



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no escalão Seniores A Masculinos do Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD, na época desportiva 2023/24

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 João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Joaquim Agostinho Mendes Ribeiro Bento

Henrique Oliveira Lopes

Porto, 2024

Ficha de catalogação:

Lopes, H. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no escalão Seniores A Masculinos do Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD, na época desportiva 2023/2024*. Porto: H. Lopes. 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, PROCESSO DE TREINO, MODELO DE JOGO, ANÁLISE DE JOGO, ESTÁGIO

Dedicatória

Ao meu avô Martinho, que tenho a certeza que estaria muito orgulhoso.

Agradecimentos

A escrita deste relatório simboliza a aproximação do final de mais uma etapa na minha vida académica, mas também da minha vida pessoal e num momento revestido de tal impacto é sempre importante demonstrarmos gratidão e agradecermos a quem nos ajuda e nos faz bem e como tal é a isso que esta secção se dedica.

À minha mãe e ao meu pai pelo amor que me dão e por lutarem todos os dias das suas vidas de forma a que eu tenha a possibilidade de perseguir os meus sonhos.

Às minhas avós, ao meu avô e a toda a minha família por serem os meus maiores fãs e me apoiarem sempre.

Aos meus amigos e amigas que vibram com as minhas conquistas como se fossem deles, me proporcionam tão bons momentos e têm sempre uma palavra amiga nos momentos em que mais preciso.

A toda a equipa técnica do Futebol Clube Felgueiras por me ter acolhido de braços abertos e me ter feito sentir desde o primeiro dia que estava no lugar certo e pertencia àquele grupo.

Ao professor doutor João Ribeiro pela ajuda na elaboração deste relatório e pela disponibilidade e prontidão que sempre demonstrou em ajudar.

A todos os treinadores, professores, colegas e outros elementos que se foram cruzando comigo ao longo dos anos e me ajudaram a tornar na pessoa que sou hoje.

A todas estas pessoas, o meu muito obrigado.

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos.....	V
Índice de Figuras	VI
Índice de Quadros	VIII
Resumo	XI
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas	XV
1. Introdução	1
1.1. Os Propósitos e Motivações do Estágio	2
1.2. Expetativas Iniciais.....	3
1.3. Exigências e Objetivos do Estágio	4
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio	5
2. Contextualização da Prática.....	7
2.1. Macro Contexto Concetual	7
2.1.1. Processo de Formação do Treinador.....	7
2.1.2. O Papel do Treinador e do Treino	8
2.1.3. Análise de jogo.....	11
2.2. Enquadramento Legal	13
2.3. O Clube – Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD	15
2.3.1. Recursos.....	18
3. Contexto Funcional.....	20
3.1. Caracterização da Equipa Técnica.....	20
3.2. Descrição das Funções Atribuídas ao Estagiário.....	25
4. Desenvolvimento da Prática	28
4.1. Objetivos da Época	28
4.1.1. Objetivos de Competição	28
4.1.2. Objetivos de Formação	28
4.1.3. Objetivos de Preparação	28
4.2. Caracterização da equipa	29
4.2.1. Caracterização Individual dos Jogadores	33
4.3. Modelo de Jogo	66

4.3.1.	Princípios do Modelo de Jogo	68
4.3.2.	Caracterização Específica.....	70
4.3.2.1.	Organização Ofensiva.....	70
4.3.2.2.	Transição Defensiva.....	72
4.3.2.3.	Organização Defensiva.....	72
4.3.2.4.	Transição Ofensiva.....	74
4.3.2.5.	Esquemas Táticos.....	75
4.3.3.	Reflexão sobre o Modelo de Jogo	79
4.4.	Operacionalização do Treino - Microciclo Padrão.....	81
4.4.1.1.	Treino de Terça-Feira (MD +2)	83
4.4.1.2.	Treino de Quarta-Feira (MD -4)	85
4.4.1.3.	Treino de Quinta-Feira (MD -3).....	88
4.4.1.4.	Treino de Sexta-Feira (MD -2)	92
4.4.1.5.	Treino de Sábado (MD -1).....	94
4.4.1.6.	Dia de Jogo (MD)	96
4.5.	Contexto da Equipa Principal.....	97
4.6.	Reflexões Críticas.....	101
4.6.1.	Pré-Época	101
4.6.2.	1ª Fase do Campeonato	102
4.6.3.	Apuramento de Campeão.....	104
4.6.4.	Microciclo Padrão.....	105
4.6.5.	Objetivos.....	107
4.6.6.	Eficácia do Modelo de Jogo	109
5.	Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	123
6.	Considerações Finais e Perspetivas Para o Futuro	127
7.	Referências Bibliográficas.....	129

Índice de Figuras

Figura 1. Estádio Municipal Dr. Machado Matos.....	18
Figura 2. Variações de 1-4-3-3 predominantemente utilizadas.....	70
Figura 3. Pressão alta em organização defensiva.....	73
Figura 4. Bloco baixo em organização defensiva.....	74
Figura 5. Canto ofensivo.....	75
Figura 6. Canto defensivo com corte para a baliza.....	76
Figura 7. Canto defensivo com corte para fora.....	76
Figura 8. Livre lateral ofensivo.....	77
Figura 9. Livre lateral defensivo.....	78
Figura 10. Livre frontal defensivo.....	78
Figura 11. Posicionamento face a um 1-4-4-2.....	80
Figura 12: Número total de cantos e os que resultaram em remates, com respetiva probabilidade golo.....	106
Figura 13: Número e local das perdas de bola – 1ª Fase.....	110
Figura 14: Representação das zonas das perdas de bola – 1ª Fase.....	110
Figura 15: Número de passes para o terço final por jogo – 1ª Fase.....	111
Figura 16: Número de passes progressivos por jogo – 1ª Fase.....	112
Figura 17: Número de passes em profundidade recebidos por jogo – 1ª Fase.....	113
Figura 18: Número e local das recuperações de bola – 1ª Fase.....	114
Figura 19: Representação das zonas das recuperações de bola – 1ª Fase...	115
Figura 20: Número de passes do adversário permitidos nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva – 1ª Fase.....	115
Figura 21: Número e local das perdas de bola – 2ª Fase.....	117
Figura 22: Representação das zonas das perdas de bola – 2ª Fase.....	117
Figura 23: Número de passes para o terço final por jogo – 2ª Fase.....	118
Figura 24: Número de passes progressivos por jogo – 2ª Fase.....	119
Figura 25: Número de passes em profundidade recebidos por jogo – 2ª Fase.....	119
Figura 26: Número e local das recuperações de bola – 2ª Fase.....	120
Figura 27: Representação das zonas das recuperações de bola – 2ª Fase...	120

Figura 28: Número de passes do adversário permitidos nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva – 2ª Fase.....	121
Figura 29: Tabela Classificativa – 1ª Fase.....	122
Figura 30: Tabela Classificativa – 2ª Fase.....	122

Índice de Quadros

Quadro 1. Lista dos elementos da equipa técnica da equipa principal do <i>Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD</i> , das respetivas funções e do contexto competitivo em que se encontravam anteriormente.....	20
Quadro 2. Caracterização do Treinador 1.....	21
Quadro 3. Caracterização do Treinador 2.....	22
Quadro 4. Caracterização do Treinador 3.....	23
Quadro 5. Caracterização do Treinador 4.....	24
Quadro 6. Caracterização do Treinador 5.....	24
Quadro 7. Caracterização do Treinador 6.....	25
Quadro 8. Lista dos jogadores da equipa principal do <i>Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD</i> , das suas posições e prova que disputavam.....	31
Quadro 9. Caracterização do Jogador 1.....	33
Quadro 10. Caracterização do Jogador 2.....	34
Quadro 11. Caracterização do Jogador 3.....	35
Quadro 12. Caracterização do Jogador 4.....	36
Quadro 13. Caracterização do Jogador 5.....	37
Quadro 14. Caracterização do Jogador 6.....	38
Quadro 15. Caracterização do Jogador 7.....	39
Quadro 16. Caracterização do Jogador 8.....	40
Quadro 17. Caracterização do Jogador 9.....	41
Quadro 18. Caracterização do Jogador 10.....	42
Quadro 19. Caracterização do Jogador 11.....	43
Quadro 20. Caracterização do Jogador 12.....	44
Quadro 21. Caracterização do Jogador 13.....	45
Quadro 22. Caracterização do Jogador 14.....	46
Quadro 23. Caracterização do Jogador 15.....	47
Quadro 24. Caracterização do Jogador 16.....	48
Quadro 25. Caracterização do Jogador 17.....	49
Quadro 26. Caracterização do Jogador 18.....	50
Quadro 27. Caracterização do Jogador 19.....	51
Quadro 28. Caracterização do Jogador 20.....	52

Quadro 29. Caracterização do Jogador 21.....	53
Quadro 30. Caracterização do Jogador 22.....	54
Quadro 31. Caracterização do Jogador 23.....	55
Quadro 32. Caracterização do Jogador 24.....	56
Quadro 33. Caracterização do Jogador 25.....	57
Quadro 34. Caracterização do Jogador 26.....	58
Quadro 35. Caracterização do Jogador 27.....	59
Quadro 36. Caracterização do Jogador 28.....	60
Quadro 37. Lista dos jogadores da equipa principal do <i>Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD</i> que entraram em janeiro, das suas posições e prova que disputavam.....	61
Quadro 38. Caracterização do Jogador 29.....	61
Quadro 39. Caracterização do Jogador 30.....	62
Quadro 40. Caracterização do Jogador 31.....	63
Quadro 41. Caracterização do Jogador 32.....	64
Quadro 42. Caracterização do Jogador 33.....	65
Quadro 43. Microciclo Padrão.....	82
Quadro 44. Dia de Treino MD +2.....	84
Quadro 45. Dia de Treino MD -4.....	87
Quadro 46. Dia de Treino MD -3.....	90
Quadro 47. Dia de Treino MD -2.....	93
Quadro 48. Dia de Treino MD -1.....	95
Quadro 49. Constituição das Séries.....	97
Quadro 50. Distribuição das Equipas para a 2ª Fase.....	99
Quadro 51. Organização da Fase de Subida.....	99
Quadro 52. Sistema de pontuação inicial da Fase de Manutenção.....	100
Quadro 53. Organização da Fase de Manutenção.....	100

Resumo

Este relatório de estágio tem por base a descrição e reflexão das minhas vivências e experiências ao longo da época de 2023/2024 no Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD, na equipa masculina Seniores A e foi concebido com o propósito de finalizar o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A oportunidade de realizar um estágio num contexto competitivo tão alto, sendo que não tinha nenhuma experiência a este nível, permitiu-me poder conviver diariamente com várias pessoas com longas ligações ao futebol profissional, em especial a equipa técnica com quem tinha momentos de partilha todos os dias. Em primeiro lugar procedi à elaboração de uma descrição do meu percurso e quais eram as minhas expectativas e objetivos para este estágio, fazendo também uma contextualização prática do mesmo onde abordei o clube, os seus recursos, o contexto competitivo em que se insere, quais as funções pelas quais estive responsável e as da restante equipa técnica. De seguida abordei os vários objetivos definidos para a época e fiz uma descrição e caracterização do plantel, do modelo de jogo adotado e do microciclo padrão.

