de realizar a estatística pós-jogo, tive também de procurar soluções para tornar este processo o mais célere e produtivo possível. Numa reunião de equipa técnica ficaram definidos os parâmetros a recolher em cada jogo, sendo eles: Duelos Ofensivos (ganhos e perdidos); Duelos Defensivos (ganhos e perdidos), Posse de Bola (número de Recuperações e Perdas de bola); Ações do Guarda-redes, nomeadamente reposições com o pé, com a mão e saídas de baliza; Zonas de cruzamento; e zonas de finalização. Após isto, e no primeiro jogo que realizei a análise tendo estes pressupostos definidos, executei tudo isto em folhas A4, com campos desenhados, como se pode ver na figura em baixo.

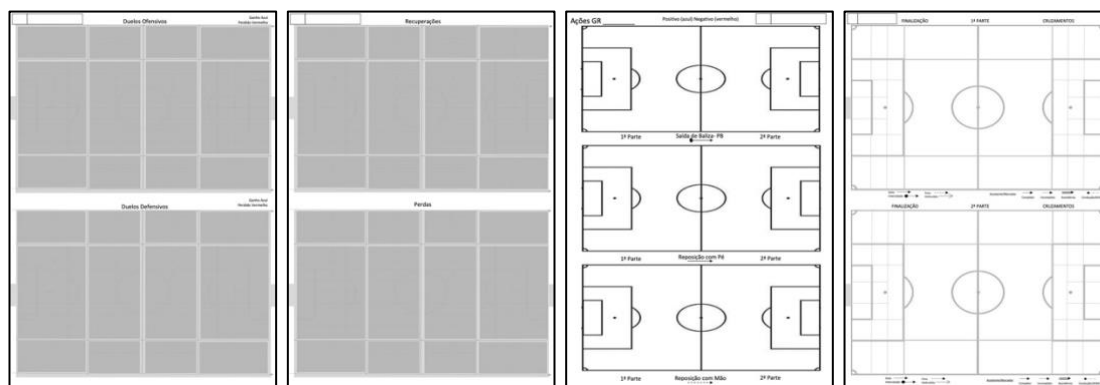


Figura 7- Exemplo de Fichas de Recolha Estatística.

Rapidamente percebi que este processo não ia ser fácil e teria de encontrar soluções. Por isso, o primeiro passo foi procurar aplicações que facilitassem a recolha dos dados estatísticos. Encontrei uma, denominada *Dartfish*, porém a mesma era paga após um período experimental. Foi proposto ao clube esse investimento, mas o mesmo foi negado, dado que não era entendido como algo relevante. Tive de pesquisar alternativas e encontrei uma aplicação, semelhante, denominada *Picco*. Essa aplicação, que até ao momento é a utilizada para a estatística, facilita imenso não só a recolha dos dados, mas também o tratamento dos mesmos para ficheiros Excel e PowerPoint, para ser apresentados para a equipa técnica. Essa aplicação extrai automaticamente os gráficos que se podem observar na figura seguinte.

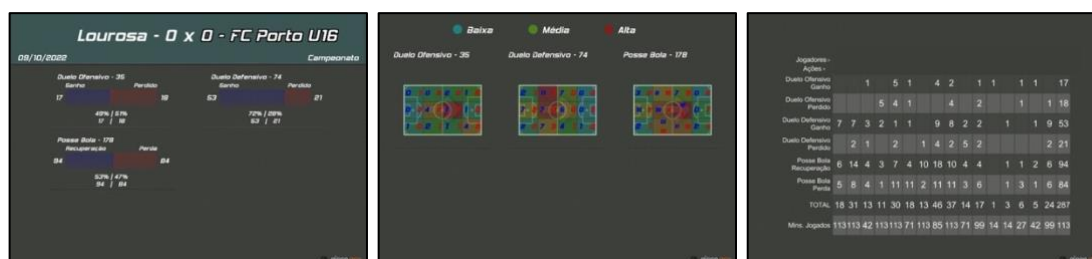


Figura 8- Gráficos de recolha Estatística da aplicação Picco.

Com esta aplicação, todo o processo de recolha e tratamento de dados estatísticos reduziu para metade, quando comparado ao início. Isto fez com que o meu trabalho saísse facilitado e que apresentasse os resultados de forma mais rápida, o que gerou agrado nos restantes elementos da equipa técnica. Revivendo a situação, e como disse anteriormente, o meu rigor fez com que não

desistisse na adversidade e sinto-me extremamente orgulhoso nisso. Agora, temos uma ferramenta útil e que, durante toda a época, foi muito importante.

Uma outra tarefa a mim atribuída, como já enunciei, passou por controlar o Tempo de Treino das diferentes unidades de treino. Para isso, criei um documento Excel, onde é possível analisar os diferentes tempos, divididos em Tempo Útil (TU), Tempo de Instrução (TI) e Tempo de Transição (TT), como se pode ver na figura abaixo.

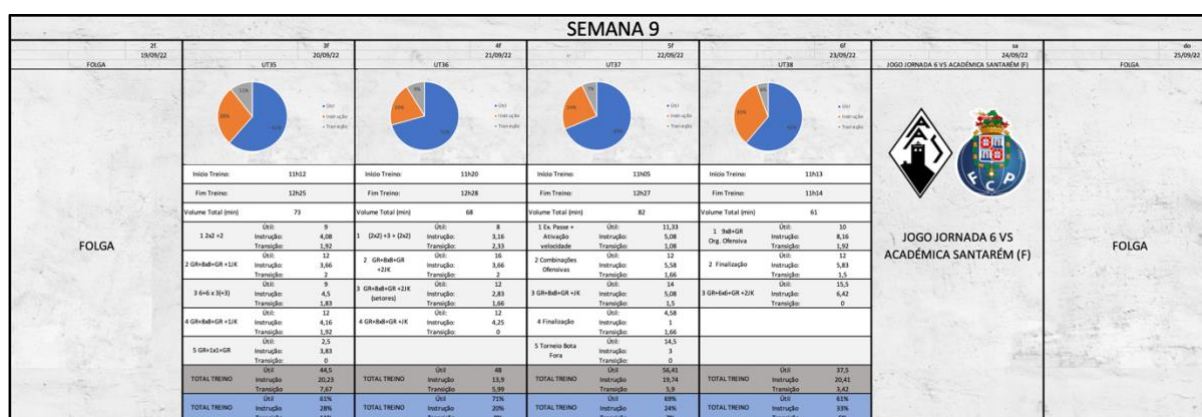


Figura 9- Exemplo de Controlo de Tempo de Treino.

