

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores A (Sub-19) do Rio Ave Futebol Clube, Época Desportiva 2022/2023

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 Garganta

Tutor: Pedro Marques Santos

João Pedro dos Santos

Porto, 2023

Ficha de catalogação:

Santos, J. (2023). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 do Rio Ave Futebol Clube, Época Desportiva 2022/2023. Porto: J. Santos. 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: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, docentes, funcionários e colegas, por me proporcionarem um percurso académico recompensador e por todas as experiências vividas ao longo desta etapa

Ao meu orientador, Professor Doutor Júlio Garganta, pela sua disponibilidade, auxílio e principalmente pela paciência que demonstrou na realização deste relatório.

Ao Rio Ave Futebol clube e elementos da equipa técnica Sub19 pelo contexto proporcionado e pela forma como, dia após dia, estimularam o meu desenvolvimento pessoal e profissional e aos meus jogadores, pela forma profissional como encararam a época e por, como consequência, me permitirem fazer parte de uma época histórica nesta instituição.

Ao meu amigo, Tiago Gavina, pela amizade e pelos bons momentos de descontração, mas principalmente por ter me ajudado no início do meu percurso como treinador.

Aos meus ídolos, os meus pais, pelo amor incondicional, pelo apoio e por me acompanharem desde o primeiro dia neste que é o meu percurso. Sei perfeitamente que vocês são as pessoas com quem posso contar e prometo cada dia fazer por ser cada vez mais e melhor.

Às pessoas não mencionadas, mas que ao seu jeito, contribuíram para o meu desenvolvimento ao longo destes anos.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	XI
Abstract	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XV
1. Introdução	1
1.1. Âmbito do Relatório de Estágio	1
1.2. Exigências e Objetivos do Estágio	3
1.2.1. Objetivos Pessoais e Profissionais.....	4
1.2.2. Objetivos Académicos.....	4
1.3. Motivações e Expectativas.....	5
1.4. Estrutura do Relatório	6
2. Enquadramento da Prática Profissional	7
2.1. Macro Contexto Concetual	7
2.1.1. Caraterização do Jogo de Futebol	7
2.1.2. Periodização Tática.....	8
2.1.3 Imagem do Treinador	10
2.2. Enquadramento Legal.....	12
2.2.1. Caráter Legal, Institucional e Formativo.....	12
2.3. Enquadramento Institucional (O Clube)	12
2.3.1. História	12
2.3.2. Órgãos Diretivos.....	15
2.3.3. Departamento de Formação.....	16
2.3.4. Contexto Institucional	17
2.3.5. Missão, Visão e Valores.....	18
2.4. Condições para a Realização das Atividades	20

2.5. Contexto de Natureza Funcional.....	21
2.6. Caracterização da Equipa/Jogadores	21
2.6.1. Equipa Técnica.....	21
2.6.2. Funções Atribuídas	23
2.6.3. Funções do Estagiário.....	24
2.6.4. Plantel	26
2.6.5. Caraterização Individual dos Jogadores	27
2.6.6. Reflexão Acerca do Plantel	31
3. Planificação, Operacionalização e Reflexão da Ideia.....	32
3.1. Objetivos.....	32
3.1.1 Objetivos de Formação	32
3.1.2. Objetivos de Preparação.....	33
3.1.3. Objetivos de Performance.....	34
3.2. Correlação entre Jogadores e Modelo de jogo	34
3.3. Modelo de Jogo Rio Ave Futebol Clube Sub19	35
3.3.1. Introdução	35
3.3.2. Organização Ofensiva (OO).....	37
3.3.3. Transição Defensiva (TD)	39
3.3.4. Organização Defensiva (OD)	40
3.3.5. Transição Ofensiva (TO)	42
3.3.6. Esquemas Tácticos (ET).....	43
3.3.6.1 Esquemas Tácticos Ofensivos (ETO)	43
3.3.6.2 Esquemas Tácticos Defensivos (ETD).....	46
3.4. Morfociclo Padrão	50
3.4.1. Sábado- Dia de Jogo.....	51
3.4.2. Domingo – Recuperação Passiva	52

3.4.3. Segunda-feira – Recuperação Ativa	53
3.4.4. Terça-feira – Treino em Regime de Tensão (Força Específica).....	56
3.4.5. Quarta-feira – Treino em Regime de Duração (Resistência Específica).....	61
3.4.6. Quinta-feira – Treino Tático Estratégico em Regime de Velocidade(Velocidade Específica).....	64
3.4.7. Sexta-Feira – Treino em Regime de Velocidade de Reação	69
3.5. Caraterização da Competição.....	72
3.5.1. Formato da Prova	72
3.5.2. 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023.....	73
3.5.3. 2ª Fase – Fase de Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Juniores A 2022/2023	76
4. Reflexões Críticas	81
4.1. Reflexão Crítica: Pré-época.....	81
4.2. Reflexão Crítica: 1ª Fase	84
4.3. Reflexão Crítica: 2ª Fase	87
4.4. Reflexão Crítica: Mudança de Treinador.....	90
4.5. Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos	95
4.6. Reflexões Críticas: Ao Longo da Época Desportiva	99
4.9.1. Falta de Empenho em Treino	99
4.9.2. Características de um Capitão.....	101
5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	104
6. Considerações Finais.....	107
7. Referências Bibliográficas	109
8. Anexos	113

Índice de Figuras

Figura 1: Último Jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de Maio de 1984.....	13
Figura 2: Equipas Históricas do Rio Ave Futebol Clube	15
Figura 3: Estrutura Organizacional do Rio Ave Futebol Clube	16
Figura 4: Estrutura Organizacional do Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube.....	16
Figura 5: Vista Aérea do Complexo desportivo do RAFC.....	17
Figura 6: Dispositivos de Jogo em Momento Ofensivo (1-4-3-3 e 1-3-4-3)	37
Figura 7: Dinâmicas Ofensivas.....	38
Figura 8: Dispositivos de Jogo em Momento Defensivo (1-4-4-2 e 1-5-4-1).....	40
Figura 9: Dinâmicas Defensivas	42
Figura 10: Cantos Ofensivos Esquerda.....	44
Figura 11: Cantos Ofensivos Direita.....	44
Figura 12: Cantos Ofensivos Curtos.....	45
Figura 13: Livres Laterais - Posicionamento.....	45
Figura 14: Livres Laterais – Movimentações	46
Figura 15: Marcadores de Livres e Penáltis	46
Figura 16: Cantos Defensivos Fechados.....	47
Figura 17: Cantos Defensivos Abertos	47
Figura 18: Cantos Defensivos Curtos.....	48
Figura 19: Livre Lateral Defensivo Esquerda.....	48
Figura 20: Livre Lateral Defensivo Direita.....	49
Figura 21: Livres Diretos Defensivos (Barreira).....	49
Figura 22: Descrição do Morfociclo Operacionalizado de 05/11/2022 a 12/11/2022	51
Figura 23: Descrição da Sessão de Treino Operacionalizada em 07/11/2022 .	56

Figura 24: Descrição da Sessão de Treino Operacionalizada em 08/11/2022...

60

Figura 25: Descrição da Sessão de Treino Operacionalizada em 09/11/2022.. 64

Figura 26: Descrição da Sessão de Treino Operacionalizada em 10/11/2022.. 69

Figura 27: Descrição da Sessão de Treino Operacionalizada em 11/11/2022.. 71

Índice de Quadros

Quadro 1: Lista de Jogadores do Plantel da Equipa de Juniores A Sub19 do Rio Ave Futebol Clube, Respetivas Posições e Clubes Anteriores.	26
Quadro 2: Classificação Final da 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023.....	76
Quadro 3: Classificação Final da 2ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023	79

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado de Treino Desportivo - Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Rio Ave Futebol Clube, na equipa masculina de Juniores A (Sub19), durante a época 2022/2023.

A realização do estágio em uma instituição de renome e histórica, como o Rio Ave Futebol Clube, certamente trouxe-me grandes expectativas de crescimento pessoal e profissional tendo a oportunidade de absorver as ideias de uma nova equipa técnica em um contexto competitivo mais exigente e com rotinas profissionais. No relatório, fez-se um enquadramento da minha experiência e objetivos pessoais, estabelecendo a base para a prática do estágio. Em seguida, realizou uma contextualização institucional do clube, do contexto competitivo da equipa, da equipa técnica e das funções de cada membro. Posteriormente, detalhou-se também os objetivos traçados, a caracterização do plantel, o modelo de jogo adotado e o morfociclo padrão utilizado. A parte descritiva do relatório foi concluída com informações sobre o formato da competição e um resumo dos eventos mais marcantes, incluindo resultados e classificações da equipa. Na parte final, existiu um foco em momentos reflexivos e observações críticas, seguidos de considerações finais e perspetivas futuras. De facto, é importante ressaltar que a realização deste estágio e a elaboração deste trabalho académico representam um marco significativo na minha evolução pessoal e profissional. Além de proporcionar uma valiosa experiência prática, também me permitiu refletir sobre várias temáticas envolvidas no papel de um treinador de futebol. Em destaque encontra-se a reflexão acerca da mudança de treinador principal e o impacto que esta teve.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO; JOGO.

Abstract

This internship report is a document aimed at concluding the Master's Degree in High-Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto. The internship was conducted at Rio Ave Football Club, specifically with the U19 male team, during the 2022/2023 season. Undertaking the internship at a renowned and historical institution like Rio Ave Football Club has undoubtedly brought about high expectations for personal and professional growth, providing me with the opportunity to absorb the ideas of a new coaching staff within a more demanding competitive context and professional routines. The report begins by framing my experience and personal goals, setting the foundation for the internship's practice. It proceeds with an institutional context of the club, the team's competitive context, the coaching staff, and the functions of each member. Furthermore, it provides details on the set objectives, characterization of the squad, the adopted playing style, and the standard training cycle utilized. The descriptive part of the report concludes with information on the competition format and a summary of the most notable events, including the team's results and rankings. In the final section, there is a focus on reflective moments and critical observations, followed by final considerations and future perspectives. Indeed, it is essential to emphasize that the completion of this internship and the preparation of this academic work represent a significant milestone in my personal and professional development. Besides providing valuable practical experience, it has also allowed me to reflect on various topics involved in the role of a football coach. Notably, the reflection on the change of head coach and its impact stands out.

KEYWORDS: FOOTBALL; PROFESSIONAL INTERSHIP; HIGH PERFORMANCE; TRAINING PROCESS; GAME.

Lista de Abreviaturas

AFP - Associação de Futebol do Porto

BFC - Boavista Futebol Clube

DCD - Defesa Central Direito

DCE - Defesa Central Esquerdo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

ET- Esquemas Táticos

ETD - Esquemas Táticos Defensivos

ETO - Esquemas Táticos Ofensivos

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCPF – Futebol Clube Paços de Ferreira

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GOPRO – Camara de Ação de Uso Pessoal

GR – Guarda Redes

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

J - Joker (Jogador Extra Utilizado em Alguns Exercícios)

LD - Lateral Direito

LE - Lateral Esquerdo

MCD - Médio Centro Defensivo

MCE - Médio Centro Ofensivo

MO - Médio Ofensivo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PL – Ponta de Lança

PT – Periodização Tática

RAFC - Rio Ave Futebol Clube

SCB - Sporting Clube de Braga

TD - Transição Defensiva

TO - Transição Ofensiva

1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante concebido tem em vista a obtenção do grau II de treinador de futebol, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) no mestrado de Alto Rendimento com especialização na modalidade de Futebol. O estágio foi realizado através do desempenho das funções de Treinador-Adjunto na equipa masculina de Sub19 do Rio Ave Futebol Clube (RAFC) que compete no campeonato nacional de juniores A da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) durante a época desportiva 2022/2023.

1.1. Âmbito do relatório de estágio

Desde muito cedo o futebol esteve integrado na minha vida. Para muitos, este desporto não passa apenas de uma modalidade, mas para mim considero uma paixão. Atualmente, o seu peso é imensurável por toda a influência que tem na sociedade atual modificando valores sociais, culturais, económicos e até mesmo pessoais.

O meu nome é João Santos, tenho 23 anos e sou natural de Vila do Conde e o futebol sempre foi uma companhia assídua na minha vida. Desde os meus 5 anos de idade que praticava esta modalidade, tendo realizado o meu percurso como atleta por dois clubes, o Rio Ave Futebol Clube e pela Associação Desportiva de Esposende.

Sempre fui um apaixonado pelo futebol, não só como um espetáculo, mas também pela vertente estratégica e pela arte do bem jogar, sendo um fã assíduo das equipas do Pep Guardiola que me cativaram pelos ideais que eram transmitidos para dentro do campo. Por esta vontade de querer saber mais acerca da vertente tática do jogo, ainda quando era atleta procurei compreender cada vez mais através de questões que realizava aos meus treinadores.

Apesar disto tudo, foi apenas no meu 2º ano de licenciatura que surgiu a oportunidade de ingressar o clube no qual trabalho atualmente como treinador, o Rio Ave Futebol Clube. No 1º ano neste clube foi-me dada a oportunidade de estar inserido numa equipa de iniciação com caráter mais de lazer, que me permitiu desenvolver certas valências para desempenhar a função de treinador. Consecutivamente, no ano seguinte mantive as minhas funções enquanto

treinador de um escalão de iniciação e para além disto integrei a equipa técnica dos sub-13, escalão de competição. No meu ano de estágio e na época seguinte mantive as mesmas funções que estava a desempenhar, de treinador principal num escalão de iniciação (sub-9) e de treinador adjunto no escalão de sub-13A.

Esta época desportiva estive a estagiar no escalão de Sub19 que competia na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A, no Rio Ave Futebol Clube. Esta foi a primeira temporada neste escalão, num campeonato de alta exigência e rigor. Isto surgiu como uma oportunidade de demonstrar o meu valor e as minhas competências ao serviço de um clube histórico que para mim me diz muito. De resto, só me competiu a mim dar o meu melhor, respeitando a instituição assim como todas as pessoas que aqui trabalhavam.

1.2. Exigências e objetivos do estágio

O ano de estágio foi um processo de resolução de problemas e situações constante, sendo um ano desafiante, onde todos os conhecimentos e competências adquiridas até então foram colocados à prova. Tornou-se o momento ideal para dar um passo em frente na minha carreira desportiva utilizando a bagagem teórica e prática adquirida através da experiência no campo e da formação académica realizada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A exigência sempre surgiu como um dos indicadores de ordem para este ano, pois para atingir os meus objetivos e ambições no mundo do futebol, sem este requisito, estes nunca seriam concretizados com sucesso. Para além disto, o estágio foi realizado num contexto onde o rigor deve ser sempre o máximo, um clube profissional com grande notoriedade a nível nacional e com reconhecimento de uma escola de formação de cinco estrelas por parte da Federação Portuguesa de Futebol.

Para além do referido, esta foi a minha primeira experiência como treinador num campeonato nacional, o que naturalmente fez com que o foco e a exigência estivessem sempre em níveis elevados, pois qualquer distração ou erro podia ter sido fatal para os objetivos da equipa.

Desta forma, de seguida serão apresentados os objetivos aos quais me propus concretizar aquando da realização do estágio e para isso, novamente, a exigência e o foco tiveram de estar em níveis máximos durante todo este processo

Os objetivos que me propus atingir através da realização do estágio no Rio Ave Futebol Clube foram os seguintes:

- Obter do grau de mestre e o nível UEFA B;
- Cooperar na concretização dos objetivos do clube;
- Aprimorar o conhecimento técnico-tático do jogo;
- Colocar em prática os conteúdos lecionados no mestrado;
- Contribuir para a evolução positiva da equipa e dos seus atletas;
- Ser parte integrante da resolução de potenciais problemas;
- Participar na planificação e operacionalização dos treinos.

1.2.1. Objetivos pessoais e profissionais

Ao longo deste estágio pretendo desenvolver conhecimentos e competências acerca da condução do processo de treino e ainda da análise e observação do jogo de forma com o intuito de compreender e interpretar cada vez melhor as suas dinâmicas. Uma vez que o treinador principal dos sub-19 desempenha em paralelo a função de analista da equipa sénior do Rio Ave, pretendo aproveitar a oportunidade e acima de tudo conseguir obter o máximo de conhecimento para aprofundar esta competência, através da observação, do questionamento, da partilha e das suas opiniões.

Relativamente a esta área uma das principais dificuldades que tenho prende-se à conceção de uma modelo e as regras a definir para uma análise de jogo mais sistematizada e aprofundada. Para mim, a melhor forma para resolver esta dificuldade parte de conseguir recorrer a pessoas com um elevado grau de experiência nesta área de forma a conseguir obter uma avaliação e críticas construtivas sobre a minha estratégia para conduzir este processo.

Tendo em conta o meu papel como adjunto nesta equipa técnica e sendo mais novo da mesma, acabei por funcionar como uma ponte entre os atletas e a restante equipa técnica como forma de por vezes evitar certos problemas que pudessem surgir. Por ter uma facilidade de interagir e criar empatia com os outros, este acabou por ser um papel que eu gostei de desempenhar.

Apesar disto, para que esta função funcionasse da melhor maneira possível foi fundamental que eu tivesse consciência dos limites e dos momentos em que eu deveria ou não ser mais “amigável” e compreensivo com os atletas, pelo que dependeu tudo da minha capacidade de dosear estas ocasiões. Como foi expetável, abertura para falar comigo não foi igual de atleta para atleta, mas sentique um modo geral todos foram capazes de falar comigo e deste modo, senti que este papel foi desempenhado com sucesso.

1.2.2. Objetivos académicos

Este relatório foi um meio de conclusão de todo o meu percurso académico que visa finalizar o meu percurso neste segundo ciclo do ensino.

Serviu certamente para incutir métodos e perspetivas do mundo da investigação e evolução científica, interligando-se a todo o processo do meu acompanhamento perante tópicos e temáticas da ciência e do desporto. Sendo assim, o meu principal objetivo foi adquirir e aprofundar o meu conhecimento acerca da área científica, desenvolvendo temáticas relacionadas com a ciência e com outros tópicos.

1.3. Motivações e expectativas

Como referido no capítulo anterior, o ano de estágio foi desafiante a vários níveis e isso tornou-se por si só uma grande fonte de motivação, pois fui colocado à prova e para mim isso foi uma situação desafiante.

O facto de ter estado integrado numa equipa técnica de um escalão que participa no campeonato nacional, foi por si só já uma grande fonte de motivação, isto porque em primeiro lugar foi a primeira vez que passei por uma experiência de campeonato nacional e em segundo lugar, porque é um lugar que qualquer jovem treinador ambiciona, pois trata-se da elite do futebol nacional no escalão em questão, que no meu caso foi o escalão de Juniores (sub-19).

Neste ano existiu uma enorme vontade para aplicar no terreno todos os conhecimentos e competências que me foram lecionadas durante o meu percurso académico, pois acima de tudo tratou-se de uma paixão de muitos anos, na qual existiu uma enorme vontade e convicção de vingar e de me tornar um profissional na área do treino.

As expectativas para esta época de estágio foram elevadas, pois este foi realizado num clube de grande relevância no futebol português assim como na competição mais alta que existe a nível nacional para o escalão em questão, uma enorme oportunidade onde vivenciei novas experiências numa competição desta dimensão, dando o primeiro passo num contexto de alto rendimento, mesmo sendo inserido no futebol de formação.

Neste estágio consegui desenvolver várias valências que tinha definido como importantes relacionadas diretamente com o treino, desde capacidades pessoais como a autonomia, liderança, comunicação e adaptabilidade, assim

como capacidades técnicas orientadas para o treino, tais como: planificação de treinos e orientação destes mesmos, assim como adquirir novas ideias e conceitos de treino através da prática no terreno. Tinha também como expectativa apresentar-me como uma mais-valia para clube de forma a conseguir progredir dentro do mesmo e alavancar o meu percurso profissional.

1.4. Estrutura do Relatório

O relatório aqui presente segue a estrutura apresentada nas “Normas orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório permite documentar de forma estruturada a minha experiência enriquecedora que foi o estágio.

No primeiro capítulo, “Introdução”, faço um enquadramento da minha experiência pessoal no futebol, do porquê da escolha deste estágio, dos objetivos que me proponho atingir, assim como uma descrição da estrutura do relatório.

No segundo capítulo, “Enquadramento da Prática Profissional”, realizo uma contextualização prévia para a prática do estágio com uma introdução ao macro contexto concetual onde caracterizei o jogo de futebol como desporto coletivo de elevado impacto social, a origem e afirmação da figura do treinador e o contexto da periodização tática, seguida de uma contextualização do enquadramento legal do estágio profissionalizante e consequentemente deste relatório. Completo com a contextualização institucional do Rio Ave Futebol Clube detalhando parte da sua extensa história, estrutura, ambições e filosofia, seguida de uma caracterização do contexto institucional e competitivo da equipa de Juniores A, da equipa técnica, das funções atribuídas a cada um dos seus elementos e em particular das funções atribuídas ao treinador estagiário e por fim do plantel e dos atletas.

No terceiro capítulo, “Planificação, Operacionalização e Reflexão da ideia”, descrevo os objetivos traçados pela equipa técnica a nível de formação, preparação e performance seguido por um momento reflexivo relativo a correlação entre modelo de jogo e jogadores, posteriormente abordo ao detalhe o modelo de jogo nos seus diferentes momentos, incluindo os esquemas táticos

utilizados e o detalhe sobre o modelo do morfociclo padrão adotado. Concluo este capítulo com informação sobre o formato da prova e o resumo sobre os factos mais marcantes, incluindo resultados e classificações da equipa, em cada uma das fases competitivas.

No quarto capítulo, intitulado "Reflexões Críticas", abordo momentos de reflexão e observações críticas sobre as experiências vividas ao longo da época.

No quinto capítulo, denominado "Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional", faço uma revisão da época desportiva e do meu percurso no estágio, comparando os objetivos alcançados com os que inicialmente estabeleci. Também discuto o impacto deste estágio na minha evolução pessoal e profissional, olhando para o futuro.

No sexto capítulo, intitulado "Considerações Finais", faço uma síntese do processo de estágio e do seu impacto na minha formação e carreira profissional.

Por fim, no último capítulo, "Referências Bibliográficas", são listadas apenas as fontes bibliográficas mencionadas no texto, que foram consultadas para a elaboração do relatório de estágio profissionalizante.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Caraterização do Jogo de Futebol

De acordo com Garganta e Pinto (1998), o futebol é considerado um jogo desportivo coletivo, pois está inserido num conjunto de modalidades com características comuns. Este tipo de jogos caracteriza-se pelo facto de existir uma relação de oposição entre elementos das duas equipas em confronto e relação de cooperação entre elementos da mesma equipa.

Os autores acrescentam que estas relações obrigam as equipas a uma troca constante de comportamentos, dependendo em que fase a equipa se encontra, seja no ataque ou na defesa, e do objetivo que pretendem atingir. Desta forma, os atletas têm como função assumir comportamentos com vista em encontrar situações favoráveis para se concretizarem os objetivos propostos.

No ponto de vista de Guilherme (2004), o futebol trata-se de um sistema complexo, um sistema onde interagem vários elementos, resultando em eventos interativos. O autor acrescenta que o jogo de futebol apresenta uma não-linearidade que resulta do facto de a tomada de decisão dos jogadores ser imprevisível, dependendo sempre da própria interpretação do momento de jogo por parte dos atletas, assim como do seu conhecimento específico e da interpretação individual e coletiva proveniente dos seus modelos de referência.

As equipas de futebol funcionam como sistemas dinâmicos que se deparam com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. Desta forma, o jogo decorre de acordo com a interação, as regras inerentes ao jogo, o acaso e a eventualidade de eventos específicos que estão relacionados com decisões e estratégias dos jogadores, tudo isto com o objetivo de criar novos cenários e possibilidades (Garganta & Cunha e Silva, 2000, p.7).

Posto isto, o futebol sendo uma modalidade coletiva tem como predominância a dimensão tática, oferecendo assim um sentido às restantes dimensões, criando uma lógica funcional através das interações que é promovida entre todas essas dimensões (Castelo, 1996).

2.1.2. Periodização Tática

Para Vítor Frade existia uma necessidade para se adotar uma nova metodologia para o processo de treino, pois para ele os modelos apresentados à altura não se enquadravam com as exigências do futebol (Martins, 2003). A partir dessa necessidade surgiu a Periodização Tática, uma nova abordagem com o objetivo de abarcar todas as dimensões do futebol.

Segundo Maciel (2008), a Periodização Tática é justificada pelo facto de as equipas de futebol necessitarem de estabelecer marcos temporais coordenados e modelados pela dimensão tática e que sejam traduzidos na aquisição e na emergência da ideia de jogo que se adota.

O autor acrescenta que nesta conceção de treino pretende-se a construção de um “jogar” com uma identidade coletiva e individual relacionada com a coletiva, através de princípios próprios cujo desenvolvimento suporta a identidade definida e a estabilização desse “jogar” ao longo do tempo. É

importante referir que na Periodização Tática não existe apenas uma preocupação com a dimensão coletiva, mas sim também com a dimensão individual, e desta forma, o desenvolvimento do trabalho do treinador deve não só contemplar o plano macro do jogar, mas também o planomeso e o micro, de modo que esta interação contribua para a melhoria do global (Tobar, 2018).

Para Batista (2006), a PT tem o intuito de distribuir ao longo do ano uma estruturação tática da equipe para jogar cada vez melhor e possuindo regularidade competitiva. Mas para isso acontecer é necessário elaborar o microciclo, chamado nesse modelo de periodização de morfociclo. O morfociclo ao longo da temporada costuma ter um mesmo padrão, ou seja, sendo repetido o mesmo morfociclo em cada semana. Porém, as atividades do modelo de jogo podem diferir de morfociclo para morfociclo.

A PT é considerada como um processo ensino-aprendizagem de um “jogar” idealizado. Esta afirmação é confirmada com a criação de contextos de treino influenciados por vários fatores (exercitação, comunicação, análise) que permitem vivenciar e adquirir a curto e médio-longo prazo competências desse “jogar” para a equipa e para o jogador (Campos, 2008).

Neste sentido, o processo ensino-aprendizagem na lógica da PT é desenvolvido através de a criação de contextos de treino específicos de maior ou menor complexidade, em função da capacidade aquisitiva dos jogadores e da evolução não linear das equipas e jogadores (Tamarit, 2007).

Embora o foco principal do processo ensino aprendizagem sobre a lógica da PT seja dado à operacionalização do “jogar” idealizado, a atuação bem-sucedida do processo a partir desta conceção de treino PT engloba uma preocupação com a complexidade dos sistemas envolvidos, nomeadamente na interação da natureza humana, cultural, social e desportiva das equipas e de cada jogador (Tamarit, 2013)

O autor acrescenta que para se jogar um determinado tipo de futebol é necessário treinar esse tipo de futebol, para a Periodização Tática a forma como se chega a esse “jogar” deverá obedecer a três princípios metodológicos:

- **Princípio da alternância horizontal em especificidade:** é o princípio responsável pela manutenção de um padrão de treino semanal, que

respeita a alternância entre a prática no treino e a recuperação (Oliveira et al., 2006). Segundo Tamarit (2013), este princípio consiste no treino em função da especificidade, da forma de jogar que o treinador idealiza e que está descrita no modelo de jogo. Existe uma promoção de uma dinâmica que permite que a equipa esteja em condições de adquirir através do treino e ao mesmo tempo competir nas melhores condições de rendimento (Tobar, 2018).

- **Princípio da progressão complexa:** segundo Tobar (2018), o princípio da progressão complexa evidencia que a aquisição e o desenvolvimento de um “jogar” dá-se de forma complexa, implicando que o treino possuir uma tendência crescente de complexidade. Trata-se de um processo de treino dinâmico caracterizado por constantes avanços, mas também recuos, sem se perder a referência da ideia de jogo. Oliveira et al. (2006) reforçam esta ideia, referindo que a progressão complexa abarca variados conceitos a serem desenvolvidos em treino que devem respeitar a uma hierarquia, do menos para o mais complexo. Este princípio deve ser caracterizado como a redução da complexidade ao modelo de jogo (Tamarit, 2007).
- **Princípio das propensões:** de acordo com Tobar (2018), este princípio tem como objetivo criar contextos relativos ao “jogar” que está patente no modelo de jogo, de forma a se definir o que se pretende treinar com grande frequência. O autor acrescenta que o princípio das propensões está relacionado com a contextualização das ações que se pretender repetir constantemente. A repetição sistemática é um fator que leva a uma automatização e permite que exista um papel subconsciente na concretização das ações que são propostas (Gaiteiro, 2006). A repetição é fulcral, mas é necessário respeitar o princípio de jogo que se está a treinar, assim como os pressupostos do dia em que o trabalho é realizado (Pivetti, 2012).

2.1.4 Imagem do Treinador

De acordo com Mesquita (2017), o treinador desempenha um papel de grande importância na atualidade desportiva, o que leva a que lhe seja dada cada vez

mais exigido conhecimento, experiência e capacidade de motivação e liderança no desempenhar as suas funções. Ultimamente tem surgido a mensagem de se formar treinadores com “mente de qualidade”, capazes de manter um compromisso elevado, autonomia e responsabilidade, pela aprendizagem assim como pelo desenvolvimento.

Para se desempenhar a função de treinador de futebol, é necessário conhecer a modalidade com profundidade, tendo em conta que será convocado a cada momento para tomar decisões, seja de ordem técnica ou tática. Devido à exigência que esta função requer, é fulcral a existência de um sólido capital de competência técnica, personalidade e de inteligência estratégica (Garganta, 2004).

Rosado e Mesquita (2009) referem que o treinador deve ser considerado um profissional cuja sua função é conduzir o processo de treino desportivo, apresentado um conjunto vasto de competências que sustentam a capacidade de desempenho profissional.