O relatório foi finalizado com reflexões sobre tudo o que foi sendo vivido ao longo deste ano desportivo e com as minhas considerações finais sobre o mesmo. Este estágio vai ficar para sempre marcado em mim pois nele vivi momentos com os quais sempre sonhei, como poder viver o meu dia-a-dia como um profissional de futebol, mas também porque ao fazê-lo, tive a oportunidade de absorver vários ensinamentos e ir estabelecendo as minhas próprias considerações sobre os mesmos, ajudando assim a tornar-me num melhor treinador e mais bem preparado para o futuro quer profissional quer pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, MODELO DE JOGO, ANÁLISE DE JOGO, ESTÁGIO

Abstract

This internship report is based on the description and reflection of my experiences throughout the 2023/2024 season at Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD, in the First men's team and was designed with the purpose of completing the Master's Degree in High Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto.

The opportunity to undertake an internship in such a highly competitive context, even though I had no experience at this level, allowed me to have daily interactions with several people with long ties to professional football, especially the technical team with whom I shared moments every day. First, I proceeded to do a description of my journey and what my expectations and goals were for this internship, also providing a practical contextualization of it, where I discussed the club, its resources, the competitive context in which is inserted, what were the tasks that I was responsible for and the tasks of the rest of the technical team. I then addressed the various goals defined for the season and made a description and characterization of the squad, the game model adopted and the standard microcycle.

The report was concluded with a reflection process on everything that has been experienced throughout this sporting year and with my final considerations about it. This internship will forever remain with me because I experienced moments that I always dreamed of, such as being able to live my day-to-day life as a football professional, but also because in doing so I had the opportunity to absorb several lessons and establishing my own conclusions about them, thus helping me to become a better coach and better prepared for the future, both professionally and personally.

KEYWORDS: FOOTBALL, TRAINING PROCESS, GAME MODEL, GAME ANALYSIS, INTERNSHIP

Lista de Abreviaturas

BSAD - Belenenses SAD

FPF Federação Portuguesa de Futebol

FCF - Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD

xG - Golos esperados

GR - Guarda-redes

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

MD – Dia de Jogo

PPDA - Passes do adversário permitidos nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva

1. Introdução

Sou o Henrique Oliveira Lopes, tenho 22 anos, e depois de ter feito a licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, frequentei o mestrado de Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

No que ao futebol diz respeito o meu percurso iniciou-se com 6 anos de idade num clube chamado Desportivo Ases de S. Jorge onde permaneci durante 8 anos e onde ganhei a paixão pelo treino e a certeza que era isto que queria para a minha vida. Muito em parte devido a um treinador que tive que tinha também ele um grande entusiasmo pelo que fazia, e foi tendo várias conversas comigo sobre os seus treinos e como eles se ligavam ao que ele pretendia nos jogos, sendo algo que me fez pensar em coisas que nunca tinha pensado e me deixou fascinado.

Aos 14 anos passei a representar a Associação Desportiva de Fafe onde permaneci até aos 18 anos. Este também foi um período importante no meu desejo de ser treinador pois tive um outro treinador que se foi apercebendo deste meu interesse e também me reconheceu algum conhecimento e nos jogos em que ficava no banco muitas vezes ele sentava-se ao meu lado para me pedir algumas opiniões sobre algo que estivesse a acontecer no jogo sendo estes momentos marcantes para mim.

No final desses quatro anos, acabei por dar por terminada a minha atividade como jogador devido ao ingresso no ensino superior e aos 19 anos tive a minha primeira experiência como treinador na Escola Academia Sporting de Carcavelos. Aos 20 anos tive uma breve passagem pela equipa de juniores da Belenenses SAD (BSAD) até ir para uma equipa de infantis da Escola de Futebol “Os Belenenses”. Aos 21 anos regressei ao meu primeiro clube, o Desportivo Ases de S. Jorge, onde tive a minha primeira experiência como treinador principal na equipa de juniores do clube.

Da forma a dar continuidade a este crescimento e constante procura de novos desafios e experiências que me fizessem sair da minha zona de conforto

e aprender, com 22 anos, ingressei na equipa principal do Futebol Clube Felgueiras – Futebol SAD (FCF) no âmbito do meu estágio de mestrado da opção de futebol, naquela que foi a minha primeira experiência no escalão de seniores.

1.1. Os Propósitos e Motivações do Estágio

Desde os meus 12 anos de idade, mesmo quando ainda jogava, que a atividade de treinador se tornou o meu maior interesse procurando sempre conversar com os meus treinadores de forma a perceber os “porquês?”. Nos últimos anos essa procura tem continuado quer através da formação académica, quer dos primeiros passos que vou dando enquanto treinador estagiário.

Para além de tudo isto este estágio ainda me vai dar a oportunidade de ter o meu primeiro contacto com seniores, sendo que, como jogador, terminei o meu percurso como júnior e como treinador ainda não tinha surgido a oportunidade, pelo que estou com as expetativas bastante elevadas e com a confiança que irá ser um ano com uma aprendizagem enorme. No entanto, será bastante exigente pois tendo o clube nas duas edições anteriores da Liga 3 estado presente nas fases de subida, este ano o objetivo é o mesmo sendo assim a margem de erro reduzida e a pressão elevada. Não obstante, espero conseguir estar à altura do desafio através de empenho diário e de humildade para perceber que, com uma experiência reduzida como a minha, terei de trabalhar muito para poder acompanhar o nível dos restantes elementos da equipa técnica, e assim conseguir ajudar o clube a cumprir os seus objetivos.

Este contexto de alta pressão também foi um dos fatores que mais me entusiasmou tendo em conta que já tive a oportunidade de treinar escalões mais baixos e, apesar de terem sido experiências importantes no meu desenvolvimento, a verdade é que nesses contextos o foco está mais no desenvolvimento dos jovens e não tanto nos resultados e eu sendo uma pessoa bastante competitiva acabava por não retirar tanto prazer nessas situações como espero tirar agora.

Não quero com isto dizer que neste contexto o desenvolvimento dos jogadores a nível individual não é importante ou que estes já não têm margem de aprendizagem e crescimento, até porque certamente o plantel terá jogadores no seu primeiro ano de seniores, e mesmo os mais velhos podem ter sempre algo a aprender de novo. Simplesmente este não é o foco principal do clube, mas sim o desempenho e os resultados desportivos coletivos.

1.2. Expetativas Iniciais

Neste momento em que me preparo para iniciar a época desportiva de 2023/24, posso afirmar que me encontro com as expetativas bastante elevadas. Como já referido irá ser a minha primeira experiência no futebol sénior pelo que espero encontrar algumas diferenças em relação aos contextos que já vivenciei até ao presente.

Uma das grandes diferenças que espero encontrar prende-se com a importância dada aos resultados e a pressão associada à obtenção dos mesmos, ainda para mais tendo o clube a ambição de conquista e subida às ligas profissionais. No contexto em que me encontrava o ano passado fizemos uma segunda volta no campeonato bastante negativa onde apenas conquistamos 2 vitórias em 9 jogos, depois de na primeira volta termos vencido 6 partidas nos mesmos 9 jogos disputados, e não foi por isso que a minha continuidade no clube ficou em causa, pelo contrário, foi-me oferecida a oportunidade de continuar no mesmo, nem foi este desempenho menos conseguido que fez com que existisse conflitos com os jogadores. Já este ano sei que este cenário é quase impossível de se verificar e que se uma série de resultados desta natureza se verificar, é bastante provável que a equipa técnica seja forçada a deixar de exercer as suas funções.

Também espero ver uma diferença grande ao nível da utilização dos jogadores e espero perceber melhor como é feita essa gestão, na medida em que estando até agora inserido em contextos de formação onde os jovens pagavam uma mensalidade e havia uma responsabilidade em dar tempo de jogo considerável a todos transmitida pelos clubes (inclusive há duas épocas anteriores estava num contexto em que todos os jogadores tinham

obrigatoriamente de jogar um terço de cada jogo). Mas também a consciência da minha parte e das restantes pessoas com quem trabalhava que o máximo de tempo de jogo possível é essencial para o desenvolvimento dos jovens. Esta época será bem diferente, sendo até expectável que existam jogadores que terminem a época com zero minutos disputados.

Também tenho as expetativas/objetivos que no final da época a nível coletivo sejamos capazes de conseguir subir da Liga3 à Liga2 e a nível individual que o treinador principal e respetiva equipa técnica sintam que sou uma mais-valia e queiram continuar comigo para os desafios seguintes permitindo-me assim dar um passo importante na minha carreira como treinador. Ainda assim este é o ponto em que menos estou focado pois é algo que não depende de mim estando a minha principal preocupação em viver um contexto desta exigência pela primeira vez e aprender com isso.

1.3. Exigências e Objetivos do Estágio

Esta excelente oportunidade de estágio deveu-se à época transata de 2022/2023 onde o presidente do clube onde me encontrava ficou bastante agradado com o meu trabalho, e sabendo que eu não poderia continuar no clube devido a este não se encontrar em provas nacionais, como é exigido pela faculdade, sugeriu ao treinador Agostinho Bento (atual treinador principal do FCF) a possibilidade de eu realizar o estágio com ele. O treinador Agostinho Bento entrou em contacto comigo para agendar uma reunião onde ele poderia ter a oportunidade de me conhecer e perceber o que eu seria capaz de acrescentar. Nessa reunião eu apresentei uma análise de um jogo da sua equipa e discutimos alguns aspetos sobre esse jogo sendo que o resultado da mesma se mostrou positivo tendo assim ficado definido o meu local de estágio para a época 2023/2024.