Passando um pouco a explicar o significado de cada um, por TU ficou definido o tempo de exercício, em que os atletas exercitam sem qualquer interrupção. TI é o tempo de explicação do exercício, antes dos atletas começarem a exercitar, onde a equipa técnica explica as variantes, os objetivos, as formas de pontuar, ou seja, tudo inerente ao exercício em questão. TT é o tempo de transição entre exercícios, ou entre repetições caso não exista feedback instrucional, onde os atletas trocam de equipas, trocam de espaços, hidratam-se, sem qualquer intervenção técnico-tática dos treinadores.

Após o preenchimento dessa tabela Excel, automaticamente são gerados dados para uma outra folha Excel, de forma a comparar os tempos tendo em conta os diferentes dias. Nessa folha, são mostrados não só os diferentes tempos, como também se pode analisar os gráficos em evidência na figura a seguir.

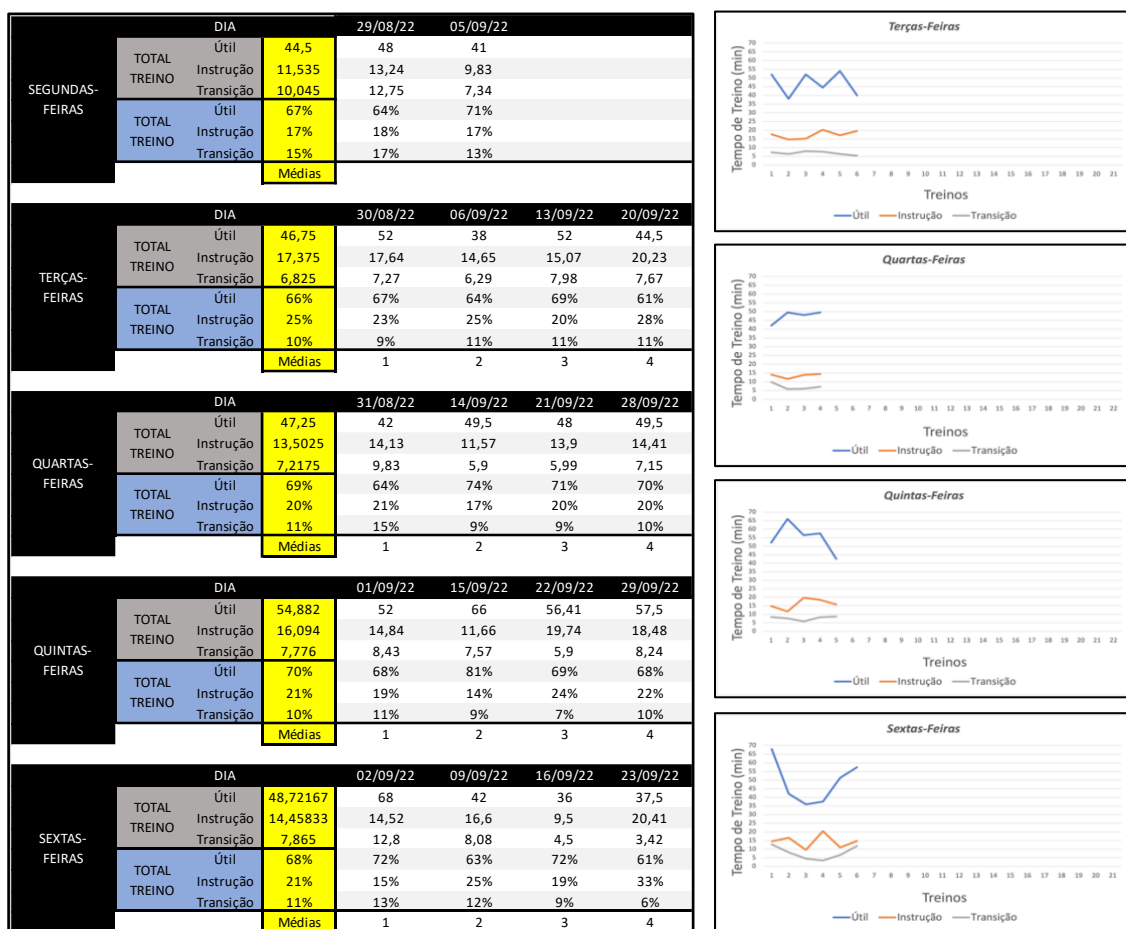


Figura 10- Comparativo entre os dias de treino.

Com este documento pretendi criar um esboço base para o clube, de forma a criar uma ferramenta válida para a contabilização do tempo de treino. Através desta atividade surgiram momentos de debate em torno desta temática, onde observamos que os diferentes dias são propícios a ter mais ou menos TU que outros, consoante a aproximação destes ao jogo. Falando um pouco mais em específico, na figura acima podemos observar que os treinos dos dias 9, 16 e 23 de setembro, três sextas-feiras consecutivas, em que tivemos jogo ao sábado, tiveram pouco TU de treino, quando comparado aos outros dias. Isto deveu-se ao facto que, enquanto equipa técnica, achámos que a carga de treino deveria ser baixa, dado que no dia seguinte teríamos competição e em um dos casos uma viagem longa. O mesmo aconteceu no dia 6 de setembro, uma semana atípica pois, nesse período, tivemos não só um jogo no fim de semana como também jogamos na quarta-feira, dia 7 de setembro. Daí as cargas baixas evidenciadas no dia 6. Com estas observações, conseguimos ter os atletas mais

frescos para o dia de jogo, para estarem no máximo das suas capacidades físicas. Este trabalho foi importante para nós, onde percebemos que estávamos a fazer a gestão de cargas corretamente, não havendo necessidade de mudanças. A realização deste trabalho por mim efetuado, com a ajuda do preparador físico da nossa equipa técnica, foi valorizado e apreciado pelos restantes membros, o que gerou debate em torno do assunto.

3.7. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

Retomando as minhas expectativas iniciais, estou satisfeito com o meu crescimento no seio da equipa técnica. Ao início senti que a minha palavra não era atendida, dado que chegava novo ao seio de um grupo já entrosado. O simples facto de, no primeiro jogo amigável da época, todos terem o uniforme de saída do clube, e eu apenas a minha própria roupa, fez com que ficasse um pouco triste e em baixo. Porém, não baixei braços, e abracei o desafio. Rapidamente, com a minha capacidade de argumentação, apresentação de pontos de vista diferentes, mas oportunos, perceberam que estava ali alguém em quem podiam confiar. Saliento o meu trabalho como principal motor desta mudança pois, como enuncia Enriquez (2014), “o trabalho é considerado (...) não só como uma característica importante da espécie humana, mas como a essência do homem”. E é isso que pretendo, valorizar a minha pessoa com o meu trabalho e rigor como ferramenta.