Em primeiro lugar, Garganta (2004) considera que o treinador seja capaz de liderar o processo de evolução dos seus jogadores, procurando a sua evolução, transformação e aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes e que não seja apenas entendido como uma função de instrução e de técnicas. O autor acrescenta que esta liderança não deve ser apenas focada na forma de atuar com os atletas em contexto de treino e jogo, pois são vários os contextos que interferem na performance desportiva do jogador, aos quais o treinador, caso seja necessário, deverá interferir.

Quanto à comunicação, Rodrigues (2009) refere que o discurso proferido pelo treinador deverá ser criativo e fugir à monotonia, assim como também deve ser variável, alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os atletas, é necessário também tomar atenção à sua duração e densidade, de forma a evitar o cansaço ou desinteresse por parte dos atletas, deve existir positividade para fomentar confiança e motivação. Vilhena (2011) acrescenta que deve existir consciência da forma como transmite a mensagem, através da colocação da voz, expressão facial e corporal, pois estes fatores podem influenciar o rendimento dos jogadores. A linguagem corporal negativa contribui para aumentar a tensão e a ansiedade, contribuindo para o aparecimento de más decisões, dúvidas e

aumento de stress.

Por último, Oliveira (1994) refere que o treinador deve desenvolver um sentido ético para desenvolver a sua atividade, adotando uma forma correta de estar com todos os intervenientes no processo desportivo, influenciando este processo positivamente, assim como é necessário que este receba autonomia para desempenhar as suas funções, respeito pelas suas convicções e condições físicas e materiais para o desenvolvimento do seu trabalho.

2.2. Enquadramento Legal

2.2.1. Caráter Legal, Institucional e Formativo

A realização do estágio referente ao segundo ano do 2º ciclo em Treino Desportivo – Alto Rendimento, foi realizado no escalão de Sub-19 “Juniiores A”, no Rio Ave Futebol Clube. O estágio teve início princípios de julho e ainda se encontra a decorrer. A possibilidade de realização deste estágio surgiu no seguimento da minha continuidade no clube, no qual me encontro desde a época desportiva 2018/2019, onde irei prosseguir a par do projeto desportivo, numa “casa” bem conhecida, e na qual me revejo nos objetivos e metas propostas.

O Rio Ave Futebol Clube possui todas as condições para tornar o meu estágio uma experiência extremamente enriquecedora, e que servirá de molde para conciliar o meu contexto académico com o desportivo, de forma a me permitir ter um desenvolvimento positivo.

A realidade desportiva a que irei ser exposto permitir-me-á desenvolver componentes fundamentais para desempenhar o meu cargo, devido a estar sujeito a situações de superação, de aprendizagem e de adaptação fundamentais para o meu crescimento. A vivênciado ano de estágio nunca será total uma vez que a aprendizagem é algo intemporal e contínua, sendo que todas as partes deste processo serão semprelevadas ao longo dos anos, a par com a aquisição de novas vivências, novas realidades e novas perspetivas.

De forma geral, esta realidade vai interligar as vivências académicas com o desporto, que acaba por ser uma realidade muito comum entre muitos jovens e evidentemente na minha realidade.

2.3. Enquadramento Institucional (O Clube)

2.3.1. História

No ano de 1939 um grupo de cinco residentes de Vila do Conde tinham como objetivo elevar o nome de Vila do Conde, para isso fundaram um clube de futebol, o RAFC. Estes amigos eram: João Pereira dos Santos, José Amaro, Albino Moreira, Ernesto Braga e João Dias e constituíram a direção do clube, com as seguintes funções:

- Presidente – João Pereira dos Santos;
- Vice-Presidente – Albino Moreira;
- 1º Secretário – João Dias;
- 2º Secretário – Ernesto Braga;
- Tesoureiro – José Amaro.

Esta primeira direção do clube teve à sua frente a árdua tarefa de criar de raiz uma nova instituição, angariar jogadores, criar equipamentos e a parte mais complicada, criar um estádio. Durante cerca de um ano, a equipa do RAFC treinava no “velódromo”, localizado em Vila do Conde.

O nome do clube que se mantém atualmente “Rio Ave Futebol Clube”, foi escolhido através de uma votação, onde também constavam os nomes “Vilacondense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”.

Também em 1939, realizou-se o primeiro jogo do RAFC em Beiriz, freguesia situada no concelho da Póvoa do Varzim, onde se concretizou com um resultado negativo, mas fica marcado na história como o primeiro jogo do clube de Vila do Conde. No ano seguinte, em 1940, surgiu o primeiro estádio do RAFC, situado na Avenida Baltazar Couto e com um nome alusivo a este local, o “Estádio da Avenida” (fig. 1). Neste estádio, que viria a ser demolido, foi onde o clube alcançou as suas primeiras conquistas, como o título de campeão promocional da Associação de Futebol do Porto e o título de campeão regional da 3ª Divisão da Associação de Futebol do Porto.

O adeus ao Campo da Avenida



Emoção e muitos golos no adeus ao «Avenida» • Rio Ave, 5 - Águeda, 1
Figura 1: Último jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de Maio de 1984

Os quarenta anos decorridos entre a construção do Estádio da Avenida e a sua demolição foram repletos de triunfos inesquecíveis. Os primeiros títulos que viriam a ficar para a história do clube foram o de Campeão Promocional da Associação de Futebol do Porto (AFP) na época 1941/1942, o de Campeão Regional da III Divisão da A.F.P na época 1942/1943 e o ingresso do clube na I Divisão Nacional na época de 1979/1980 (Figura 2). De igual relevo foi a conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal na época 1983/1984. A chegada à divisão máxima do futebol nacional exigiu a procura de um recinto desportivo que correspondesse às necessidades sentidas e à legislação vigente na época. Nesse sentido, a 13 de outubro de 1984, foi inaugurado o novo estádio do RAFC, situado junto aos arcos do aqueduto setecentista, na atual Rua D. Sancho I.

Trinta anos após o ano de estreia do RAFC no Jamor e a inauguração do novo estádio, o RAFC cumpriu uma época de glórias excepcionais. No dia 7 de maio de 2014, jogava no Estádio Municipal de Leiria a final da Taça da Liga. Passados onze dias da final disputada no Estádio Municipal de Leiria, o Estádio Nacional recebia o clube de Vila do Conde para disputar a final da prova rainha (Figura 2). O infortúnio pela não conquista de ambos os troféus foi rapidamente ultrapassado pela conquista de mais um grande feito. Na época desportiva de 2013/2014, o RAFC conseguiu mais um feito histórico, encarando de forma corajosa o desafio de competir na Liga Europa e conseguindo a vitória frente a duas equipas suecas na fase de qualificação, garantindo desta forma a presença

na fase de grupos da 2ª prova de clubes mais importante do mundo. Assim, a presença contínua no principal escalão do futebol nacional, bem como a conquista da possibilidade de participar nas provas europeias, colocam o nome do RAFC, e da sua cidade, na história do futebol.



Figura 2: Equipas históricas do Rio Ave Futebol Clube.

O futebol de formação no RAFC está em constante desenvolvimento e é uma das prioridades, a longo prazo, da direção do clube. Assim, a direção continua a investir na criação e melhoramento de infraestruturas, o que permite o crescimento e o desenvolvimento do departamento de formação.

Para além disto, verifica-se uma aposta no recrutamento de recursos humanos qualificando e competentes, essenciais para que exista um processo formativo de qualidade e constante evolução. Esta qualidade no processo formativo é evidenciada, entre outras coisas, pelo crescente número de jogadores inseridos no departamento de formação do RAFC.

Atualmente, o clube conta com trezentos e vinte e nove jogadores inseridos em contextos competitivos, distribuídos por dezanove equipas, integradas em sete escalões de formação. Além disso, existem ainda duzentos e trinta e seis jogadores integrados nas escolas de formação do RAFC, que não participam em competições oficiais da AFP e da FPF.

2.3.2. Órgãos Diretivos

Uma vez que o RAFC se trata de um clube que compete ao mais alto nível no panorama nacional, é crucial que este tenha uma estrutura capaz de dar resposta às exigências que são impostas a um clube desta dimensão. Nesse sentido, é importante esclarecer de que forma está organizada a estrutura do clube (Figura 3).



Figura 3: Estrutura organizacional do Rio Ave Futebol Clube.

2.3.3. Departamento de Formação

Como referido anteriormente, também o departamento de formação compete ao mais alto nível no panorama nacional. Esta exigência competitiva requer, também, uma grande exigência ao nível da estrutura e organização do departamento de formação. Nesse sentido importa apresentar a estrutura do departamento de formação bem como as competições em que cada equipa participa (Figura 4).

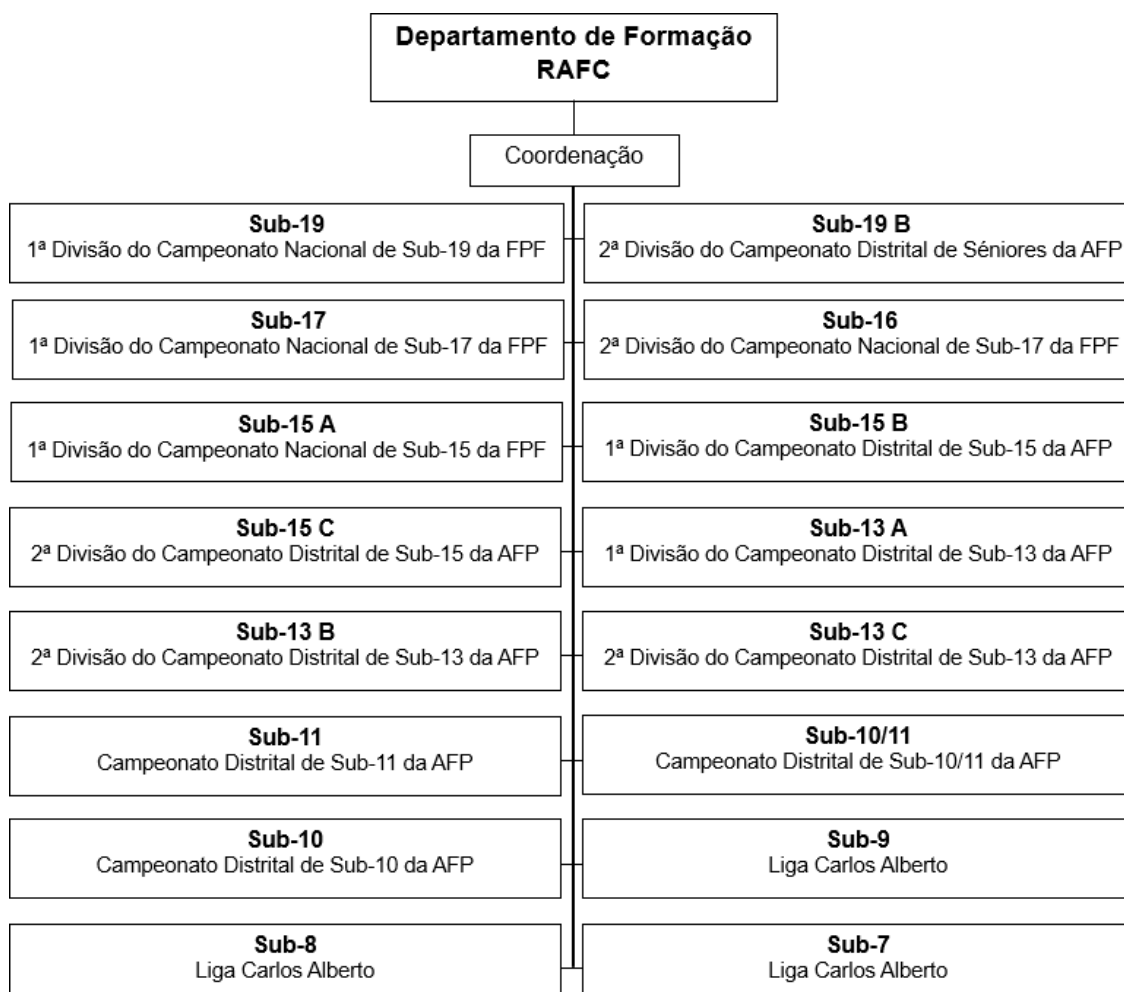


Figura 4: Estrutura organizacional do departamento de formação do Rio Ave Futebol Clube.

2.3.4. Contexto institucional

Ao longo dos anos, e devido ao crescimento que tem tido, o RAFC tem vindo a criar melhores condições, sobretudo a nível das infraestruturas, com a criação de mais campos de treino possuindo atualmente 4 campos de treino (3 de futebol 11 e 1 de futebol 7) o que proporciona aos escalões de formação do clube espaço suficiente para o desenvolvimento das sessões de treino no complexo desportivo.

Em alguns casos existe equipas que nem sempre treinam no complexo, acabando por usar os espaços desportivos da autarquia permitindo que essas mesmas equipas tenham também espaço suficiente para as suas sessões de treino. Dos campos de futebol 11 apenas os dois de relva sintética estão homologados para se realizar jogos oficiais, sendo que o campo n.º 1 está destinado apenas a jogos de futebol enquanto que o campo n.º 2 para além deste tipo de jogos também está destinado a jogos futebol 9, de 7 e de 5.

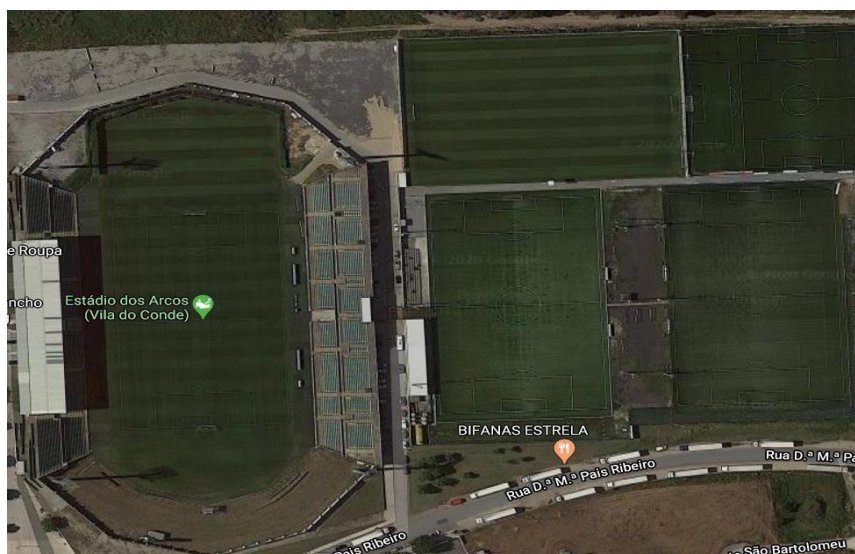


Figura 5: Vista Aérea do Complexo desportivo do RAFC

As instalações do departamento de formação do RAFC localizam-se na parte traseira do Estádio dos Arcos, estádio destinado à equipa principal. O edifício da nova academia localiza-se na zona central entre os campos, sendo que já se encontra em funcionamento desde 2021, mas só agora na sua totalidade.

Este edifício conta com 10 balneários destinados a treinadores, atletas, árbitros e equipas visitantes, com uma rouparia para o departamento de formação, arrecadações para guardar os materiais de treino, um ginásio e um

gabinete médico e de fisioterapia.

No meu ponto de vista, estas condições que o clube oferece são fundamentais fomentar a prática desportiva, ao mesmo tempo que permite que haja uma maior organização e logística dos treinos dos diversos escalões de formação, por exemplo de forma a evitar atrasos por burocracias extraequipa. A academia conta ainda com outros gabinetes destinados à coordenação da formação, futsal, escalão de Sub-23 e futebol feminino e outros destinados para a psicóloga e para o nutricionista, por fim existe ainda salas de reuniões, um auditório e uma sala de trabalho para o staff do departamento de formação.

Atualmente o Rio Ave Futebol Clube encontra-se também a desenvolver dois gabinetes, um orientado para a performance física e outro para a técnica individual que, juntamente com os gabinetes de psicologia, de nutrição e de fisioterapia, permite dar aos atletas todo o apoio e condições necessárias para o seu desenvolvimento e potenciação de outros fatores que podem influenciar a sua performance desportiva.

Por fim, o RAFC possui também duas residências, uma destinada a atletas dos Sub-23 e outra para os escalões de formação, que servem o propósito de receber jogadores estrangeiros ou de outras zonas do país. Em termos de transporte, o RAFC conta com dois autocarros, quatro carrinhas e dois carros, que são utilizados como transporte para jogos e treinos e para a observação de equipas adversárias ou de jogadores. A existência das residências do clube e a facilidade dos transportes permite-nos, enquanto clube, ter uma capacidade de recrutamento de atletas maior assim como proporcionar melhores condições a atletas já do clube, ajudando assim nas suas logísticas pessoais.

2.3.5. Missão, Visão e Valores

A missão do Rio Ave Futebol Clube conta com três grandes objetivos. Em primeiro lugar, o envolvimento do clube na sociedade proporcionando aos atletas, familiares, sócios, adeptos e comunidade em geral a oportunidade de pertencerem a um clube, assente nos valores de ética, solidariedade, respeito, união, paixão, fidelidade e companheirismo.

Em segundo lugar, a promoção da prática do futebol promovendo o crescimento e desenvolvimento desportivo e social da comunidade através da

prática do futebol, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade, reforçando a posição de clube de referência.

Por último, a formação de atletas profissionais para a equipa sénior formando jovens futebolistas em todas as vertentes, nomeadamente, ao nível desportivo e social, assente nos valores essenciais e seguindo uma metodologia de treino própria, definida e desenvolvida no clube.

A visão do RAFC passa em grande parte por manter uma proporcionalidade e reciprocidade entre o crescimento da cidade de Vila do Conde e o crescimento do clube, englobando todos os fatores inerentes a este progresso.

O clube acredita que a sua aproximação aos adeptos através do espetáculo desportivo que é o futebol, arrecada um vasto conjunto de valências como o aumento de toda a envolvimento ao clube em termos de atletas, treinadores, sócios, simpatizantes e à comunidade em geral.

O RAFC trabalha para ser uma organização profissional em todos os sentidos, pois apenas assim pode caminhar para um aumento quantitativo e qualitativo dos seus objetivos com a garantia de sucesso para cada vez mais ser uma referência no futebol nacional.

É uma prioridade o acolhimento e a aposta nos atletas mais jovens, oferecendo as melhores condições para a uma boa prática desportiva, através de meios e ferramentas de crescimento e desenvolvimento.

Existe uma filosofia do clube, estabelecida através de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização, não esquecendo a formação de atletas. Com esta organização e metodologia o RAFC estará muito mais próximo de conseguir atingir os seus objetivos, criando equipas competitivas nos escalões de formação e com capacidade para atingir o objetivo máximo, colocar atletas de formação nas seleções nacionais e na sua equipa sénior.

O RAFC defende e pratica um conjunto de valores que estão presentes em todos os momentos, mais concretamente: a ética, o rigor, a responsabilidade, o espírito de equipa, a solidariedade, a competência, o empenho e a competitividade.

2.4. Condições para a realização das atividades

Ao longo dos últimos anos o escalão de Sub-19 do RAFC tem garantido uma presença constante e uma tradição de competir nos palcos nacionais, o que se por um lado implica um nível de responsabilidade, empenho e profissionalismo acrescido por parte da equipa técnica tentando fazer com que as sessões de treino sejam bastante produtivas e acima de tudo preparatórias para os jogos, ao mesmo tempo que auxiliamos os atletas nesta preparação, com 6 outras ferramentas complementares, como as análises de vídeo coletivas e individuais. Por outro lado, esta exigência é um fator motivador perante a possibilidade de competir com os melhores.

Os Sub-19 do RAFC é um dos escalões que auferem das melhores condições de treino, tendo a possibilidade de treinar 5 vezes por semana e uma vez que treinam num horário específico (17h-18h30), não existindo outros escalões que treinem ao mesmo tempo, fazendo com que tenhamos: 1 campo de futebol 11 destinado para as sessões, assim como todos os recursos materiais disponíveis.

Para além deste material, dispomos de algum material extra, pertencente ao treinador principal, como bases rasas (melhores que as normais, porque não alteram a trajetória da bola) e bonecos (fundamentais para trabalhar determinadas dinâmicas ofensivas). Esta grande disponibilidade de recursos materiais faz com que possamos conceber exercícios variados e com diversas dinâmicas associadas, ao mesmo tempo que podemos manter a intensidade dos mesmos pelo elevado número de bolas que temos ao nosso dispor.

Para além disto, a disponibilidade de um espaço alargado permite-nos preparar os exercícios das sessões antes da realização das mesmas fazendo com que os tempos de transição sejam os menores possíveis rentabilizando ao máximo o treino. Acrescentado a isto, a disponibilidade deste espaço e a duração das sessões permitem-nos simular ao máximo as condições de jogo que a meu ver são fundamentais para uma melhor preparação para a competição.

Agora com a construção da nova academia, destaco a possibilidade de utilizar o ginásio e dos tanques de banho de gelo destinados à formação, que nos permite melhorar a condição dos atletas assim como oferecer-lhes a

possibilidade de uma melhor recuperação.

Para filmagem dos treinos e dos jogos, para além das câmaras que o clube disponibiliza, temos a possibilidade de utilizar a GoPro do treinador principal, assim como do Drone e da câmara e tripé pertencentes a outros elementos da equipa técnica, o que nos facilita bastante a análise de diversos aspetos relativos ao treino.

O clube tem ainda disponibilizado um dos seus 7 autocarros para o transporte para os jogos, assim como, a possibilidade de realizarmos estágio antes dos mesmos oferecendo as melhores condições possíveis aos atletas. Quero com isto relevar e exaltar o esforço coletivo atribuído à equipa, pelo RAFC nos seus vários departamentos, entre os quais o seu departamento médico e até o empenho individual de cada um dos elementos da equipa técnica.

2.5. Contexto de Natureza Funcional

O presente estágio foi desenvolvido sob a supervisão da equipa técnica dos Sub19 A do RAFC.

2.6. Caracterização da equipa/jogadores

2.6.1. Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub19 do Rio Ave Futebol Clube é constituída pelos seguintes treinadores/colaboradores:

- Treinador Principal – é um profissional de trinta e dois anos que se encontra no clube desde 2012, tendo estado como treinador principal nos escalões de Sub15B, Sub15A, Sub17 e atualmente se encontra nos Sub19. Acumula em simultâneo a função de analista na equipa sénior do RAFC. A nível académico, para além de ser mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II, é também mestre em ensino. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente em 2 parâmetros: a planificação e operacionalização de uma metodologia de trabalho e a importância da análise ao adversário/ajuste estratégico no processo de treino.
- Treinador-Adjunto Principal – é um profissional de trinta e um anos que

se encontra no clube há seis anos, acumulando com esta função a responsabilidade de chief scout do departamento de formação do RAFC. Desempenha em simultâneo a profissão de Personal Trainer. A nível académico é mestre na FADEUP em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente em 2 parâmetros: na vertente de organização pessoal em relação à componente técnica de planeamento do treino, e na introdução e orientação na componente de scouting.

- Treinador-Adjunto 2 e Preparador Físico – é um profissional de vinte e seis anos que se encontra no clube há cinco, onde já desempenhou várias funções como treinador. Desempenha em simultâneo a profissão de Técnico de Exercício Físico. A nível académico é mestre na FADEUP em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão essencialmente na vertente da preparação física, incluindo treinos em ginásio, exercícios de mobilidade em dias de recuperação e na planificação das ativações de acordo com as sub-dinâmicas do treino.
- Treinador-Adjunto 3 e analista- é um profissional de vinte e cinco anos que se encontra no clube desde 2019. Recentemente a nível académico, tornou-se mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II. Contribuiu para a minha aprendizagem/reflexão no processo de análise.
- Treinador-Adjunto 4– (Eu) João Santos
- Treinador de GR – é um profissional de vinte e nove anos que está no clube desde 2018. A nível profissional é também treinador de guarda-redes numa academia de futebol. A nível académico é mestre em ensino. Contribuiu de forma pontual ao longo da época para a minha evolução em quanto treinador.

2.6.2. Funções Atribuídas

Dentro da orgânica instituída pelo Departamento de Formação do RAFC seria da competência do treinador principal a idealização de uma forma de jogar, tendo por base as características do plantel, o planeamento das semanas de treino e das sessões de treino e o controlo de treino. Para a definição da estratégia foi de extrema importância, o treinador ter recorrido a ferramentas de análise e interpretação de comportamentos da equipa, assim como das equipas adversárias compiladas e fornecidas pelos restantes elementos da equipa técnica.

O primeiro treinador-adjunto tem um papel ativo no planeamento das semanas de treino e das sessões de treino, auxiliando ainda no controlo do treino. Este é o braço direito do treinador principal e responde perante a equipa na sua ausência.

O segundo treinador-adjunto tem um foco na preparação física, pelo que é o responsável pelo acompanhamento e monitorização da componente física, desde as cargas de treino até à recuperação dos jogadores. Para além disto, ainda auxilia no planeamento e controlo do treino.

O terceiro treinador-adjunto tem um foco na análise de jogo, sendo este responsável pela análise do adversário assim como das preparações de apresentações e resumos para os atletas e treinador principal. Assim como os outros adjuntos também auxilia no planeamento e controlo do treino.

O treinador de GR trabalha de forma separada com os GR, principalmente na fase inicial do treino, realizando exercícios específicos da posição. Ao longo da sessão de treino e durante a sua fase fundamental em que os GR se juntam à restante equipa a intervenção separada do treinador de GR continua a ser necessária dado que existindo três GR no plantel eles estão em constante rotação obrigando a que o treinador mantenha a atenção nos que ficam pontualmente de fora do exercício, altura em que trabalha com cada um de forma mais específica.

Apesar de todos os treinadores estarem inseridos nos vários processos e tendom papel ativo, no planeamento e controlo das sessões de treino. Estes acabam por ter um foco específico numa determinada área de intervenção pelo

que se tornam responsáveis por desempenhar determinadas funções mais ligadas por exemplo com a parte da preparação física o até mesmo com a parte da análise.

2.6.3. Funções do Estagiário

No início desta época desportiva, a minha integração não foi como o esperado, uma vez que apenas passadas duas semanas do começo da pré-época é que fui integrado na equipa técnica. Este acontecimento acabou por ter repercussões ao nível das tarefas que me foram atribuídas dado que apenas com o tempo é que me foram as funções que iria desempenhar.

Apesar disto acabei por desempenhar um leque vasto de funções em diferentes áreas, desde a preparação física, onde auxiliava nos aquecimentos em treino e em jogo, e caso houvesse uma ausência pontual do treinador-preparador físico era eu que coordenava o aquecimento dos atletas nas sessões de treino e nos jogos era da minha responsabilidade coordenar e orientar e preparar a linha defensiva. Ao nível da análise de jogo, auxiliava o analista na análise e interpretação dos comportamentos da nossa equipa em treino e em jogo, bem como do adversário para a preparação do microciclo de treino.

De certo modo, esta amplitude de tarefas demonstra um certo cuidado que a equipa técnica teve ao nível da integração permitindo-me enriquecer o meu estágio desempenhando diferentes tarefas.

Como referido, faz parte da cultura desta equipa técnica a partilha de funções de forma mútua e cooperativa, e este modelo de funcionamento foi algo de que não estava à espera, mas que me agradou bastante pois permite que todos os treinadores, eu inclusive, estejam inseridos e sejam parte ativa no processo da equipa. Apesar disto, é algo bastante visível e comum a todos os elementos da equipa técnica que de facto todos temos um papel ativo no treino quer seja a auxiliar, a coordenar os aquecimentos ou gerir os atletas.

Contudo ao nível de planeamento do treino e da conceção dos exercícios para as sessões, não nos é atribuída nenhuma responsabilidade a esse nível sendo da total responsabilidade do treinador principal. Eu não me revejo nesta perspetiva de conceção dos exercícios de cada unidade de treino uma vez que,

defendo que o desenvolvimento destas sessões deveria ser realizado de forma partilhada pelos elementos da equipa técnica. Todos deveríamos ter uma parte ativa nesta função permitindo haver uma discussão acerca dos exercícios que eram implementados em treino, com uma clara supervisão do treinador principal.

Poder desempenhar todas as funções que abordei anteriormente foi algo positivo e inovador na minha formação profissional que me permitiu evoluir em algumas áreas em que tinha mais limitações e melhorar ainda outras relacionadas ao processo de treino. Apesar desta época ter sido apenas um estagiário, todas as semanas enviei ao treinador principal a minha opinião sobre o que eu achava que seria o onze inicial e a restante convocatória, e sei que esta opinião recebe o mesmo nível de atenção por parte do treinador que é dado à restante equipa técnica. Pode parecer algo simples, mas que no final fez com que eu me sentisse integrado e tivesse um papel ativo na equipa técnica.

Obviamente que estava integrado numa equipa técnica jovem e motivada para atingir os objetivos a que se propôs. Realço a proatividade e investimento financeiro do analista da nossa equipa que por iniciativa própria adquiriu um Drone, para gravar as sessões de treino, e a importância que esta ferramenta teve no processo de análise.

Para além do papel facilitador na gravação e análise das sessões de treino com vista a perceber se os comportamentos e as dinâmicas estavam a ser bem implementadas e apreendidas pelos jogadores, também me permitiu colocar-me como objeto de análise. Desta forma pude avaliar a minha postura e comportamento em treino, o que se tornou uma ferramenta bastante reveladora. Graças a essas gravações consegui perceber que muitas vezes tinha uma postura muito apática durante o treino, que era algo que eu não tinha consciência, e que agora após a sua identificação já tive a oportunidade de corrigir. Por outro lado, foi visível a minha capacidade de empatia com os jogadores através de uma intervenção mais no plano individual em detrimento do plano coletivo, relevando um dos meus pontos fortes como treinador.