Esta foi então a minha primeira opção para local de estágio pois, como já referi, passei quatro anos da minha formação enquanto jogador na Associação Desportiva de Fafe e nesse período o treinador Agostinho Bento era o treinador da equipa principal do clube tendo feito história e alcançado uma subida de divisão à segunda liga portuguesa no meu primeiro ano no clube. A partir daí

afigurou-se uma referência para mim, pelo que foi algo óbvio para mim procurar trabalhar com ele neste momento.

Neste estágio, os meus objetivos passam por aprender o máximo possível de como é vivido o futebol no seio de um plantel sénior praticamente profissional (Liga 3), e por poder perceber melhor como pensa e funciona um jogador sénior profissional, quer através do contacto com os jogadores da equipa, quer através dos elementos da equipa técnica que também foram jogadores no seu passado profissional.

Para além desta aprendizagem mais contextual do ambiente em que estou inserido, também pretendo melhorar a minha capacidade de comunicação e a minha confiança nas interações com os jogadores pois para além do conteúdo que transmitimos a forma como o fazemos também é fundamental e sinto que é um capítulo no qual posso crescer. Quero também ter um papel ativo nos treinos e desenvolver a minha capacidade de intervenção no treino, bem como a minha capacidade de planear através do convívio diário com um grande treinador, e com um excelente currículo onde vou poder conhecer a sua forma de trabalhar, os seus métodos, e as suas estratégias de resolução de problemas e conflitos.

O facto de ir integrar uma vasta equipa técnica que já trabalhava toda junta também vai ser um desafio a nível pessoal pois sou uma pessoa introvertida e este processo de integração e conquista do meu espaço vai-me obrigar a desenvolver estas competências mais pessoais, relacionadas com as interações com os outros, como a liderança, uma boa comunicação, capacidade de criar bons relacionamentos interpessoais e uma forte capacidade crítica, de forma a ter o à vontade para ser eu próprio. Espero também conseguir conquistar a confiança do treinador principal de modo a querer contar comigo na sua equipa técnica quer se mantenha no clube quer abraçe um novo projeto.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

O presente relatório tem como propósito efetuar uma descrição detalhada e reflexão sobre o processo de estágio, apresentando primeiro uma introdução,

seguido de uma contextualização da prática, de um desenvolvimento da mesma. Seguidamente, procurarei refletir sobre o meu desenvolvimento pessoal e profissional e, por fim, enumerar um conjunto de considerações finais referentes à minha prática enquanto treinador estagiário.

Na introdução, refiro como surgiu esta oportunidade de estágio e qual o meu percurso até este momento, complementando ainda com as minhas expectativas iniciais para o estágio e quais os objetivos que pretendo alcançar ao longo deste processo. No âmbito da contextualização da prática procedo a um pequeno enquadramento teórico sobre o papel do treinador, do treino e da análise de jogo, à caracterização do FCF, abordando aspetos como os recursos de que dispõe e qual a sua história, à descrição do contexto competitivo em que a equipa se encontra e à enumeração das funções que me foram atribuídas.

No capítulo do desenvolvimento da prática faço uma caracterização geral do plantel e individual dos elementos que a compõem. Por outro lado, procedo a uma descrição da equipa técnica bem como do modelo de jogo adotado. Na secção relativa ao desenvolvimento da identidade pessoal e profissional é feita uma reflexão mais geral de todo o processo procurando perceber de que forma o estágio contribuiu para a minha formação, estabelecendo um contraste entre as minhas expectativas iniciais e o que foi vivenciado na realidade. No capítulo das considerações finais são sintetizados pontos fulcrais e descritas as considerações finais em relação ao estágio.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Processo de Formação do Treinador

Nestes anos mais recentes, segundo Mesquita (2017), a formação dos treinadores tem ganho o seu lugar nos tópicos de estudo do campo da investigação devido a existir cada vez mais uma compreensão da importância de o treinador estar munido de competências que o permitam acompanhar a evolução do desporto. Ainda assim, segundo Rosado e Mesquita (2007), os modelos que têm sido utilizados na formação dos treinadores têm-se mostrado incapazes de melhorar as habilidades quer científicas quer profissionais dos treinadores.

Mesquita (2017) diz que as ferramentas essenciais do treinador prendem-se, fundamentalmente, com aspetos sociais e da pedagogia pois, para além do conhecimento profundo dos aspetos específicos do treino e da modalidade, este deve ser capaz de apresentar inovação e risco, e sobretudo, adaptar-se aos contextos e geri-los estando preparado para resolver conflitos e levar os atletas a fazerem o que ele pretende. Por isto a formação pela qual os treinadores passam tem de incentivar uma postura proativa e autónoma de forma a terem a capacidade de tomar decisões, na medida em que é necessária uma alteração na abordagem que vigora passando-se de perspetivas comportamentalistas para construtivistas (Mesquita, 2017). O sucesso do treinador está assim dependente de uma prática eficiente no que respeita a sua intervenção em cada contexto (Milistedt et al., 2017).

Desta forma, Mesquita (2017), considera determinante que se deixe para trás o foco na retórica e na simples transmissão de conteúdos por parte dos treinadores, com especial enfoque no conhecimento e que, por outro lado, procurem estimular e guiar o processo de aprendizagem dos treinadores de forma a que as componentes teóricas se vão confrontando com os problemas que surgem com o desenvolvimento da atividade de treinador. Também Milistedt et al. (2017) defende que o treinador deve conseguir desenvolver a sua própria

identidade e desta forma adaptar-se aos diferentes contextos a que é exposto, sendo que para ter esta capacidade é importante estabelecer contacto com outros profissionais.

Ao longo do tempo a formação dos treinadores foi estando direccionada para a reprodução ao invés da criação pelo que deve ser posta em prática uma formação que procure estimular reflexões e resolução de problemas, onde a discussão com colegas de atividade afigura-se fundamental (Mesquita, 2017). Deve também dar-se espaço aos treinadores para refletirem e avaliarem os seus próprios comportamentos de forma a existir uma maior consciencialização das suas próprias ações (Cruz et al., 2012).

Ao formar os treinadores deve então existir uma preocupação em proporcionar-lhes momentos que contenham situações reais da atividade profissional, promovendo um questionamento sobre as mesmas de forma a haver uma compreensão maior sobre essas situações e uma forte interação entre os treinadores. Resumidamente a formação dos treinadores deve promover a filosofia de “aprender a fazer” e tornar os treinadores capazes de tomarem decisões e serem criativos (Mesquita, 2017).

2.1.2. O Papel do Treinador e do Treino

Desde o seu surgimento o jogo de futebol tem crescido de forma global e contínua no que toca à sua popularidade o que tem como consequência um crescimento do número de praticantes da modalidade bem como dos seus agentes desportivos, tais como os árbitros, dirigentes e, naturalmente, os treinadores. Tendo níveis de popularidade tão altos, o fenómeno do futebol acaba por transcender o jogo em si e assumir um papel de relevo na sociedade concedido pelo seu alto mediatismo o que faz com que deva carregar consigo um conjunto de práticas que devem ser tidas como exemplares. Esta necessidade vem acrescentar ao treino e ao treinador uma enorme responsabilidade na medida em que é este processo que permite aos praticantes lidarem com o jogo e é fundamental na sua preparação (Garganta et al., 2013).

Sendo o futebol um jogo jogado simultaneamente por 22 jogadores, as diferentes interações possíveis são de um número incalculável fazendo do futebol um jogo de uma complexidade tremenda pelo que se torna bastante difícil de o decifrar, como é corroborado por Garganta e Gréhaigne (2007), que afirmam que, apesar de num jogo o seu quadro ser organizado e conhecido, o seu conteúdo acaba por ser sempre surpreendente, imprevisível, incerto e até mesmo aleatório. Deste modo, torna-se impossível prever e estandardizar as sequências de ações pelo que se pode mesmo afirmar que não existem duas situações iguais, e que as possibilidades de combinação são incontáveis, o que torna impossível recriá-las no treino, já que qualquer ação de um jogador vai promover uma interação entre os restantes elementos em jogo e cada uma das equipas que se defrontam comporta-se como uma unidade em que as interações dos seus jogadores se vão sobrepor às suas mais-valias individuais (Garganta & Gréhaigne, 2007).

Uma equipa pode desta forma ser vista como um superorganismo na medida em que o comportamento coletivo emerge de uma rede complexa de interações estabelecidas pelos jogadores que dela fazem parte, tendo todos eles objetivos comuns que ajudam a formar a identidade dessa equipa (Duarte et al., 2012). Sabe-se que uma equipa é maior do que a soma das suas partes, pois a identidade que é formada através das interações entre os jogadores e destes com os restantes elementos do jogo vai permitir aos jogadores ascenderem ao tal estatuto de superorganismo (Duarte et al., 2012; Marsh et al., 2006). Segundo Carvalhal et al. (2014) a identidade de uma equipa prende-se com aquilo que pode ser denominado como a sua cultura, ou seja, a forma de jogar específica que engloba as características e intenções de cada indivíduo, mas também a ideia coletiva subjacente à equipa, de forma a que se saiba sempre o que é necessário fazer em cada fase e momento do jogo.

A equipa é então caracterizada por todas estas relações entre os seus constituintes que procuram obter uma forte relação de cumplicidade nas suas ações e com isto prevenir que o seu oponente seja capaz de contrariar isto e fazer prevalecer a sua ideia de jogo e os seus objetivos. Para isto ser alcançado uma equipa é guiada por ideias coletivas e orientada para um bem maior ao do

individual, no entanto, este aspeto da individualidade deve ser considerado pois o funcionamento da equipa está dependente das características de cada jogador e o que cada um é capaz de fazer (Katsikopoulos & King, 2010).

Por outro lado, pretende-se que a transferência de ideias e comportamentos levados a cabo no treino corresponda às exigências do jogo. Para tal, procura-se criar uma lógica de problemas que seja o reflexo dos problemas encontrados no jogo, e assim munir os jogadores de habilidades e competências que lhes permitam resolver, de forma eficiente e eficaz, as contingências emergentes do jogo. Por isso, o treino não é mais que a tentativa de representar de forma exacerbada as situações específicas de jogo (Garganta et al., 2013).

Garganta et al. (2013) advoga que esta transferência entre os problemas representados em treino para as adversidades encontradas em jogo, na tentativa de ser o melhor e mais aproximado da realidade possível pode ser descrito, de uma forma mais simplificada, como a amplificação do que são as variáveis que cada jogo pode vir a apresentar.