A relação com os atletas foi fantástica, algo que me faz refletir porque são estes jogadores de campeonato nacional e não outros, que jogam em escalões distritais. Para estar num patamar de excelência, certos valores como compromisso, rigor, competência e educação são necessários. Estes atletas encontram-se numa idade de descobertas, onde muitos outros realizam ações que muitas vezes trazem prejuízos nas suas vidas. Tivemos alguns problemas, casos em que atletas desrespeitaram normas da “Casa Dragão” e tiveram de ser castigados. Porém, perceberam o seu erro, acataram o castigo e seguiram focados no seu percurso. Por isto mesmo é que são estes os jogadores do FCP, pois cumprem os requisitos ao máximo e sabem diferenciar as diversas

situações, apesar de desvios que possam ocorrer. Ao rigor e empenho no treino, juntam a organização e competência escolar, algo que a estrutura do clube também facilita. Dado que os atletas treinam de manhã, o clube necessitou de realizar protocolos com diferentes escolas de forma a viabilizar a situação. O clube conta também com especialistas de psicologia para ajudar os jogadores em todas as necessidades que tenham. Como já disse, um clube muito bem estruturado e organizado.

3.8. Reflexões Críticas

Neste ponto irei apresentar algumas reflexões que me parecem pertinentes ressaltar durante estes 10 meses de estágio. Começar por dizer que estas reflexões pessoais foram diárias, sempre que algo que achasse importante salientar acontecesse. Com a ajuda de um diário, consegui apontar todos os pontos que me fizeram pensar um pouco mais, o que me fez melhorar a cada dia.

3.8.1. Pré Época

Como já expus anteriormente, o início não foi fácil. Cheguei ao seio de um grupo de trabalho, que já se conhecia, e em que eu era visto como um elemento externo ao mesmo. Exemplo disso é, por exemplo, não ter um equipamento de treino pronto para mim no primeiro treino da época, nem mesmo me ter sido dado uma folha com a unidade de treino do dia, algo que logo no dia seguinte não se verificou. Porém, são estas pequenas coisas que podem deixar um estagiário desconfortável, negativo, mas que em mim me deu mais força para ser melhor.

Logo na primeira semana, ainda sem conhecer muito bem todos os jogadores, pude constatar que dois dos atletas eram mais novos que os restantes, pertencentes ao escalão de sub-15 do clube. Fiquei surpreendido pois os treinos para esses atletas só começariam duas semanas mais tarde, mas estes estavam ali com todo o profissionalismo e comprometimento exigido a um atleta FCP. Isto surpreendeu-me, pois, vim de uma realidade de futebol distrital,

onde não é muito natural ver estes acontecimentos. Ainda na primeira semana pude ver a intensidade colocada pelos atletas no exercício, bem como os feedbacks oportunos de todos os adjuntos, algo que me ajudou muito a perceber o que fazer e quando o fazer. No fundo, percebi que estava no sítio certo para aprender mais com todos.

Falo agora de um exercício em particular. Na terceira semana de treinos, na sexta-feira realizamos um exercício de finalização em treino, que consistia numa serie de 4 cruzamentos, com dois atletas para os finalizar, como se observa na figura abaixo.

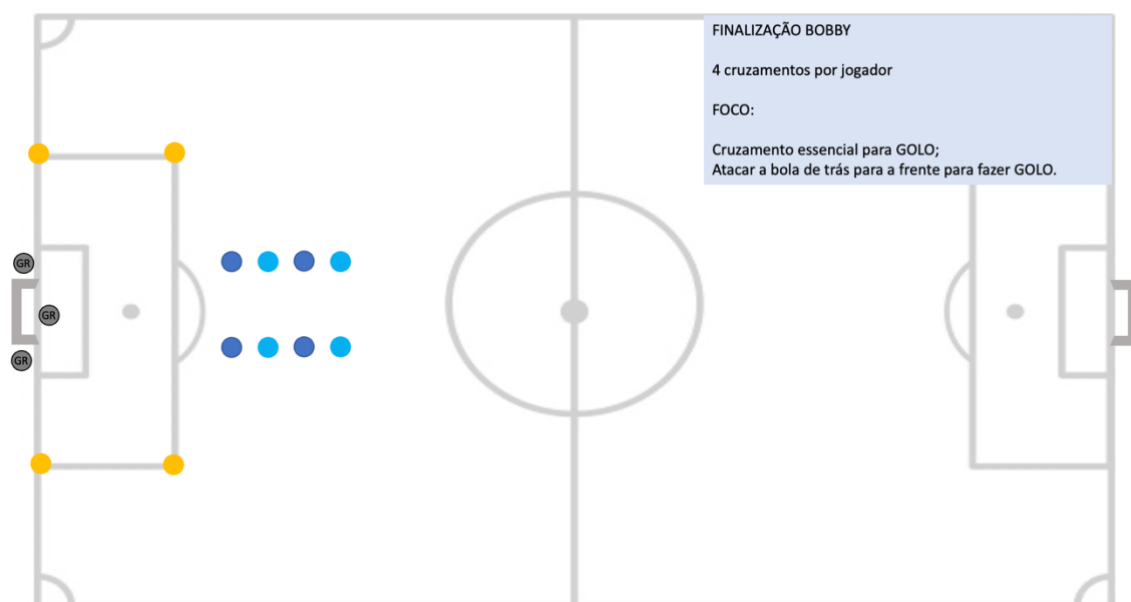


Figura 11- Finalização Bobby

Gostei particularmente deste exercício devido à repetição que o próprio proporciona, pois exige muita finalização, em condições favoráveis, para os atletas treinarem este aspecto tão importante num jogo de futebol. Curiosamente, é um dos exercícios que mais se realizou à sexta-feira, e penso que os atletas retiraram melhorias da realização do mesmo.

3.8.2. 1ª Fase

No final de agosto, no treino de terça-feira que antecedia o primeiro jogo oficial da época, senti um clima diferente até então. O stress competitivo, o receio

de falhar, a vontade em jogar, tudo veio ao de cima nos jogadores, que tendo apenas 15 anos, se fez notar. Tentamos puxar isso para nosso favor, dizendo que era a competição que os fazia crescer, bem como as adversidades inerentes que iam encontrar. Tudo correu dentro da normalidade durante a semana e vencemos o primeiro jogo da época.

Em meados de setembro tivemos a primeira baixa da época. O jogador 15, que havia terminado a época anterior lesionado, tinha começado a treinar com algumas limitações. Passou por todo um processo de recuperação de índices físicos, e encontrava-se bem e com aval médico para regressar à competição. No jogo do fim de semana entrou durante 10 minutos, onde se exibiu a um bom plano, mas com algumas lacunas em termos táticos pois o trabalho com o grupo não era o mesmo que os demais. Porém, na semana seguinte, num dos treinos, teve uma recaída que o afastou, novamente, de fazer o que mais gosta. Isto para mim marcou-me um pouco, pois como também sou atleta, na idade deles o que mais prazer me dava era jogar futebol com os meus colegas. Ao vê-lo lesionar-se, fui-me um bocado abaixo, mas percebi que o futebol é mesmo assim, mesmo num patamar de futebol de formação de alto-rendimento.