2.6.4. Plantel

O plantel Sub-19 é constituído por 26 jogadores, incluindo 3 Guarda-Redes. É um plantel constituído maioritariamente jogadores sub-18 (2005) e por alguns jogadores sub-19 (2004). No início da época desportiva foram realizadas algumas mudanças na constituição do plantel pelo que alguns atletas que inicialmente estavam destinados a este plantel acabaram por ser designados para a equipa B. Por outro lado, houve atletas que fizeram o percurso contrário. Posto isto, a constituição do plantel é a seguinte:

Quadro 1: Lista de jogadores do plantel da equipa de Juniores A Sub19 do Rio Ave Futebol Clube, respetivas posições e clubes anteriores.

Plantel Juniores A - Sub-19 2022/2023				
Nome	Posição	Pé Dominante	Escalão	Clube Anterior
Jogador 1	Guarda-Redes	Direito	Sub-19	Rio Ave FC
Jogador 2	Guarda-Redes	Direito	Sub-19	FC Maia Lidador
Jogador 3	Guarda Redes	Direito	Sub-19	Crvena Zvezda
Jogador 4	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Sub-19	Rio Ave FC
Jogador 5	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Sub-18	Vitória SC
Jogador 6	Lateral Direito	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 7	Lateral Direito	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 8	Defesa Central	Esquerdo	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 9	Defesa Central	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 10	Defesa Central	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 11	Defesa Central	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 12	Defesa Central	Direito	Sub-19	Trofense FC
Jogador 13	Médio Defensivo	Direito	Sub-18	FC Porto
Jogador 14	Médio Defensivo	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 15	Médio Interior	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 16	Médio Interior	Direito	Sub-19	Rio Ave FC
Jogador 17	Médio Interior	Direito	Sub-18	CF Belenenses
Jogador 18	Médio Interior	Direito	Sub-18	Vasas SC
Jogador 19	Médio Ofensivo	Direito	Sub-19	Rio Ave FC
Jogador 20	Médio Ofensivo	Direito	Sub-19	Rio Ave FC
Jogador 21	Ala Direito	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 22	Ala Direito	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 23	Ala Esquerdo	Direito	Sub-19	Ribeirão 1968 FC
Jogador 24	Ala Esquerdo	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 25	Avançado	Direito	Sub-18	Rio Ave FC
Jogador 26	Avançado	Direito	Sub-19	Rio Ave FC

2.6.5. Caraterização Individual dos Jogadores

Jogador 1: Guarda Redes bastante equilibrado nas suas ações defensivas e ofensivas, mas que apesar disto por vezes tem dificuldades no controlo aéreo devido à sua estatura. Deve melhorar as interseções aéreas e os seus deslocamentos.

Jogador 2: Guarda Redes que demonstra perfil e qualidades inatas para a posição específica para se tornar um ótimo jogador na sua posição. Apresenta algumas debilidades devido ao seu contexto formativo até à época anterior.

Jogador 3: Guarda Redes que demonstra um perfil físico muito bom para a sua posição e com uma boa qualidade técnica em grande parte das suas ações técnicas. A nível táctico demonstra bastantes debilidades pelo que deve evoluir neste capítulo.

Jogador 4: Lateral esquerdo com uma boa capacidade física, veloz com boa capacidade de acelerar e de impulsão. Tecnicamente é razoável. Tem uma boa capacidade de realizar o corredor esquerdo todo com boa capacidade de chegada a terrenos mais avançados. No capítulo táctico apresenta algumas debilidades.

Jogador 5: Lateral esquerdo com qualidade técnica, capacidade em jogar fora ou por dentro, capacidade em atacar espaços no corredor lateral, capacidade de receção orientada em função do contexto, boa reação à perda de bola. Apresenta uma grande capacidade em controlar a profundidade e ao fechar/controlar espaços interiores quando a bola está no corredor central e ou oposto.

Jogador 6: Defesa lateral muito forte no momento defensivo. Muito vertical e com uma grande propensão para participar no jogo, tanto ofensivamente como defensivamente. Tem uma velocidade acima da média, contudo tem que melhorar as suas decisões em zonas mais avançadas no terreno de jogo.

Jogador 7: Defesa Direito, é um jogador acima da média do nosso plantel com uma capacidade de explosão fantástica e muito forte no 1x1, tanto ofensivo como defensivo. Tem que melhorar a sua tomada de decisão e a concentração, principalmente quando estamos sem bola e em que a bola está no corredor contrário ao seu.

Jogador 8: defesa central, que em certos momentos da época demonstrou desleixo daí a falta de minutos na temporada. Muito forte no 1x1 defensivo e no jogo aéreo, apesar de não ter o perfil desejado. Tem que melhorar a sua capacidade de ligar jogo.

Jogador 9: Defesa Central que apresenta alguma dificuldade no controlo da profundidade, muito devido à falta de velocidade, e que por vezes tentava usar o fora de jogo para se proteger, mas falhando o timing acabava por deixar o adversário em jogo. Grande capacidade para descobrir linhas de passe entre linhas.

Jogador 10: Defesa central com um bom perfil, mas que mesmo assim necessitava de melhorar as suas capacidades físicas. Forte no 1x1 defensivo e no jogo aéreo, muito agressivo e inteligente a ler o jogo. Precisa de melhorar a qualidade com que procura a profundidade.

Jogador 11: Defesa central que apresenta uma grande qualidade técnica e relação com bola pelo que apesar de ser destro demonstra bastante facilidade em jogar também na posição de central pela esquerda. Durante o jogo torna-se um líder, contudo deve melhorar a sua maturidade em treino e fora do campo.

Jogador 12: Atleta que demonstra solidez defensiva e que tem vindo a melhorar no processo ofensivo. Defensivamente é um jogador forte no duelo e agressivo e que apresenta um posicionamento razoável. Ofensivamente é um jogador que joga simples, mas que tem apresentado capacidade de procurar os espaços interiores através do passe.

Jogador 13: Médio defensivo que também faz o papel de central. Taticamente muito bom, mas deve melhorar a suas capacidades técnicas. Fisicamente é um atleta muito completo.

Jogador 14: Médio defensivo com uma entrega impressionante a nível defensivo. Consegue estar em todo o lado do campo e a quantidade de bolas que recupera dos adversários é enorme. É também muito forte no jogo aéreo, mas precisa de melhorar um pouco a sua capacidade com bola.

Jogador 15: Médio centro com boa qualidade técnica e taticamente dos mais evoluídos. Muita facilidade em movimentar-se na fase de construção, percebendo que espaços ocupar e decisões tomar. Interpretação do jogo muito

acima da média, tanto ofensivamente como defensivamente, faltando-lhe apenas acompanhar a dimensão física do seu jogo.

Jogador 16: Médio com qualidade nos diversos momentos de jogo. Capacidade técnica muito apurada, usando facilmente os dois pés, possuindo todos os recursos necessários para construir jogo. Fisicamente tem um porte largo, o que lhe retira alguma amplitude de movimentos e capacidade de se manter envolvido no jogo segundo a segundo.

Jogador 17: Médio que apresenta uma capacidade enorme de trabalho, uma intensidade alta e constante durante todo jogo, uma qualidade nas ações defensivas, podendo melhorar ofensivamente, nomeadamente do ponto de vista tático. Trata-se de um médio de características defensivas com uma incrível capacidade de recuperação de bolas.

Jogador 18: Jogador com um porte físico forte. Alto e com passada larga o que demonstra ter uma boa capacidade de chegada à área. Taticamente demonstra algumas debilidades, na interpretação do jogo e dos movimentos da sua própria equipa assim como do adversário. Tecnicamente, é um jogador com alguns recursos no passe e no remate, podendo melhorar a forma como recebe a bola em espaços reduzidos.

Jogador 19: É um médio ofensivo com uma grande qualidade técnica. Tem bastante facilidade a jogar em espaços reduzidos e é muito inteligente a jogar entrelinhas. Tem também uma excelente capacidade em criar situações de finalização.

Jogador 20: Médio Ofensivo com uma grande qualidade técnica, muito forte em situações de 1x1 e a jogar em espaços reduzidos. Tem uma grande capacidade de desequilibrar o adversário e tem bastante facilidade em criar situações de finalização. Demonstra ainda uma grande qualidade de passe e um bom remate.

Jogador 21: Extremo que também é capaz de jogar a médio ofensivo com muita qualidade técnica e com uma grande capacidade de criar desequilíbrios nos adversários. É muito forte em situações de 1x1 e a jogar em espaços reduzidos. Tem a capacidade de mudar de direção e de velocidade com muita rapidez e eficácia.

Jogador 22: Extremo rápido e com uma boa capacidade de mudança de direção e velocidade, no entanto, não é muito robusto nos duelos. Tem uma excelente capacidade técnica e de relação com bola, jogando bem com ambos os pés. Muito forte em situações de 1x1 e a jogar em espaços reduzidos. Demonstra ainda uma excelente capacidade de passe. Atleta forte a criar desequilíbrios e na criação de situações de finalização.

Jogador 23: É um extremo que apresenta qualidade técnica e é um jogador pragmático e de processos simples. Tem uma razoável capacidade de 1x1 mas tem um excelente remate de pé direito, sendo um jogador com uma grande capacidade de finalização. É um jogador que evoluiu muito ao longo da época e que demonstra muita capacidade de trabalho e vontade de evoluir.

Jogador 24: Extremo de muita qualidade. É destro, no entanto, possui uma capacidade notável a jogar com ambos os pés. É muito forte em situações de 1x1 e em situações de ataque à profundidade bem como transições ofensivas. Tem uma excelente capacidade de finalização nas mais variadas situações (cabeça, pé direito, pé esquerdo, dentro e fora da área). Trata-se de um jogador muito agressivo quer na fase ofensiva, quer na fase defensiva.

Jogador 25: Ponta de lança combativo, com boa capacidade física e muito trabalhador. Trabalha bastante em prol da equipa, com movimentações de grande qualidade que permitem os seus colegas surgir em zonas de finalização. Muito inteligente a interpretar o que o jogo e o treinador pedem. Apresenta algumas dificuldades em chegar ao golo devido ao trabalho que faz pela equipa, estando muitas vezes longe das zonas de finalização.

Jogador 26: Ponta de lança com boa capacidade técnicas e inteligente a perceber os momentos de jogo. Envolve-se bem com os colegas de equipa quando procura ligar em apoio com os colegas. Acima de tudo deve melhorar a sua capacidade física.

2.6.6. Reflexão Acerca do Plantel

A construção deste plantel foi deveras umas das maiores complicações desta época. Já com o início da pré-época começado ainda existia bastantes dúvidas acerca dos atletas que iriam pertencer a esta equipa e assim disputar a 1ª Divisão Nacional de Juniores A, uma vez que subsistia duvidas sobre a capacidade de alguns atletas corresponderem às exigências que tinham sido estabelecidas. Com o decorrer dos jogos de amigáveis foi cada vez mais visível a discrepância de qualidade entre atletas, sendo que por um lado tínhamos atletas bastante bons tanto taticamente como tecnicamente, por outros tínhamos jogadores limitados em ambos os capítulos. A solução encontrada por parte da equipa técnica foi a integração de outros Sub-18 que estariam destinados à equipa B, dado que na época anterior já tinham dado provas das suas capacidades de competir em contextos e elevado nível.

A integração destes elementos foi realizada lentamente, tendo sido apenas consumada na sua totalidade já no início do nosso ciclo competitivo, ao mesmo tempo que alguns atletas realizavam no caminho inverso para a equipa B. Para que houvesse certezas acerca destas mudanças, todos os atletas chamados à nossa equipa realizavam algumas sessões de treino assim como jogos de pré-época de forma a podermos avaliá-los no contexto da equipa antes de consumir a troca.

A meu ver, esta gestão foi algo que influenciou a concretização de alguns objetivos estabelecidos para a época desportiva, uma vez que, a compreensão e a consolidação das ideias de jogo foram mais tardias por alguns jogadores terem integrado o plantel de forma mais tardia. Isto teve influência no processo de treino, obrigando a que houvesse mais intervenções técnicas e correções a realizar aos atletas de forma a que a compreensão do modelo de jogo fosse a mais correta e a mais rápida possível. Por outro lado, sobre um ponto de vista a longo prazo, estas alterações foram benéficas para o contexto de treino e de jogo dado que por haver similaridade a nível qualitativo isto permitiu trazer de certa forma maior competitividade levando a que as sessões de treino e a evolução dos atletas fossem melhores.

De facto, a qualidade técnico-tática era bastante visível nos atletas deste plantel, mas por outro lado também ficava aos olhos de todos um nível de

imaturidade e responsabilização comum a grande parte dos atletas. Tal como refere Vasconcelos-Raposo (1993), para se atingir bons níveis de prestação, são necessários dois requisitos: um ligado à biomecânica das tarefas (a qualidade técnica) e o outro, também ligado ao primeiro, é a habilidade mental de controlar todos os fatores que podem influenciar a prestação desportiva. Na realidade, os fatores psicológicos são tão preponderantes que podem destruir, em pouco tempo, horas a fio de treino físico (Vasconcelos-Raposo, 1990).

Posto isto, a imaturidade que os atletas apresentam nos seus comportamentos e ações em treino tem repercussões não só a nível físico como também a nível técnico, na qualidade das suas ações, e a nível tático na compreensão dos comportamentos, na tomada de decisão e até na capacidade cognitiva dos mesmos. Desta forma, o treino mental torna-se importantíssimo, constituindo uma ferramenta de extrema relevância na capacitação dos atletas com as mais valias psíquicas para ajudar no desempenho das suas funções técnico-táticas.

Por existir este desequilíbrio num grande número de atletas, tornou-se bastante visível uma dificuldade de adaptação dos mesmos à realidade deste campeonato. Num campeonato em que a exigência e o rigor vigoram e onde o mínimo erro poderá ter influência no resto do jogo.

3. Planificação, Operacionalização e Reflexão da ideia

3.1. Objetivos

3.1.1 Objetivos de Formação

A definição dos objetivos de formação foi estabelecida pela equipa técnica, tendo em atenção a importância do desenvolvimento dos atletas, onde todas as escolhas realizadas por nós, desde a conceção do modelo de jogo e os princípios associados, ou até mesmo à preparação das sessões de treino que visaram trabalhar esse modelo para possibilitar a evolução enquanto jogadores.

Também foi importante que houvesse esta evolução como pessoas, ponderando não só as suas características pessoais, como também o seu contexto social e familiar, onde um ponto chave para esta evolução foi a sensibilidade por parte dos treinadores para com os atletas. Por isso mesmo, a

conceção de pequenas atividades lúdicas desde exercícios de treino até aos momentos de estágio pré-jogo foi crucial para promover o lado pessoal. Deste modo, pretendeu-se que desenvolvessem competências fundamentais como o espírito de equipa, a entreajuda, competitividade, espírito de treino, comunicação, mas também que conseguissem defender os valores e ideais do clube.

Para além disto, demos ênfase na promoção dos valores cívicos, sociais, culturais e desportivos com vista à evolução de competências fundamentais para o desenvolvimento integral de um indivíduo. Para que isto fosse possível, foram estabelecidas metas relativamente aos valores que achamos serem fundamentais.

3.1.2. Objetivos de Preparação

A nível da preparação, foram definidos diversos requisitos, que visaram a parte da condição física, da condição técnico-tática até à condição psíquica.

Relativamente à condição física pretendíamos desenvolver e potenciar as capacidades que considerávamos fundamentais para os atletas, aproveitando as novas condições do clube, em específico o ginásio, criando e implementando planos de treino para os atletas, assim como no treino dando os estímulos físicos fundamentais, de tensão, resistência, velocidade e velocidade de reação.

Já acerca da condição psíquica, pretendeu-se estimular a motivação e gosto pelo treino e pelo jogo, como forma de manter os atletas focados na importância do processo, realizando exercícios que os atletas gostassem, mas ao mesmo tempo que fossem benéficos para as suas evoluções. Para além disto, a nosso ver foi fundamental evoluir aspetos relativos ao grupo, como a união, coesão e amizade que considerávamos fundamentais. Para uma melhor evolução foram implementados exercícios mais lúdicos e de cooperação que visassem o desenvolvimento dessas competências.

Por fim, ao nível da condição técnico-tática, procurou-se potenciar os jogadores a nível individual, pois acreditamos que isto teria repercussões positivas na potenciação da equipa. Posto isto, consideramos importante desenvolver a relação com bola dos atletas, aperfeiçoando gestos técnicos específicos. Foi também importantíssimo promover a melhoria da capacidade

cognitiva, percetiva e de decisão dos jogadores, através da realização de exercícios que tivessem diversas abordagens e também através da utilização de feedbacks de questionamento.

3.1.3. Objetivos de Performance

Relativamente aos objetivos de performance, tendo por base o histórico do clube nas competições de campeonato nacional e em específicos as prestações anteriores neste escalão, foi estabelecido num primeiro momento a passagem à 2ª fase do campeonato em específico à fase de apuramento de campeão. Com o decorrer do campeonato a equipa foi incapaz de atingir o objetivo pré-estabelecido e com isto foi essencial reformular o principal marco para esta época desportiva. Posto isto a meio da época desportiva o objetivo passou a ser a manutenção na 1ª Divisão no Campeonato Nacional de Juniores.

3.2. **Correlação entre Jogadores e Modelo de jogo**

“O treinador deverá optar por uma maneira de jogar, sempre atendendo ao contexto e às circunstâncias em que se encontra envolvido. Portanto, após o treinador tentar entender a realidade que inicialmente o envolve e sistematizar a sua ideia tendo em conta essas circunstâncias, dá-se a modelação do modelo de jogo enquanto intenção prévia, uma vez que tais ideias ainda estão apenas na cabeça do treinador e não foram levadas à prática.”

(Tobar, 2018)

Tendo em conta aquilo que foi dito anteriormente, é relevante desde já esclarecer a forma como a equipa técnica onde estou inserida, perceciona o modelo de jogo. Acreditamos que a ideia por de trás do modelo deve estar devidamente ajustada ao plantel que temos, deste modo, torna-se fundamental que a modelação e operacionalização do plano, da dinâmica, da intervenção por detrás da nossa forma de jogar seja em conformidade com os atletas. As ideias que pretendemos que eles expressem em campo devem ser a representação mais genuína deles mesmo ou que se tornem, de forma convicta, para que a emotividade positiva possa estar presente de o treino até ao jogo.

“Primeiro tens que chegar ao contexto e ver o que é que tens, tentar conhecer a realidade e para isso tens que conhecer o passado. Conhecer o que tens no momento e o que aconteceu anteriormente”

(Marisa Gomes, 2013, Entrevista ao Tamarit, Página 81)

Com base naquilo que foi dito pela Professora Marisa Gomes, um dos primeiros passos quando se assume uma equipa, é compreender o contexto desportivo para trás dos atletas, desde as ideias de jogo, contexto competitivo, equipa técnica, entre outras variáveis. Dado que o plantel é constituído por grande parte atletas sub-18 que na época passada já pertenciam aos quadros do clube e estes mesmos foram orientados nesse momento, pela atual equipa técnica, foi unanime a aplicação do sistema tático da época anterior, 1-3-4-3, assim como das ideias e dinâmicas associadas.

Outra das razões para a utilização deste mesmo sistema foi o facto dos outros atletas que constituem o plantel e que já estavam no clube, também se depararam anteriormente com um sistema tático igual, que embora algumas ideias não fossem transatas para os dois modelos de jogo, perspetivamos que fossem capazes de adaptarem-se às atuais ideias e dinâmicas, assim como os restantes atletas que vieram de outros contextos.

Por fim, outra das razões para a manutenção deste modelo de jogo foi o facto de este ser também constituído em grande parte das ideias que o compõem, à equipa A do clube. Por esse mesmo motivo consideramos que numa fase final da formação destes atletas e com base na proposta desportiva que o clube sugeriu, seria benéfico para eles aplicação de uma ideia semelhante visto a recorrência de atletas a treinar na equipa principal do clube.

3.3. Modelo de Jogo Rio Ave Futebol Clube Sub19

3.3.1 Introdução

Para se definir o modelo de jogo, é necessário também definir o termo “modelo”, desta forma e segundo Castelo (1996), um modelo cria uma rede de inter-relações entre as unidades em conjunto, de forma a simular a realidade ou

parte desta.

Segundo Garganta e Pinto (2006), na conceção do modelo de jogo é necessário ter em consideração as ideias de jogo, mas também a cultura do clube em questão e as características socioculturais dos atletas. Carvalhal (2001), acrescenta que o modelo de jogo se trata de um guião de todo o processo de treino, dependendo sempre de um sistema de relações que se articulam em função da forma de jogar da equipa em questão.

O modelo de jogo é constituído por princípios comportamentais que são definidos em diferentes níveis de complexidade para os distintos momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque) e que se articulam para se criar uma identidade coletiva (Guilherme, 2004).

No modelo de jogo deve-se habilitar aos jogadores determinados referenciais, que lhes irá permitir estabelecer e moderarem as interações que possam vir a surgir, uma das preocupações do treinador deve ser dotar os jogadores de um conhecimento específico, de modo que estes saibam o que fazer em cada momento de jogo, dando uma resposta adequada (Gonçalves, 2011).

Azevedo (2009) acrescenta que para que os jogadores compreendam o modelo de jogo e levá-los a agir em função do mesmo, é necessário que os eles tenham qualidade e possuam um determinado nível de inteligência, assim como é imprescindível que o treinador adote uma linguagem comum entre todas as individualidades, é fulcral os jogadores entenderem o que é pretendido e que estes saibam exatamente o que fazer nos diferentes momentos do jogo.

Por fim, deve-se entender o modelo de jogo como um todo, não sendo apenas a forma de jogar que queremos apresentar e que se vai desenvolvendo, mas tudo o que ocorre ao longo deste processo de evolução, acabando por influenciar tudo o que acontece em campo em termos estruturais e funcionais, que permite a identificação de uma equipa (Tobar, 2018).

3.3.2. Organização Ofensiva (OO)

Relativamente à equipa de Sub19 do RAFC, esta sempre demonstrou uma grande variabilidade e mobilidade nas dinâmicas ofensivas, o que se caracterizava por uma constante troca de jogadores, mas salvo algumas transições pontuais, mantendo permanentemente o sistema e organização posicional. As posições que queríamos que fossem ocupadas estavam definidas podendo, no entanto, ser ocupadas por diferentes jogadores. Ao longo da época fomos apresentando dois dispositivos de jogo em momento ofensivo: o 1-4-3-3 e o 1-3-4-3 (Figura 6).

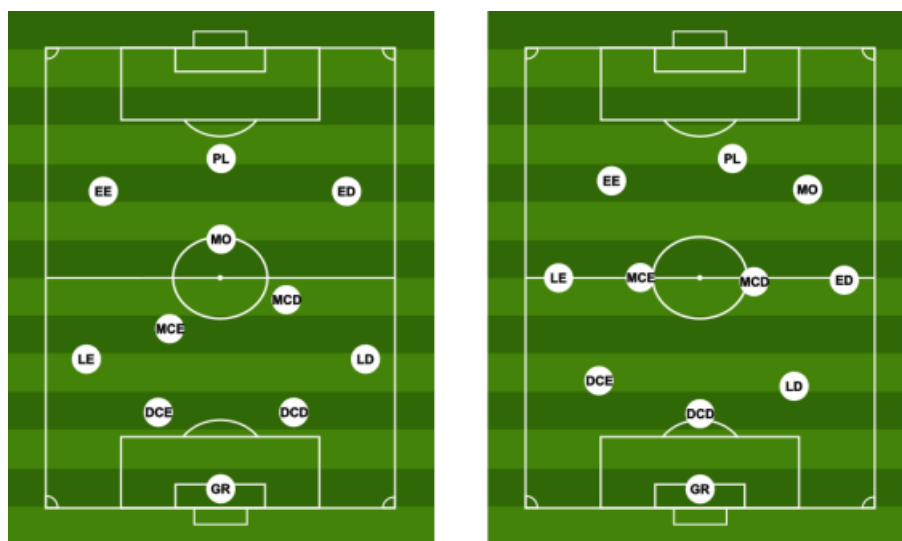


Figura 6: Dispositivos de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-3-4-3)

O momento de organização ofensiva da nossa equipa tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental deste Momento

Com uma variabilidade imensa de caminhos, mas privilegiando a posse e a circulação da bola para criar, encontrar e entrar nos espaços aberto da estrutura defensiva adversária, permitindo a potenciação de situações de finalização, com objetivo final de conseguir marcar o golo (Figura 7).

Ideia para atingir o Objetivo Fundamental

1ª Fase

- Precisão e assertividade no passe;
- Atrair o adversário ao corredor e procurar o lado contrário; Tentar sempre o apoio mais distante depois da primeira bola;

- Extremo Direito (ED), Extremo Esquerdo (EE), Médio Ofensivo (MO), Ponta de Lança (PL) posicionarem-se o mais distantes possível para trabalharem com espaços entre setores.

2ª Fase

- Manter a estrutura, encontrar o apoio frontal e simultaneamente promover uma rutura;
- Um médio centro mantinha a cobertura e o outro encontrava espaço para ser homem livre;
- Quando a bola chegava ao último terço ocupar zonas de finalização.

No âmbito da equipa de Sub19 do RAFC, o momento de organização ofensiva tinha os seguintes objetivos:

- Dominar o jogo através de uma posse de bola segura e eficaz;
- Manter a equipa equilibrada posicionalmente em caso de perda;
- Manter a equipa equilibrada posicionalmente em caso de perda;
- Ter a capacidade de perceber quando se deve acelerar ou pausar o jogo através de uma penetração;
- Desequilibrar a estrutura defensiva da equipa adversária através de mobilidade constante;
- Movimentos complementares (um pede em apoio e outro pede em profundidade através de uma rutura);
- Criar várias situações de finalização;
- Concretizar o maior número de oportunidades de golo.



Figura 7: Dinâmicas Ofensivas

3.3.3. Transição Defensiva (TD)

A transição ataque-defesa define-se pelo momento imediato após perda da posse de bola, caracteriza-se por um período de mudança de uma atitude ofensiva para defensiva, onde existe uma procura de aproveitar uma eventual e temporária desorganização do adversário com vista a diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para o momento ofensivo.

O momento de transição defensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Pressionar o portador de bola, o espaço circundante e os jogadores sem bola, com o intuito de recuperar a posse da mesma e impedir a transição da equipa adversária. Caso não seja possível garantir a posse de bola, a equipa deve entrar em organização defensiva, estando fechada e equilibrada, não permitindo a existência de espaços entre as linhas.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

- Após perda da posse, promover uma forte reação a essa perda, obrigando os jogadores mais próximos a pressionar de forma a recuperar a posse;
- Ter disponibilidade e compromisso;
- Controlo da profundidade por dois centrais complementados pelo lateral que estivesse a jogar mais por dentro;
- Os dois médios centros deviam estar alertas e próximos para dar cobertura.

No âmbito da equipa de Sub-19 do RAFC, o momento de transição defensiva tinha os seguintes objetivos:

- Recuperar rapidamente a posse de bola;
- Organizar defensivamente a equipa, após perda da bola;
- Se desequilibrada, rápida reorganização;
- Fazer falta se sentir que a equipa beneficia com esse comportamento

3.3.4. Organização Defensiva (OD)

O processo defensivo assume-se com uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição da equipa perante a fase ofensiva da equipa adversária. Tal como refere Tobar (2018) são os “instantes caracterizados pelas interações assumidas pela equipa quando efetivamente não tem a posse da bola, com o objetivo de se organizar de forma a recuperar a bola, impedindo que a equipa adversária prepare situações para marcar golo.”.

Para esta fase, mas destinados a momentos diferentes decidimos usar preferencialmente dois dispositivos: 1-4-4-2 e 1-5-4-1 (Figura 8). O primeiro dispositivo (1-4-4-2) era utilizado numa primeira fase com o intuito de nos permitir tornar uma equipa pressionante. O segundo (1-5-4-1) era utilizado numa segunda fase de forma a condicionar e dar-nos um maior conforto nos espaços interiores.

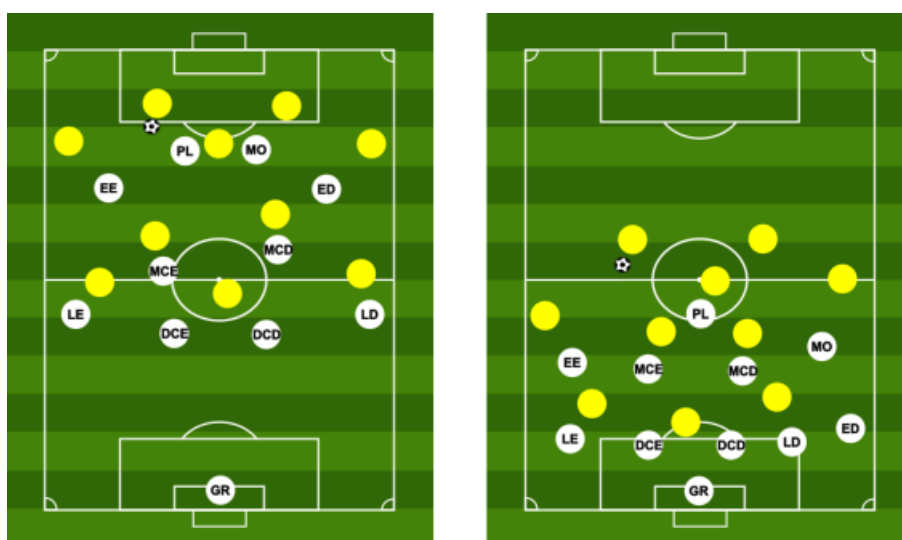


Figura 8: Dispositivos de jogo em momento defensivo (1-4-4-2 e 1-5-4-1)

O momento de organização defensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Num primeiro momento pretendemos fechar a equipa com o propósito de condicionar, direcionar e pressionar o adversário. Após isto, queremos perceber o melhor momento para mudar de atitude e pressionar, provocando o erro e ganhando assim a posse de bola, enquanto retiramos espaço em largura e profundidade (Figura 9).