Com isto também importa referir que o que é proposto nos treinos deve exibir coerência com o que é encontrado e pretendido na competição de forma a produzir resultados (Garganta & Gréhaigine, 2007), e, ao mesmo tempo, garantir uma identidade à equipa que a irá diferenciar das outras através da transmissão de determinados conceitos e princípios de jogo. Os princípios de jogo requerem da parte dos jogadores um entendimento comum, e que adquiram esses princípios como seus. Apenas isto irá permitir cimentar um modelo de jogo que representa o ADN dessa mesma equipa (Garganta et al., 2013).

Para proceder então a um descodificar do jogo é necessário saber questionar o mesmo pois este é capaz de responder a todas as perguntas que nós lhe coloquemos e, a partir daqui, podemos percecionar determinados comportamentos que são capazes de obter sucesso e outros que se revelam menos eficazes, quer individuais quer coletivos (Garganta et al., 2013).

Após este processo estamos prontos para começar a pensar o treino, que não é nada mais que a nossa principal ferramenta de preparar a equipa para a competição, e onde devem ser colocados aos jogadores exercícios específicos e representativos que contenham os problemas que estes encontrarão em jogo e, desta forma, guiá-los à descoberta das respostas mais eficazes da forma mais eficiente possível (Garganta et al., 2013).

2.1.3. Análise de jogo

A harmonia entre o processo de treino e o momento de competição propriamente dito é altamente influenciado por aquilo que é o nível de precisão e acerto das informações que são retiradas, através das ações de observar e analisar quer dos treinos quer dos jogos, bem como o aplicar na prática dessas informações (Garganta, 2008).

A observação mantém-se então, apesar de ser o método mais antigo e simples que o ser humano utiliza para a aquisição de conhecimento, como uma importante ferramenta no estruturar do que irá ser o procedimento estando ela moldada pelos ideais e forma de pensar do observador (Moles, 1995).

No entanto, a observação por si só sem nenhum contexto e/ou objetivo a suportá-la torna-a abstrata e pouco útil, devendo-se, na procura de perceber o jogo, abordar as diferentes fases do mesmo de forma a ir estabelecendo normas que tornam possível escolher quais os acontecimentos relevantes e fazer uma apreciação sobre os mesmos (Garganta, 2008). O mesmo autor (2008) disserta que esta carência de conhecimento no que concerne o sucesso nos jogos desportivos (neste caso o futebol) torna então fulcral compreender os fenómenos que promovem esse mesmo êxito ganhando a Análise de Jogo um papel de destaque neste processo.

Um defeito apontado ao modo como a Análise de Jogo é tendencialmente feita prende-se com estar orientada em demasia para a quantidade com que os fenómenos que compõem e afetam a dinâmica do jogo acontecem, ao invés de o maior foco estar na qualidade dos mesmos, o que acaba por acrescentar pouco conteúdo de relevo para a competição e mesmo para o treino já que a análise é

feita com o entendimento que o que acontece em jogo é nada mais que a soma do número de ações efetuadas pelos vários jogadores (Garganta, 2008).

É então proposto que se faça uma análise onde o jogo vai ser o ponto central da mesma e os indicadores de performance não vão ser analisados isoladamente, mas sim numa perspetiva de o seu todo ser maior que a soma das suas partes, e de a interação entre estes indicadores com o contexto em que acontecem ser um reflexo bem mais aproximado do que realmente acontece.

A evolução prende-se então com direcionar o foco para ações que sejam representativas e interfiram no equilíbrio do jogo e na estabilidade do adversário e os analistas de jogo têm tentado encontrar indicadores de performance táticos que sejam vistos como eficazes (Garganta, 2008).

Percebido o que é mais preponderante observar importa também compreender que um número elevado de dados recolhidos irá levar à redução da eficiência do processo de análise devido à elevada quantidade de ações alvo de estudo, pelo que o uso de tecnologia deve ser bem pensado e ter um propósito específico que não o de apenas acrescentar informação (Garganta, 2001), devendo os dados serem utilizados só no caso de serem fulcrais e terem um propósito em mente por trás (Garganta, 1997).

Ainda assim é importante ter a consciência de que o futebol, devido às suas características, tem um grau de aleatoriedade associado que dificulta esta busca de ações que possam ser consideradas como participantes diretas do que é o desenrolar do jogo e que iremos falhar neste processo devendo o foco estar não simplesmente no resultado, mas no que é a interação entre as equipas, como os seus comportamentos afetam o jogo de forças existentes e como tudo isto vai permitir abrir novos horizontes, aumentar o grau de perceção do jogo e desenvolver novas perspetivas á medida que se vai procedendo ao codificar dos comportamentos padrão (Garganta, 2008).

Resumindo, importa tirar o foco principal das ações em si e colocá-lo no que são as interações dos jogadores entre si e com o meio pois são estas que dão ao jogo o seu verdadeiro ADN (Garganta, 2005), pelo que a capacidade de se ter a consciência que na Análise de Jogo devemos ter em consideração que

cada jogo é único e com diferentes aspetos, quer individual quer coletivo, é fundamental.

É seguindo esta filosofia que irá ser feita a reflexão diária das mais diferentes situações. Partindo das ideias da equipa técnica, que foram sendo construídas ao longo de anos de questionamento sobre o jogo, de como é possível ter sucesso e alcançar objetivos, irei procurar perceber em cada unidade de treino se os exercícios realizados são adequados para se atingir o nível de entendimento suficiente para executar essas ideias e que exercícios podem ser ainda melhores pois, como diz Garganta (2015), o modo como se treina é tão importante como o próprio conteúdo do treino, pois as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos do treino e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso delineado.

Tudo isto será articulado com a análise de todos os nossos jogos feitos de forma a perceber também se as soluções a serem postas em prática são as melhores e que novos problemas vão surgindo e com a análise dos jogos dos nossos adversários ao longo de cada jornada de forma a delinear uma estratégia que nos possa aproximar da vitória em cada jogo. Este processo reflexivo para além do treinos e jogos também se estenderá a eventuais situações do dia-a-dia que sejam consideradas pertinentes procurando perceber como afetam o desenrolar da dinâmica do grupo a minha experiência e evolução enquanto treinador.

2.2. Enquadramento Legal

Com a elaboração deste relatório de estágio, relativo ao processo de estágio profissionalizante requerido pelo Mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pretendo concluir este mesmo ciclo de estudos. Tendo em conta o artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, o presente documento será ainda alvo de um momento público de defesa para a sua aprovação ser consumada.

Este processo de estágio profissionalizante ao possibilitar a finalização do mestrado irá possibilitar, por consequência, a obtenção do Grau II da modalidade de futebol de Treinador de Desporto por via de formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (Instituto Português do Desporto e Juventude [IPDJ], 2020).

Os cursos de treinadores são compostos por três elementos: a Formação Geral, Específica e a Formação Prática. Sendo que a Formação Geral pressupõe o desenvolvimento de competências de âmbito transdisciplinar e transversal, na área das ciências do desporto, a Formação Específica pressupõe a capacidade de associar os conhecimentos adquiridos na componente Geral e a adaptá-los à realidade de cada modalidade e às suas especificidades e a Formação Prática, que é feita através do estágio, pressupõe o desenvolvimento em contexto prático e supervisionado, tendo em vista a aplicação do conhecimento obtido nas etapas anteriores na prática (Federação Portuguesa de Futebol [FPF], 2020).

É então perceptível que este momento corresponde também à terceira e última etapa deste processo de obtenção do grau II de treinador sendo que o presente estágio foi realizado no FCF, na equipa masculina sénior A que competiu na Liga 3, prova da Federação Portuguesa de Futebol. O estágio teve lugar entre as datas de 27 de junho de 2023 e 23 de maio de 2024.

De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), o treinador de Grau II deve contar com faculdades que lhe permitam executar com eficiência as seguintes funções: condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores, conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva, e desempenhar o papel de treinador-adjunto de titulares de grau superior estando muitos destes requisitos presentes no estágio (IPDJ, 2020).

2.3. O Clube – Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD

O FCF é um clube fundado a 8 de maio de 2006, mas que na verdade carrega consigo uma vasta história com mais de 90 anos tendo até já marcado presença na primeira liga. O clube, originalmente fundado em 1932 sob o nome de Futebol Clube de Felgueiras, passou por algumas dificuldades que levaram à sua extinção no ano de 2005, no entanto uma zona com esta tradição não podia ficar órfã de uma equipa de futebol tendo então surgido em 2006 o Clube Académico de Felgueiras com o propósito de devolver o clube aos patamares a que historicamente pertence. Em 2012 o clube voltou ao seu nome original com o acréscimo do ano da data de fundação, denominando-se de Futebol Club de Felgueiras de 1932.

Ao dia de hoje o presidente do clube é um empresário felgueirense que em 2021 passou a deter 80% da SAD do clube tornando-se assim o sócio maioritário, mas que já está ligado ao clube desde 2018 nesta sua segunda passagem (pois já tinha feito parte da estrutura do clube na década de 1990). Por isto é alguém conhecedor da história do FCF e que pretende que o clube possa voltar a competir nas ligas profissionais.

Esta estrutura acaba por influenciar um pouco o funcionamento do clube e mesmo o nosso dia-a-dia pois tendo o clube um dono ao invés de uma direção democraticamente eleita e que tem de ir a votos de forma regular acaba por fazer com que o poder esteja ainda mais concentrado numa só pessoa que controla diretamente tanto decisões maiores, como contratações de jogadores, como aspetos mais ligados ao treino em si, como a aquisição de material.

Um bom exemplo disto foi quando a equipa técnica solicitou uma nova câmara de filmar e também *walkie-talkies* para ser possível haver uma comunicação fácil e imediata entre os elementos na bancada e no banco de suplentes e com o envio em tempo real de imagens da filmagem do jogo na bancada para o banco e este equipamento demorou semanas até estar disponível pois o presidente encarregou-se ele de fazer a aquisição destes aparelhos, mas como tem a sua atividade profissional fora do clube acaba por ter uma disponibilidade reduzida. Ainda assim esta dinâmica ainda que acabe

por tornar as coisas mais lentas acaba por garantir que temos as condições necessárias.

Atualmente o clube conta também com equipas em todos os escalões de formação desde petizes a juniores e ainda uma equipa B, para além da equipa principal que milita na Liga 3, e é nestas equipas de base que se incide a missão e a visão da instituição.

Missão – A missão do Departamento de Formação do FCF é formar Homens, Mulheres e Jogadores de Futebol, com um perfil Desportivo e Social bem definido no nosso Modelo de Jogo (Ponto: perfil de Jogador), tendo em conta vários objetivos, sendo que o fundamental é: “Formar jogadores para integrarem o Futebol Profissional na Equipa Sénior do FCF”.