Depois de 4 vitórias consecutivas nos 4 primeiros jogos, enfrentamos uma série de 3 jogos sem ganhar, com 1 empate e 2 derrotas consecutivas. Foi um momento tenso, que apesar de estarmos na formação, um clube como o FCP não está habituado a estes resultados. Porém, nós, enquanto equipa técnica, sabíamos que estávamos no caminho certo, e foi essa a mensagem passada aos atletas, pois o maior propósito era a sua melhoria, e isso estava a ser alcançado a cada dia.

A existência de dois PL's de elevada qualidade em detrimento da pouca qualidade existente no meio-campo da nossa equipa, a certo ponto fez-nos equacionar uma mudança de sistema, passando a jogar com dois PL's ao invés de apenas um. Porém, o clube tem um fio condutor transversal a todos os escalões, onde o sistema tático é um dos parâmetros. Uma vez inviabilizada essa opção, encontramos a solução de colocar o jogador 23 a MC. Inevitavelmente os seus movimentos preferidos trouxeram-nos aspetos

diferentes ao nosso jogo, para melhor, e foi uma solução que utilizamos variadas vezes durante a época.

Nos finais de outubro tivemos a possibilidade de realizar momentos internos no clube. Momentos internos são treinos em que se juntam dois ou mais escalões e interação entre si, seja a jogar ou apenas misturando os jogadores em treino. Numa semana jogamos com o escalão de sub-15, e na outra com o escalão de sub-17. Resultado à parte, foram jogos que podemos comprovar o excelente nível de jogo da nossa equipa onde, apesar de as três apresentarem os mesmos princípios de jogo, podemos ver que os sub-16 estavam individualmente mais capazes, o que fazia sobressair o coletivo de uma forma mais intensa. Especial atenção às bolas paradas, momento do jogo em que dávamos bastante importância e onde demonstramos estar melhores que os demais.

Na época de festas, em dezembro, tivemos um período sem jogos. O facto de termos muitos atletas deslocados das suas casas, devido aos seus compromissos com o clube, fez-nos pensar que seria importante um período de férias para estes aproveitarem juntos dos seus familiares. Durante as duas últimas semanas do ano apenas treinamos 3 vezes, em que uma foi um jogo amigável. Isto para mim teve particular relevância pois consegui notar que, apesar de ser um período de maior descontração, em treino os atletas não diminuíram o seu comprometimento e profissionalismo e seguiram com os índices altos em treino, o que me deixou bastante agradado e me fez perceber que, por vezes, menos é mais. Nenhuma falta fez aqueles dias sem treinar, dado que os atletas regressaram ainda com mais vontade de fazer mais e melhor.

Em meados de fevereiro um treino marcou-me positivamente e lembro-me dele várias vezes na época. Num treino de dia grande, quinta-feira, fizemos um jogo formal 11x11. Foram duas partes de 20 minutos cada, após dois exercícios. Lembro-me que os atletas partiram para o último exercício bem fisicamente, mas, no fim do mesmo, vários foram os atletas que se deitaram ao chão por não poderem mais. Isto deve-se à intensidade das ações naqueles 40 minutos, onde estes se exibiram a um nível incrível, com momentos de enorme

complexidade tática e muito bem executados. Curiosamente, nesse mesmo dia á noite, assisti a um jogo da Liga Europa na televisão e não achei que o nosso treino desse dia tenha sido menos intenso que esse mesmo jogo. Foi fantástico.

3.8.3. 2ª Fase

Após uma 1ª Fase muito positiva, onde terminámos no 1º lugar, avançamos para a 2ª Fase, de apuramento de Campeão. Começamos na primeira jornada com uma derrota de 6-2 fora. Explicações? Curiosamente algo não sentido até ao momento, um desleixo e falta de comprometimento dos atletas fora do normal. Claro que em alguns momentos da época as situações diárias não foram fáceis, mas naquele momento, para mim, foi muito importante tentar perceber os porquês de aquilo ter acontecido. Penso que muito se deveu ao stress competitivo, o iniciar de uma fase de apuramento de Campeão deixou-os algo desconfortáveis e receosos, na minha opinião. Aqui o trabalho da psicóloga foi muito importante, para evitar que pudesse acontecer novamente.

Infelizmente não atingimos o objetivo principal para esta 2ª Fase, que passava por ser Campeão Nacional da II Divisão Nacional de sub-17. Acabámos no 2º lugar, algo que, apesar de tudo, me deixa orgulhoso. O primeiro jogo, acima mencionado, penso que tenha sido fulcral para este desfecho, bem como as duas viagens que tivemos às ilhas, que resultaram em dois empates. Possivelmente as condições climatéricas, muito vento em ambos os jogos, e a nossa predisposição para jogar os jogos, muito facilitismo no aquecimento e no pré-jogo, possam ser explicações para não atingirmos duas vitórias, mas fica a aprendizagem.

Como primeira experiência em contexto nacional sinto que estive à altura do desafio, os atletas também, bem como toda a equipa técnica. Porém, os nossos adversários foram melhores que nós e, quando assim é, há que dar os parabéns.

Nesta fase final do ano, senti uma grande evolução dos treinos iniciais para os do fim. Aqui é de salientar o trabalho não só da equipa técnica, mas sobretudo o do treinador principal Ricardo Malafaia. A equipa é o reflexo do seu

líder e sem dúvida que ele conseguiu retirar o melhor de cada um. Foi um prazer ter podido também fazer parte dessa melhoria.

3.8.4. Evolução global dos atletas

Este plantel apresenta jogadores com capacidade de se evidenciarem a alto nível no contexto nacional. Ao longo da época foram 5 os chamados a representar a seleção nacional de sub-16, o que dá conta da qualidade existente. Terminada a época, e conhecendo o nível das outras equipas deste contexto, penso que o FCP é uma das mais capazes a nível de atletas e qualidade dos seus intervenientes. Possuímos dois atletas por posição, à exceção da posição de DC, que está um pouco refém da qualidade existente no contexto nacional.

O sentimento de evolução por parte dos atletas é notório entre os mesmos, todos sentem que este ano de formação foi um ganho na sua carreira desportiva. A sua forma de ver o jogo e jogá-lo foi positivamente influenciada por nós, e as melhorias são evidentes. O que notávamos ao início é que a equipa defensivamente ficava um pouco na espera, ou seja, deixava o adversário construir, não tendo a capacidade de pressionar e roubar a bola alto no campo. Nos nossos ideais isso não era o correto nem a forma como uma equipa FCP joga. O início não foi fácil, os atletas não aceitaram automaticamente a ideia. Porém, com os exercícios em treino mudamos essa mentalidade, tornando os atletas capazes de pressionar e abafar o adversário. Eu próprio, que não estava habituado a esta forma de “estar” em jogo, rapidamente compreí a ideia e percebi que era aquele o caminho e que nos traria benefícios.