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1ª Fase – Pressão/Equilíbrio

- Agressividade na pressão ao portador da bola;
- Bloco junto e compacto;
- Levar o adversário ao lado mais débil ou ao nosso lado mais forte sem bola;
- PL e MO numa fase inicial seguravam o médio defensivo adversário;
- Se o GR jogava no central, o PL pressionava de forma a direcionar a pressão para o corredor;
- Simultaneamente o MO segurava o médio defensivo e o nosso extremo do lado contrário fazia de 3º médio fechando espaços interiores;
- O extremo do lado da bola pressionava o lateral adversário;
- Durante este processo os médios centros permaneciam alerta e encaixavam nos médios adversários;
- A linha defensiva controlava a profundidade.

2ª Fase – Bloco Médio Baixo

- Transição progressiva do nosso MO para encaixar na linha de 4;
- Disponibilidade do extremo do lado contrário para encaixar na linha defensiva de modo a dar conforto e capacidade para esta rodar.

No âmbito da equipa de Sub19 do RAFC, o momento de organização defensiva tinha os seguintes objetivos:

- Manter a equipa equilibrada posicionalmente;
- Condicionar e pressionar a construção da equipa adversária;
- Fechar os espaços/manter as linhas juntas através de coberturas defensivas;
- Todos os jogadores participam no processo;
- Retardar a progressão da equipa adversária, evitando que os adversários cheguem a zonas de criação;
- Impedir a finalização da equipa adversária;

- Passe atrasado é indicador de pressão;
- Recuperar a posse de bola.

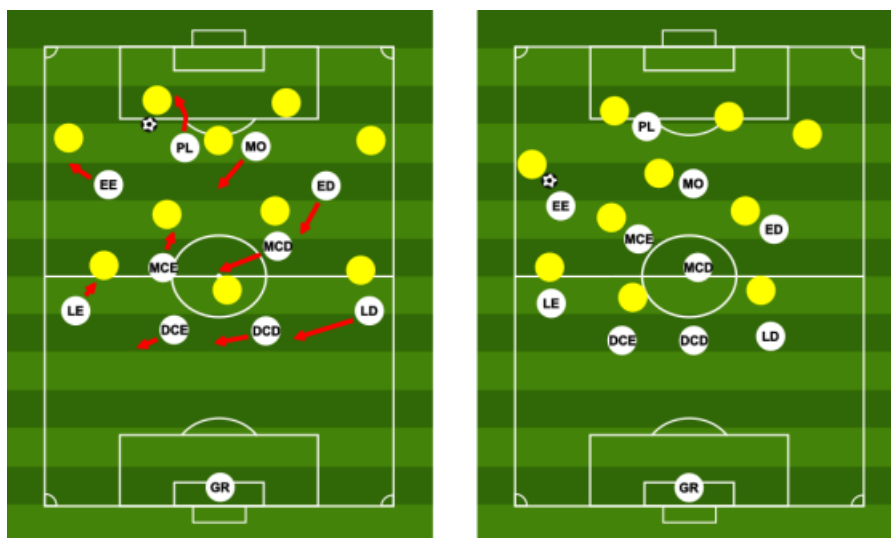


Figura 9: Dinâmicas Defensivas

3.3.5. Transição Ofensiva (TO)

O momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos adotados pela equipa, nos instantes seguintes após a recuperação da posse de bola. Tal como na transição ataque-defesa, estes segundos são importantes para aproveitar em benefício próprio a desorganização das equipas para as novas funções (Guilherme, 2004).

O momento de transição ofensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Tirar a bola da zona de pressão (espaço crítico) para aproveitar a eventual desorganização defensiva do adversário.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

- Retirar a bola da zona de pressão e procurar alternativa mais viável para o momento da aceleração com diagonais positivas (o lado contrário, o PL ou o MO);
- A linha defensiva deveria ajustar-se rapidamente (através de uma voz de comando) e manter-se alerta.

No âmbito da equipa de Sub19 do RAFC, o momento de transição ofensiva tinha os seguintes objetivos:

- Sair da zona do ganho da bola o mais rápido possível;
- Manter a posse de bola, procurando organizar a equipa ofensivamente;
- Poucos toques na bola;
- Explorar o desequilíbrio defensivo da equipa adversária, criando situações de finalização e concretizando essas situações.

3.3.6. Esquemas Táticos (ET)

Segundo Dunn (2008), os esquemas táticos são um dos aspetos mais importantes do futebol moderno. Os ET podem ser identificados em jogo quando existe uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a utilização de movimentações específicas, normalmente treinadas (Teodorescu, 1984).

Ao longo da época desportiva foram apresentados à equipa vários ET, dos quais transcrevo alguns exemplos, que serviam para planear de entre os jogadores intervenientes no jogo quais aqueles que iriam desempenhar determinada função nos lances de bola parada assinalados. Assim, a cada “marcador de jogador” do RAFC representado no ET era associado o respetivo nome para o jogador saber corresponder a sua posição nesses lances. Obviamente que nos esquemas transcritos neste relatório, e por motivos de anonimato, os referidos nomes foram removidos.

Esta informação é particularmente pertinente na análise dos esquemas que se seguem em particular na identificação dos jogadores designados para bater lances pontapé de livre direto ou pontapé de grande penalidade (Figura 13) que sem os nomes indicados podem à primeira vista não fazer muito sentido.

3.3.6.1 Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

Os ETO (Figuras 8-13), também denominados como bolas paradas ofensivas, são momentos de jogo que representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar condições para a finalização ou manutenção da bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).



Figura 10: Cantos Ofensivos Esquerda

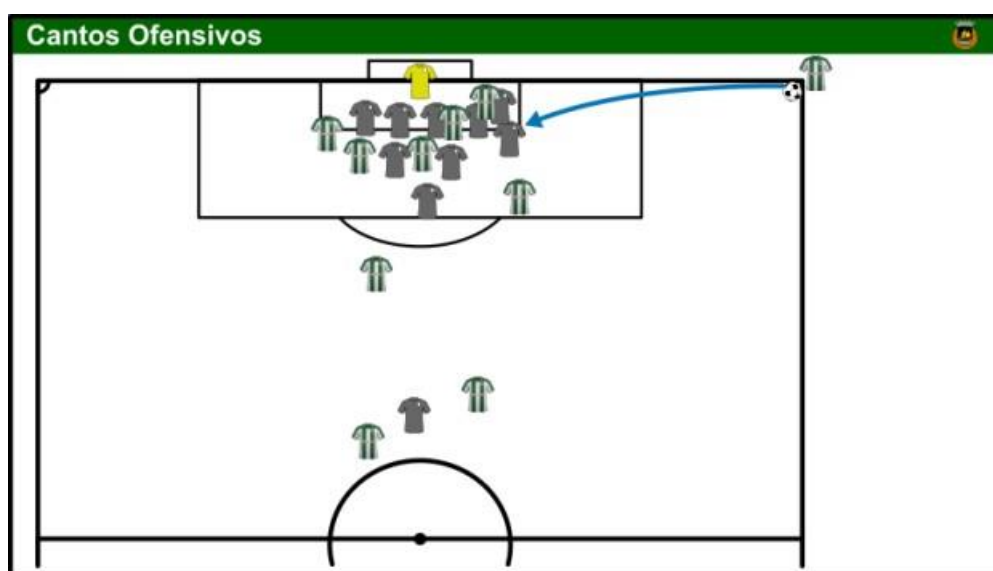


Figura 11: Cantos Ofensivos Direita

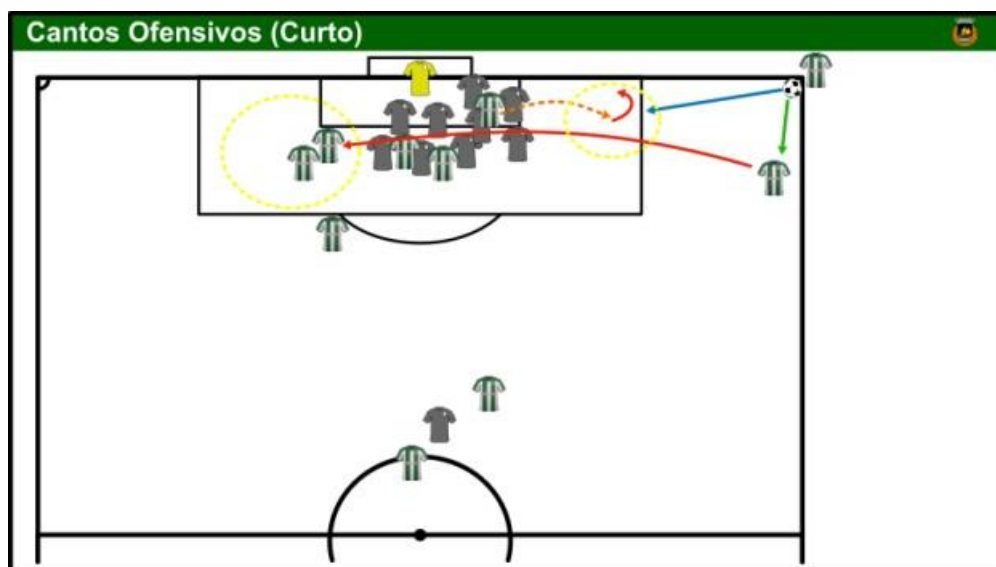


Figura 12: Cantos Ofensivos Curtos

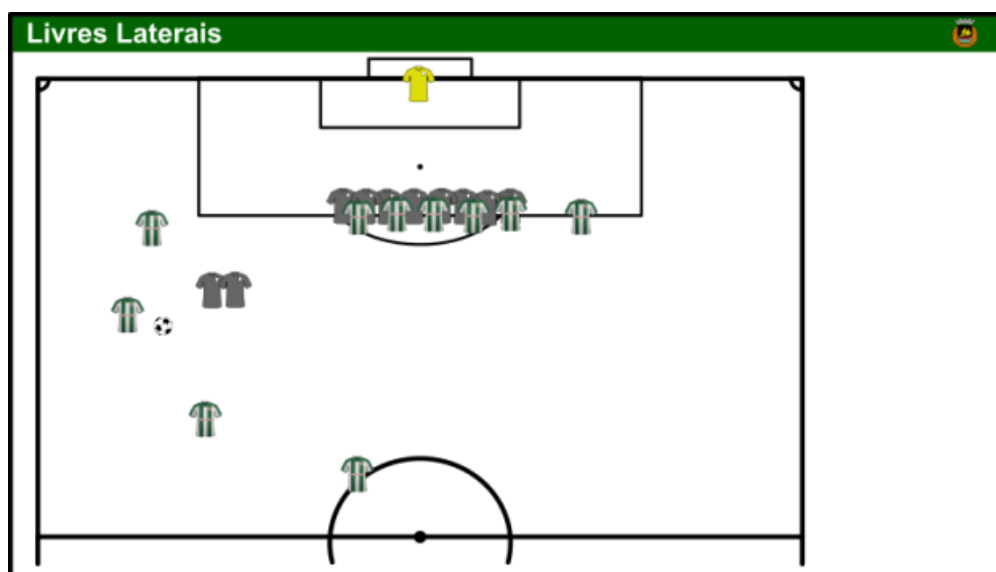


Figura 13: Livres Laterais - Posicionamento

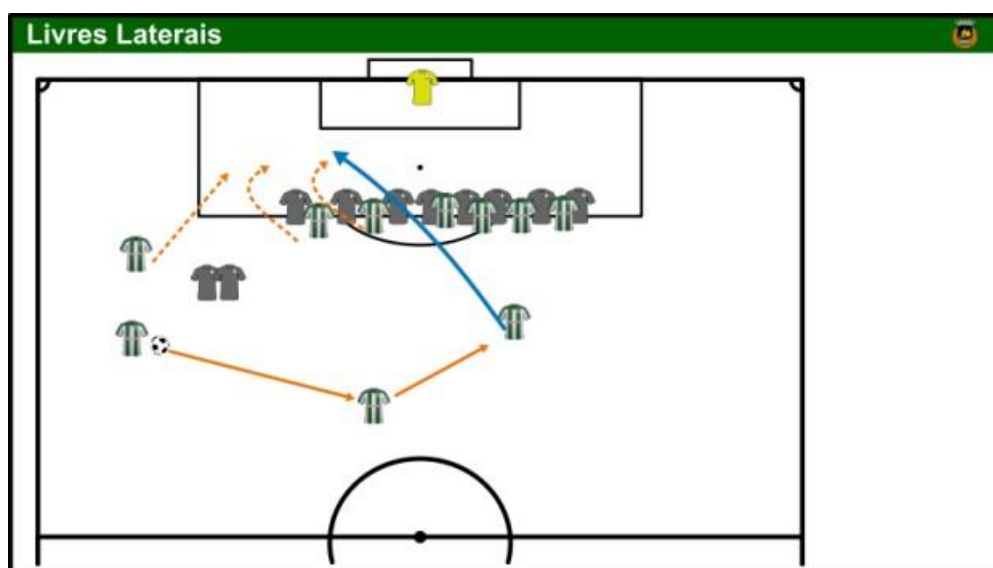


Figura 14: Livres Laterais – Movimentações

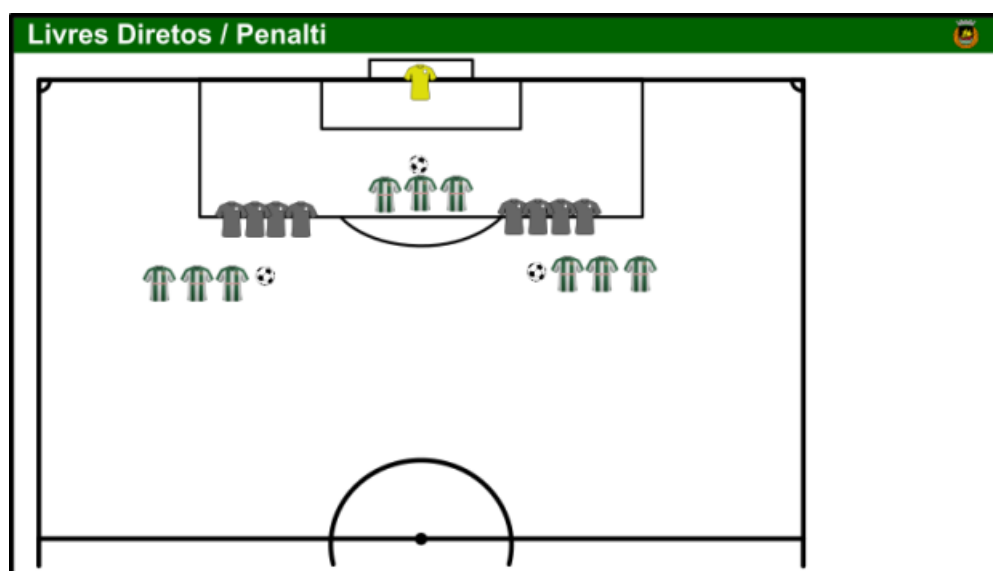


Figura 15: Marcadores de Livres e Penáltis

3.3.6.2 Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

Os ETD (Figuras 14-45), também denominados como bolas paradas defensivas, são momentos de jogo que representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar condições para a proteção da baliza e a recuperação da bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

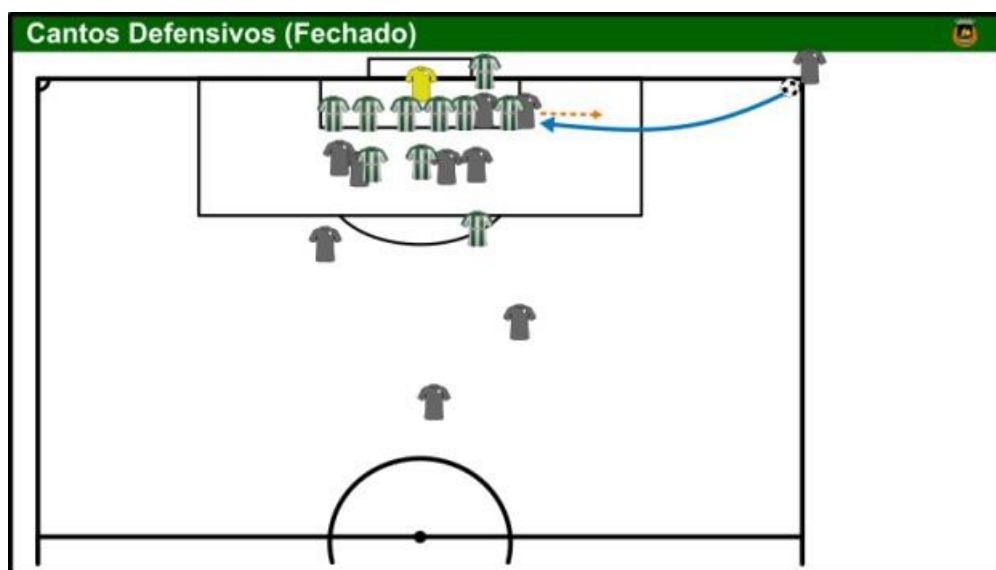


Figura 16: Cantos Defensivos Fechados

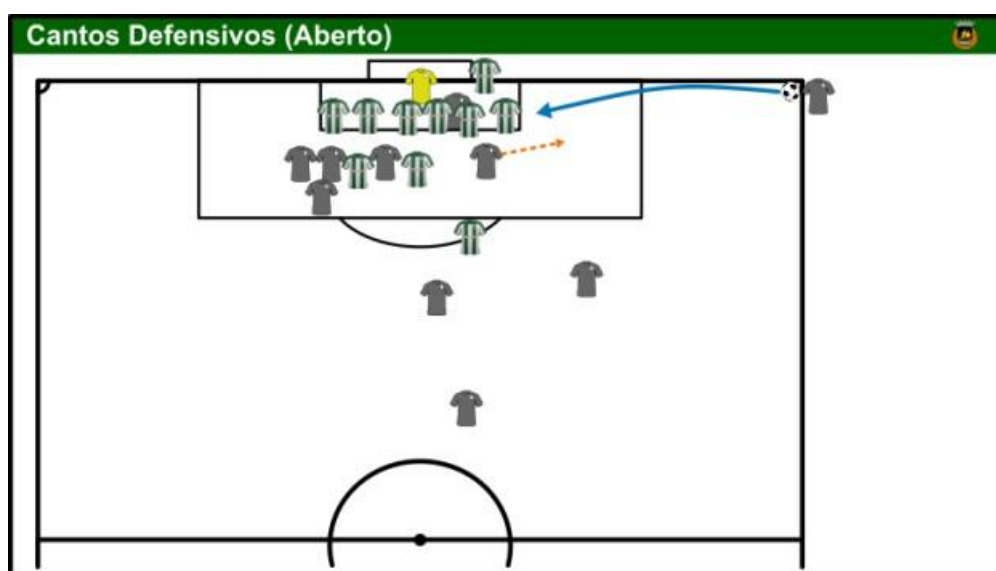


Figura 17: Cantos Defensivos Abertos

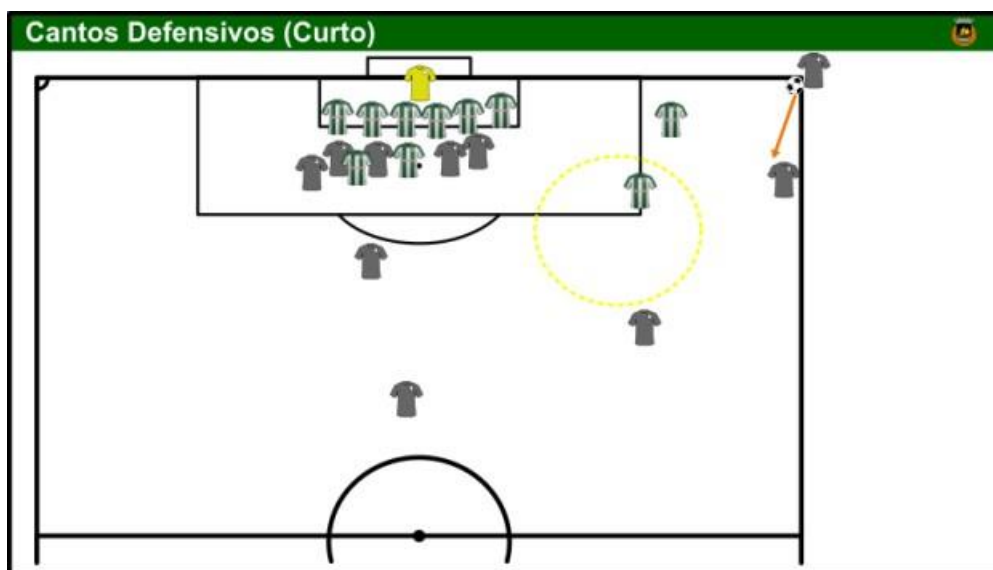


Figura 18: Cantos Defensivos Curtos



Figura 19: Livre Lateral Defensivo Esquerda



Figura 20: Livre Lateral Defensivo Direita



Figura 21: Livres Diretos Defensivos (Barreira)

3.4. Morfociclo Padrão

Seguindo uma metodologia de treino alicerçada nos princípios da periodização tática, a equipa técnica dos Sub19 do RAFC definiu um modelo de treino baseado num morfociclo, mas seguindo uma visão muito pessoal da sua execução com base em ideias e na forma de treinar do treinador principal.

Podendo assim diferir em alguns aspetos do modelo formal desta metodologia definido nos princípios da PT. O morfociclo padrão é um modelo teórico que reúne e organiza toda a lógica subjacente ao processo de periodização e operacionalização do treino, com base em um padrão conectado de princípios metodológicos.

Os ciclos têm semelhanças na forma (i.e., desenvolvimento do modelo de jogo) e do padrão, ou seja, lógica de articulação dos princípios metodológicos. Com a repetição sistemática do morfociclo, desde o período de preparação, e uma vez que as tarefas práticas assentam na especificidade e representatividade das fases e momentos do jogo de futebol, o jogador usufrui de mais tempo para aumentar e afinar a capacidade de reconhecer oportunidades de interação através do desenvolvimento das perceções que melhor se ajustam às intencionalidades da equipa.

No morfociclo desenvolvido ao longo da semana, existia um grande foco no trabalho estratégico que era visível nas diferentes unidades de treino. Apesar de existir duas sessões de treino em que este trabalho era desenvolvido com maior pormenor, nas restantes unidades o mesmo estava presente. Nestas sessões o mesmo era perceptível, não só nos feedbacks e nas correções realizadas, como na implementação de pequenas dinâmicas/condicionantes nos exercícios realizados que nos permitissem aproximar mais das condições táticas daquilo que iria ser o próximo jogo. Obviamente que este trabalho era mais perceptível no dia de Quinta-feira e Sexta-feira, pois as sessões de treino eram planeadas sobre essa perspetiva.

Seguindo este morfociclo padrão, a equipa treinava de segunda a sexta, no horário das 17h00 às 18h30, sendo que sábado era por norma o dia de jogo e domingo o dia de descanso (Figura 22).

Rio Ave Futebol Clube Época 2022/2023								
	Sáb	Dom	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb
Local	Complexo Desportivo RAFC		C1	C1	C1	C1	C1	Academia Vitória Sport Club
Data	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov
Hora	15:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	15:00
JOGO		RECUPERAÇÃO		OPERACIONALIZAÇÃO AQUISITIVA				JOGO
Objetivos Técnicos-Táticos	Jogo RAFC- SC Gondomar	Folga	Recuperação em contexto lúdico e competitivo: Footvolei	Circuito de Força	Exercício técnico e coordenativo: passe, receção orientada, condução	Exercício de técnico: condução e finalização em regime de velocidade	Exercício Lúdico de velocidade de reação	Jogo Vitória SC - RAFC
			Org. Ofensiva: Fases de criação e finalização	Trans. Ofensiva e Defensiva: reação à perda e recuperação	Org. Ofensiva: 2ª e 3ª fases Org. Defensiva: foco na pressão em zonas altas	Org. Ofensiva: adaptação à forma de jogar do adversário	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos	
			Torneio Lúdico e Competitivo de três equipas	1ª Fase da Org. Ofensiva e Org. Defensiva	Org. Ofensiva e Defensiva coletivas	Org. Defensiva: adaptação à forma de jogar do adversário	-	
			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Velocidade de Reação	
Regime Físico								

Figura 22: Descrição do morfociclo operacionalizado de 05/11/2022 a 12/11/2022

Ocasionalmente devido ao dia ou horário do próximo jogo a disputar, o planeamento do morfociclo sofria algumas alterações. Um exemplo concreto: em caso de o momento competitivo ocorrer no horário da manhã de sábado, o treino do dia anterior (sexta-feira), não ocorria, contrariamente ao morfociclo padrão em que o momento competitivo era no mesmo dia, mas no horário da tarde.

3.4.1. Sábado- Dia de Jogo

Este dia era o momento mais aguardado pelos atletas, mas que ao mesmo tempo deveria ser encarado como mais um treino. Apesar disto, este não era um treino qualquer, uma vez que era essencial para o processo de treino onde os jogadores eram expostos a maior exigência física e emocional. Este momento competitivo era crucial para a construção do microciclo, pois este é definido

tendo em conta a competição anterior e a competição seguinte visando apresentar os jogadores nas melhores condições possíveis nessa competição.

Para a equipa técnica, os momentos de competição não só marcavam o término de um microciclo, assim como o início de outro que impunha a necessidade de refletir e analisar o comportamento evolutivo da equipa.

De acordo com Garganta (1997), a análise do jogo permite interpretar a organização das equipas, interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. A análise do jogo engloba a valorização, recolha, registo, armazenamento e tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogo, sendo atualmente uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição (Silva, 2006).

Após terminar o momento competitivo, era habitual haver um diálogo entre todos os elementos da equipa técnica com o intuito de discutir os comportamentos coletivos da equipa. O objetivo disto era perceber quais os momentos bons e menos bons que a equipa apresentou durante o jogo. Para complementar esta análise coletiva, procurávamos analisar um pouco o desempenho individual de cada jogador, de forma a identificar lacunas e fragilidades que apresentaram e de que forma podemos retificar os comportamentos individuais mais desviantes dos objetivos pretendidos para a equipa consolidar o comportamento coletivo.

3.4.2. Domingo – Recuperação Passiva

O dia de domingo foi estipulado pela equipa técnica como um dia de recuperação passiva para todo o plantel onde era concedida uma folga. Consideramos que esta folga após o jogo era algo importante para possibilitar a recuperação física, devido a todo o esforço que um jogo exige, e uma recuperação psicológica, porque entendemos que possa ser desgastante treinar no dia a seguir ao jogo. Com isto pretendíamos que os atletas tivessem o maior

descanso possível, de forma a garantir o maior foco e aumentar os níveis de concentração no arranque da nova semana de trabalho.

Uma vez que não havia unidade de treino, a equipa técnica realizava a observação e análise da gravação do jogo da jornada anterior da nossa equipa e da equipa adversária. Esta análise era realizada de forma individual pelos diversos elementos da equipa técnica, onde cada um focava-se num momento específico de forma a obter uma análise o mais completa possível sobre aquilo que foi o jogo.

Para além de uma análise acerca da nossa equipa, a observação do jogo anterior permitia-nos verificar o grau de consonância entre o jogo e a semana de preparação desse jogo, uma vez que possibilitava-nos verificar a veracidade da análise prévia do adversário com aquilo que foi o jogo em si, por exemplo pontos fortes e debilidades do adversário, zona de vantagem, entre outros, assim como a consonância com os exercícios realizados durante essa semana. Após a análise individual, procurávamos partilhar as ideias e realizar uma reflexão conjunta, para que o treinador principal possa planear o próximo morfociclo com o máximo de concordância possível entre a equipa técnica.

Esta função que nunca tinha desempenhado anteriormente e a qual tive de realizar de forma autónoma, permitiu-me crescer, não só pelo facto de realizar uma nova tarefa sozinho e com um grau de responsabilidade acrescido, como também pelas diversas visões técnico-táticas que fui tendo ao longo da época decorrente das diferentes formas de jogar dos adversários em comparação com a nossa equipa.

3.4.3. Segunda-feira – Recuperação Ativa

Antes do início desta unidade de treino reuníamos todo o plantel para que pudesse ser feita uma análise sobre o jogo anterior. Como momento preparatório e que antecedia a apresentação, era usual ouvir a opinião de alguns atletas, por norma de posições diferentes e por vezes até mesmo suplentes com o intuito que estes dessem as suas opiniões relativamente ao jogo.

Este momento acaba por ser bastante importante dado que nos permite aferir o estado emocional da equipa após o jogo, assim com o que os atletas

estavam a pensar e a sentir. Com isto é nos possível ajustar pequenos comportamentos de forma a que os jogadores também se sintam parte integrante do processo e desta forma haver um maior espírito de grupo entre a equipa técnica e os jogadores.

A subsequente análise do jogo era um momento estruturante para a semana que se iniciava, uma vez que apresentadas as debilidades que foram evidenciadas durante o jogo anterior tornava-se bastante perceptível compreender o porquê de estas terem acontecido e mais do que isso foi possível definir uma estratégia corretiva para as ultrapassar.

É de salientar a forma como esta análise era realizada e apresentada pelo treinador principal, onde promovia a intervenção dos atletas levando a que estes realizassem momentos de reflexão, identificando e pensando em soluções para os problemas, não tornando isto um momento meramente expositivo. Evidentemente, ao longo da apresentação também eram mostrados momentos em que alcançamos o sucesso, momentos esses que queríamos potenciar e garantir que continuassem presentes nos jogos seguintes.

Sendo este o primeiro treino da semana, havia uma gestão dos atletas que foram utilizados no jogo anterior realizando um trabalho de recuperação através de exercícios que não provocassem uma grande fadiga e que ao mesmo tempo permitissem recuperar os recursos que foram gastos no jogo. Para atingir este objetivo realizávamos muitas vezes o *footvoley* que também permitia fomentar um ambiente lúdico e ao mesmo tempo competitivo.