Devemos procurar formar jogadores inteligentes e fortes mentalmente, capazes de se adaptarem a outras realidades, culturas e ideias, de outros Clubes e Treinadores.

Visão – Sermos uma referência Distrital na qualidade da formação de jovens jogadores de futebol.

Principais Objetivos do Departamento de Formação do FCF:

- Potenciar/Formar jogadores para a Equipa Principal do FCF;
- Capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente;
- Ter jogadores a representar as seleções, distritais e nacionais;

-Sermos uma referência Distrital, pela imagem do Clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo, sempre com rigor total ao nosso Modelo de Jogo.

Ainda assim isto acaba por ter pouco impacto na prática pois tanto a equipa de juniores como a equipa B atuam nas últimas divisões distritais o que é um nível bastante inferior ao da equipa principal e dificulta a transição de escalões. Atualmente na equipa principal só contamos com 2 jogadores no seu primeiro ano de seniores e nenhum deles passou pela formação do FCF.

O centro do universo felgueirense situa-se no estádio Municipal Dr. Machado de Matos, a casa do FCF, que foi inaugurado em 1930 e foi sofrendo remodelações ao longo do tempo (inclusive esta época foi feita uma substituição das cadeiras numa das bancadas) contando atualmente com 7540 lugares sentados distribuídos por duas bancadas (uma em cada corredor lateral do campo), sendo apenas uma delas munida por uma cobertura.

Esta particularidade de ser um estádio Municipal é algo que também tem impacto na nossa atividade já que não é decisão do clube quando podemos ou não treinar lá durante a semana, por exemplo, no dia 29 de setembro recebemos a equipa do B do Sporting Clube de Braga a contar para a 7ª jornada da primeira fase da Liga 3 mas o município decidiu que o Futebol Clube da Lixa, outro clube do concelho, iria jogar no estádio no dia 27 de setembro, apenas 2 dias antes, o que fez com que nessa semana que antecedeu o jogo não fosse possível treinarmos nenhuma vez no estádio

O facto do clube também não ter mais nenhum campo faz com que nestes dias em que o estádio municipal não está disponível tenhamos de treinar nos campos dos outros clubes do concelho e contando a maioria deles com relvados sintéticos, ao contrário do nosso estádio que conta com um relvado natural (demonstrado na figura 1), acaba por afetar o treino pois a constante mudança de piso causa desconforto nos jogadores.



Figura 1. Estádio Municipal Dr. Machado Matos

2.3.1. Recursos

Como já vimos o estádio onde o clube atua é municipal não possuindo o clube então nenhum campo seu. O facto de o clube não ter nenhum campo acaba por trazer alguns constrangimentos para o treino pois acaba por não ter a capacidade de decidir diretamente quando pode ou não treinar no estádio municipal e nos dias que não pode temos de realizar os treinos nos campos dos clubes vizinhos sendo que quase todos eles possuem um piso de relva sintética. A deslocação para estes campos vizinhos também acaba por estar sujeita a constrangimentos pois o clube não possui meios de transporte próprios tendo jogadores e treinadores de se deslocar nos seus veículos. Esta situação acaba por gerar desconforto nos dias de chuva pois no final do treino temos de regressar ao estádio molhados nos nossos próprios carros.

Ainda assim no estádio o clube conta com um ginásio, uma sala de apresentação de vídeo e tem todo o material que necessita como bolas, cones, sinalizadores, coletes, barreiras, escadas, elásticos, estacas, balizas móveis, mini-balizas e uma câmara de filmar. As estacas e as balizas são o único elemento que fazia alguma falta pois, por vezes, não tínhamos o número que necessitávamos já que nos treinos efetuados em relvado sintético não é possível utilizar as estacas de espetar no chão, apenas em relva natural. Também no

campo sintético onde habitualmente treinamos só tem uma baliza móvel tendo nós de utilizar por vezes uma de futebol de 7.

3. Contexto Funcional

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

No Quadro 1 pode observar-se que a nossa equipa técnica é composta por um total de sete elementos, o treinador principal, dois treinadores adjuntos, um preparador físico, um treinador específico de guarda-redes (GR), um analista e um treinador estagiário (função desempenhada por mim).

Quadro 1. Lista dos elementos da equipa técnica da equipa principal do Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD, das respetivas funções e do contexto competitivo em que se encontravam anteriormente.

Nome	Função	Contexto competitivo anterior
Treinador 1	Treinador Principal	Liga3
Treinador 2	Treinador Adjunto	Liga3
Treinador 3	Treinador Adjunto	Liga3
Treinador 4	Preparador Físico	Liga3
Treinador 5	Treinador de Guarda-Redes	Liga3
Treinador 6	Analista	Pro-Nacional da Associação de Futebol de Braga
Henrique Lopes	Treinador Estagiário	Juniores A 2ª Divisão da Associação de Futebol de Braga

A caracterização individual dos elementos que constituem a equipa técnica encontra-se representada nos Quadros 2 a 7.

Quadro 2. Caracterização do Treinador 1

Nome	Treinador 1
Idade	53 anos
Descrição do Treinador	Depois de ter sido jogador de futebol profissional com passagens pela primeira liga portuguesa encontra-se na sua 14^a época como treinador principal, função que também já teve a oportunidade de desempenhar nas ligas profissionais e para a qual possui o Grau 4 – UEFA PRO. É, portanto, alguém com uma vasta experiência e conhecimento do jogo que aliadas a umas excelentes qualidades humanas me tem permitido aprender bastante com ele, quer através da observação direta da sua atuação quer através de conversas diárias. O facto de sermos da mesma cidade também se revelou um fator importante já que, por causa disso, fazemos todos os dias a viagem de ida e volta para os treinos e/ou jogos juntos para evitar estarmos a fazer o mesmo os dois o mesmo percurso sozinhos e acaba por proporcionar inúmeros momentos de conversas e de partilha quer sobre o que se passa no nosso clube, quaisquer outros jogos a que tenhamos assistido ou experiências passadas o que acaba por enriquecer o meu conhecimento e a minha visão sobre o futebol.

Quadro 3. Caracterização do Treinador 2

Nome	Treinador 2
Idade	45 anos
Descrição do Treinador	Não tendo sido jogador profissional conta também com um forte histórico tendo efetuado várias épocas na terceira divisão portuguesa. No que toca ao treino tem também o Grau II – UEFA B e vai na sua 8ª época como treinador. É também um grande conselheiro do treinador principal e a pessoa com quem ele tem uma relação mais próxima e de mais anos, estando a sua atuação mais específica e diretamente ligada aos esquemas táticos.

Quadro 4. Caracterização do Treinador 3

Nome	Treinador 3
Idade	38 anos
Descrição do Treinador	Foi também jogador de futebol profissional com presença nas competições europeias, várias épocas jogadas na primeira liga portuguesa e uma passagem pela primeira liga romena. Como treinador encontra-se na sua 4ª época e possui o Grau II – UEFA B. O seu papel passa por ser o braço direito do treinador principal sendo alguém que tem um papel forte na condução do modelo de jogo (excluindo os esquemas táticos) e nas tomadas de decisão estratégicas dos jogos. Quando é necessário integra também os treinos como jogador.

Quadro 5. Caracterização do Treinador 4

Nome	Treinador 4
Idade	33 anos
Descrição do Treinador	Vai na sua 13 ^a época ligada ao treino de futebol juntando às suas funções o trabalho de <i>personal trainer</i> , tem o Grau II – UEFA B e um mestrado em ensino na área da educação física. As suas funções passam por orientar os aquecimentos, quer em treinos quer em jogos, por orientar as sessões de ginásio que são feitas e durante qualquer circuito ou exercício que seja feito sem a presença de bola e com 100% do foco voltado para a dimensão física dos jogadores está também sob o seu comando.

Quadro 6. Caracterização do Treinador 5

Nome	Treinador 5
Idade	32 anos
Descrição do Treinador	Vai na sua 8 ^a época como treinador de guarda-redes e indica está responsável pelo treino específico da posição de guarda redes.

Quadro 7. Caracterização do Treinador 6

Nome	Treinador 6
Idade	30 anos
Descrição do Treinador	Conta o Grau I – UEFA C de treinador, uma licenciatura em Desporto e vai na sua 10 ^a época ligada ao treino. Está encarregue da análise de treinos, jogos e adversários (em conjunto comigo como já descrito).

3.2. Descrição das Funções Atribuídas ao Estagiário

No que toca ao meu papel na equipa técnica terei duas funções distintas, uma principal dentro de campo e outra complementar fora do mesmo. No ponto de vista do terreno, que é a minha tarefa principal, o meu papel consiste em ajudar a restante equipa técnica na operacionalização dos exercícios de treino, na sua montagem e aplicação, tendo total liberdade para dar o *feedback* que considerar pertinente aos jogadores e até mesmo liderar algum grupo quando existe divisão da equipa no treino. Neste desempenhar de funções senti-me sempre com a mesma autoridade que qualquer outro elemento da equipa técnica o que foi possível pela liberdade que me foi dada pelo treinador principal no que toca à comunicação com os jogadores.

Outro aspeto que valorizei muito foi os conselhos que o treinador me ia dando de forma a melhorar essa mesma intervenção em treino, e o facto de o fazer sempre em privado nunca fragilizando a minha posição. Um exemplo de uma dessas situações foi num treino em que formamos 3 equipas e estávamos a fazer um torneio e no penúltimo jogo uma das equipas se ganhasse vencia o torneio e quando o jogo ainda estava empatado a 0 essa equipa sofreu golo e eu assinali fora-de-jogo. O treinador validou essa minha decisão e posteriormente explicou-me que apesar de o golo ter sido de facto marcado em posição irregular, eu não deveria ter assinalado nada pois essa equipa ao perder

faria com que no último jogo ainda não estivesse definido o vencedor mantendo assim a competitividade no máximo até ao final. Fora de campo, de forma complementar, estive encarregue de fazer a análise dos jogos (da nossa equipa e dos adversários), além da análise do treino, de forma adicional ao trabalho feito, com o propósito de ajudar a equipa a estar melhor preparada.

No que toca à análise dos treinos consistia apenas na visualização dos mesmos e, se achasse algum momento relevante, mostrava-o ao treinador. Já nas análises dos nossos jogos e dos adversários era preparado um vídeo com lances que considerasse pertinentes para depois o treinador apresentar à equipa. No processo de realização destes vídeos numa primeira fase eu, em conjunto com o Treinador 6, procedia à observação dos jogos do adversário que considerássemos pertinentes e cortávamos os lances que nos pareciam fundamentais de apresentar. Depois disto, reunia-me com o Treinador 1 e apresentava-lhe os lances dos quais escolhia aqueles que pretendia apresentar aos jogadores. Por fim, os lances eram compilados e editados de forma a serem apresentados.