Falando em particular, começamos a época com apenas um jogador que já tinha sido internacional sub-15. Finalizada a época, e como disse acima, já são 5 os jogadores a terem vestido a camisola de Portugal, e mais 3 com chamadas a estágios. Isto indiretamente é resultado do nosso trabalho, que formou da melhor forma os nossos atletas e lhes proporcionou estes momentos de sucesso.

3.8.5. Evolução individual dos atletas

Apresento aqui as minhas reflexões sobre a evolução dos atletas este ano. De registar que realizamos 55 jogos, entre jogos oficiais, jogos de treino e torneios.

Jogador 1: GR com participação em 22 jogos. Foi um atleta que melhorou, um pouco, o seu jogo de pés, mas a grande evolução nota-se na compreensão de jogo.

Jogador 2: LD com participação em 30 jogos. A sua capacidade técnica continuou a evidenciar-se, colocando-a mais vezes ao serviço do grupo. Aprendeu a jogar mais em equipa e não tanto na individualidade.

Jogador 3: DC com participação em 52 jogos. O jogador com mais minutos de utilização, dada a tranquilidade que transmitia à equipa. O seu grande crescimento em termos de duelos defensivos foi notória, que o fez elevar o seu jogo a um outro patamar.

Jogador 4: DC com participação em 11 jogos. Infelizmente uma lesão levou-o a perder grande parte da época. Após a sua saída, a equipa perdeu um pouco de variabilidade no seu jogo, sentindo-se a sua falta neste aspecto.

Jogador 5: LE com participação em 30 jogos. Um atleta que se exibiu a um grande nível, que mereceu e conseguiu a sua primeira internacionalização ao longo deste ano. Sobretudo em termos ofensivos, era a grande arma da equipa para criar problemas ao adversário.

Jogador 6: MDF com participação em 52 jogos. Capitão de equipa que assegurou muitas vezes os equilíbrios da equipa, e que elevou muito o seu jogo em termos táticos.

Jogador 7: AE com participação em 52 jogos. O jogador mais esclarecido da época relativamente à nossa pressão alta. Conseguiu ao longo deste ano estreiar-se na seleção nacional, transportando os nossos comportamentos defensivos para a mesma (2 golos através de pressão alta).

Jogador 8: MC com participação em 28 jogos. Este atleta melhorou muito o seu jogo entrelinhas, dada a grande compreensão que tinha do jogo. As suas qualidades técnicas foram melhorando, sobretudo ao que ao remate diz respeito.

Jogador 9: PL com participação em 47 jogos. A sua capacidade de finalização foi evidente durante a época, sendo o melhor marcador da equipa. Porém, precisa de melhorar a sua pressão, se quiser chegar à equipa A do clube.

Jogador 10: MC com participação em 41 jogos. Mais um atleta que atingiu a primeira internacionalização, dada a sua propensão ofensiva na equipa. Último passe, remate exterior, capacidade em transportar a bola, tudo isso foram ações que ele evoluiu e o fizeram ser melhor jogador.

Jogador 11: AD com participação em 49 jogos. Possivelmente o jogador que mais destaque relativamente à sua evolução. Foi muitas vezes o mais solicitado em termos ofensivos na equipa, com os colegas a sentirem que lhe deviam dar a bola para ele criar lances de perigo. Tecnicamente cresceu muito, mas foi taticamente as grandes melhorias. Jogar por dentro, abrir por fora, aparecer em zonas de finalização, melhorou muito todos estes aspetos.

Jogador 12: GR com participação em 15 jogos. Um jogador fustigado com algumas pequenas lesões, que não lhe possibilitou grandes melhorias. O “dropkick” continuou a ser uma das suas melhores valências.

Jogador 13: LD com participação em 43 jogos. Melhorou muito a sua orientação de apoios, que o fez crescer em termos defensivos. Ofensivamente, criou inúmeros perigos aos adversários, sobretudo com o seu envolvimento em corredor central.

Jogador 14: AE com participação em 0 jogos. Atleta de baixa estatura, que começou a época lesionado. Apenas em fevereiro começou a integrar alguns exercícios, sempre com limitações. Detentor de uma grande capacidade técnica, porém sem dados avaliativos em jogo.

Jogador 15: AE com participação em 1 jogo. Teve duas semanas a treinar, detentor de uma grande capacidade técnica. Porém apenas fez 10 minutos de jogo e voltou-se a lesionar na semana seguinte.

Jogador 16: LE com participação em 40 jogos. Melhorou o seu jogo defensivo, sobretudo os duelos. Mas foi ofensivamente que continuou a desequilibrar, com o envolvimento ofensivo e cruzamento como a sua arma de desequilíbrio.

Jogador 17: MDF com participação em 26 jogos. Percebeu os tempos de jogo, conseguiu pautar o ritmo da equipa muitas vezes. Penso que no futuro passará por pisar terrenos mais adiantados, como MC, dada a sua capacidade física e à vontade em atacar a profundidade.

Jogador 18: MC com participação em 35 jogos. A sua reação à perda continuou a ser das mais fortes do plantel, porém continuou com dificuldades em aparecer no jogo em termos ofensivos.

Jogador 19: MC com participação em 49 jogos. Atingiu a seleção nacional dada a sua capacidade técnica e qualidade na circulação de bola. Tornou-se mais agressivo nos duelos, mas precisa, ainda, de subir um patamar neste sentido.

Jogador 20: AD com participação em 19 jogos. Muitas dificuldades táticas levaram-no a sair do plantel, nunca conseguiu exprimir o seu jogo individual no coletivo.

Jogador 21: AD com participação em 12 jogos. A sua verticalidade e ataque ao espaço criou muitas dificuldades aos adversários. Porém, uma lesão afastou-o de grande parte da época.

Jogador 22: PL com participação em 40 jogos. Continuou com dificuldades na pressão, não percebendo os timings de reação. Ofensivamente melhorou muito o seu jogo, sobretudo o guardar a bola, jogando como referência para a equipa.

Jogador 23: PL com participação em 50 jogos. Um dos que mais evoluíram este ano, sobretudo no apoio frontal para os colegas. Muitos movimentos de apoio e rutura, que punham em apuros os adversários. Precisa de melhorar no momento de finalização, onde muitas vezes prefere a potência à direção.