Por outro lado, era também necessário ajustar a carga dos atletas menos utilizados através da realização de exercícios com uma intensidade e estímulos semelhantes aos que teriam no jogo. Para isto foram realizados diversos exercícios que estimulassem esse objetivo, entre os quais um exercício que promovia dinâmicas ofensivas focadas no último terço, de forma a promover situações de finalização e consequentemente a finalização das mesmas.

De forma a promover a coesão e bom ambiente de grupo e ao mesmo tempo evitar a criação de dois grupos de trabalho (os que jogaram e os que não jogaram), nós, equipa, técnica, achamos fundamental que todos estivessem a trabalhar juntos no campo. Com esse intuito, o treino de segunda-feira terminava com a realização do torneio das três equipas onde estavam sempre duas

equipas a jogar e terceira fazia de apoio à volta do campo. A formação das equipas era feita por três jogadores escolhidos pelo treinador e os jogos tinham a duração de 3 minutos ou então coma vitória da primeira equipa que marcasse dois golos. Em caso de empate saia a equipa que estava em jogo há mais tempo.

Para além da vertente lúdica, este exercício promovia um elevado número de ações específicas, como passes, dribles, remates e cruzamentos, assim como uma execução rápida e intensa devido às dimensões do campo. Por outro lado, também promovia uma descontinuidade no treino, uma vez que o formato de torneio permitia sempre a uma das equipas ter um período de recuperação ativa de três minutos entre jogos. Por fim, eram contabilizados o número de vitórias de cada equipa para aferir o vencedor. Isto permitia a promoção de um ambiente competitivo para os jogadores menos utilizados e consequentemente uma maior motivação para os próximos treinos. (Figura 23)

Ao longo da época este foi um exercício que esteve presente no primeiro treino da semana, mas que foi sofrendo algumas variações nas suas dinâmicas, como por exemplo a vitória do torneio pela equipa com mais golos marcados. A adoção desta regra veio pelo facto de para o campeonato a nossa equipa não ter uma grande eficácia ofensiva, e deste modo procuramos valorizar o golo numa perspetiva de estimular essa mesma eficácia que houvesse durante o exercício.

Rio Ave Futebol Clube											
Época 2022/2023											
Plano Treino											
Microciclo:		19									
Sessão		Dia		Tempo		TPA		Explicações		LOCAL	
84		07/11/2022		1h30						Campo de Treinos RAFC	
										EQUIPA	
										Sub19	
										MATERIAL	
										Bancas, Coletes, Cones, Bolas, Balizas	
Objectivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - Consolidar a organização ofensiva (2ª e 3ª fase)								ATLETAS	
		Físicos - Recuperação								Psicológicos - Relações sócio-afetivas: coesão de grupo	
Ativação Geral											
Espaço		Ativação e Mobilização Geral									
Número		- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares;									
20		-Aumentar a predisposição dos jogadores ao treino									
Tempo		Repetições									
15'											
Componente Principal 1											
Espaço		Torneio de Footvoley									
1/3											
Número		- 1º Campo: "Liga dos Campeões"									
10		- 2º Campo: "Liga Europa"									
Tempo		Repetições									
6x4 30"		30"									
Aspectos Fundamentais											
Apções motoras específicas: Promoção do espírito competitivo e cooperação											
Componente Principal 2											
Espaço		Dinâmica Ofensivas 6 x 4 + GR									
1/3											
Número											
11											
Tempo		Repetições									
3x5'		1 30"									
Aspectos Fundamentais											
Apções of. (Penetração; Mov. De rotura; velocidade de circulação; Cruzamentos; Finalização) Apções def. (Contenção; Coberturas def.; Basculação)											
Componente Principal 3											
Espaço		Torneio das 3 Equipas (7x7) + 7									
1/3											
Número											
22											
Tempo		Repetições									
30 (10x3)		3'									
Aspectos Fundamentais											
Densidade acções específicas: Finalização; Promoção de cruzamentos; acções def.											
Observações Relevantes da Sessão											
O 2º e 2º exercícios fundamentais são realizados em simultâneo											

Figura 23: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 07/11/2022

3.4.4. Terça-feira – Treino em Regime de Tensão (Força Específica)

Este representa o primeiro dia aquisitivo do nosso morfociclo. No entanto era preciso reconhecer que a equipa neste dia podia ainda não estar totalmente recuperada. Segundo o Professor Vítor Frade “o jogo de forte intensidade, só quatro dias depois é que me garante disputar outro. No entanto, é mais fácil não ser quatro, mas ser três se eu logo de início perspetivar a programação da época

a contemplar o hábito de treinar, por exemplo, na quarta-feira de uma forma mais intensa e específica.”

O regime de contração dominante neste dia caracterizava-se por contrações musculares de muita tensão, de elevada velocidade e de curta duração. A ideia que subjaz às premissas do reduzido número de jogadores e espaço é a enorme participação individual de cada jogador, apelando sobretudo a contrações de natureza excêntrica, manifesta em ações como saltar, travar, acelerar e mudar de direção (Guilherme et al., 2006).

A sessão de terça-feira era caracterizada pela realização de jogos reduzidos que promoviam este tipo de ações motoras. Importa ainda referir que não basta apenas os jogos serem reduzidos em espaço, tempo e número, se não existir um propósito tático que acompanhe os exercícios. Se apenas nos focássemos no número de jogadores e nas dimensões do espaço dos exercícios, o planeamento do treino seria demasiado fácil, por esse mesmo motivo é importante delinear e estruturar um conjunto de exercícios onde coexistam as exigências táticas, técnicas, físicas e fisiológicas.

Relativamente aos conteúdos técnico-táticos a unidade de treino tinha como principal objetivo a consolidação de comportamentos setoriais relacionados com a organização dos diferentes setores nos momentos de organização e melhoria de comportamentos a adotar em momentos de transição, particularmente o pressing coletivo, a reação à perda, a mudança de atitude (ofensiva para defensiva e vice-versa), entre outros.

O treino era iniciado com uma ativação geral dos atletas com o objetivo de aumentar a temperatura muscular e ao mesmo tempo a predisposição dos jogadores para o treino. Após a conclusão deste momento inicial, os atletas eram divididos em quatro grupos para estes se distribuírem em três estações. Na primeira estação era realizado um trabalho de força sem bola que promovia diversas repetições de ações como saltos, acelerações e travagens, mudanças de direção e de velocidade.

Por se tratar de um trabalho de força analítico por vezes os atletas não demonstravam tanta predisposição para a realização do mesmo, uma solução para isto foi a criação de uma competição entre grupos. Uma vez que tanto este exercício como o terceiro tinham metade da duração do segundo, os dois grupos

de atletas que estavam nestes exercícios iniciavam num deles e posteriormente passavam para o outro. Desta forma havia dois grupos de atletas que estariam neste exercício (exercício 1) e assim realizavam uma estafeta de equipas como forma de competição e mantendo o foco e o trabalho nesta estação.

No segundo exercício havia um foco na transição ofensiva e defensiva. O exercício consistia num jogo reduzido de $(2+GR \times 2+GR) + 2$. Esta estação tinha como propósito promover a realização de um 4x2 em espaço reduzido, com o objetivo de finalizar na baliza adversária. Este exercício promovia em fase ofensiva a realização de penetrações com bola e movimentos de rotura, criando espaços para finalização ou para o colega receber a bola. Em fase defensiva, o exercício potenciava a realização de contenções e coberturas defensivas, com possibilidade de haver momentos de transição ofensiva.

O terceiro e último exercício, centrava-se em comportamentos individuais relacionados com os momentos de transição, onde eram promovidas ações de 2x2 ofensivas e defensivas. Cada jogador partia de um dos postes da baliza e tinha como objetivo finalizar na baliza adversária. Cada jogo tinha a duração de quarenta e cinco segundos onde quem marcava mantinha a posse de bola e onde havia uma mudança rápida de atitude ofensiva para defensiva através da promoção de uma forte reação à perda. Os jogadores não podiam utilizar o GR como linha de passe, pelo que proporcionava ainda mais as ações ofensivas, como a capacidade de driblar o adversário para finalizar, e o mesmo acontecia com as ações defensivas, como a capacidade de manter a contenção e desarmar o adversário.

Este exercício por si só já é bastante competitivo e intenso, mas com a colocação de um treinador ao lado de cada baliza pronto para disponibilizar bola fez com que o exercício nunca parasse e desta forma os jogadores retiravam o máximo de proveito do mesmo.

Do meu ponto de vista, este é um exercício bastante intenso e que providencia aos atletas os estímulos que pretendemos para este dia de trabalho e que também permite desenvolver as capacidades individuais (quer ofensivas, quer defensivas). Para além disto, por ser um exercício bastante apreciado pelos atletas, havia uma boa receção do mesmo por parte deles permitindo assim potenciar os objetivos que pretendíamos atingir.

De seguida era realizado outro exercício com foco nos momentos de transição e ainda em alguns aspetos das organizações ofensiva e defensiva. Um exemplo desse exercício era o jogo de transições entre três equipas (7 x 7 x 7) + 2 GR. O exercício era iniciado com uma equipa no centro do terreno e as duas restantes defendendo as suas respetivas balizas. A primeira equipa iniciava com a posse de bola e escolhia uma baliza para atacar. Posteriormente podiam existir três cenários:

1. Finalização com sucesso: a equipa que marcou golo recebia novamente a posse de bola e atacava para a baliza contrária;
2. Finalização sem sucesso: a bola era repostada pelo GR da equipa que estava a defender e que passava a ter como objetivo a transição da bola para a equipa que, não estando em jogo, estava a defender a baliza contrária, transição esta a efetuar obrigatoriamente com a bola pelo chão. Se houvesse sucesso atacavam então a baliza contrária. Se não houvesse sucesso continuavam a defender;
3. Perda de bola: a equipa que está a atacar deveria ter uma forte reação à perda para tentar recuperar a bola e retomar o ataque, evitando assim que a equipa que a recuperou conseguisse a transição para o lado contrário.

Para mim este exercício é bastante completo, pois apesar de ter um maior foco nos momentos de transição permitia também consolidar aspetos relacionados com a construção e pressão à construção adversária. Estes momentos existiam quando não havia sucesso na finalização e a bola era repostada pelos GR, altura em que essa equipa realizava saídas de bola (fase de construção) enquanto a equipa contrária procurava pressionar essa mesma fase de construção.

Por fim, como forma de encerrar a sessão de treino era realizado um jogo de 11 x 11 em espaço reduzido, relativamente à profundidade do terreno de jogo. Este exercício tinha como principal objetivo a consolidação de aspetos trabalhados ao longo da unidade de treino, nomeadamente as transições. Para que isto fosse possível, em determinados momentos após a bola ter saído do espaço delimitado, era inserida pelo treinador uma nova bola numa zona completamente distinta de forma a simular e promover as transições (Figura 24).



Rio Ave Futebol Clube

Época 2022/2023

Microciclo:	19									
Rio Ave Futebol Clube										
Época 2022/2023										
Plano Treino										
Sessão		Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC	EQUIPA	Sub19	
85		08/11/2022	1h20			MATERIAL	Bonecos, estacas, barreiras, coletes, bolas, balizas			
Objetivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - Consolidar as transições ofensivas e defensivas; pressing coletivo, reação à perda, verticalidade							ATLETAS	22
		Físicos - Força Específica							Psicológicos - -atitude competitiva, foco e concentração nos princípios aplicados do modelo de jogo	
Ativação Geral										
Espaço	Ativação e Mobilização Geral				Aspetos Fundamentais					
25x25	• Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares;				• Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: Saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade					
Número	• Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino									
22										
Tempo	Repetições									
20'	(total)									
Componente Principal 1										
Espaço	Estação de Força/Transição				Aspetos fundamentais					
1/3	• 1ª Estação: Circuito de força				• 1ª Estação: Mov. Explosivos de alta intensidade					
Número	• 2ª Estação: (2x2) +2 com finalização				• 2ª Estação: penetrações, ruturas, finalização, contenção. Cobertura defensiva, reação à perda					
4Grupos (6+6+5+5)	• 3ª Estação: 2x2				• 3ª Estação: Reação à perda de bola; promoção da capacidade de 1x1 ofensivo e defensivo					
Tempo										
20' (10'+10')										
Repetições	1									
Aspetos Fundamentais										
Componente Principal 2										
Espaço	Transição Ofensiva e Defensiva				Aspetos Fundamentais					
1/2	• Jogo de três equipas: Situações de 7x7; cada equipa procura fazer o maior número de golos: caso as equipas em fase ofensiva percam a posse, devem reagir de forma coletiva, recuperando-a rapidamente para voltarem à fase ofensiva				• Pressão coletiva após perda;					
Número					• Verticalidade após recuperação					
22					• 1ªFase da organização ofensiva e capacidade de condicionar a fase de construção adversária					
Tempo										
23' (3x7'+1')										
Repetições	3									
Aspetos Fundamentais										
Reação à perda;										
Momentos de transição										
Componente Principal 3										
Espaço	Jogo 11 x 11									
1/2	• Jogo 11x11 em espaço reduzido em termos de profundidade									
Número										
22										
Tempo										
15' (2x7')										
Repetições	2									
Aspetos Fundamentais										
• Aspectos relacionados com a reação coletiva à perda; agressividade sobre o portador e condicionamento daslinhas de passe em zonas perto da bola;										
• Momentos de transição ofensiva através de ataques rápidos e contra-ataques com finalização.										
Parte Final da Sessão										
Retorno à calma										
Observações Relevantes da Sessão										

Figura 24: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 08/11/2022

3.4.5. Quarta-feira – Treino em Regime de Duração (Resistência Específica)

Neste dia, promove-se contrações musculares com maior duração, contudo reduzindo a tensão e duração das mesmas. Este treino caracteriza-se por ter na sua constituição exercícios com um elevado número de jogadores e por ser realizados em grandes espaços, isto ocorre uma vez que, que se pretende desenvolver fundamentalmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e de alguns setores.

O facto de se realizarem exercícios com maior número de jogadores e num espaço com dimensões próximas da competição, permite ao treinador principal, neste dia, trabalhar os grandes princípios do modelo de jogo da equipa, designadamente as ligações intersectoriais. Assim sendo, conseguimos trabalhar neste dia as ligações entre setor defensivo e setor médio, ou entre setor médio e setor ofensivo. Com isto, é possível privilegiar a promoção do nosso modelo de jogo, através do desenvolvimento de princípios e subprincípios associados aos diferentes momentos de jogo, trabalhados fundamentalmente numa escala intersectorial e coletiva.

Tendo em conta todos estes aspetos, a unidade de treino iniciava com uma ativação com bola, onde procurávamos melhorar a relação com bola dos jogadores. Realizávamos dinâmicas de passe que permitissem aos atletas trabalhar aspetos técnicos como passe, receção e drible, mas que ao mesmo tempo também fizesse com estes trabalhassem as suas movimentações, com movimentos contrários, contramovimentos, alargamentos, ruturas. Após isto, o plantel era dividido em dois grupos, para trabalharem em dois exercícios que ocorriam em simultâneo, um que ocorria com o treinador principal, o “jogo das zonas” e o outro que era realizado com o treinador adjunto.

O primeiro exercício consistia em dividir o terreno de jogo em três zonas distintas: construção, criação e finalização. A delimitação destas zonas de ação associadas a cada um dos diferentes setores, promoviam a repetição das ações específicas características de cada setor. O principal objetivo deste exercício era promover dinâmicas às escalas setorial, intersectorial e coletiva e consolidar os princípios e subprincípios relacionados com as diferentes fases dos momentos de organização.

Neste exercício havia duas equipas de sete jogadores distribuídas pelas

zonas e mais dois apoios laterais (7 x 7) + 2 + 2 GR. O objetivo estipulado para a equipa em posse era promover a capacidade de executar a fase de construção de forma eficaz, quebrando linhas, através da circulação de bola com passes curtos. Além disso, a equipa em posse tinha também por objetivo a criação de situações de superioridade numérica na zona da bola, procurando progredir em direção à baliza adversária e finalizar. A equipa em fase defensiva tinha como objetivo inicial a realização de pressão à primeira fase de construção da equipa adversária, procurando recuperar a posse em zonas altas ou condicionar o adversário a jogar pelos corredores laterais.

Já a equipa em fase defensiva tinha o objetivo de limitar o espaço interior e o espaço entre setores, aspeto que constituía uma parte fundamental dos nossos princípios e subprincípios de jogo. De realçar que alguns dos objetivos deste exercício variavam de microciclo para microciclo consoante o adversário que nós iríamos enfrentar no final dessa semana.

O segundo exercício estava entregue ao treinador-adjunto e variava consoante o morfociclo. Dando um exemplo, com os jogadores que não participavam no primeiro exercício, o treinador-adjunto planeava um exercício que estimulava o momento de transição defensiva com um foco principal no controlo da profundidade. Na primeira fase do campeonato encontrámos equipas que apostavam muito na bola longa e na procura do espaço nas costas da nossa linha defensiva visto que tínhamos como característica pressionar alto. O exercício iniciava com uma posse de bola entre a linha defensiva e a linha ofensiva (4 x 4) + J onde cada equipa tinha que realizar seis passes e posteriormente ligar com um jogador (por norma um médio) que estava fora do exercício. A partir daqui havia dois cenários possíveis:

A linha defensiva ligava no médio: caso fosse a linha defensiva a ter sucesso, a bola saía do GR e esta tinha quatro mini balizas para finalizar, enquanto a linha ofensiva tinha que realizar a pressão e evitar sofrer golo. Caso recuperassem a bola podiam finalizar.

A linha ofensiva ligava no médio: caso fosse a linha ofensiva a ter sucesso, o médio que recebia a bola fazia imediatamente um passe longo para um dos dois jogadores que estavam na largura máxima à espera, promovendo assim uma transição. Caso a linha defensiva recuperasse a bola, podia na

mesma finalizar nas quatro mini balizas.

Para terminar a unidade de treino era realizado um jogo 11x11 onde o principal objetivo era a consolidação dos vários princípios e subprincípios relacionados com os diferentes momentos de jogo e que foram sendo trabalhados ao longo da unidade de treino. Consoante os microciclos eram adicionados alguns constrangimentos ao exercício, como por exemplo o número de toques por jogador ou a utilização da estratégia dos dois coletes.

Em suma, este dia constituía o treino mais aproximado às condições que íamos encontrar durante o jogo, relativamente ao cumprimento dos princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo e no que respeita ao espaço do jogo formal. (Figura 25).



Rio Ave Futebol Clube

Época 2022/2023

Microciclo:	19	Rio Ave Futebol Clube									
Época 2022/2023											
Plano Treino											
Sessão		Dia	Tempo	Tp	Explicação	LOCAL	Campo de Treinos RAFC	EQUIPA	Sub19		
86		09/11/2022	1h30			MATERIAL	Bonecos, estacas, barreiras, coletes, bolas, balizas				
Objectivos/Conteúdos		Técnico-Tácticos – Consolidar os momentos da org.ofensiva e defensiva; explorar zonas exteriores, potenciação de cruzamentos; solidez e coesão defensiva; limitar espaços entre linhas e interiores							ATLETAS	22	
		Físicos – Resistência específica							Psicológicos – atitude competitiva, foco e concentração nos princípios aplicados do modelo de jogo		
Ativação Geral											
Espaço		Ativação e Mobilização Geral					Aspetos Fundamentais				
25x25											
Número											
22											
Tempo	Repetições										
10'	(total)										
Componente Principal 1											
Espaço		Exercício técnico					Exercício técnico				
1/3											
Número											
20											
Tempo	Repetições										
20' (2x10')	1										
Aspetos Fundamentais											
Componente Principal 2											
Espaço		Dinâmicas Ofensivas 6x4 + GR					Aspetos Fundamentais				
2/3											
Número											
22											
Tempo	Repetições										
30' (2x15+1')	2										
Aspetos Fundamentais											
Consolidar as fases de org. ofensiva e defensiva											
Componente Principal 3											
Espaço		Jogo 11 x 11					Aspetos fundamentais				
Campo Inteiro											
Número											
22											
Tempo	Repetições										
30' (2x12'+4'i)	2										
Aspetos Fundamentais											
Consolidar as fases de org. ofensiva e defensiva											
Parte Final da Sessão											
Retorno à calma											
Observações Relevantes da Sessão											

Figura 25: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 09/11/2022

3.4.6. Quinta-feira – Treino Tático Estratégico em Regime de Velocidade (Velocidade Específica)

O dia de hoje é caracterizado pela realização de jogos com elevada velocidade de contração muscular, porém de curta duração e tensão não máxima. (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Por este motivo, os jogos preconizados para este dia eram realizados em espaços pequenos ou médios, com reduzido número de jogadores e reduzido número de repetições, evitando contactos diretos com os adversários (Clemente & Mendes, 2015).

Esta unidade de treino assume-se como a sessão que se trabalha com maior incidência os pormenores da estratégia definida para o jogo, tentando planejar exercícios não provocassem elevados níveis de fadiga, precavendo a recuperação dos jogadores até ao dia de jogo.

Relativamente aos aspetos tático-técnicos, neste treino o foco pela vertente estratégica é ainda maior quando comparado com as outras unidades de treino, tal como já foi referido anteriormente. Como já foi referido anteriormente, o trabalho de observação e análise da equipa e do adversário era realizado no início do microciclo, o que nos permitia planejar da melhor forma este dia.

Posto isto, esta sessão de treino iniciava primeiramente com uma apresentação vídeo aos jogadores em relação ao adversário que iríamos enfrentar no fim de semana, expondo a forma de jogar do adversário. Acima de tudo a apresentação era constituída por cortes dos últimos jogos da equipa adversária e se nós, equipa técnica sentíssemos que era benéfico para os atletas, procurávamos apresentar cortes de vídeo do nosso último jogo contra eles.

Através da apresentação buscávamos abordar diferentes aspetos identificados do modelo de jogo do adversário desde a estrutura de construção até a forma como estes pressionam, os princípios de jogo que o adversário tem associado a cada momento de jogo. De um modo geral, queríamos que ficasse perceptível para os nossos jogadores os pontos fortes e as debilidades do adversário. Em suma com esta apresentação pretendíamos que os nossos atletas tivessem noção o que iria ser trabalhado na sessão de treino e do que iriam encontrar no próximo jogo.

A sessão de treino de quinta-feira iniciava sempre com um aquecimento e mobilização geral, com incidência em movimentos explosivos na fase final. Após isto era realizado um exercício complementar para o estímulo de velocidade que acaba por nos ajudar a fazer as repetições necessárias para a o estímulo dessa sessão de treino. Neste treino, o exemplo disso é o exercício de saídas em velocidade de 1x1 em que a bola é colocada aproximadamente a quarenta metros do local em que os atletas iniciam o pico de velocidade, onde os dois atletas partem ao mesmo tempo e o primeiro a chegar à bola tem o

objetivo de finalizar na baliza.

A meu ver este exercício era importante para conseguirmos atingir as cargas que pretendemos para esta sessão de treino, porém em algumas vezes os atletas acabam-se por demonstrar falta de empenhamento nestes tipos de exercícios. Deste modo foi importante a nossa intervenção tentando elevar os níveis de competitividade entre eles, onde por exemplo no caso do exercício desta sessão foi um castigo de 5 flexões para o atleta que perdeu o sprint caso o outro conseguisse marcar golo na baliza.

Em seguida, o grupo era dividido em duas equipas, onde uma das equipas inicialmente era formada com a nossa ideia de jogo e a outra tinha por base as ideias do adversário que iríamos enfrentar. Ambas as equipas passavam pelo nosso processo e pelo do adversário, uma vez que consideramos que só desta forma poderíamos transmitir as ideias e as soluções para os problemas que iramos enfrentar no jogo. As escolhas das equipas eram feitas com base em discussões que haviam existido ao longo do microciclo acerca do possível onze para o jogo seguinte, sendo uma das equipas o possível onze e a outra constituída pelos restantes jogadores. Por vezes por indecisão na escolha de algum jogador a equipa que formava o onze sofria algumas alterações no decorrer do exercício.

Posteriormente, no decorrer da época desportiva, a conceção destas equipas foi diferente, deixamos de formar uma equipa com o possível onze para o jogo e procuramos que esse possível onze estivesse distribuído pelas duas equipas. Com base nisso, a distribuição dos jogadores pelas equipas era realizada de forma planeada onde determinados jogadores do mesmo setor por exemplo os centrais, ou do mesmo lado do terreno, lateral esquerdo e extremo esquerdo ficavam na mesma equipa sobre a perspetiva de melhorarem a sua ligação para o jogo, e de forma poderem aprimorar os seus comportamentos grupais, setoriais e intersectoriais.

Esta alteração correu devido a dois motivos que acabam por estar interligados, primeiramente ocorreu com o objetivo de trazer a competitividade e a sentimento de pertença a todos os atletas. Uma vez que deixou de haver a equipa com o onze provável isto permitiu fazer uma melhor gestão dos egos fazendo com que os atletas se empenhassem mais no treino. Com isto surge, o

segundo motivo que era melhorar o empenho de todos os atletas em treino. Já que em certos momentos a equipa que simulava o adversário e que era constituída pelos restantes jogadores mostrava apatia e desempenho na simulação do adversário, o que não nos permitia simular os cenários que iríamos encontrar em jogo. Com a alteração, o nível de empenho aumentou e desta forma conseguimos simular em treino as dificuldades que iríamos encontrar em jogo.

O único exercício e principal após a ativação era o jogo 11x11 onde eram recriados os diferentes cenários e com algumas nuances que diferiam do jogo convencional. Primeiramente o jogo era partido em duas fases, a construção e a fase de criação e finalização. Quando era recriado o cenário de construção, os objetivos eram muito simples, a equipa que estava nesta fase simulava as nossas ideias de construção e tinha como objetivo tentar chegar a linha do meio campo, enquanto que a outra equipa simulava o momento de pressão do adversário e a organização defensiva em bloco alto, tendo como objetivo recuperar a bola e finalizar na baliza.

Posteriormente a equipa que estava a construir passa a fazê-lo em bloco médio-baixo e passa a ter objetivo de finalizar na baliza do adversário trabalhando também a fase de criação e finalização, a outra equipa continua em bloco médio-alto e ainda com o mesmo objetivo.

Por último a equipa que está a simular a nossa ideia de jogo sobe no terreno de jogo até ao meio campo trabalhando apenas a fase de criação e finalização com objetivo de finalizar na baliza e a outra equipa simula as ideias de organização defensiva do adversário em bloco médio-baixo tentando agora conseguir recuperar a bola e passar a linha de meio campo. Depois disto as equipas trocam os papéis que estavam a desempenhar no exercício. Por fim para terminar cada uma das equipas realiza com oposição a nossa fase de pressão contra a construção do adversário mantendo os mesmos objetivos, a equipa que pressiona finaliza na baliza e a equipa em construção tenta ultrapassar a linha de meio campo.

Do meu ponto de vista, isto acaba por ser um trabalho fundamental no planeamento da estratégia de jogo, uma vez que nos permite replicar as ideias que tínhamos pré-definidas para este jogo e visualizar na prática, os aspetos

positivos e outros que devemos melhorar da estratégia planeada. Na prática isto permite-nos realizar normalmente uma representação aproximada da realidade que vai acontecer no jogo, contudo por vezes existe erros nessa representação por pequenas falhas na simulação dos comportamentos do adversário em contexto de treino ou então por mudanças do adversário na abordagem para o jogo.



Rio Ave Futebol Clube									
Época 2022/2023									
Plano Treino									
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC	EQUIPA	Sub19	
87	10/11/2022	1h30			MATERIAL	estacas, coletes, bolas, balizas, cones			
Objectivos/Conteúdos							ATLETAS	22	
Técnico-Táticos – Consolidar os momentos da org.ofensiva e defensiva e as dinâmicas relacionadas com a estratégia de abordagem ao 2º round jogo									
Físicos – Velocidade							Psicológicos – atitude competitiva; foco e concentração nos princípios aplicados do modelo de jogo		
Ativação Geral									
Espaço	Ativação e Mobilização Geral								
25x25	• Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares;								
Número	• Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino								
22									
Tempo	Repetições								
10'	(total)								
Componente Principal 1									
Espaço	Exercício de Velocidade								
1/2	• O exercício consiste na saída de dois atletas, um em condução de bola até finalizar e outro mais atrás a fazer a “perseguição” ao colega com o intuito de desarmar o colega impedindo de finalizar								
Número	Aspectos fundamentais								
20	• Conseguir trabalhar o estímulo de velocidade;								
Tempo	Repetições	• Trabalhar aspectos técnicos: Finalização, condução de bola, desarme;							
10'									
Aspectos Fundamentais:									
4 repetições por atletas (2 em condução + 2 em perseguição)									
Componente Principal 2									
Espaço	Dinâmicas 11 x 11								
Campo Inteiro	• O exercício procura retratar o jogo seguinte, através da colocação de uma equipa a simular os princípios ofensivos e defensivos do adversário. A outra equipa procura assimilar as dinâmicas ofensivas e defensivas da estratégia para o jogo								
Número	• Exercício dividido pelos diferentes momentos de jogo								
22	Aspectos Fundamentais								
Tempo	Repetições	• Consolidar dinâmicas ofensivas específicas relacionadas com a estratégia de jogo;							
50'	2	• Aprimorar a a org. defensiva: bloco coeso na procura de limitar a capacidade do adversário no jogo inteiro;							
Aspectos Fundamentais:									
• Aprimorar a org. defensiva: colocação dos apoios e gestão da profundidade									
• Consolidar o nosso momento de pressão à construção do adversário									
Consolidar as fases de org. ofensiva e defensiva									
Componente Principal 3									
Espaço									
Número									
Tempo	Repetições								
Aspectos Fundamentais:									
Parte Final da Sessão									
Retorno à calma									
Observações Relevantes da Sessão									

Figura 26: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 10/11/2022

3.4.7. Sexta-Feira – Treino em Regime de Velocidade de Reação

Neste dia tal como no anterior (Quinta-feira), o nível de incidência estratégico é maior pelo que também antes do início da sessão de treino é realizada uma análise de vídeo acerca do adversário, neste caso relacionado com esquemas táticos (ET) do mesmo. Através dos cortes que eram realizados

sobre estes momentos, procurávamos que ficasse claro para os atletas a abordagem que o adversário tinha, de forma a identificar os pontos-chaves e as debilidades do mesmo.