A nível de análise individual de jogadores eu fazia vídeos dos jogadores adversários que eram mais prováveis de virem a jogar e enviava para os nossos jogadores para os seus telemóveis, de acordo com as suas posições (por exemplo, enviava aos nossos defesas os avançados adversários). Esta tarefa era da minha exclusiva responsabilidade sem existir nenhum tipo de comunicação com o Treinador 1 na execução da mesma, sendo até um trabalho que começou a ser feito por proposta minha pois antes não existia e que era complementado com feedback que eu dava aos jogadores titulares no momento do aquecimento nos dias de jogo.

Para realizar todas estas tarefas os *softwares* e programas que fui utilizando foram o *Metrica Sports*, o *LongoMatch*, o *PowerPoint*, o *WonderShare UniConverter*, o *Corel VideoStudio* e o *Movavi Video Editor*. O *Metrica Sports* e o *LongoMatch* serviam para cortar os lances dos jogos, o *PowerPoint* era onde adicionava animações às imagens (por exemplo, como pequenas caixas de texto ou realces a alguns jogadores que fosse importante destacar), o *Corel*

VideoStudio e o *Movavi Video Editor* eram usados para compilar os vídeos e o WonderShare UniConverter era usado para comprimir os vídeos e fazer com que fosse possível serem mais facilmente partilhados.

4. Desenvolvimento da Prática

4.1. Objetivos da Época

4.1.1. Objetivos de Competição

No que à competição diz respeito há um grande objetivo definido e assumido por todos que consiste na subida de divisão da Liga3 à Liga2 depois de nas duas épocas anteriores o clube ter conseguido o acesso à fase de subida, mas não ter conseguido a tal promoção às ligas profissionais. Devido ao formato da prova este objetivo maior está dividido em dois; o primeiro passa por na primeira fase do campeonato terminar nos quatro primeiros classificados pois são os lugares que dão acesso à fase de subida. Uma vez nesta fase o objetivo passará por ficar nos dois primeiros lugares de forma a obter a subida direta. No âmbito da outra competição em que estamos inseridos, a Taça de Portugal, não temos nenhuma eliminatória como meta sendo o objetivo chegar o mais longe possível numa perspetiva de jogo-a-jogo.

4.1.2. Objetivos de Formação

A nível formativo mesmo sendo uma equipa sénior a dimensão humana tem uma enorme relevância pelo que procuramos que valores como a pontualidade, solidariedade, empatia, humildade e ambição estejam presentes, ao mesmo tempo que é dada liberdade de forma a estimular o sentido de responsabilidade dos jogadores. No que toca ao que é o jogo em si, independentemente da idade há sempre espaço para aprendizagem pelo que pretendemos que todos os jogadores fiquem mais preparados para enfrentar qualquer tipo de contexto no seu futuro, com a noção de que os jogadores mais jovens têm mais margem de progressão e pretende-se, portanto, ajudar a atingir níveis competitivos superiores.

4.1.3. Objetivos de Preparação

No que toca aos objetivos de preparação é pretendido que a nível físico os jogadores tenham a capacidade de manter uma pressão alta eficaz sobre o adversário ao longo de todo o jogo e que sejam capazes de manter os processos

de transições ataque/defesa, e vice-versa, com rapidez de forma a manterem o equilíbrio da equipa.

A nível técnico-tático espera-se que os jogadores estejam preparados para compreender em cada jogada onde se encontram as vantagens numéricas, posicionais e qualitativas e em função disso tomar decisões, também pretendemos que, com o decorrer do tempo e o aumento do conhecimento que os jogadores têm uns dos outros, sejam capazes de antecipar algumas decisões dos seus colegas e tirar vantagem disso (superioridade socioafetiva).

No âmbito da dimensão mental, pretende-se que os jogadores nunca se acomodem e estejam sempre nos seus limites a executar cada tarefa que tenham na procura de serem sempre melhores. Também temos o objetivo de preparar os jogadores para que estejam capazes de enfrentar com sucesso todo o tipo de contextos que lhes possam surgir, pois temos a consciência de que é quase um dado adquirido que todos eles, mais tarde ou mais cedo, irão representar outros clubes no futuro, enquadrados nas mais diversas realidades desportivas, mas tendo a ambição de conseguirmos ajudar os jogadores a alcançarem patamares de rendimento superior.

4.2. Caracterização da equipa

A nossa equipa foi inicialmente constituída por 28 jogadores dos quais nove já se encontravam no clube. Três são guarda-redes, dois laterais direitos, cinco defesas centrais, três laterais esquerdos, três médios defensivos, quatro médios interiores, dois médios ofensivos, três extremos e três avançados (conforme Quadro 8). A média de idades é de 26 anos. No mês de janeiro saíram um guarda-redes, um lateral direito, um defesa central, um lateral esquerdo, dois médios interiores e um avançado e entraram um guarda-redes, um lateral direito, dois defesas centrais e um avançado.

De forma geral é um grupo bastante homogéneo em que praticamente todos os jogadores têm a capacidade de jogar sem fazer baixar o nível global da equipa, e que combina experiência (jogadores na casa dos 30 anos e com

passagens pelas ligas profissionais) com juventude (jogadores com idade sub23, sendo alguns o seu primeiro ano de sénior).

Importa destacar que, dos 19 reforços que chegaram no início da época 10 terem descido de divisão na época anterior (havendo ainda mais que apenas evitaram este cenário nas derradeiras jornadas), este número não foi accidental, mas sim devido à valorização do aspeto mental e motivacional, que levou à procura de jogadores que, para além das suas qualidades técnicas, táticas e físicas, trouxessem com eles uma enorme vontade de limpar a imagem deixada da época anterior e uma vontade de vencer enorme.

*Quadro 8. Lista dos jogadores da equipa principal do Futebol Clube Felgueiras
- Futebol SAD, das suas posições e prova que disputavam.*

Nome	Posição	Contexto competitivo anterior
Jogador 1	Guarda-Redes	Liga3
Jogador 2	Guarda-Redes	Liga Portugal Sabseg
Jogador 3	Guarda-Redes	Divisão Honra da Associação de Futebol do Porto
Jogador 4	Lateral Direito	Liga3
Jogador 5	Lateral Direito	Liga3
Jogador 6	Defesa Central	Liga3
Jogador 7	Defesa Central	Campeonato de Portugal
Jogador 8	Defesa Central	Liga3
Jogador 9	Defesa Central	Liga3
Jogador 10	Defesa Central	Campeonato Nacional 1ª Divisão Juniores A
Jogador 11	Lateral Esquerdo	Liga Portugal Sabseg
Jogador 12	Lateral Esquerdo	Liga3
Jogador 13	Lateral Esquerdo	Liga3
Jogador 14	Médio Defensivo	Liga Revelação
Jogador 15	Médio Defensivo	Segunda RFEF - Espanha
Jogador 16	Médio Defensivo	Campeonato Nacional 1ª Divisão Juniores A
Jogador 17	Médio Interior	Liga3
Jogador 18	Médio Interior	Liga3

Jogador 19	Médio Interior	Liga3
Jogador 20	Médio Interior	Campeonato de Portugal
Jogador 21	Médio Interior	Campeonato de Portugal
Jogador 22	Extremo	Liga Portugal Sabseg
Jogador 23	Extremo	Campeonato de Portugal
Jogador 24	Extremo	Liga3
Jogador 25	Extremo	Liga3
Jogador 26	Avançado	Liga3
Jogador 27	Avançado	Liga3
Jogador 28	Avançado	Liga3

4.2.1. Caracterização Individual dos Jogadores

Seguidamente, será efetuada a caracterização individual dos jogadores, representada nos quadros 9 a 36.

Quadro 9. Caracterização do Jogador 1

Nome	Jogador 1
Posição	Guarda-Redes
Idade	31 anos
Altura	184 centímetros
Peso	90 quilogramas
Descrição do Jogador	Guarda-redes completo, muito forte quer entre os postes quer a sair dos mesmos (apesar de não ser muito alto) e que conta com um pontapé muito forte, bastante flexível e com bons reflexos. Poderia ser mais comunicativo com a restante equipa.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de fazer passes longos e verticais bastante precisos põe sempre em sentido os adversários que nos tentam pressionar alto, conseguindo superar com facilidade essas linhas de pressão. Fracos: Não se assume como voz de comando a liderar a defesa.

Quadro 10. Caracterização do Jogador 2

Nome	Jogador 2
Posição	Guarda-Redes
Idade	31 anos
Altura	190 centímetros
Peso	82 quilogramas
Descrição do Jogador	Guarda-redes bastante alto, mas um pouco inseguro no posicionamento na baliza procurando jogar mais próximo da linha final não tirando tanto proveito quanto possível da sua estatura. Nível alto entre os postes e jogo razoável de pés.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Muito forte na defesa entre os postes. Fracos: Alguma dificuldade no capítulo do passe longo, facilitando uma pressão alta adversária por muitas vezes não conseguir ultrapassar essas linhas de pressão com um passe vertical.

Quadro 11. Caracterização do Jogador 3

Nome	Jogador 3
Posição	Guarda-Redes
Idade	20 anos
Altura	186 centímetros
Peso	73 quilogramas
Descrição do Jogador	Guarda-redes da equipa B que acompanha a nossa equipa nos treinos. De momento não tem nível para jogar, mas aceita bem o seu papel e é importante para a dinâmica dos treinos.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Idade bastante jovem, principalmente para a posição de guarda-redes o que lhe dá uma margem de progressão enorme. Fracos: Postura algo descomprometida e reveladora de pouco interesse.

Quadro 12. Caracterização do Jogador 4

Nome	Jogador 4
Posição	Lateral Direito
Idade	29 anos
Altura	174 centímetros
Peso	70 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral direito com uma capacidade física incrível capaz de fazer todo o corredor durante o jogo completo sem apresentar queda de rendimento. Peca por vezes na tomada de decisão. Apesar de ser um jogador sólido defensivamente destaca-se pelas qualidades ofensivas sendo que nos primeiros anos da sua carreira era um avançado.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade para fazer todo o corredor durante os 90 minutos a uma intensidade sempre elevada. Fracos. Apesar de ganhar várias vezes a linha de fundo acaba por muitas vezes não tomar as melhores decisões.