Jogador 24: GR com participação em 13 jogos. Teve muitas dificuldades em conseguir se assentar na equipa, onde apenas realizou 2 jogos oficiais. A sua estatura física ajuda-o na resolução de alguns problemas, mas precisa de melhorar em muitos outros aspetos, nomeadamente na defesa de baliza.

Jogador 25: PL com participação em 18 jogos. começou a época lesionado, iniciando os treinos apenas em dezembro. PL muito rápido no ataque ao espaço e com boa capacidade de finalização. Defensivamente apresentou lacunas na pressão e na perceção dos timings.

Jogador 26: GR com participação em 21 jogos. Melhorou o seu controlo de profundidade e, sobretudo, os timings de jogo, quando acelerar ou desacelerar o ritmo. Na defesa de baliza foi muito positivo, onde se exibiu a um grande plano.

3.8.6. Evolução como treinador estagiário

Se ao início me senti-a com receio de dar feedbacks, com poucas intervenções quer em treino quer nas nossas reuniões, agora ao fim notava-se uma grande diferença nesse sentido. Também eu cresci com a equipa, e para isso a ajuda de todo o staff foi essencial. A rapidez de resposta, a montagem de exercícios, a interação com os atletas, a resolução de problemas, tudo foi-se tornando algo normal para mim, o que reflete o meu comprometimento com o projeto. Dando um exemplo concreto, nos primeiros jogos, poucas vezes a minha opinião era importante ao intervalo. Agora no fim de época, e já na 2ª fase de apuramento de campeão, onde se exige ainda mais responsabilidade, muitas vezes foi questionada a minha visão sobre o que se passava, algumas vezes aceite, outras não, como em tudo na vida.

Pessoalmente sinto que a minha opção de envergar por este caminho foi acertada, errei, debati, percebi, aprendi, e tudo isso são vivências que nunca irei esquecer.

De notar ainda que todas estas reflexões foram muito importantes para mim, o que me ajudaram no meu crescimento profissional e pessoal.

3.9. Cronograma das etapas de trabalho

Como organizado e rigoroso que sou, tentei cumprir todas as datas agendadas, e organizar o meu tempo de forma a conseguir cumprir com todas as minhas funções, seja como estudante, estagiário ou trabalhador. A elaboração deste cronograma foi fundamental para sintetizar as ideias e prazos.

O quadro 3 apresenta o cronograma previsto para as etapas de execução deste trabalho.

Quadro 3- Cronograma de etapas de trabalho.

Ação	Data Acontecimento	Data-Limite
Definição de Local de Estágio	10 de julho de 2022	15 de julho de 2022
Conhecimento da atribuição do Orientador de Estágio	13 de julho de 2022	-----
1ª Reunião com Orientador Júlio Garganta	21 de julho de 2022	-----
Receção de Templates para o Projeto de Relatório de Estágio (UC 2º ano)	1 de setembro de 2022	-----
1ª aula de Preparação da Dissertação/Estágio	19 de setembro de 2022	-----
Início da Elaboração do Projeto de Relatório de Estágio (UC 2º ano)	20 de setembro de 2022	-----
2ª Reunião com Orientador Júlio Garganta	6 de outubro de 2022	-----
Entrega do Projeto de Relatório de Estágio (UC 2º ano)	13 de outubro de 2022	13 de outubro de 2022
3ª Reunião com Orientador Júlio Garganta	12 de dezembro de 2022	-----
4ª Reunião com Orientador Júlio Garganta	20 de março de 2023	-----
5ª Reunião com Orientador Júlio Garganta	9 de junho de 2023	-----
Entrega Relatório de Estágio	17 de junho de 2023	18 de junho de 2023
Defesa do Relatório de Estágio		Mês de junho

4. Conclusão e perspectivas para o futuro

Passando agora às minhas conclusões, a relação com a equipa-técnica foi fantástica. Vários momentos de partilha, nos mais diversos lugares e momentos, mas que me deram uma bagagem muito interessante para o que aí vem. Sinto que a minha pessoa foi crescendo no seio do grupo, o que sinto que seja muito positivo, e estou orgulhoso disso.

Com os jogadores o mesmo se passou. Olharam para mim como um estagiário, mas nunca se limitaram se tivessem de partilhar algo comigo. Penso que consegui contribuir um pouco para a sua melhoria durante a época e isso, para mim, é muito marcante.

Falando um pouco mais especificamente ao futebol, sinto que a nível tático cresci imenso. Passei a ver o futebol com outros olhos, não completamente diferente, mas com algumas modificações. Sobretudo a nível defensivo, a intensidade da nossa pressão e as estratégias que utilizamos para tal foram muito interessantes para mim, pois não via o jogo dessa maneira e sei que tirarei muito proveito disto no futuro.

Relativamente às minhas tarefas mais específicas, que apenas eu estava encarregue de as realizar, tenho a sensação de que toda a gente está contente como tudo aconteceu. A estatística pós-jogo e a contabilização do tempo de treino proporcionaram a todos momentos de interação e discussão e, na verdade, o que um estagiário poderia pedir mais?

Já os objetivos a que me propus penso terem sido todos cumpridos. Consegui ser uma parte ativa na estrutura, onde no final a minha opinião e visão era escutado por todos. Sinto que a organização do meu tempo, dividido entre trabalho, estágio e estudo foi um sucesso, não faltando a nenhuma das minhas responsabilidades. Competências como autonomia e liderança foram melhoradas, muito devido à permuta de experiências e ideias com todos os elementos da equipa técnica que me ajudaram crescer neste sentido.

Quanto ao meu percurso académico, que não esqueci nem deixei de parte, as reuniões com o meu orientador e partilha com os meus colegas ajudaram me muito a perceber pontos de situação, refletir e tirar dúvidas

existentes, entender as realidades que os outros estavam inseridos, o que me fez crescer imenso.

Pressinto que também tomei a decisão certa ao escolher o percurso do estágio ao invés da dissertação. Sei que este último de iria trazer, também, experiências interessantes, mas revendo tudo o que vivi este ano de estágio, estou muito satisfeito. As situações diárias com os atletas, com o staff, com o stress competitivo, foi muito estimulante para mim enquanto estagiário.

4.1. Perspetivas para o futuro

Como perspetivas para o futuro, num primeiro momento, gostaria de continuar a trabalhar no seio do futebol de alto rendimento. Sei que é difícil, mas sei que este ano me deu muita bagagem para o conseguir, espero encontrar a oportunidade.

Sei que talvez não seja num futuro próximo, mas tenho a intenção de trabalhar como Treinador Principal num contexto profissional. Sinto que ainda não estou preparado, pois ainda necessito de experienciar mais situações, conhecer mais pessoas, mais atletas, para me dotar de ainda mais competências, de forma que, ao atingir esse patamar, esteja perfeitamente capaz de ter sucesso na minha atividade.