Esta unidade de treino iniciava sempre com um aquecimento e mobilização geral, e por fim terminava com uma incidência em estímulos de velocidade de reação. O foco de trabalho neste dia eram os esquemas táticos, nomeadamente pontapés de canto ofensivos e defensivos, livres frontais e laterais ofensivos e defensivos, lançamentos de linha lateral e grandes penalidades. Durante a sessão havia bastante foco nestes momentos, uma vez que era consensual pela equipa técnica que estes poderiam ser acontecimentos-chaves e decisivos em qualquer jogo. Por este mesmo motivo havia bastante trabalho em relação às bolas paradas, dado que só é possível exigir dos jogadores o seu máximo empenho caso seja trabalhado.

Ao longo da época este momento estava ao cargo do treinador-adjunto e posteriormente principal, visto que ele realizava os cortes dos ET do adversário. Algo que é relevante de realçar foi o facto que no início os lançamentos de linha lateral foram um movimento bastante desvalorizado, mas que posteriormente devido a golos sofridos derivados deste momento começou a haver um foco maior.

"Existem 40 a 60 lançamentos de linha lateral por 90 minutos, momentos que podem ser ameaçadores no futebol. Além disso, a consequência de perder a bola num lançamento de linha lateral é semelhante à de uma no meio-campo, por exemplo, em que a equipa se arrisca a sofrer um golo",

Thomas Gronnemark

O trabalho de ET iniciava com os cantos ofensivos e defensivos, de seguida, procedíamos à cobrança de livres laterais de diferentes zonas do campo. Por último, realizávamos pontapés de livre frontais e pontapés de grande penalidade.

Rio Ave Futebol Clube											
Microciclo:		19								Época 2022/2023	
Plano Treino											
Sessão		Dia		Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC		EQUIPA	Sub19
88		11/11/2022		1h30			MATERIAL	Bonecos, Coletes, Cones, Bolas, Balizas			
Objetivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - Esquemas Táticos								ATLETAS	
		Físicos - Velocidade de Reação								Psicológicos - foco e concentração nos comportamentos relacionados com os ET	
Ativação Geral											
Espaço		Ativação e Mobilização Geral									
		-Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares;									
Número		-Aumentar a predisposição dos jogadores ao treino									
20											
Tempo	Repetições	- Parte final, incidência na velocidade de reação									
15'											
Componente Principal 1											
Espaço		Esquemas táticos Defensivos									
1/3											
Número		- Cantos Defensivos									
22		-Livres Laterais Defensivos									
Tempo	Repetições										
15'											
Aspetos Fundamentais											
Consolidar os Esquemas Táticos Defensivos											
Componente Principal 2											
Espaço		Esquemas táticos Ofensivos									
1/3											
Número		-Cantos Ofensivos									
22		-Livres Laterais Ofensivos									
Tempo	Repetições										
15'											
Aspetos Fundamentais											
Consolidar os Esquemas Táticos Ofensivos											
Componente Principal 3											
Espaço		Esquemas táticos Ofensivos									
1/3											
Número		-Penaltis									
3-6 Atletas		-Livres Diretos									
Tempo	Repetições										
15'											
Aspetos Fundamentais											
Consolidar os Esquemas Táticos Ofensivos											
Observações Relevantes da Sessão											

Figura 27: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 11/11/2022

3.5. Caraterização da competição

A equipa de Sub-19 do RAFC na época desportiva 2022/2023 esteve inserida no Campeonato Nacional de Juniores A 1.^a Divisão, que é um contexto competitivo bastante exigente.

3.5.1. Formato da Prova

1. O Campeonato Nacional de Sub-19 1.^a Divisão é disputado por 24 clubes.
2. A Prova é constituída por duas fases, a 1.^a Fase e a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão ou 2.^a Fase – Manutenção e Descida.
3. Os clubes das Regiões Autónomas são colocados, alternadamente, na série norte e na série sul, em qualquer fase da competição.
4. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

1^a Fase

1. O Campeonato Nacional de Sub-19 1.^a Divisão é disputado por 24 clubes, que são distribuídos por duas séries de 12 equipas, de acordo com a sua localização geográfica.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, na qualidade de visitado e na qualidade de visitante, de acordo com o sorteio
3. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de 8 clubes, são apurados para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão.
4. Os restantes 16 clubes são apurados para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.^a Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.^a Fase

2^a Fase – Manutenção e Descida

1. A 2.^a Fase – Manutenção e Descida é disputada por 16 Clubes, que são divididos em duas séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.^a Fase.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo

com o sorteio.

3. Descem à 2.^a Divisão seis clubes, os três piores classificados de cada série
4. Os restantes 10 clubes asseguram a manutenção na Prova.

2ª Fase – Apuramento de Campeão

1. A 2.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada por oito clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-19 1.^a Divisão.
2. Os clubes participantes na presente fase asseguram a manutenção na Prova.

3.5.2 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023

Esta 1ª Fase foi disputada por 12 clubes pelo que cada equipa realizou 22 jogos, 11 em regime de visitado e 11 em regime de visitante.

A equipa de Sub-19 do RAFC acabou esta fase em décimo lugar com vinte e seis pontos, sete vitórias, vinte e dois golos marcados e vinte e oito sofridos.

De realçar que apesar de a equipa terminar esta fase na antepenúltima posição da tabela classificativa fomos a terceira defesa menos batida desta série a par do SC Braga.

Estava planeado iniciarmos o nosso trajeto contra o Boavista Futebol Clube (BFC), contudo por alguns problemas administrativos foi nos solicitado o adiamento do jogo, ao qual aceitamos o pedido. Assim sendo, o nosso primeiro jogo foi relativo à segunda jornada do campeonato, onde defrontamos o Gondomar Sport Clube. Este jogo ficou marcado por duas expulsões de atletas nossos e por um resultado negativo de 2x0, onde foi evidente a instabilidade que o plantel sentia por este ainda estar a ser formado. Neste jogo foi visível as debilidades que a equipa tinha, assim como individuais de atletas que com o decorrer da época transitaram para o plantel da equipa B.

Nesta fase inicial o nosso percurso não foi o melhor pelo que os três

jogos seguintes sofremos mais 3 derrotas com os resultados de 0x1, 4x2 e 0x1 contra o Vitória Sport Clube, o Futebol Clube Vizela e o Futebol Clube do Porto respetivamente. Estes jogos foram o espelho de grande parte das nossas exibições menos conseguidas, onde demonstramos por diversas vezes imaturidade/displícência no controlo do resultado ou então uma entrada em jogo menos focada que levava a concedermos um golo nos instantes iniciais da partida.

Posteriormente a esta fase menos conseguida, conseguimos um momento mais consistente onde em sete partidas disputadas conseguimos arrecadar quatro vitórias, dois empates e uma derrota. De ressaltar que um desses empates foi contra Sporting Clube de Braga (SCB) que nesse momento encontrava-se como primeiro classificado e em que o empate por parte do SCB só ocorreu nos instantes finais da partida. Este jogo dada a situação que vivíamos e contra o adversário que era poderia ter sido um estímulo bastante positivo para a nossa equipa conseguir impulsionar o seu jogo na obtenção de resultados ainda mais positivos caso tivéssemos ganho.

O início da segunda volta do campeonato é marcado com uma derrota diante do Boavista Futebol Clube de 3x1, onde a nossa equipa começou bastante bem marcando um golo no início da 1ª parte, mas por algumas adversidades meteorológicas, ficou impensável praticar o nosso estilo de jogo uma vez que o campo não nos permitia realizá-lo. Por outro lado, isto favoreceu o estilo de jogo mais direto do Boavista fazendo com que estes conseguissem marcar e garantir a vitória. Após este jogo asseguramos a primeira vitória da segunda volta contra o Gondomar Sport Clube com um resultado de 1x0.

Seguiu-se então o jogo com o Vitória Sport Clube, donde saímos derrotados por 1x0, mas que tanto para nós, equipa técnica, como para os atletas foi a melhor exibição que tínhamos feito até ao momento. Este jogo foi marcado por um completo domínio da nossa parte, onde nos momentos de organização ofensiva a nossa equipa demonstrou por diversas vezes facilidade a chegar até ao último terço ofensivo, criou inúmeras oportunidades de golo, mas que não conseguiram concretizar, sobressaindo um problema que foi bastante comum nesta fase. Sobre o olhar defensivo, a nossa equipa

demonstrou ser bastante sólida neste momento, por diversas vezes conseguimos recuperar a bola no meio campo defensivo do adversário e não demos oportunidades de perigo para eles poderem finalizar até à única oportunidade que estes tiveram onde concretizaram o golo da vitória. Para a equipa esta foi uma derrota que afetou um bocado os atletas devido às circunstâncias do jogo em si.

Seguiu-se um período em que conseguimos dois empates relativamente positivos uma vez que foram contra equipas que estavam a disputar as vagas de acesso a fase de apuramento de campeão, sendo elas o Futebol Clube Vizela e Futebol Clube do Porto em que o resultado foi de 1x1.

Nos quatro jogos seguintes, os resultados não foram positivos, começando pelo jogo com o Anadia Futebol Clube em que empatamos 1x1, sendo este um jogo importantíssimo uma vez que se tratava de um adversário direto para as nossas ambições. De seguida, tivemos duas derrotas com o resultado de 1x0 respetivamente contra o Sporting Clube de Braga e o Futebol Clube de Famalicão, onde em ambos os jogos ficou demonstrado momentos de displicência que deram origem aos golos do adversário.

Por fim esta série de maus resultados termina com uma derrota por 3-1 diante do Futebol Clube Paços de Ferreira, sendo que para mim este foi o jogo com maior carga emocional. As razões para a minha opinião devem se ao facto de que poderíamos ter iniciado o jogo a ganhar com dois golos de grande penalidade, mas que não fomos capazes de converter, levando a que depois o adversário tenha conseguido marcar. Apesar disso conseguimos ainda empatar, mas no início da segunda parte devido a um erro individual do nosso defesa central concedemos o segundo golo ao adversário e posteriormente o terceiro. A segunda razão para este jogo ter a carga emocional que tem devesse ao facto de o treinador ter-se demitido após este jogo, algo que segundo ele já estava a ser ponderado, mas que em nenhum momento anterior foi exposta essa decisão à equipa técnica.

Por fim, seguiu-se duas vitórias com resultado de 1x0 e 2x0 contra respetivamente o Clube Desportivo de Tondela e o Gil Vicente Futebol Clube. Estes dois jogos foram marcados pela sucessão do Treinador adjunto como principal.

Quadro 2: Classificação final da 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	43	22	12	7	3	42	23	+19	+
2	FC Vizela	42	22	12	6	4	51	32	+19	+
3	FC Famalicão	41	22	11	8	3	38	22	+16	+
4	SC Braga	39	22	11	6	5	38	28	+10	+
5	Vitória SC	38	22	11	5	6	43	37	+6	+
6	Gil Vicente	31	22	9	4	9	42	38	+4	+
7	Paços de Ferreira	30	22	8	6	8	41	45	-4	+
8	Gondomar SC	29	22	9	2	11	29	38	-9	+
9	Boavista	28	22	8	4	10	27	31	-4	+
10	Rio Ave	26	22	7	5	10	22	28	-6	+
11	CD Tondela	14	22	3	5	14	17	37	-20	+
12	Anadia FC	4	22	0	4	18	23	54	-31	+

 Qualificação - Apuramento de Campeão
 Qualificação - Manutenção/Despromoção

3.5.3. 2ª Fase – Fase de Manutenção e Descida do Campeonato Nacional de Juniores A 2022/2023

Nesta segunda fase estiveram presentes oito equipas que discutiram os lugares de manutenção com o intuito de evitar a descida de divisão. Assim sendo, cada equipa realizou 14 jogos onde todos jogaram entre si, quer na qualidade de visitante, quer como visitado. A equipa de Sub-19 do RAFC acabou esta fase em lugar com pontos, vitórias, golos marcados e golos sofridos.

A disputa desta fase começou da melhor forma possível com uma vitória por 2x1 frente ao Anadia Futebol Clube, este foi um jogo em que o adversário marcou primeiro do que nós, mas que apesar disso a equipa demonstrou ambição nos seus objetivos, conseguindo assim chegar ao empate e posteriormente à vitória. Este foi um jogo em que os atletas demonstraram maturidade, quer a procura do resultado quando ainda estavam a perder, tentando sempre impor as ideias de jogo que trazíamos assim como quando

estávamos a ganhar através da gestão que realizaram do jogo, não dando oportunidades ao adversário de chegarem ao empate.

O jogo anterior poderia ter sido um ponto de viragem para nós por toda a maturidade que demonstraram, contudo, não foi o que se sucedeu com o jogo seguinte uma vez que perdemos 4x2 contra o Paços de Ferreira Futebol Clube. Nesta partida o adversário entrou a ganhar muito cedo através de um erro individual, porém conseguimos rapidamente igualar o resultado, mas por displicência no momento de bola parada acabamos por sofrer mais dois golos. Ainda conseguimos reduzir a desvantagem marcando um golo, contudo por um momento de imaturidade, numa fase em que estávamos a conseguir dominar o jogo, tivemos um atleta expulso por palavras proferidas ao árbitro o que fez com que condicionasse a restante partida levando a que o adversário conseguisse marcar o último golo fechando assim o resultado.

O jogo seguinte foi uma partida de resiliência da nossa parte contra o Boavista Futebol Clube. Apesar de termos começado a perder aos quinze minutos da primeira parte e estes terem conseguido aumentar a vantagem logo a seguir, a nossa equipa mostrou empenho e ambição em querer dar uma resposta pelo que na segunda parte conseguimos marcar dois golos, empatando a partida e nos instantes finais marcamos o golo da vitória, fechando o marcador em 3x2.

O ímpeto alcançado fez com que conseguimos garantir uma vitória na jornada seguinte contra o Clube Desportivo de Tondela com o resultado de 3x1. Um jogo que entramos bastante bem na primeira parte fazendo dois golos, mas que apesar do golo do adversário através da cobrança de um livre direto, entramos na segunda parte com a atitude necessária para ampliar o resultado marcando o último golo e fazendo assim a restante gestão do jogo.

Posteriormente nos últimos três jogos da primeira volta desta fase, marcam o nosso período mais negativo da segunda fase dado que apenas conseguimos somar um ponto resultante do empate contra o Gondomar Sport Clube, que apesar disso para nós tem um sentimento de derrota uma vez que tivemos nesta partida três vezes em vantagem em relação ao adversário, mas que por momentos de desconcentração concedemos dois penaltis que deram origem a dois golos deles e nos instantes finais logo após estarmos em

vantagem, de forma negligente concedemos um livre que deu origem ao golo do empate, fechando assim o resultado em 4x4. Nos restantes jogos desta série, iniciamos com uma derrota diante do Vitória Sport Clube por 2x0, jogo totalmente dominado pelo adversário.

De seguida, surgiu outra derrota por 4x1 diante do Gil Vicente Futebol Clube, num jogo que entramos a dominar, criando oportunidades para marcar, mas que no momento defensivo não fomos coesos permitindo ao adversário marcar dois golos. Ainda fomos atrás do resultado, contudo, mais uma vez permitimos que o adversário ampliasse a vantagem e nos minutos finais marcar o último golo. Por fim, o resultado do último jogo foi o empate que já referi anteriormente.

O início da segunda volta, traduziu-se num momento de extrema importância no sentido de assegurar o objetivo desportivo. Desta forma, as quatro vitórias que tivemos nestes primeiros jogos permitiram-nos assegurar a manutenção e desta forma a continuidade na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A. No primeiro jogo desta volta defrontamos o Anadia, pelo conseguimos uma vitória por 4x1, de seguida defrontamos o FCPF tendo a primeira vitória diante deste adversário pelo resultado de 2x0. Este foi um jogo bastante conseguido da nossa parte, em que conseguimos anular um dos principais momentos do adversário, a transição ofensiva. Para além disto, a nossa equipa esteve bastante sólida no capítulo ofensivo, criando diversas ocasiões que resultaram em situações de perigo.

Após este jogo seguiu-se o jogo diante do BFC, que foi um jogo de bastante degastador a todos os níveis para a nossa equipa. Esta foi uma partida que exigiu da nossa parte bastante concentração e perseverança, dado que obtivemos o golo da vitória ainda na primeira parte, o jogo acabou por se “partir” e desta forma por se focar muito nos momentos de transição. Por fim, nesta série de vitórias defrontamos o Clube Desportivo de Tondela em que conseguimos uma vitória por 2x1 e desta forma assegurar a manutenção. Este foi um jogo em que começamos por sofrer um golo numa primeira parte menos conseguida da nossa parte, contudo no segundo tempo a nossa equipa conseguiu assegurar o empate e por fim a vitória nos instantes finais da partida.

Por fim, os últimos três jogos resultaram em duas derrotas diante do

Vitória Sport Clube e do Gil Vicente Futebol Clube e uma vitória frente ao Gondomar Sport Clube. No jogo frente ao Vitória Sport Clube o resultado foi de 2x1, onde a nossa equipa teve uma primeira parte bem conseguida, impondo um bom futebol, criando diversas situações de finalização pelo que conseguimos obter o primeiro golo. Posteriormente na segunda parte o nível qualitativo diminuiu, pelo que a nossa equipa demonstrou algumas dificuldades no controlo da profundidade concedendo desta forma dois golos.

Tal como nos jogos anteriores, a partida diante do Gil Vicente Futebol Clube teve o mesmo resultado, apesar de uma primeira parte equilibrada de ambas as partes, a segunda foi marcada pela eficácia ofensiva do adversário e pela ineficácia da nossa parte, tendo oportunidades para igualarmos o resultado e até mesmo vencermos a partida. No último jogo frente ao Gondomar Sport Clube teve um nível qualitativo e uma intensidade mais baixa, muito devido às circunstâncias dado que a partida não tinha influência nos objetivos desportivos. O único golo deste jogo surgiu através de uma situação de organização ofensiva com o envolvimento do nosso DC que surgiu na área para finalizar.

Quadro 3: Classificação final da 2ª Fase Campeonato Nacional Juniores A 2022/2023

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC	68	14	9	3	2	29	9	+20	+
2	Gil Vicente	56	14	8	1	5	30	23	+7	+
3	Paços de Ferreira	55	14	7	4	3	27	18	+9	+
4	Rio Ave	51	14	8	1	5	27	24	+3	+
5	Boavista	51	14	6	5	3	22	18	+4	+
6	Gondomar SC	37	14	1	5	8	26	35	-9	+
7	CD Tondela	21	14	2	1	11	10	29	-19	+
8	Anadia FC	17	14	3	4	7	18	33	-15	+

 Despromoção

4. Reflexões Críticas

Para além de um requisito formal, este relatório representa um culminar de um ano de trabalho e a possibilidade de transcrever o conhecimento que adquiri em ambiente académico para o âmbito operacional de uma equipa de futebol, inserida nas competições nacionais, num ambiente competitivo e rodeado de profissionais da área que demonstraram apoio, solidariedade e orientaram-me no meu percurso profissional. Assim, torna-se deveras importante refletir acerca dos vários temas a que fui exposto durante este percurso e que foram de facto relevantes para mim, merecendo então uma reflexão individualizada.

4.1. Reflexão Crítica: Pré-época

O arranque da pré-época marca o início da minha caminhada neste novo projeto desportivo de integrar a equipa técnica do escalão de Sub19 do RAFC na época 2022/2023. Acima de tudo esta era uma oportunidade única de demonstrar os meus conhecimentos, porém acima de tudo de evoluir as minhas competências técnicas, sempre consciente de que o meu processo de integração não era fácil.

Confrontado com uma realidade nova para mim, apesar deste não ser o meu primeiro ano neste clube era a primeira vez que teria um contacto direto com as pessoas que ia trabalhar, desde o coordenador até aos elementos da equipa técnica. Acrescia a isto o facto de a equipa técnica ser bastante coesa, dado que colaboravam juntos há bastantes épocas desportivas. Tornava-se assim cada vez mais evidente a minha necessidade de encontrar dentro da equipa técnica um papel onde poderia aportar uma mais-valia e contribuir para aumentar a capacidade e desempenho da equipa técnica.

Para além disto, a minha integração mais tardia na pré-época por motivos alheios a mim, acabou por dificultar o meu processo de integração obrigando-me a recuperar o tempo perdido. Neste sentido, procurei ao máximo recolher toda a informação possível relativa à equipa desde conceitualização do modelo de jogo e das unidades de treino até às funções que iria desempenhar assim como as funções atribuídas aos restantes elementos da equipa técnica.

Em complemento aquilo que foi referido, fui confrontado com a interação com um grupo novo de jogadores que grande parte deles acompanhava a equipa técnica, sendo eu um elemento estranho a esse grupo e tendo a necessidade de ser aceite e reconhecido perante todos. Tornava-se assim preponderante conhecer todos e cada um, as suas características e as suas personalidades e conseguir estabelecer diálogos e pontos de contacto.

Do ponto de vista do contexto competitivo estava a entrar numa equipa que competia no campeonato nacional. Este nível de competição era novidade para mim e desde logo destacaram-se várias diferenças relativas ao planeamento e à intensidade dos treinos. Desde o início deparei-me com um profissionalismo e exigência ao nível do planeamento que fica perceptível o nível do detalhe superior. Em relação à intensidade aplicada no treino, este foi algo que não tinha presenciado nas minhas experiências anteriores em outros escalões, e que ainda viria a tornar-se maior com o decorrer da pré-época, resultante não só da exigência da equipa técnica, mas também do empenho assumido pelos jogadores.

Para mim, algo que senti falta foi a realização de uma apresentação formal do modelo de jogo, das ideias competitivas da equipa e mesmo das características dos jogadores. Este contratempo decorreu da minha integração tardia na pré-época, uma vez que os trabalhos da equipa já tinham começado não havendo assim nenhum período de preparação para minha integração na equipa. Como consequência desta situação toda, acabei por adquirir este conhecimento com o decorrer do resto da pré-época, de uma maneira informal.

A minha interação com os atletas foi realizada de forma progressiva, onde num curto espaço de tempo procurei prestar bastante atenção às dinâmicas de grupo, tentar perceber, que grupos existiam e quais os elementos com maior influência. De referir que em momento algum deixei de ter a interação com os mesmos, apenas existiu uma mudança na maneira como realizei esta minha integração passando de um papel mais de observador, para um mais interventivo que acabou por surgir de forma progressiva e natural.

Ao longo da pré-época realizamos um total de sete jogos, onde obtivemos três vitórias e um empate, marcando seis golos e sofrendo nove

golos. De referir que houve dois jogos da pré-época que foram realizados no mesmo dia onde foram realizadas duas convocatórias diferentes, isto acabou por trazer um estímulo diferente aos atletas dado que grande parte deles jogou o tempo total de jogo. A escolha dos adversários foi realizada com vista a colocar a equipa perante um nível de exigência competitiva elevado e, com este objetivo, dos jogos efetuados dois deles foram contra equipas de um patamar superior e dois deles de um patamar igual (Sub19), porém de bastante exigência.

O primeiro jogo contra os Sub19 do Fulham Football Club resultou numa derrota por 4x0. O resultado acabou por refletir bastante o nosso momento precoce de pré-temporada contra uma equipa que já estava no término deste momento onde as diferenças dos índices físicos eram bastantes perceptíveis. Apesar disso, ficou também evidente que as ideias de jogo que pretendemos implementar não estão de todo compreendidas pelos atletas.

Os restantes jogos demonstraram ser bastantes variáveis ao nível da exigência que pretendíamos para a pré-época, mas expectáveis dado os contextos das equipas. Destes jogos devo salientar o jogo contra os Sub19 do Vitória Sport Club e contra os Sub23 do RAFC, que apesar de terem dois resultados diferentes, nomeadamente uma vitória por 1x0 e uma derrota por 2x0, foram duas partidas com um nível de intensidade elevado e em que as problemáticas do jogo já se aproximaram bastante da realidade competitiva que esperávamos encontrar.

Por fim, o último jogo da pré-época contra os seniores da Associação Desportiva Sanjoanense foi marcado por uma derrota por 3x0, mas que permitiu-nos aferir o nível de preparação da nossa equipa para o campeonato que iria realizar. Para além disto, foi um ponto de viragem na constituição do plantel dado que foi notável a heterogeneidade que existia no plantel neste jogo, e que era relevante diminuir essa diferença para que pudséssemos alcançar os resultados expectáveis.

Realizando uma retrospectiva acerca da pré-época, esta teve pontos bastante negativos como a gestão do plantel que por sua vez prejudicou de certa forma aquilo que se pretendia, pois, mudanças de jogadores levou a que demorasse mais tempo a consolidação das ideias e dos princípios associados

ao modelo de jogo. Relativamente aos adversários escolhidos penso que estes foram de acordo com aquilo que pretendíamos, apesar de o agendamento destes poder ter sido diferente de forma a permitir crescer gradualmente a dificuldade expectável do jogo.

Para mim este foi um período de integração, que permitiu-me consolidar o meu papel dentro da equipa técnica. Ao longo da pré-época pude conhecer o modo de planificação das sessões de treino, a organização dos microciclos e os respetivos princípios e comportamentos técnico-táticos associados a cada dia, assim como ter uma melhor perceção das funções desempenhadas por cada elemento. Numa fase da pré-época, ainda não me tinham sido dadas grandes responsabilidades, pelo que tomei um papel ativo e procurei auxiliar os restantes elementos nas suas tarefas desde a análise até à preparação física.

Com a minha integração mais visível foi-me dadas algumas responsabilidades por parte do treinador principal, como realizar cortes individuais para posterior apresentação a alguns atletas, auxiliar o preparador físico nos aquecimentos de treino, entre outras. Quanto aos atletas, consegui a aceitação dos mesmos que demonstraram sempre abertos aos feedbacks que lhes dava.

4.2. Reflexão Crítica: 1ª Fase

Terminada a pré-época, iniciamos uma nova etapa da nossa época desportiva com a 1ª Fase do Campeonato Nacional. Para este campeonato a equipa técnica mostrou-se algo expectante acerca do que poderia ser o desfecho do campeonato.

Por termos uma das equipas mais jovens a competir neste campeonato, em que competitividade é bastante elevada e por defrontarmos várias equipas de renome e com um historial nas competições nacionais, sendo por isso sérias candidatas a avançar para a fase seguinte, levou-nos a este sentimento um pouco mais conservador. Apesar disso, ao mesmo tempo acreditávamos na capacidade de alcançar a fase seguinte pois tínhamos no plantel jogadores que já demonstraram qualidade nas épocas anteriores e dos quais nós já conhecíamos as suas mais valias.

Apesar disto tudo, tínhamos definido como objetivo garantir o acesso à

fase de apuramento de campeão apesar da qualidade que os adversários tinham, caso isto não fosse alcançável o objetivo passaria ao mínimo neste caso assegurar a manutenção do escalão de Sub19 do RAFC na primeira divisão nacional.

Do ponto de vista evolutivo dos jogadores, estes foram confrontados com um quadro competitivo de extrema exigência, dado que todos os jogos se demonstravam desafiadores, o que permitiu manter os atletas focados e motivados no jogo.

O arranque da competição não correu da melhor maneira, pelo que obtivemos quatro derrotas nos primeiros quatro jogos. Estes jogos foram o reflexo de muita imaturidade presente no plantel e da displicência que foi visível dando origens aos resultados obtidos, nestes tivemos 3 expulsões, 4 golos concedidos de lances de bola parada e dois penaltis que acabaram por ditar o resultado de duas partidas. Apesar disto, foi evidente que a nossa equipa não teve um nível qualitativo inferior a nenhum destes adversários pelo que demonstrou acima de tudo um problema que acompanhou a equipa grande parte da temporada.

Para mim o ponto de viragem desta fase foi o jogo com seguinte diante do Anadia Futebol Clube, uma vez que foi a primeira vitória desta fase. Isto foi um ponto de viragem para os atletas uma vez que o estado anímico dos mesmos não era o melhor, derivado dos resultados obtidos anteriormente. Este foi um catalisador para melhorar o espírito de grupo e ao mesmo tempo uma valorização dos atletas que passaram a acreditar na possibilidade de alcançar resultados mais ambiciosos.

Outro episódio marcante foi o antepenúltimo jogo para o término desta primeira fase, que no final do jogo diante do Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF) o treinador principal anunciou a sua saída da equipa. Tanto para nós como para os jogadores foi um momento inesperado pois apesar de não estarmos a viver a melhor fase não era algo expectável. De certa forma, para alguns jogadores foi um momento de choque que foi acompanhado por um sentimento de desilusão, uma vez que sentiram que o mesmo estava a abandonar a equipa. Por outro lado, também nos fez perceber mais uma vez o nível de imaturidade presente visto que no balneário após este acontecimento

tínhamos atletas tranquilos e desvalorizando a situação toda, o que para nós seria algo impensável nesse momento.

“Não estou a abandonar o barco, estou a zelar por vocês! Precisam de uma mudança para levar a nossa caravela ao destino desejado!”

Ex-Treinador Principal

Esta foi uma frase marcante no momento do sucedido e que acabou de certa forma acabou por ser verdade. Após isto já sobre a orientação do novo treinador (Ex-Treinador Adjunto) conseguimos arrecadar duas vitórias importantíssimas para darmos resposta ao objetivo de assegurar a manutenção. Nestes dois jogos, os atletas demonstraram uma atitude bastante diferente, muito mais focados com o objetivo, muito mais empenhados nos treinos e nos jogos.