Quadro 13. Caracterização do Jogador 5

Nome	Jogador 5
Posição	Lateral Direito
Idade	34 anos
Altura	180 centímetros
Peso	74 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral direito muito experiente, com um grande conhecimento do jogo e muito comunicativo. Não tem a capacidade de chegar muitas vezes à linha final, mas quando chega fá-lo com perigo e tem também a capacidade de, por vezes, pisar zonas mais interiores do campo e acrescentar qualidade associativa. Também cria bastante perigo nos esquemas táticos ofensivos.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de compreender as dinâmicas do jogo e de comunicar com os colegas. Fracos: Lento nos deslocamentos, particularmente quando tem de acompanhar alguns jogadores mais jovens.

Quadro 14. Caracterização do Jogador 6

Nome	Jogador 6
Posição	Defesa Central
Idade	31 anos
Altura	185 centímetros
Peso	78 quilogramas
Descrição do Jogador	Defesa central não muito alto, mas muito forte no desarme, no 1vs1 defensivo, na marcação e veloz. Por vezes tem dificuldades na construção de jogo, apesar de ter uma boa capacidade de passe.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Exímio na defesa do seu espaço e nos duelos defensivos. Fracos: Falta de confiança nas suas capacidades.

Quadro 15. Caracterização do Jogador 7

Nome	Jogador 7
Posição	Defesa Central
Idade	28 anos
Altura	192 centímetros
Peso	85 quilogramas
Descrição do Jogador	Defesa central muito forte no jogo aéreo e nos duelos. Por vezes algo lento a reagir aos lances, mas acaba por resolver a maior parte dessas situações com a sua agressividade.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Forte na dimensão física, é capaz de intimidar os adversários e condicionar o seu jogo. Fracos: Por vezes tem dificuldades em realizar deslocamentos de grandes distâncias.

Quadro 16. Caracterização do Jogador 8

Nome	Jogador 8
Posição	Defesa Central
Idade	23 anos
Altura	197 centímetros
Peso	88 quilogramas
Descrição do Jogador	Defesa central muito alto, mas com pouca imponentia no jogo aéreo, é também bastante lento. Tem uma boa leitura de jogo e capacidade de passe.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Percebe o que é necessário fazer em cada lance e tem qualidade técnica para executar as boas decisões que toma. Fracos: Com a sua dimensão física deveria ser capaz de se impor mais no jogo aéreo.

Quadro 17. Caracterização do Jogador 9

Nome	Jogador 9
Posição	Defesa Central
Idade	27 anos
Altura	186 centímetros
Peso	79 quilogramas
Descrição do Jogador	Defesa central com uma boa qualidade de saída de bola e agressividade, mas que está a regressar à competição após paragem de 1 ano devido a lesão e demorou algum tempo a ter os índices físicos necessários.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Jogador bastante agressivo nos duelos e deslocamentos, evidencia uma enorme qualidade de passe. Fracos: Devido à sua longa paragem devido a lesão, ainda não apresenta o ritmo ideal.

Quadro 18. Caracterização do Jogador 10

Nome	Jogador 10
Posição	Defesa Central
Idade	19 anos
Altura	183 centímetros
Peso	70 quilogramas
Descrição do Jogador	Defesa central com excelente qualidade técnica e compreensão do jogo. Também agressivo e forte nos duelos e marcação. Deveria procurar não fazer tantos carrinhos e evitar ir ao chão na disputa dos lances.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Muito forte na tomada de decisão com bola o que permite à equipa ter uma saída limpa em situações de pressão. Fracos: Ainda algo inexperiente, quer sempre antecipar os lances, levando-o, por vezes, a perder a sua posição.

Quadro 19. Caracterização do Jogador 11

Nome	Jogador 11
Posição	Lateral Esquerdo
Idade	27 anos
Altura	180 centímetros
Peso	75 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral esquerdo forte fisicamente e no jogo aéreo, raramente ultrapassado no 1vs1 defensivo e com boa capacidade de condução e progressão com bola. Por vezes apresenta dificuldades no posicionamento na organização ofensiva.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Quase imbatível defensivamente, apesar de não ser muito alto vence quase todos os duelos aéreos que disputa. Fracos: Tomada de decisão quando tem a posse bola, por vezes condiciona o jogo da equipa por não acertar no <i>timing</i> de realizar o passe para o colega.

Quadro 20. Caracterização do Jogador 12

Nome	Jogador 12
Posição	Lateral Esquerdo
Idade	26 anos
Altura	176 centímetros
Peso	64 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral esquerdo com boa capacidade de remate e cruzamento. Apresenta algumas dificuldades de posicionamento e orientação dos apoios.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Forte fisicamente e capaz de jogar em posições mais adiantadas para além de lateral esquerdo. Fracos: No momento defensivo, por vezes, demora algum tempo a compreender as jogadas estando mal posicionado.

Quadro 21. Caracterização do Jogador 13

Nome	Jogador 13
Posição	Lateral Esquerdo
Idade	23 anos
Altura	189 centímetros
Peso	84 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral esquerdo forte defensivamente com bom posicionamento e assertividade, e com capacidade de se envolver muito ofensivamente no meio campo adversário.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Uma grande capacidade técnica e associativa que lhe permite criar boas combinações curtas. Tem qualidade nas ações de cruzamento. Fracos: Para a sua dimensão física poderia ser um jogador mais forte e agressivo.

Quadro 22. Caracterização do Jogador 14

Nome	Jogador 14
Posição	Médio Defensivo
Idade	20 anos
Altura	183 centímetros
Peso	75 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio defensivo muito forte no capítulo defensivo, com uma passada larga e boa capacidade de ocupação dos espaços, também é forte no jogo aéreo e duelos, apesar de não ser muito alto, no entanto, demasiado faltoso.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Um grande recuperador de bolas, muito forte no desarme. Fracos: Por vezes demasiado impetuoso na abordagem aos lances acabando por ser castigado com cartões, o que o deixa desde logo condicionado.

Quadro 23. Caracterização do Jogador 15

Nome	Jogador 15
Posição	Médio Defensivo
Idade	23 anos
Altura	180 centímetros
Peso	71 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio defensivo com uma forte capacidade de passe curto e combinações num espaço reduzido. Raramente faz um passe mais longo e é algo frágil nos duelos.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Dificilmente perde uma bola e é capaz de desbloquear as pressões adversárias. Fracos: Pouco forte fisicamente tem algumas dificuldades nos choques com os adversários.

Quadro 24. Caracterização do Jogador 16

Nome	Jogador 16
Posição	Médio Defensivo
Idade	19 anos
Altura	175 centímetros
Peso	64 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio defensivo que atualmente não tem capacidade para jogar a este nível. Perde um número elevado de vezes a bola devido a passes errados.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Boa disponibilidade física que lhe permite efetuar vários quilómetros a um bom ritmo. Fracos: Algumas limitações técnicas que o levam a perder várias vezes a posse de bola.

Quadro 25. Caracterização do Jogador 17

Nome	Jogador 17
Posição	Médio Interior
Idade	30 anos
Altura	180 centímetros
Peso	73 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio interior com muita qualidade técnica e forte na construção e na criação com uma boa capacidade de passe quer longo quer curto. Algo propenso a lesões.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Excelente antecipação das jogadas e da perda de bola o que lhe permite criar soluções e estar sempre bem posicionado. Fracos: Por vezes apresenta pouca frescura devido a problemas físicos.

Quadro 26. Caracterização do Jogador 18

Nome	Jogador 18
Posição	Médio Interior
Idade	23 anos
Altura	181 centímetros
Peso	69 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio interior com alta capacidade de relação com bola, quer através de variações de centro de jogo quer de jogadas mais associativas. Também tem uma boa compreensão do jogo e noção da ocupação de espaços.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Consegue dar muita fluidez à circulação de bola através da sua excelente capacidade de passe. Fracos: Poderia ser mais agressivo e mais forte nos duelos.

Quadro 27. Caracterização do Jogador 19

Nome	Jogador 19
Posição	Médio interior
Idade	29 anos
Altura	175 centímetros
Peso	69 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio interior muito disponível fisicamente com capacidade de transportar a bola em momentos de maior pressão e também de pressionar o adversário quando sem bola.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de chegar a zonas de finalização através de movimentos de rutura na linha defensiva adversária. Fracos: Por vezes opta pelo caminho mais difícil quando deveria simplificar o jogo.

Quadro 28. Caracterização do Jogador 20

Nome	Jogador 20
Posição	Médio Interior
Idade	22 anos
Altura	181 centímetros
Peso	75 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio interior muito completo com boa qualidade de passe e tomada de decisão, tendo como ponto mais forte a sua capacidade de transporte de bola e de chegada ao último terço ofensivo contribuindo para um melhor ataque.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de aceleração com bola e condução conseguindo muitas vezes levar a equipa para a frente quase sem apoio. Fracos: Para o número de vezes que é capaz de chegar ao último terço, deveria ser capaz de se envolver em mais jogadas de perigo do que o que faz.

Quadro 29. Caracterização do Jogador 21

Nome	Jogador 21
Posição	Médio Interior
Idade	23 anos
Altura	184 centímetros
Peso	73 quilogramas
Descrição do Jogador	Médio ofensivo com elevada qualidade técnica e que dificilmente perda a posse de bola. Porém, tem pouca velocidade e revela dificuldades em pressionar o adversário. Poderia ser mais comunicativo com a restante equipa.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Forte a antecipar as jogadas e a perceber que espaços ocupar no ataque permitindo-lhe fazer golos e assistências. Fracos: Apresenta pouca intensidade não conseguindo, por vezes, cobrir as zonas do campo que lhe competem.

Quadro 30. Caracterização do Jogador 22

Nome	Jogador 22
Posição	Extremo
Idade	34 anos
Altura	164 centímetros
Peso	54 quilogramas
Descrição do Jogador	Extremo que tem algumas dificuldades quando tem de jogar de costas para a baliza adversária, mas muito forte quando recebe a bola junto à linha lateral. Muito dotado tecnicamente e com capacidade de decisão no último terço.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capaz de ocupar uma área grande de jogo aparecendo muitas vezes perto do centro de jogo e permitindo desbloquear pressões e manter a bola. Fracos: Devido à sua estatura acaba por ser muito frágil nos duelos

Quadro 31. Caracterização do Jogador 23

Nome	Jogador 23
Posição	Extremo
Idade	23 anos
Altura	171 centímetros
Peso	65 quilogramas
Descrição do Jogador	Extremo que procura mais baixar no terreno e que poucas vezes procura atacar a profundidade. Muito dificilmente perde a bola, compreende bem a ocupação dos espaços e é forte no cruzamento e no remate, apesar de assumir poucos riscos.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Grande aptidão para criar situações em espaços reduzidos e boa tomada de decisão. Fracos: Dificuldades quando recebe a bola longe da baliza adversária e tem de progredir distâncias grandes.