Porém, sei que o caminho é longo e os “entretantos” são muito importantes. Por isso mesmo, tenciono assistir às mais variadas formações no mundo do futebol, e mesmo desportivo, de forma a não me estagnar, procurar informações importantes em todo o lado, investir na minha pessoa profissional.

Se o contexto de futebol profissional estiver incerto, sei que terei de descer uns patamares para fazer evidenciar o meu trabalho de forma a ganhar ainda mais alicerces. Sinto que o mais importante para mim é estar ligado ao futebol, pois foi algo que desde sempre fez parte de mim e desligar-me dele, repentinamente, não será uma solução.

5. Síntese final

Começo por dizer que existe um João antes do estágio e um João pós-estágio. A passagem de uma pessoa organizada, rigorosa e empenhada para uma com todas essas valências, mas que as elevou a um patamar muito superior.

Sinto que este ano foi muito importante na minha formação académica e profissional, o dia-a-dia obrigou-me a ser o melhor a todo o momento. Estou feliz com o meu percurso diário, sinto que ajudei o clube a crescer, na tão pequena parte que me concerne. Foi mesmo isso a que me propus, de ser uma adição ao grupo de trabalho e não uma subtração e, fazendo um balanço geral, penso que seja muito positivo.

Este ano de estágio foi um ano com muitas dificuldades, encontrei-me num patamar de grande exigência, que não estava habituado, mas sinto que realizei o meu trabalho de forma excelente.

A grandeza de um clube como o FCP é evidenciada a todo o momento. Todos os dias, quando se ouve falar deste clube, escutam-se as frases “sentir o Porto” ou “a mística do Porto”. O facto de ser portista e de ter estado inserido num contexto desta natureza foi incrível para mim. Não só pessoalmente, como também profissionalmente, sinto que não podia ter escolhido um clube melhor para o meu estágio. A responsabilidade, a exigência, o rigor, o profissionalismo, tudo isso é marcante e sinto que estive à altura do desafio.

O meu percurso académico também foi muito importante neste caminho. As aulas que o mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento me proporcionaram foram uma parte importante e muito me suportaram neste ano de estágio, munindo-me de competências que coloquei em prática em diversos momentos da época.

Saio desta experiência de estágio uma pessoa com mais competências, sobretudo em termos táticos, dado que estive inserido numa equipa técnica que ia ao detalhe neste aspecto.

Estou certo de que o caminho será longo, difícil, mas estou preparado para o que aí vier. Estou muito orgulhoso do meu percurso neste ano, sabia que seria difícil, mas que conseguiria, pois acredito muito em mim. E assim aconteceu.

6. Referências bibliográficas

- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo*. Edições do Autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Actividades físicas e desportivas*. Lisboa: FMH-UTL.
- Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F. M. (2021). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. In IPDJ (Ed.), *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I*. Lisboa.
- Enriquez, E. (2014). O trabalho, essência do homem? O que é o trabalho? *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 17, 163-176.
- Fortunato, Â., Guilherme, J., Ribeiro, J., & Garganta, J. (2020). Da coerência entre particularidades do jogo de futebol e conceções e práticas de periodização do treino para jogar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 20, 55-75.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico*. Porto: ISEF.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos - A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121): Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo. Um estudo efectuado com treinadores de Futebol com o curso de nível IV*. Tese de mestrado não publicada. Lisboa: FMH-UTL.
- Goulão, J. (2018). *O MODELO DE JOGO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO: Estudo sobre a concetualização e operacionalização do modelo de jogo de treinadores de futebol Infantojuvenil*. Castelo Branco: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Guilherme, J. (2013). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: J. Guilherme. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- IPDJ. (2010). *Programa Nacional de Formação de Treinadores*.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Quina, J. (2001). *Referências para a organização do jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. (1ª ed.): Prime Books.

7. Anexos

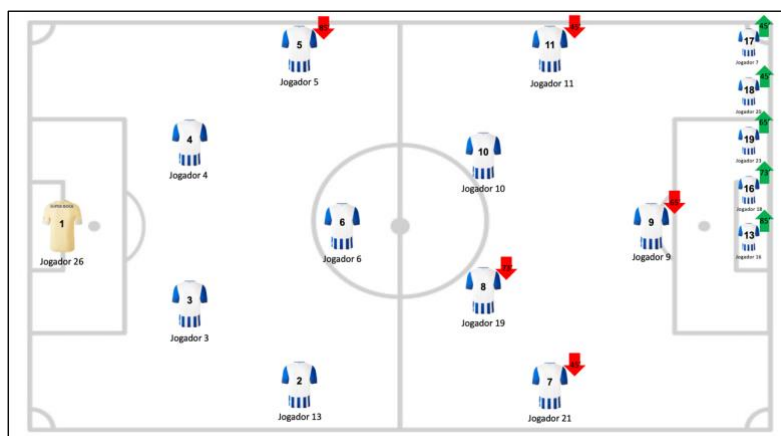
7.1. Relatório De Jogo

Relatório De Jogo

1ª Jornada — II Divisão Campeonato Nacional Sub17 — 1ª Fase

27 de agosto de 2022 — Campo Portela — 16h00

 AC MARINHENSE								 FC PORTO							
Nº	Jogador	Golo	Assist.	A	AA	V	Subs.	Nº	Jogador	Golo	Assist.	A	AA	V	Subs.
1	Jogador AC MARINHENSE							1	Jogador 26						
2	Jogador AC MARINHENSE						45'	2	Jogador 13						
3	Jogador AC MARINHENSE			82'				3	Jogador 3						
4	Jogador AC MARINHENSE							4	Jogador 4						
5	Jogador AC MARINHENSE							5	Jogador 5	83'					85'
6	Jogador AC MARINHENSE (C)							6	Jogador 6 (C)						
7	Jogador AC MARINHENSE						78'	7	Jogador 21						45'
8	Jogador AC MARINHENSE							8	Jogador 19						73'
9	Jogador AC MARINHENSE						66'	9	Jogador 9						65'
10	Jogador AC MARINHENSE						88'	10	Jogador 10						
11	Jogador AC MARINHENSE							11	Jogador 11						45'
SUPLENTE								SUPLENTE							
12	Jogador AC MARINHENSE							12	Jogador 24						
13	Jogador AC MARINHENSE						88'	13	Jogador 16						85'
14	Jogador AC MARINHENSE						66'	14	Jogador 17						
17	Jogador AC MARINHENSE							15	Jogador 8						
20	Jogador AC MARINHENSE							16	Jogador 18						73'
22	Jogador AC MARINHENSE							17	Jogador 7			93'			45'
23	Jogador AC MARINHENSE							18	Jogador 20						45'
45	Jogador AC MARINHENSE						45'	19	Jogador 23						65'
70	Jogador AC MARINHENSE						78'	20	Jogador 22						
Resultado Final: AC MARINHENSE 0—1 FCPORTO															



Adversário: Antes do início da partida perspectivávamos que o adversário se organizaria num 1-4-3-3, em 1-2 no meio-campo. Rapidamente percebemos que o triângulo estaria invertido, sendo mais um 1-4-2-3-1. Jogadores de elevada estatura, como antevíamos, fortes na bola parada. De notar que o jogador nº45, que pensávamos que seria titular, começou no banco de suplentes.