Do meu ponto de vista, esta primeira fase foi bastante irregular, onde não conseguimos trazer uma consistência nos resultados obtidos. Como é lógico, isto teve repercussões na classificação terminando esta fase como o antepenúltimo classificado, numa posição de descida. Apesar de todos os desenlaces retratados penso que nós, enquanto equipa técnica poderíamos ter gerido as situações de uma maneira diferente de forma a que os atletas tivessem mais preparados para a competição. Como foi factual pela equipa técnica muitos dos resultados adversos obtidos não foram tão relacionados com aspetos qualitativos, mas sim com aspetos psicológicos, de imaturidade.

Nesse sentido a nossa abordagem poderia ter sido mais assertiva valorizando e tentando encorajar mais o desenvolvimento das competências psicológicas fundamentais para a competição, repreendendo de outra forma as atitudes incorretas com vista ao desenvolvimento desejado. Algo que acaba por ser visível na competição foi o facto de apesar de termos terminado esta fase na antepenúltima posição fomos a terceira melhor defesa do campeonato a par do Sporting Clube de Braga, ao mesmo tempo que fomos o segundo pior ataque da prova. De certa forma isto demonstra a nossa ineficácia ofensiva que por vezes acabou por dificultar a obtenção de um resultado positivo.

4.3. Reflexão Crítica: 2ª Fase

Os resultados obtidos na 1ª fase vieram trazer um estado de alerta à equipa demonstrando uma preocupação e uma pressão acrescida sobre a nossa capacidade de atingir o objetivo redefinido, assegurar a manutenção. No primeiro encontro desta 2ª fase demonstramos alguma displicência no momento defensivo dado que permitimos o adversário marcar o primeiro golo da partida. Contudo com uma noção do objetivo que tínhamos nas mãos tornou-se óbvio a necessidade de estarmos focados no plano de jogo e em nós enquanto equipa para conseguirmos arrecadar a vitória, tal como foi feito.

Para mim os dois jogos seguintes foram, de extrema importância para o desfecho desta fase, apesar de serem jogos que se realizaram no começo desta fase. O jogo diante do FCPF apesar de ter sido uma derrota em que voltamos a cometer erros no processo defensivo assim como na fase de construção que posteriormente deram origem a dois golos do adversário, foi visível uma falta de concretização do plano definido para o jogo e posteriormente foi algo que ficou perceptível na análise de vídeo. Este resultado foi de certa forma positivo uma vez que permitiu à equipa voltar a ter noção da situação que estava a ocorrer dado que após três vitórias consecutivas, duas na 1ª fase e uma na 2ª fase, o plantel voltou a demonstrar uma atitude imatura.

Esta atitude foi tão visível em pequenas situações do quotidiano, como atitudes infantis durante as análises de vídeo como no empenho durante as sessões de treino. Com este resultado, conseguimos alertar a equipa de uma forma mais efetiva para o empenho e o foco em todas as atividades, dando relevância para a influência que as mesmas têm no jogo e na concretização do plano estratégico definido para o mesmo.

O segundo jogo foi diante do BFC, onde por outros aspetos foi uma forma de valorizarmos a capacidade e o nível dos atletas. Após uma semana de trabalhos positiva, em que estes demonstraram estar cientes do desafio que tinham em mãos, dedicados e empenhados as suas tarefas, tivemos um jogo de extrema dificuldade contra um adversário que estava com um registo bastante positivo e que não perdia há duas jornadas. Apesar de termos começado o jogo a perder 2x0, durante o intervalo foi claramente visível o

sentimento de frustração entre os atletas, daí a importância de uma palestra motivadora apelando à vontade de querer mudar o rumo do jogo, tal como foi feito. Na segunda parte dessa partida, foi claramente visível toda a ambição que pedimos aos jogadores, assim como toda a qualidade coletiva ao colocar em prática o plano de jogo que resultou no empate da partida nos instantes iniciais. Por fim já no tempo de compensação conseguimos assegurar o golo da vitória através de uma das melhores jogadas da partida, onde colocamos em prática todos os princípios e ideias que tínhamos associados ao nosso modelo de jogo.

Este jogo acabou por ser uma demonstração de superação e de ambição realizada pela equipa uma vez que estamos a falar de uma partida realizada contra um dos adversários com maior crescimento até ao momento. Para além disto, acabou também por ser uma mensagem para os atletas, numa perspetiva de valorização do trabalho realizado e das suas capacidades.

O jogo diante do Gondomar Sport Clube tinha uma extrema importância para a nossa equipa uma vez que se tratava de um adversário direto para a concretização do objetivo. Com a vitória nesta partida, a nossa vantagem classificativa perante o adversário que se encontrava em posição de descida aumentaria para cinco pontos, algo que não se concretizou assegurando assim apenas o empate neste jogo.

Este resultado foi antes demais uma demonstração de incapacidade da nossa equipa, uma vez que em três momentos estivemos em vantagem no marcador, para além disto foi também claramente evidente que os golos resultaram de erros individuais, quer nos dois penaltis assim como no livre direto que deu o golo do empate no final da partida. Estes erros acabam por demonstrar momentos em que o foco dos jogadores no jogo não é tão elevado permitindo a criação destas situações. Para além disto, o primeiro golo do adversário teve origem de um livre lateral, o que demonstra um dos grandes problemas que dispusemos nesta 2ª fase, as bolas paradas. Estes lances foram situações que já tinham sido identificadas como lacunas da nossa equipa, e que ao longo desta fase procuramos ao máximo trabalhar, contudo foi visível no contexto do treino uma desvalorização por parte dos atletas no trabalho das mesmas.

Obviamente, e de certo modo é compreensível pela nossa parte que o treino de bolas paradas não seja o mais valorizado pelos jogadores, dado que se trata de um momento muito mais pausado, em que os tempos de paragem acabam por ser maiores para correção de comportamento individuais, posicionamento, entre outros aspetos. Isto acaba por ter influência nos níveis de concentração fazendo com que baixem acabando com que a sessão do treino não tenha o rendimento desejado. Com estas noções em relação à unidade de treino, procuramos ao máximo recorrer a diferentes abordagens que nos permitissem estimular os atletas de outras formas, porém o resultado acabou por ser idêntico e os mesmos não demonstravam valorização por este treino.

O início da segunda volta desta fase do campeonato demonstrava ser bastante importante para atingir o objetivo desportivo delineado, sem dúvida de que as vitórias nas primeiras três jornadas foram um impulsionador para atingir a meta preestabelecida. Apesar destes resultados positivos, ainda não tínhamos assegurado nada pelo que era necessário garantir mais uma vitória para que fosse salvaguardado o objetivo da manutenção. Tendo em conta isto, o nosso encontro diante do Clube Desportivo de Tondela era de extrema importância, apesar de este não ter sido uma das partidas mais conseguidas da nossa parte, foi uma prova de caráter e de crer dos nossos atletas.

A partida começou com um início um pouco mais intranquilo por parte da nossa equipa, apesar de existirem as condições para pormos em prática o nosso plano de jogo era perceptível um desconforto por parte dos atletas que se traduzia em abordagens individuais e coletivas menos conseguidas. Desta forma, ainda muito cedo na partida, o adversário conseguiu chegar a vantagem pelo que se tornava cada vez mais fundamental conseguirmos tranquilizar os atletas para aquilo que era a estratégia delineada. Ainda na primeira parte foi visível uma melhoria qualitativa da equipa com melhores ações individuais, melhores tomadas de decisão e da mesma forma melhores situações de organização ofensiva que resultavam em oportunidades de golo.

A segunda parte foi a continuação dessa melhoria qualitativa pelo que resultou no golo do empate. Apesar de estarem a ser criadas oportunidades para chegarmos a vantagem a finalização das mesmas não estava a ser a melhor, mas nem por isso os jogadores desassociaram-se do plano para o jogo

demonstrando uma atitude madura para aquilo que era pretendido. Resultante dessa atitude foi possível chegarmos à vantagem nos instantes finais da partida e desta forma assegurar a vitória e acima de tudo a manutenção nesta divisão.

Ao contrário da 1ª fase do campeonato, esta foi marcada por uma maior regularidade de resultados positivos da nossa equipa. Apesar de o grande objetivo desportivo para esta fase ter sido alcançado, este não foi a maior conquista da época desportiva, mas sim a evolução dos atletas. Esta evolução logicamente está ligada a aspetos técnico-táticos, porém acima de tudo a um desenvolvimento psicológico e maturacional dos mesmos.

Esta condicionante acabou por ser um dos aspetos que mais influencia teve na época desportiva pois era visível que os jogadores apresentavam níveis qualitativos elevados, mas ao mesmo tempo uma mentalidade vencedora que não acompanhava as restantes condicionantes da performance desportiva. Desta forma, ao conseguirmos incutir nos mesmos esta mentalidade de trabalho, de empenho e de uma atitude ganhadora permitiu não só uma maior evolução dos mesmos como garantir uma segunda fase mais regular na procura do objetivo de manutenção.

4.4. Reflexão Crítica: Mudança de Treinador

Na parte final da 1ª Fase desta época desportiva, ocorreu uma mudança que trouxe repercussões em diferentes campos assim como uma carga anímica bastante elevada, tendo sido esta a mudança de treinador. Esta foi uma mudança que ocorreu no final da nossa derrota por 1x3 diante do FCPF, e que não era expectável nem pela equipa técnica, nem pelo plantel. Acima de tudo é de referir que a mesma foi uma decisão pessoal do treinador e que em nenhum momento houve por parte da coordenação ações ou indicações que o clube iria levar a cabo um acontecimento deste nível, uma vez que acreditavam na capacidade do treinador e nas suas competências no desempenho das suas funções.

Após ter sido comunicada a saída do treinador por parte do mesmo, houve uma pequena reunião com a equipa técnica, com o intuito de percebermos os motivos para a tomada de uma decisão desta magnitude. O mesmo proferiu que esta decisão tinha sido ponderada há bastante tempo e

que apesar da derrota já era um acontecimento que iria ocorrer inevitavelmente. Esta decisão foi tomada pois o treinador sentia uma incapacidade de transmitir uma mensagem aos atletas em diferentes níveis e que de certa forma isto estava a prejudicar o rendimento dos atletas e da equipa.

“Sinto que a mensagem não passa! Sempre a mesma dura, sempre a mesma piada, sempre o mesmo feedback!”

(Ex-Treinador Principal)

Como é compreensível, o que o mesmo disse acaba por ser verdade visto que para grande parte do plantel, foi o seu treinador durante quatro épocas consecutivas. Desta forma, muito dos métodos de trabalho acabavam por ser idênticos ou até mesmo iguais em algumas situações, a forma como era transmitido o feedback, a maneira como era dada uma repreensão ou os exercícios utilizados nos treinos. Inevitavelmente, se os atletas são expostos aos mesmos estímulos, a recetividade às ideias, a correção de comportamentos, etc, não terá o mesmo efeito devido à repetibilidade. Apesar de o treinador ter a sua identidade e maneira de trabalhar é importante que este seja capaz de se adaptar constantemente para que exponha os atletas ao máximo de estímulos possíveis.

De certa forma, tudo isto provocou um desgaste adicional ao Treinador, para além disto a centralização de tarefas no mesmo acabou por também ser um fator de desgaste. Como sabemos, o treinador principal acaba por ser a figura central da equipa técnica por onde todos os acontecimentos relacionados com equipa devem passar pelo mesmo, porém com a existência de outros elementos no staff as diversas tarefas acabam por estar dispersadas por estes. Na nossa equipa técnica, existia uma divisão de funções pelos diferentes elementos, mas apesar disso, esta acabava por ser mais reduzida do que o comum, todas as apresentações relacionadas com a análise de vídeo eram realizadas pelo treinador, assim como a definição da estratégia de jogo e planificação e concetualização das unidades de treino.

Com a entrada do novo treinador principal (ex-adjunto), antes demais foi importante recuperar a motivação dos atletas devido a toda a situação vivida ao

mesmo tempo que era relevante responsabilizar estes para os resultados obtidos até ao momento. Com busca destes objetivos, no início da semana seguinte, primeiramente procuramos através de uma conversa que antecedia a primeira sessão de treino do microciclo, chegar à consciencialização dos atletas sobre a situação estava a ser vivida. Através desta conversa foi perceptível que havia por parte de alguns atletas uma desvalorização e uma falta de noção, dado que alguns não tinham ideia do lugar classificativo da nossa equipa, o que demonstrou ser algo bastante desagradável.

Para tentar aumentar os níveis anímicos dos atletas procuramos, acima de tudo criar uma maior ligação entre os atletas de forma a tornar toda a equipa mais coesa, pois acreditávamos que o fortalecimento das ligações interpessoais seriam uma das melhores maneiras de motivar os atletas.

Com o objetivo de corrigir os erros anteriores, ocorreram diversas mudanças nos mais variados aspetos relacionados com a equipa. Primeiramente foram estabelecidas novas regras e do mesmo modo punições mais corretivas, que nos permitissem alterar os comportamentos menos assertivos dos atletas. Um exemplo de uma das regras estabelecidas foi a obrigatoriedade da utilização de caneleiras em contexto de treino, que visava aumentar o empenho e o compromisso dos atletas com o mesmo e como punição caso os jogadores não apresentassem caneleiras, seriam impossibilitados de treinar.

Por outro lado, foi também estabelecida uma regra de que os atletas durante os almoços de estágio não poderiam estar com os seus telemóveis durante a refeição, com vista a melhorar a coesão de grupo. As regras estabelecidas tinham os mais diversos objetivos, mas acima de tudo procuravam melhorar o funcionamento da equipa.

Para além disto, era claramente visível um distanciamento entre a equipa técnica e a equipa, o que por vezes dificultava a nossa interação com os atletas, desconhecendo certos problemas que existiam ou até mesmo as opiniões dos mesmos. Por este mesmo motivo, foram escolhidos um grupo e capitães que nos permitissem aproximar do resto dos jogadores. Estes foram a nossa extensão para o resto da equipa, ajudaram-nos a transmitir as nossas ideias ao mesmo tempo que nos permitiram ter um maior conhecimento acerca

dos acontecimentos que ocorriam desde problemas que existiam, descontentamentos, ou simplesmente as opiniões dos atletas.

Já relacionado com o treino, este também sofreu algumas alterações, numa tentativa de visar a melhoria do rendimento e comprometimento dos atletas com este momento. Anteriormente, nos treinos que tinham um caráter mais estratégico e relacionado com o jogo existia uma separação nos exercícios dos atletas que iriam ser titulares para os que não seriam, pelo que uns durante os exercícios estavam numa equipa e os outros noutra. De certa forma isto, trazia um certo descomprometimento dos atletas que não iriam ser titulares pois estes acabavam por ter noção dessa separação.

Como forma de alterar isso, na prática dos exercícios os atletas acabavam por estar misturados nas equipas, havendo assim atletas não titulares com titulares. Outra alteração foi que anteriormente nos exercícios de escalas mais reduzidas, havia sempre um exercício complementar diferente do principal que estava a ser realizado ao mesmo tempo, o que acabava por também provocar uma falta de empenho dos atletas que estavam nos exercícios secundários. Por esse motivo procuramos sempre que as condições nos permitissem, realizar o mesmo exercício estivesse a ser realizado ao mesmo tempo por todos os atletas. Com o decorrer destas alterações, foi visível que havia um crescimento a nível do empenhamento dos atletas, que depois foi demonstrado a nível qualitativo.

Do meu ponto de vista, o modelo de jogo foi das principais alterações que ocorreram e com vista a melhorar o rendimento não só dos jogadores como da equipa. De facto, era visível uma grande discrepância na compreensão do modelo de jogo, pelo que os atletas que já tinham estado com esta equipa técnica na época anterior já conheciam e estavam a ter um bom rendimento, grande parte dos outros estavam a demonstrar uma falta de consistência no seu rendimento.

Por este mesmo motivo procedemos a alterações a este nível, pelo que passamos a jogar num sistema de 1-4-2-3-1, utilizando as mesmas posições do modelo anterior, mas com determinados comportamentos e princípios diferentes em cada uma. Por estarmos a falar de uma alteração bastante grande, procurávamos que esta fosse o máximo amenizada mantendo

praticamente todos os princípios associados ao modelo anterior, tais como o momento de pressão na organização defensiva, os contramovimentos sobre a linha defensiva adversária, a procura de um jogo de posse, entre outros.

Apesar disto, existiam certos comportamentos e princípios que deixavam de ser exequíveis pelo que sofrerão alterações, porém grande parte das alterações feitas foram incutidas para uma perspetiva de melhoramento da qualidade de jogo da equipa. Um exemplo disso, foi a utilização no momento de organização ofensiva dos dois médios centros na procura do jogo interior pois era visível que existia uma dificuldade, e através de pequenas alterações nos comportamentos destes jogadores foi visível um melhoramento. Esta mudança do modelo de jogo foi bastante positiva pelo que os atletas se sentiam bastante mais entrosados, levando a uma maior consistência e melhoria de do rendimento de atletas que até então não tinham conseguido isso.

A nível da equipa técnica as mudanças também foram visíveis, como é obvio coma mudança do treinador adjunto para principal, as funções acabaram por mudar não só para outros elementos da equipa técnica como também para mim. A nível de funções, o antigo preparador físico passou a treinador adjunto pelo que eu passei a ter também funções relacionadas com a parte de preparação física quer nos momentos de treino como em jogo.

Por outro lado, houve uma maior dispersão das tarefas por todos os elementos, como por exemplo as apresentações das análises de vídeo relacionadas com o adversário começarem a ser realizadas pelo analista. Na minha opinião, estas mudanças foram importantes e positivas para toda a equipa técnica pois permitiu a todos estarem mais ligados a outras áreas que anteriormente não tinham tanta influência como por exemplo na planificação e concetualização das unidades de treino.

Numa perspetiva de trabalho, tive bastante gosto em trabalhar com ambos os treinadores, não só a nível prático pelas tarefas que me foram delegadas, contribuindo bastante para o meu desenvolvimento. Como também pela observação da forma como os técnicos lidavam com os problemas e como os resolviam, acabei por observar meticulosamente o profissionalismo e a liderança pelo que também me ajudou no meu desenvolvimento.

A nível pessoal, evidentemente os dois treinadores eram bastante diferentes quer nas suas maneiras de ver o jogo, quer na forma como realizavam a gestão do plantel, quer na forma como geriam a equipa técnica. Tudo isto acaba por estar muito relacionado com as características pessoais de cada um e a forma como lidam com cada problema.

4.5. Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos

O RAFC definiu à partida objetivos transversais a todas as equipas da formação abrangendo três áreas distintas: formação, preparação e performance (capítulo 3.1 Objetivos, pág. 31). Nos objetivos de formação, o nosso intuito é incentivar o desenvolvimento pleno do indivíduo, promovendo valores cívicos, sociais, culturais e desportivos. Procuramos estimular a autonomia, responsabilidade, habilidades de trabalho, espírito de sacrifício, competitividade e uma mentalidade voltada para o sucesso. Além disso, enfatizamos a importância de aceitar tanto vitórias quanto derrotas com uma conduta adequada.

Ao lidar com jogadores que se encontram nas suas fases de formação, consideramos este objetivo como um dos pilares fundamentais da nossa atuação como formadores na promoção de características pessoais e comportamentais essenciais para a vida em sociedade destes jovens. Embora tenhamos influência apenas em um pequeno percentual das suas vidas pessoais, não possuímos capacidade de abranger áreas como a vivência familiar ou o desempenho escolar podemos desempenhar um papel diferenciador e motivador na maneira como estes jovens tornam-se indivíduos ativos na sociedade, e na forma como interagem e se comportam com os outros.

Ao promover a individualidade de cada jogador, por exemplo permitindo que escolham os seus posicionamentos nos ET, estamos atribuindo a responsabilidade das escolhas feitas a cada um deles. Ao incentivar a utilização do modelo de jogo adotado pela equipa técnica, fornecemos aos jogadores uma variabilidade de soluções que os capacita a reagir e superar os diferentes desafios que possam surgir durante as competições. No entanto, cabe a cada um deles, diante das situações específicas que enfrentam, definir

e escolher a melhor ação a ser tomada, concedendo-lhes um alto grau de autonomia na tomada de decisões dentro das dinâmicas pré-estabelecidas para a equipa.

Outra das preocupações da formação do RAFC em relação aos jogadores, visa à sua formação integral como pessoas, relativa ao acompanhamento contínuo de seu progresso académico. Jogadores que apresentavam quebras nos desempenhos escolares ou dificuldades evidentes eram identificados e recebiam um acompanhamento diferenciado por parte da psicóloga, com o intuito de identificar e mitigar as causas desses resultados menos satisfatórios. Em vez de punir ou desmotivar os jogadores, o foco principal era oferecer a ajuda necessária para conciliar sua performance desportiva com o devido foco e aproveitamento escolar.

Por outro lado, e conforme já referido, grande parte do plantel desta equipa já vinha formada de épocas anteriores, estando visível um espírito de equipa enraizado entre os mesmos. Todavia foi visível a existência de dois grupos distintos, a geração de 2005 que já foi referida e a de 2004 pelo que subsistia uma separação destes jogadores em pequenas situações do treino, como por exemplo quando os mesmos escolhiam os colegas para o seu grupo num exercício de «meinhos». Por acreditarmos que isto de certa forma poderia trazer desvantagens e até limitar o rendimento global da equipa, procuramos criar estratégias que permitissem criar uma ligação mais global entre os jogadores pertencentes ao plantel, como por exemplo haver uma mistura entre atletas da geração de 2004 e de 2005 nas mesas durante os almoços de estágio.

Em relação à mentalidade vencedora, a equipa técnica teve o cuidado de manter ao longo de toda a época um discurso constante de valorização e reconhecimento das habilidades individuais e coletivas da equipe, mesmo apesar dos resultados negativos que estávamos a ter. Esse discurso visava preparar e motivar os jogadores para enfrentar e superar qualquer um dos adversários que enfrentássemos, independentemente de seu histórico, recursos ou renome.

Dentro dos objetivos de preparação, trabalhamos tanto a evolução física quanto técnico-tática, além de oferecer acompanhamento psicológico aos

jogadores. Como parte de uma equipa de alto rendimento, nosso objetivo final era potencializar os jogadores como atletas de alta competição e, eventualmente, integrá-los na equipa sénior.

Portanto, estes objetivos são uma das principais áreas de atenção e investimento por parte da equipa técnica, pois é onde temos a maior capacidade de intervenção e, conseqüentemente, uma das principais áreas de trabalho com os jogadores. Sendo a componente física fundamental para maximizar o desempenho dos jogadores e, normalmente, é trabalhada regularmente e com intensidade em um contexto de ginásio. No entanto, apesar de possuímos a infraestrutura e a disponibilidade de horários, faltava o mais essencial para os atletas, o material, que permitisse desenvolver esta componente.

No início da pré-época e quase até ao final da 1ª fase, realizamos um acompanhamento dos atletas no ginásio da academia, mas era perceptível que a evolução não estava a ter o progresso desejado, devido a falta de material que permitisse expor os jogadores às cargas necessárias para haver as melhorias ambicionadas. Posteriormente esse trabalho acabou por ser substituído por trabalho, porém é do reconhecimento da equipa técnica que o desenvolvimento desta componente sempre foi condicionado e, possivelmente, não atingiu o nível de evolução que seria possível de alcançar devido a essas limitações.

Do ponto de vista técnico, nosso objetivo passava por capacitar os jogadores individualmente, o que, por sua vez, deveria resultar numa maior potenciação da equipa. A equipa técnica considerou importante desenvolver a relação dos jogadores com a bola, aprimorando gestos técnicos específicos. Por exemplo, como reconhecemos a limitação na capacidade de finalização dos nossos avançados, promovemos sessões extra pós-treino de exercícios de finalização. Além disso, procuramos criar várias situações de finalização, incluindo remates após cruzamentos, e com esta dinâmica conseguimos até mesmo incentivar os laterais e extremos a utilizar o pé contrário. Houve melhorias perceptíveis nos jogadores, sendo que os atletas 4 e 6 foram dos que beneficiaram mais deste trabalho, pois no final da temporada notamos uma clara melhoria nestas ações, com um aumento significativo na qualidade e no

sucesso dos cruzamentos realizados.

Em termos táticos, é fundamental que os jogadores adquiram os princípios e subprincípios do jogo durante os treinos. Além disso, a visualização de vídeos dos momentos competitivos da equipa e dos adversários, bem como dos momentos de treino da equipa, mostrou-se essencial. Essa visualização e análise permitiram corrigir comportamentos inadequados dos jogadores e, conseqüentemente, promover uma maior aprendizagem e compreensão do jogo.

Em termos psicológicos, buscamos promover a motivação e o prazer pelo treino e pelo jogo, transmitindo aos jogadores o sentimento de que eles fazem parte do processo, incentivamos a participação ativa dos jogadores na análise e na reflexão sobre os momentos competitivos, os exercícios utilizados e as dinâmicas, entre outros aspetos. Desta forma, valorizamos as opiniões dos atletas e adquirimos uma perceção sobre o seu estado de espírito.

Para além disto, procuramos ao máximo que estes atletas tivessem uma mentalidade de trabalho e aos mesmo tempo ambiciosa, de forma a que estes pudessem estar mais próximos do alto rendimento e da equipa sénior. O jogador 11 acabou por ser um dos atletas que procuramos mais trabalhar esta questão uma vez que se trata de alguém com um ótimo perfil e ao mesmo tempo, bom na componente técnico-tática. Todavia demonstra ser um dos jogadores do plantel mais «infantil» e por este mesmo motivo acaba por perturbar as sessões de treino e desrespeitando as decisões tomadas por parte da equipa técnica. Com o apoio da psicóloga através de um acompanhamento mais individualizado, demonstrou algumas melhorias nestas atitudes apresentadas, tornando-se assim um atleta mais capacitado.

Relativamente aos objetivos de performance, estes passavam por alcançar a 2ª Fase de Apuramento de Campeão, sendo que o mínimo seria a manutenção da equipa nesta divisão do campeonato nacional, algo que posteriormente passou a ser o foco principal. Sendo uma equipa dos escalões de formação do RAFC e dada a riqueza e história desta instituição, a equipa técnica procurou sempre que foi matematicamente possível o apuramento para fase seguinte, nunca estando focado no requisito mínimo.

Acima de tudo nunca lutou por simplesmente atingir a vitória só para

ganhar os três pontos, mas sempre procurou atingir um futebol atrativo potenciando a procura do golo, nunca se remetendo a defender independentemente do adversário que estava a defrontar e promovendo nos jogadores a força de vontade e o acreditar que qualquer objetivo seria passível de alcançar.

4.6. Reflexões Críticas: Ao Longo da Época Desportiva

4.6.1. Falta de Empenho em Treino

Ao longo da época e em determinados momentos sentimos um relaxar em grande parte da equipa, este comportamento acaba por ter uma proporção ainda maior dado a situação negativa que se vivia. Como era expectável este relaxamento todo sentido por grande parte dos atletas e ao longo da época só poderia levar a resultados negativos, tendo em conta aquilo que eram os nossos objetivos. Um caso visível disso foi o jogo diante do FCPF na 1ª fase em que perdemos por 3x0. A revolta sentida pela derrota, deve pelos golos sofridos e essencialmente à displicência que foi apresentada em campo e à forma como os golos foram sofridos, por vezes por erros individuais.

Após a contrariedade do resultado menos positivo, a equipa técnica reuniu-se para analisar o que havia acontecido durante o jogo e buscar estratégias para lidar com o relaxamento observado. Chegamos à conclusão de que o resultado refletia a semana de trabalho anterior ao jogo e, para combater esse relaxamento, precisávamos implementar algumas estratégias uma vez que este comportamento estava a ser recorrente ao longo da época.

Para reverter a situação, no início do morfociclo, o treinador principal adotou um discurso agressivo e assertivo durante a reflexão e análise do jogo anterior com os jogadores. Ele destacou a decepção que a equipa técnica sentia, assumindo parte da responsabilidade, e enfatizou nossa crença nas capacidades de todos os jogadores para fazer história no clube. Além disso, durante o treino de quinta-feira, utilizamos a estratégia dos "dois coletes". Nessa estratégia, cada jogador de uma das equipas usava dois coletes em vez de um. Durante o exercício, sempre que um jogador cometesse um erro individual considerado grave pelo treinador, ele teria que remover um dos coletes. Se o jogador cometesse outro erro, ficaria fora do exercício e sua

equipa teria um jogador a menos por dois minutos. No meio do exercício, ocorria uma troca entre as equipas que estavam usando os coletes.

Esta estratégia tinha como objetivo criar uma maior responsabilidade individual e coletiva durante o treino, enfatizando a importância de minimizar erros e manter a concentração. Dessa forma, buscávamos combater o relaxamento excessivo e incentivar um desempenho mais comprometido e focado por parte dos jogadores.

Noutros momentos, momentos procuramos também uma abordagem mais assertiva e agressiva durante as sessões de treino, tentando procurar uma consciencialização dos atletas para os resultados e a falta de empenho que muitos apresentavam. A utilização desta estratégia também demonstrou alguns efeitos a curto prazo mostrando que os atletas estavam mais empenhados.

Ao longo da época, o uso de diversas estratégias foi recorrente visto que este comportamento de falta de empenho e desvalorização do treino era recorrente. De facto, estes atos acabaram por ser inicialmente mais perceptíveis nos atletas da geração de 2005, sendo posteriormente transpostos para outros elementos da equipa. Acima de tudo, procuramos também compreender quais poderiam ser as razões para estes acontecimentos e penso que foi compreensível que os mesmos tinham uma noção deturpada acerca dos seus estatutos enquanto atleta.