Análise ao jogo: Foi um começo de jogo intenso, onde criámos logo duas oportunidades de golo. Porém, o calor de agosto fez-se sentir, e baixamos um pouco linhas, também devido às rápidas transições do adversário. Em O.O. a equipa estava bem posicionada, bem aberta no campo, a aproveitar muito bem o jogo de corredor, com combinações entre os atletas. Tivemos algumas dificuldades na TAD, onde o adversário explorava o adiantamento dos nossos laterais. Ao intervalo ajustamos os equilíbrios, suportando melhor a nossa O.O. No 2º tempo, a nossa superioridade qualitativa e melhor condição física que se estava a evidenciar fez-nos encostar o adversário ao seu meio-campo defensivo. Continuamos a explorar muito os corredores laterais, dado que o adversário fechava muito o corredor central. As demasiadas faltas por parte do Marinhense resultou num livre à entrada da área, que aos 83' o jogador nº5 transformou em golo.

Pontos Positivos: Ocupação de Espaços em O.O., sobretudo dinâmica de corredor lateral+ala; Criação de oportunidades de golo; Frescura e condição física dos nossos atletas; Substituições ao intervalo, mexeram com o jogo; Bolas Paradas, tanto ofensivas como defensivas.

Pontos Negativos: TAD, adversário criou algum perigo neste momento; Assertividade nas finalizações, muitas oportunidades e apenas um golo.

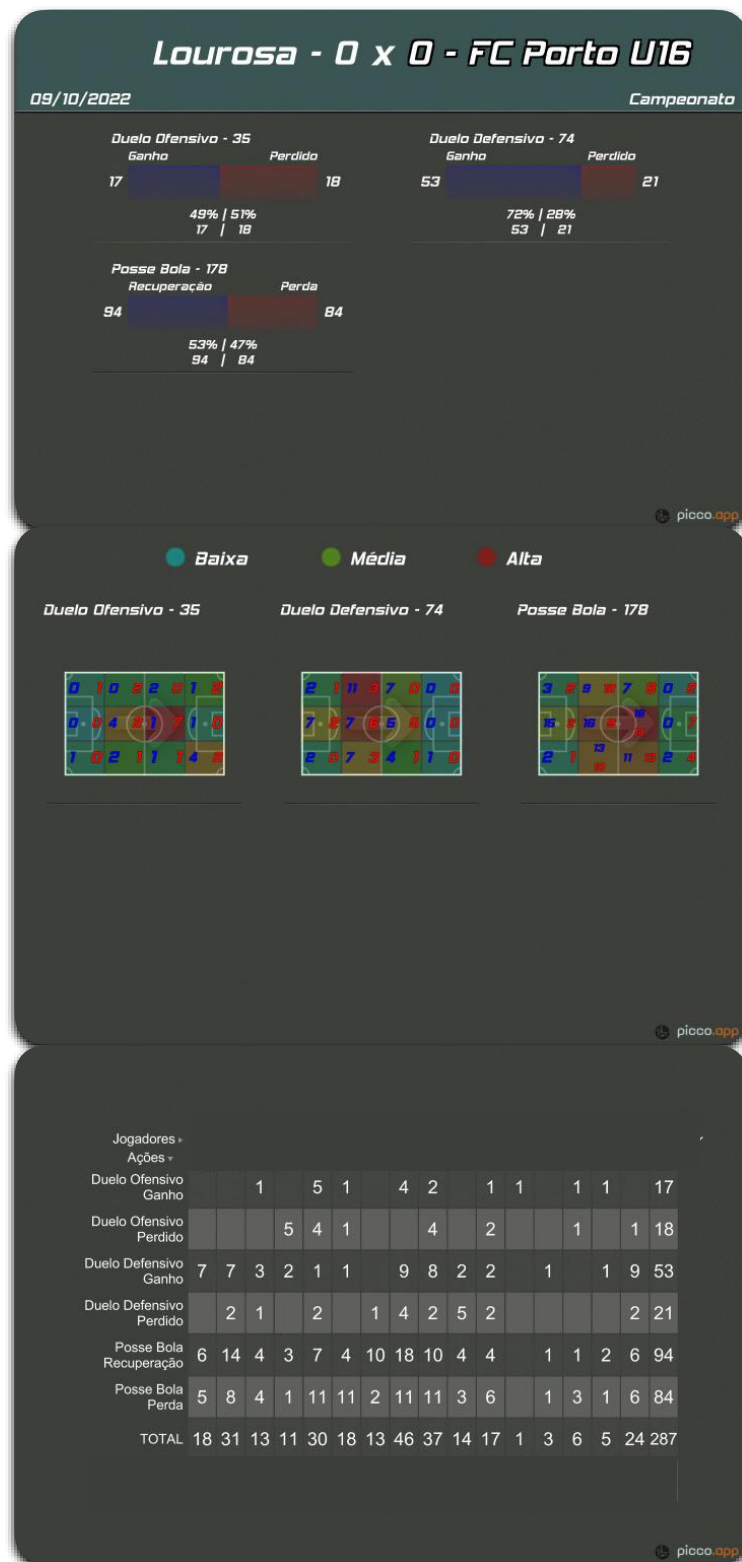
Aspetos a Melhorar: Entrada em zonas de finalização; Finalizar jogadas; Jogo interior, sobretudo dos dois MC's.

Análise aos golos sofridos: Nada a registar.

7.2. Fichas de recolha estatística em papel

Duelos Ofensivos				Recuperações			
Duelos Defensivos				Perdas			
FINALIZAÇÃO		1ª PARTE		CRUZAMENTOS		Ações GR	
						Positivo (azul) Negativo (vermelho)	
FINALIZAÇÃO		2ª PARTE		CRUZAMENTOS		1ª Parte	
						Salto de Baliza - PB	
FINALIZAÇÃO		2ª PARTE		CRUZAMENTOS		1ª Parte	
						Reposição com Pé	
FINALIZAÇÃO		2ª PARTE		CRUZAMENTOS		1ª Parte	
						Reposição com Mão	

7.3. Ficha de recolha estatística da aplicação “Picco”



7.4. Ficha de controlo de tempo de treino

[illegible][illegible]