Esta ideia partia muito pelo o que tinha sido os seus feitos anteriores ao conseguirem atingir na época passada a 3ª Fase- Apuramento de Campeão do campeonato nacional de Juniores B, algo que tinha sido inédito para eles e para o clube. Acrescentando a isso, prende-se o facto deste plantel devido ao que foi referido anteriormente, ser o mais jovem de sempre neste escalão do RAFC, tendo na sua maioria jogadores Sub18. Tudo isto, culminando com o facto de na maioria dos jogos o onze inicial ser constituído maioritariamente por Sub18, estes atletas formaram uma ideia desapropriada de valorização e consequentemente de aumentos dos seus egos fazendo com que a vertente psicológica de empenho e concentração não fosse tão valorizada pelos mesmos.

4.6.2. Características de um Capitão

A nomeação do capitão e dos subcapitães foi um assunto discutido repetidamente ao longo da época, levantando diversas reflexões por parte da equipa técnica. Reconhecemos que a função de capitão de equipe é de extrema importância e, portanto, a escolha deve ser feita com critério e cuidado. A escolha do capitão deve se basear em comportamentos sociais e valores, e não apenas no desempenho desportivo. Ser capitão não é apenas uma formalidade, mas sim uma responsabilidade que requer habilidades de liderança, respeito pelos companheiros da equipa, capacidade de comunicação e exemplo positivo. Os capitães são jogadores que lideram a equipa e que, para além de merecerem a confiança do treinador, são frequentemente consultados sobre os principais assuntos que envolvem o dia-a-dia da equipa (Santos, 2021).

Com base na minha experiência pessoal, tanto como jogador que percorreu todos os escalões de formação quanto como treinador, pude observar diversas estratégias para fazer essa escolha. Já observei momentos em que os treinadores escolheram os capitães diretamente, enquanto em outros casos, eles escolheram o capitão e permitiram que os jogadores seleccionassem os subcapitães ou apenas um deles.

Na minha opinião, a abordagem de ser o treinador a escolher os capitães pode ser adotada quando há a necessidade de garantir certas características específicas de liderança, ou, numa perspetiva de experiência. Uma vez que, os treinadores têm uma visão mais abrangente da equipa e podem escolher aqueles que melhor se encaixam nos critérios estabelecidos.

Por outro lado, permitir que os jogadores participem na escolha dos subcapitães ou até mesmo do capitão pode promover um maior senso de envolvimento e responsabilidade dentro da equipa. Esta abordagem pode fortalecer os vínculos entre os jogadores, permitindo-lhes expressar suas opiniões e sentir-se parte do processo de tomada de decisão. Desta forma, os jogadores têm a oportunidade de reconhecer as qualidades e habilidades uns dos outros, optando por aqueles que consideram adequados para assumir esses papéis de liderança.

Muita das vezes, na iniciação ao desporto, especialmente em idades

mais jovens, a braçadeira de capitão acaba por rodar entre todos jogadores. Esta prática permite que todos os jogadores aprendam a interagir com os árbitros, a fazer escolhas no campo, como escolher o lado do campo ou a bola, sentirem-se igualmente importantes em relação aos colegas de equipa, a fazer o «grito», etc. A utilização da braçadeira em jogo, nestes escalões, não significa que a equipa não tenha capitães definidos (Santos, 2021).

Noutra perspetiva, no desporto sénior, a importância associada ao cargo é tal que há quem defenda que é aconselhável que seja a equipa técnica a escolher o capitão, uma vez que esta tem a responsabilidade da gestão da equipa e é conhecedora das características pessoais e em competição de cada elemento do grupo (Santos, 2021).

Na equipa de Sub19 do RAFC, com o primeiro treinador não ocorreu uma escolha formal perante o plantel, dos jogadores que iriam desempenhar as funções de capitães. Isto deveu-se ao facto que de haver um leque extensivo de jogadores que possuíam determinadas características para desempenhar essa função, no entanto acabam por também ter determinadas competências que sentíamos que lhes faltavam para o desempenho da função. Desta forma durante este período penso que esta não tenha sido a melhor forma de gerir a situação pois acaba por faltar uma figura de reconhecimento para equipa não havendo para os atletas um líder dentro da equipa.

Posteriormente, com a integração do novo treinador houve uma mudança na gestão dos capitães, pelo que com base nas características e competências que consideramos fundamentais num papel de capitão, permitimos que o plantel escolhesse os representantes da equipa nomeando um grupo de quatro atletas. Com a nomeação do grupo de capitães, estes tornaram-se uma extensão do treinador dentro do campo, tanto durante os treinos quanto nos momentos competitivos. Desta forma, tornaram-se o elo de ligação entre o treinador e os jogadores, estando mais próximo dos colegas de equipa quer a nível físico e etário. Isto possibilitou uma transmissão mais eficiente das ideias e instruções do treinador para o resto da equipa.

O papel do capitão exige respeito por parte dos colegas de equipa e a capacidade de impor e exigir esse respeito. Essa aceitação e respeito não podem ser transmitidos ou treinados, mas dependem da personalidade do

jogador e da sua relação com o grupo de trabalho. O reconhecimento e o papel do capitão podem variar de época para época, dependendo das dinâmicas e mudanças na equipa. É comum que a equipa escolha capitães com mais experiência e senioridade no clube, pois geralmente esses jogadores têm uma maior capacidade de liderança e representam o espírito de luta da equipe. No entanto, é importante destacar que a escolha do capitão não deve ser baseada apenas na idade ou na antiguidade no clube, mas também nas qualidades pessoais, no respeito dos colegas e na capacidade de liderança que o jogador demonstra.

Acredito que a escolha do capitão certo é de facto determinante para o desempenho da equipa ao longo da temporada. O capitão desempenha um papel fundamental na dinâmica interna da equipa, sendo o elo de ligação entre os jogadores e o treinador. Desta forma a escolha do capitão não deve ser tomada de forma precipitada, mas sim ser uma decisão ponderada.

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Encerrando este relatório, concluiu-se o trabalho realizado ao longo de toda a época desportiva, desde pré-época até o último dia antes do início de uma nova temporada que se aproxima rapidamente. Torna-se necessário fazer uma avaliação final de todo o período de estágio, as suas ocorrências e os objetivos alcançados ou que ficaram por atingir.

Do ponto de vista meramente desportivo, esta época não foi a melhor pois o desempenho coletivo não deu azo a mais. A equipa de Sub19 do RAFC apenas conseguiu assegurar a manutenção não tendo conseguido chegar a fase de Apuramento de Campeão Nacional. Obviamente por isto toda a equipa técnica, staff e jogadores ficou desapontada pela prestação, uma vez que todos nós almejávamos realizar mais e melhor.

Apesar do resultado desportivo não ter sido o melhor, para a equipa técnica valorizamos o trabalho que acabou por ser realizado, pelo processo de treino estabelecido e pelo espírito de grupo que conseguimos criar no final da época. Mesmo que os resultados nem sempre tenham sido favoráveis, entramos em todos os jogos com uma vontade de querer ganhar sem nunca mudar a postura ou o modelo de jogo por determinado adversário. A busca pela mentalidade vencedora e de trabalho foi procurada e constantemente trabalhada pela equipa técnica, pensando que têm dentro de si a força necessária para se superar e ganhar. Apesar da época inconstante, os jogadores levam assim para o resto da sua vida desportiva um conjunto de princípios que reforçarão o seu crescimento pessoal tanto dentro como fora do campo.

No que diz respeito à minha participação nesta equipa técnica, do meu ponto de vista pessoal, além do orgulho que sinto e do espírito de camaradagem que desenvolvi, também recebi valiosos ensinamentos para a vida, ao progredir tecnicamente neste grupo de trabalho que cultivou uma mentalidade vencedora em relação aos desafios enfrentados diariamente. O nível de conhecimento teórico e prático transmitido para mim foi inestimável, através de interações e exemplos diários de processos e metodologias de jogo, com um acompanhamento constante por parte dos demais membros da

equipa.

A parte teórica, talvez negligenciada em certa medida por minha culpa, devido à minha responsabilidade em fazer perguntas e também devido à escassez de tempo livre para obter respostas, ainda assim foi extremamente relevante, levando a vários momentos de reflexão individual e à consolidação, em alguns casos, ou à mudança da minha perspetiva em relação a certas questões abordadas.

Esta época marcou a minha primeira experiência consistente, profissional e metódica na estruturação de microciclos, seguindo os princípios da periodização tática. A aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente proporcionou uma perspetiva completamente diferente em relação às ideias estabelecidas, especialmente quando confrontadas com situações práticas apresentadas por alguém com experiência no dia-a-dia da equipa. Dentro de vários aspetos marcantes, destaco a mentalidade vencedora da equipa técnica e sua habilidade de se desvincular do nome ou histórico do próximo adversário, concentrando-se apenas nas ideias fundamentadas na equipe e sempre acreditando em sua qualidade e capacidade de superação para vencer qualquer oponente.

Durante este período de estágio, reconheço que consegui aprimorar minha postura, aumentando minha proatividade e meu feedback. É claro que, devido ao tamanho da equipa técnica, não era nem seria adequado intervir constantemente com os jogadores. No entanto, em momentos específicos de treino, assumindo a liderança de alguns exercícios, foi perceptível que adquiri as habilidades necessárias para esse tipo de interação. Mesmo nos momentos em que não podia intervir imediatamente com a equipa, eu era capaz de transmitir individualmente aos jogadores as informações que considerava relevantes.

Foi extremamente gratificante para mim conquistar progressivamente o meu espaço na equipa, com o reconhecimento do meu trabalho tanto pela equipa técnica quanto pelos jogadores. Foi para mim um momento de afirmação pessoal e profissional, demonstrando minhas habilidades técnicas, não apenas para mim, mas também para o restante da equipa técnica e, principalmente, aos olhos dos jogadores. Pude superar a noção de ser apenas um treinador estagiário e tornar-me um treinador adjunto.

Tenho a expectativa de que, com este estágio, tenha conseguido crescer tanto como pessoa quanto como profissional na aplicação de todos os conceitos teóricos que adquiri em contexto académico para a realidade prática do dia-a-dia de um clube de futebol da grandeza do RAFC. Meu objetivo final é desenvolver uma capacidade ampliada não apenas para formar jogadores de futebol, mas também para ajudar a formar homens ativos, responsáveis e socialmente interventivos. Ao longo deste processo, que ainda continuará por um período prolongado, espero adquirir ferramentas que me permitam moldar minha carreira profissional e começar a delinear minha área específica de atuação técnica.

Profissionalmente, tenho o desejo de reforçar cada vez mais minha percepção em relação à minha futura carreira, seja como treinador principal ou como treinador adjunto. Atualmente, percebo que tenho um gosto especial e habilidades adequadas para assumir funções de treinador adjunto, sendo que não vejo nenhum problema nisso. No entanto, quero garantir que a minha formação e os princípios que adquiri não limitem as minhas opções no futuro, deixando espaço para a possibilidade de mudar de opinião mais adiante. É importante para mim estar aberto a diferentes caminhos e garantir que minha trajetória profissional seja moldada de acordo com minhas preferências e aspirações futuras.

Tenho a esperança de ter adquirido as competências necessárias para lidar com jogadores de faixas etárias superiores e alcançar o nível de autonomia e reconhecimento que já obtive dos jogadores mais jovens. Este objetivo será uma conquista pessoal, pois obter esse grau de respeito e reconhecimento não é fácil e, inicialmente, está condicionado pela percepção dos jogadores que me veem como um estagiário, e não como um treinador-adjunto vinculado ao clube.

Espero que este estágio também funcione como um trampolim para potenciar uma futura carreira como treinador de futebol, aproveitando as oportunidades e experiências adquiridas para impulsionar meu caminho profissional.

6. Considerações Finais

Diante da oportunidade de realizar um estágio em uma instituição tão grandiosa e histórica como o Rio Ave Futebol Clube, as expectativas para a temporada desportiva não poderiam ser maiores. Isso reforçou minha determinação em crescer como pessoa e treinador, ao mesmo tempo em que absorvia as ideias de uma nova equipa técnica dentro de um contexto competitivo de nível nacional, com altos requisitos e processos profissionais.

A conclusão deste trabalho académico, marcando o fim deste ciclo, leva-me a refletir sobre as experiências e lições aprendidas durante o estágio, considerando-o um marco importante no meu processo evolutivo, tanto profissional quanto pessoal. Foi muito mais do que apenas uma experiência prática, pois proporcionou diversos momentos reflexivos sobre as várias temáticas relacionadas com o papel de um treinador de futebol.

Durante o estágio, fui exposto a uma série de métodos e experiências que complementaram minha formação teórica e fortaleceram minha experiência anterior, por meio de uma abordagem metódica e profissional ao processo de treino, do qual os restantes membros da equipa técnica desempenharam um papel significativo, cada um nas suas respetivas áreas de atuação. A minha presença nesta equipa técnica permitiu-me aprimorar meu conhecimento sobre o processo de treino e a importância da dedicação e rigor no planeamento. Acredito que este estágio se torne uma peça fundamental nas minhas perspetivas de carreira futura e na minha visão e estilo de liderança como futuro treinador de futebol.

Concluo o estágio como um treinador mais experiente do que quando o iniciei, consciente de que minhas habilidades foram reforçadas. Melhorei minha capacidade de implementar uma ideia de jogo, criar exercícios que estimulem os jogadores e desenvolvi a capacidade de identificar as suas possíveis debilidades, por meio da minha ligação com eles e de um feedback personalizado, pude ajudar a corrigir ou aprimorar determinadas ações.

Em suma, a experiência que vivi nesta época, impulsionada pela exigência desportiva e pela qualidade dos jogadores com os quais tive a sorte de trabalhar diariamente e compartilhar os sucessos e insucessos, estimulou

minha vontade de ser cada vez mais exigente e competente no cumprimento das minhas tarefas. Isto reforçou meu empenho em continuar perseguindo o sonho de seguir uma carreira no mundo do futebol. É importante ressaltar que o meu desenvolvimento como indivíduo e treinador ao longo de apenas uma época desportiva deve-se, acima de tudo, à competência e dedicação da restante equipa técnica, bem como à grandiosidade e oportunidade proporcionadas pelo Rio Ave Futebol Clube.

7. Referências bibliográficas

- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Batista P (2006). *Organização defensiva: congruência entre os princípios, subprincípios e sub-sub-princípio de jogo definidos pelo treinador e sua operacionalização. Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho*. 105 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Campo, C. (2008). *A justificação da periodização táctica como uma fenomenotécnica: a singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital*. Vigo: MCsports.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon, UK: Routledge.
- Carvalho, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. *A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar*. Liminho, Industrias Gráficas, Lda.
- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo*. Edições do Autor. Lisboa
- Gaiteiro, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J & Pinto J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed) O ensino dos jogos desportivos coletivos (3ª edição). *Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*, 95-135.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista de Educação Física e Desporto*, XVI (91), 5-8.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.

- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Gomes, Marisa Silva (2013). Entrevista. IN. Tobar, Luian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Monografia apresentada à escola superior de educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.
- Gonçalves, R. (2011). Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(Supl. 4), 60.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Guilherme.
- Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL – Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que “primeiro se estranha e depois de entranha” e... logo, logo, ganha-se!* Porto: Monografia de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Martins, F. (2003). *A “periodização tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol*. Porto: Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2017) O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 223-234.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho: porquê tantas vitórias. *Lisboa: Gradiva*.
- Oliveira, J. (1994). Prefácio. In J. Araújo. *Ser Treinador* (pp-17-19). Lisboa: Editorial Caminho, S. A.
- Pivetti, B. M. (2020). *Periodização tática: o futebol-arte alicerçado em critérios*. Phorte Editora.

Rio Ave Futebol Clube, Futebol SDUQ. Consult. 20 de Set 2022, disponível em:
https://www.rioavefc.pt/wp-content/uploads/2020/02/Anexo_Demonstra%C3%A7%C3%B5es_Financieiras-RAFC_18_19.pdf

Rio Ave Futebol Clube. História. Consult. 17 Set 2022, disponível em
<https://www.rioavefc.pt/historia/>

Rio Ave Futebol Clube. Órgãos diretivos. Consult. 17 Set 2022, disponível em
<https://rioavefc.pt/clube/orgaos-directivos/>

Rodrigues, J. (2009). *Análise da auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais*. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. & I. Mesquita (2009). *Pedagogia do Desporto*. Edição Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.

Santos V. (2021). Escolha do Capitão de Equipa. Consult. 15 Ago 2022, disponível em <https://www.desportivotransmontano.com/escolha-do-capitao-de-equipa/>

Tamarit, X. (2007). *Qué es la “periodización táctica”: vivenciar el juego para condicionar el juego*. Tuy: MCsports.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. [s. l.]: Valencia: MB Football.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. (1ª ed.). Prime Books.

Vilhena, D. (2011). *Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Violas, C. G. (2009). *Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição*:

um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de Insucesso. Porto:
Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas
e Sociais da Universidade Fernando Pessoa.

ZeroZero. Europa League [Qualificação] 2016/2017. Consult 17 set 2022,
disponível em <https://www.zerozero.pt/edition.php?id=98013>

ZeroZero. Rio Ave Futebol Clube – Palmarés. Consult. 17 set 2022, disponível
em https://www.zerozero.pt/team_titles.php?id=31

ZeroZero. Rio Ave Futebol Clube (Futsal) – Palmarés. Consult. 17 set 2022,
disponível em https://www.zerozero.pt/team_titles_detail.php?id=6557

ZeroZero. Campeonato Nacional I Divisão Juniores A Zona Norte 2022/23.
Consult. 10 mai 2023, disponível em
https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=166529

ZeroZero. Campeonato Nacional I Divisão Juniores A Fase de Manutenção
Zona Norte 2022/23. Consult. 10 mai 2023, disponível em
https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=171897

8. Anexos

Anexo 1- Macro ciclo

Rio Ave Futebol Clube Época 2022/2023																											
Macro ciclo																											
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
03/jul	04/jul	05/jul	06/jul	07/jul	08/jul	09/jul	10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul	22/jul	23/jul							
						T01				T02	T03		T04	T05			T06	T07		JT2	T08	T09		JT3			
24/jul	25/jul	26/jul	27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago	07/ago	08/ago	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago							
		T10	T11	JT4	T12	T13	JT5		T14	T15	T16	T17	T18			T19	T20	T21	T22	T23	JT						
14/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	21/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago	31/ago	01/set	02/set	03/set							
		T24	T25	T26	T27	T28	J3		T29	T30	T31	T32	T33	J4		T34	T35	T36	T37	T38	J5						
04/set	05/set	06/set	07/set	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set	13/set	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set	20/set	21/set	22/set	23/set	24/set							
		T39	T40	T41	T42	T43	J6		T44	T45	T46	T47	T48	J7		T49	T50	T51	T52	T53	J1						
25/set	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set	01/out	02/out	03/out	04/out	05/out	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	15/out							
		T54	T55	T56	T57	T58	J8		T59	T60	T61	T62	T63	J9		T64	T65	T66	T67	T68	J10						
16/out	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	05/nov							
		T69	T70	T71	T72	T73	J11		T74	T75	T76	T77	T78	J12		T79	T80	T81	T82	T83	J13						
06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov							
		T84	T85	T86	T87	T88	J14		T89	T90	T91	T92	J15		T93	T94	T95	JT7	T96								
27/nov	28/nov	29/nov	30/nov	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez							
		T97	T98	T99	T100	T101	J16	T102	T103	T104	JT7	T105			T106	T107	T108	T109	J19								
18/dez	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez	24/dez	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez	31/dez	01/jan	02/jan	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan							
		JT8	T110	T111				T112	JT9	T113	T114	JT10			T115	T116	T117	T118	T119	J19							
08/jan	09/jan	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan	15/jan	16/jan	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	21/jan	22/jan	23/jan	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan							
		T120	T121	T122	T123	J20		T124	T125	T126	T127	T128	J21		T129	T130	T131	T132	T133	J22							
29/jan	30/jan	31/jan	01/fev	02/fev	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	18/fev							
			134	135	136	137	JT11			138	139	140	141	142	J1		143	144	145	146	147	J2					
19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	29/fev	30/fev	01/mar	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	11/mar					
			148	149	150	151	152	J3		153	154	155	156	157	J4		158	159	160	161	162	J5					
12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	01/abr							
			163	164	JT12	165	166			167	168	JT13	169	170			171	172	173	174	175	J6					
02/abr	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr	21/abr	22/abr							
			176	177	178	179	180	J7		181	182	183	184	185	J8		186	187	188	189	190	J9					
23/abr	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai							
			191	192	193	194	195	J10		197	198	199	200	201	J11		202	203	204	205	206	J12					
14/mai	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai												
			207	208	209	210	211	J13		212	213	214	215	216	J14		217										

- Treino
- Folga
- JT1 Rio Ave vs Fulham
- JT2 Rio Ave vs Bsport
- JT3 Rio Ave vs Vitória SC
- JT4 Rio Ave vs Rio Ave S23
- JT5 Nogueirense vs Rio Ave
- JT6 Rio Ave vs Padroense
- JT7 Rio Ave vs Rio Ave S23
- JT8 Rio Ave vs Rio Ave B
- JT9 Rio Ave vs Varzim B
- JT10 Rio Ave vs Vitória SC
- JT11 Rio Ave vs Feirense
- JT12 Rio Ave vs Bsport
- JT13 Rio Ave vs Valadares Gaia Fc
- 1ª Fase
- J1 Rio Ave vs Boavista
- J2 Gondomar vs Rio Ave
- J3 vs Vitória SC
- J4 Vizela vs Rio Ave
- J5 Rio Ave vs Porto
- J6 Anadia vs Rio Ave
- J7 Rio Ave vs Braga
- J8 Famalicão vs Rio Ave
- J9 Paços de Ferreira vs Rio Ave
- J10 Rio Ave vs Tondela
- J11 Gil Vicente vs Rio Ave
- J12 Rio Ave vs Boavista
- J13 Gondomar vs Rio Ave
- J14 Rio Ave vs Vitória SC
- J15 Vizela vs Rio Ave
- J16 Rio Ave vs Porto
- J17 Anadia vs Rio Ave
- J18 Braga vs Rio Ave
- J19 Rio Ave vs Famalicão
- J20 Rio Ave vs Paços de Ferreira
- J21 Tondela vs Rio Ave
- J22 Rio Ave vs Gil Vicente
- 2ª Fase
- J1 Rio Ave vs Anadia
- J2 Paços de Ferreira vs Rio Ave
- J3 Rio Ave vs Boavista
- J4 Tondela vs Rio Ave
- J5 Rio Ave vs Vitória SC
- J6 Gil Vicente vs Rio Ave
- J7 Rio Ave vs Gondomar
- J8 Anadia vs Rio Ave
- J9 Rio Ave vs Paços de Ferreira
- J10 Boavista vs Rio Ave
- J11 Rio Ave vs Tondela
- J12 Vitória vs Rio Ave
- J13 Rio Ave vs Gil Vicente
- J14 Gondomar vs Rio Ave

Treinador: Roberto Tiago
João Pires
Pedro Ferreira
João Moreira
João Santos
João Fins

Coordenador: Pedro Santos

Anexo 2 – Relatório de jogo

Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Sub-19 - 2ª fase - Manutenção e Descida - Série Norte

Jornada 12

13/05/2023 17:00

9 -

Vitória SC  2 vs 1  Rio Ave FC

Terminado

Informação de equipa

Esquema táctico

1-4-2-3-1

Aspectos positivos

Organização ofensiva (1ª e 2ª fase); Organização defensiva (1ª e 2ª fase); Agressividade defensiva e recuperações de bola (resultantes da 1ª fase de pressão); Manutenção da posse de bola.

Aspectos menos positivos

3ª fase da organização ofensiva (Ocupação das zonas de finalização; finalização); 3ª Fase da organização defensiva (Controlo dentro da área); Transição defensiva (Controlo da Profundidade).

Aspectos a melhorar

3ª fase da organização ofensiva (Ocupação das zonas de finalização; finalização); 3ª Fase da organização defensiva (Controlo dentro da área); Transição defensiva (Controlo da Profundidade).

Notas da equipa

-

Notas do treinador

O jogo em que se notou uma diminuição qualitativa da 1ª para a 2ª parte. A equipa demonstrou mais dificuldade na Fase de construção com a mudança do adversário ao passarem a pressionar com os 3 homens da linha avançada, optando várias vezes por uma saída mais longa. Apesar de ser perceptível da nossa parte o espaço para continuarmos a construção, o mesmo não se sucedeu com os atletas. Nota: Importante transmitir esta situação aos atletas (Motivos para esta dificuldade; Apresentação vídeo do ocorrido; Diferentes abordagens e Soluções)

Informação do adversário

Esquema táctico

1-5-2-3

Pontos fortes

3ª fase da organização ofensiva (Ocupação das zonas de finalização; finalização); Fortes no ataque à profundidade resultante do perfil e do número de jogadores que colocam sobre a última linha defensiva; Bolas Paradas Ofensivas

Pontos fracos

Dificuldades no controlo da profundidade; Dificuldades na 1ª fase de Organização ofensiva; Equipa instável nas Bolas Paradas Defensivas

Atletas em destaque

[REDACTED]

Informação adicional

-

Atletas

Nr	Nome	Posição	Estado	🕒	★	GM	CA	CV	📄
1		Guarda-redes	Titular	90	-	0	0	0	📄
3		Defesa	Titular	90	-	0	0	0	📄
4		Defesa	Titular	90	-	0	0	0	📄
5		Defesa Esquerdo	Titular	90	-	0	0	0	📄
11		Defesa Esquerdo	Titular	80	-	0	0	0	📄
2		Defesa Direito	Titular	90	-	0	0	0	📄
7		Médio	Titular	67	-	1	0	0	📄
8		Médio	Titular	90	-	0	1	0	📄
10		Médio	Titular	85	-	0	0	0	📄
6		Médio	Titular	80	-	0	0	0	📄
9		Avançado	Titular	67	-	0	0	0	📄
12		Guarda-redes	Suplente	0	-	0	0	0	📄
13		Defesa	Suplente	0	-	0	0	0	📄
19		Médio	Suplente	0	-	0	0	0	📄
15		Médio	Suplente	0	-	0	0	0	📄
14		Médio	Suplente	10	-	0	0	0	📄
18		Avançado	Suplente	23	-	0	0	0	📄
20		Avançado	Suplente	10	-	0	0	0	📄
16		Avançado	Suplente	5	-	0	0	0	📄
17		Avançado	Suplente	23	-	0	0	0	📄

Anexo 3 - Relatório individual de atleta



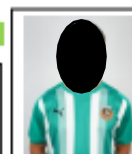
RIO AVE FUTEBOL CLUBE - FUTEBOL SDUQ, LDA.

RELATÓRIO INDIVIDUAL | JOGADOR

- Identificação (Data de Nascimento | Posição | NOME | Contacto)



Posição: Lateral direito / Extremo direito



- Percurso Desportivo (Época | Clube)

Época 2013/2014 até presente data – Rio Ave Futebol Clube

- Outros Dados

Pé dominante: Direito | Altura: 1,76 metros | Peso: 73 kg

- Sinopse (Resumo / Síntese / Raio X ao jogador)

O Jorge é um atleta que na presente época explodiu. Trata-se de um jogador altamente intenso durante os 90 minutos do jogo, disputando cada lance como se fosse o último. Um jogador muito rápido e forte fisicamente. Com boa capacidade técnica, é comum sair vencedor de duelos 1x1 ofensivos e defensivos. Na presente época, fruto de em alguns jogos atuar mais adiantado no terreno, tem contribuído com golos e assistências. Apresenta qualidade na cobrança das bolas paradas ofensivas.

- Descrição Geral e Projeção (Caracterização atual e enquadramento futuro)

O Jorge, é uma mais-valia para Rio Ave FC. É uma atleta que já se encontra no clube desde muito novo e que está perfeitamente identificado com a nossa instituição, sendo inclusive um dos atletas que mais vezes quer estar presente nos jogos da equipa A como apanha bolas. Um jogador de bastante qualidade que apresenta muitas semelhanças com o Costinha (DD da equipa principal). Perspetiva-se que a continuar com o trabalho e qualidade que tem apresentado, poderá vir a fazer parte da equipa principal a médio prazo.

- Pontos Fortes (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

Técnicas: Forte no 1x1 ofensivo e 1x1 defensivo, cobrança bolas paradas ofensivas.

Psicológicas/Mentais: jogador altamente combativo

Físicas: Velocidade e força

Táticas: Muito competente a ocupar os espaços independentemente da posição que está a ocupar no jogo



Rio Ave Futebol Clube – Futebol SDUQ, Lda. | Departamento de Formação
dep_juvenil@rioavefc.pt | Telf: 252 216 455 | Telex: 967 766 355
www.rioavefc.pt



RIO AVE FUTEBOL CLUBE - FUTEBOL SDUQ, LDA.

- Pontos a Desenvolver (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

Técnicas: cruzamento e remate com o pé não dominante (esquerdo)

Psicológicas/Mentais: manter a calma em jogo mais emotivos

Físicas: nada a assinalar

Táticas: nada a assinalar

- Rendimento (1 – Titular | 2 – Suplente Utilizado | 3 – Plantel | 4 – Dispensado)

1	2	3	4
x			

- Potencial (1 – Titular | 2 – Suplente Utilizado | 3 – Plantel | 4 – Dispensado)

1	2	3	4
x			

- Nível de Avaliação (A – Contratar / Prioritário | AB – Contratar para discutir o lugar / Competitividade | B – Suplente Utilizado | BC – Manter sob observação | C – Sem interesse/Dispensar)

A	AB	B	BC	C
x				

Data: 07/03/2023



Rio Ave Futebol Clube – Futebol SDUQ, Lda. | Departamento de Formação
dep_juvenil@rioavefc.pt | Telf: 252 216 455 | Telex: 967 766 355
www.rioavefc.pt