Quadro 32. Caracterização do Jogador 24

Nome	Jogador 24
Posição	Extremo
Idade	29 anos
Altura	184 centímetros
Peso	77 quilogramas
Descrição do Jogador	Extremo muito rápido e com grande qualidade no cruzamento, no entanto, não é muito forte na tomada de decisão.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de aceleração que lhe permite superar com relativa facilidade os adversários. Fracos: Muitas vezes acaba por não dar sequência a esses desequilíbrios.

Quadro 33. Caracterização do Jogador 25

Nome	Jogador 25
Posição	Extremo
Idade	25 anos
Altura	179 centímetros
Peso	66 quilogramas
Descrição do Jogador	Extremo muito completo com bom remate, cruzamento, drible e capacidade de pressionar, no entanto, quando falha algumas ações de forma consecutiva tem tendência a perder confiança e deixar o seu rendimento cair.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Muito competente na tomada de decisão sendo capaz de criar e finalizar várias jogadas de perigo. Fracos: Algo ansioso e pouco confiante.

Quadro 34. Caracterização do Jogador 26

Nome	Jogador 26
Posição	Avançado
Idade	23 anos
Altura	191 centímetros
Peso	78 quilogramas
Descrição do Jogador	Avançado com forte capacidade de finalização, e muito trabalhador no ataque, mas não muito forte no momento defensivo e com algumas dificuldades nos duelos. Poderia ser mais comunicativo com a restante equipa.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Bastante versátil sendo capaz de jogar tanto em apoio e associar-se, como de jogar na profundidade, além de competente no transporte de bola. Fracos: Alguma ingenuidade nos duelos e disputas de bola.

Quadro 35. Caracterização do Jogador 27

Nome	Jogador 27
Posição	Avançado
Idade	24 anos
Altura	183 centímetros
Peso	80 quilogramas
Descrição do Jogador	Avançado muito agressivo e muito forte no jogo de costas para a baliza adversária, onde raramente perde uma bola. Algo trapalhão na condução de bola.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Aguenta o jogo todo sempre com uma intensidade elevada dando sempre à equipa uma referência ofensiva segura Fracos: Deveria variar mais o seu jogo e procurar mais o espaço nas costas da defesa adversária.

Quadro 36. Caracterização do Jogador 28

Nome	Jogador 28
Posição	Avançado
Idade	24 anos
Altura	180 centímetros
Peso	76 quilogramas
Descrição do Jogador	Avançado rápido e muito forte no ataque à profundidade. Conta também com uma excelente capacidade de pressionar os adversários. Pode melhorar na finalização.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Capacidade de explosão no momento da condução de bola conseguindo deixar os defesas para trás. Fracos: Procura sempre executar rápido e de primeira quando, por vezes, seria melhor pausar o jogo de forma a garantir uma maior taxa de sucesso nas suas ações.

Importa ressaltar que, no período de transferências de janeiro, saíram do clube os seguintes jogadores: 3, 4, 9, 12, 16, 21 e 26. Por outro lado, verificou-se a entrada dos seguintes jogadores: 29, 30, 31, 32 e 33, conforme demonstrado no Quadro 37. Estes jogadores foram caracterizados nos quadros 38 a 42.

Quadro 37. Lista dos jogadores da equipa principal do Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD que entraram em janeiro

Nome	Posição	Contexto competitivo anterior
Jogador 29	Guarda-Redes	Liga Portugal Sabseg
Jogador 30	Lateral Direito	Campeonato de Portugal
Jogador 31	Defesa Central	Casa Liga 1 - Roménia
Jogador 32	Defesa Central	Girabola - Angola
Jogador 33	Avançado	Campeonato de Portugal

Quadro 38. Caracterização do Jogador 29

Nome	Jogador 29
Posição	Guarda-Redes
Idade	40 anos
Altura	186 centímetros
Peso	81 quilogramas
Descrição do Jogador	Guarda-redes com uma enorme experiência e com um histórico de campeonatos profissionais que veio com o propósito de garantir que o nível dos 3 guarda-redes do plantel era homogéneo.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Comunicativo e com um forte sentido posicional é capaz de dar segurança à equipa. Fracos: Devido à idade já não possui os reflexos e a agilidade ideal.

Quadro 39. Caracterização do Jogador 30

Nome	Jogador 30
Posição	Lateral Direito
Idade	25 anos
Altura	170 centímetros
Peso	66 quilogramas
Descrição do Jogador	Lateral que defrontamos em jogo a contar para a Taça de Portugal e chamou à atenção pela sua capacidade ofensiva e pela facilidade com que se envolve no ataque levando à sua contratação.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Boa capacidade de condução de bola, partindo do flanco e progredindo por zonas interiores, desequilibrando os adversários. Fracos: Algumas fragilidades no posicionamento defensivo e na compreensão deste momento do jogo.

Quadro 40. Caracterização do Jogador 31

Nome	Jogador 31
Posição	Defesa Central
Idade	25 anos
Altura	191 centímetros
Peso	89 quilogramas
Descrição do Jogador	O Jogador 7 teve uma lesão que implicou que teria de ficar de fora até ao final da época, pelo que foi contratado um defesa central. Jogador que chegou com pouco ritmo, mas forte no jogo aéreo e nos duelos e com capacidade de fazer sentir a sua presença através da sua agressividade.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Imponente nos duelos físicos e bastante comunicativo. Fracos: Não muito dotado tecnicamente não acrescentado muito à primeira fase de construção.

Quadro 41. Caracterização do Jogador 32

Nome	Jogador 32
Posição	Defesa Central
Idade	24 anos
Altura	192 centímetros
Peso	84 quilogramas
Descrição do Jogador	O Jogador 8 teve uma lesão que o deixou de fora alguns meses sendo assim contratado mais um defesa central. Jogador que também chegou com pouco ritmo, mas rápido e com capacidade de fazer acompanhamentos longos aos avançados, e manter uma marcação sempre próxima dos mesmos, forte também no jogo aéreo.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Muito boa qualidade técnica, sendo capaz de dar uma saída de bola limpa. Fracos: Algumas dificuldades em controlar as rotações adversárias quando os avançados se encostam a ele.

Quadro 42. Caracterização do Jogador 33

Nome	Jogador 33
Posição	Avançado
Idade	21 anos
Altura	192 centímetros
Peso	85 quilogramas
Descrição do Jogador	Contratado devido à saída, por transferência, do Jogador 26. Avançado muito alto e rápido, possui também um remate fácil e preferencialmente gosta de atacar a profundidade.
Pontos Fortes e Fracos	Fortes: Realização de movimentos de penetração nas costas da defesa adversária e forte na resposta a cruzamentos para o interior da área. Fracos: Algumas dificuldades em baixar no terreno para se dar como apoio e entrar num jogo mais associativo.

4.3. Modelo de Jogo

Godinho e colaboradores (2000) referem que um modelo pode ser visto como uma representação mais simples da realidade. A conceção de um modelo de jogo é vulgarmente associada à tática, no entanto, é muito mais do que isso, é algo complexo e dinâmico porquanto se encontra em constante evolução (Guilherme, 2004). Segundo Teoldo et al. (2022), a dimensão tática do jogo de futebol caracteriza-se pela sua unicidade e emerge das relações que são estabelecidas dentro de um coletivo que, por sua vez, é composto por individualidades (i.e., os jogadores) com características distintas. A dimensão tática é característica de cada equipa, sendo, portanto, específica, e está sujeita à interpretação dos diferentes intervenientes e do contexto em que se insere.

Portanto, a forma como o modelo de jogo irá ser aplicado vai depender da compreensão dos jogadores e, posteriormente, da forma como esse modelo é interpretado e como os jogadores interagem entre eles nas suas ações. Pelo que, perante as mesmas situações, jogadores diferentes podem tomar decisões diferentes dando assim ao modelo de jogo um carácter algo imprevisível, dentro da previsibilidade que tem, regulado e condicionado pelas ideias/conjeturas do treinador. Esta combinação das ideias do treinador com as diferentes interpretações dos jogadores também pode levar a que haja uma reformulação por parte do treinador dessas mesmas ideias (Teoldo et al., 2022).

Esta visão mais recente sobre o que é o modelo de jogo vai de encontro ao que refere Castelo (1996) que defende que há dois fatores que merecem ser destacados, sendo eles: a definição e reprodução do sistema e das relações que os jogadores criam entre si, e, por outro lado, o lado aberto e criativo que um modelo de jogo possui.

Tendo isto por base, Guilherme (2004) refere que, ao construir um modelo de jogo deve-se estar sempre aberto às alterações que poderão resultar das interações entre os intervenientes e o envolvimento cultural em que estão inseridos. Deste modo, deve-se incentivar a que os jogadores exibam a sua criatividade e interpretem o modelo de jogo que é apresentado de forma a melhorá-lo com a descoberta de novas soluções, estando o treinador

responsável por organizar as ideias e operacionalizá-las de forma coerente e eficaz.

Guilherme (2004) diz ainda que, neste processo, o treinador deve conseguir ler o contexto e perceber que os jogadores têm as suas próprias ideias que podem, ou não, ir de encontro às apresentadas num modelo de jogo, e que mesmo que o treinador não altere o seu modelo deve conseguir interpretar diferentes formas de abordar e por em prática o seu processo. Frade (citado por Ribeiro, 2008) diz que o modelo de jogo é algo que nunca se dá por terminado pois o decorrer do processo acaba por ir dando novos indicadores que devem ser interpretados e geridos de forma a ir aumentando a qualidade do modelo.

Para além do que diz respeito ao futebol em si é então fundamental perceber a cultura pela qual estamos rodeados, sendo que a cultura é algo em transformação permanente e que consiste em informação que as pessoas adquirem das pessoas que estão ao seu redor, através de aprendizagem direta, imitação, ou outras formas de aprendizagem e que influenciam fortemente o seu comportamento (Boyd & Richerson, 2005).

Girginov (2010) afirma que a forma como os treinadores encaram a realidade é representativa das suas práticas e tem por base o seu carácter pessoal. Tal como a cultura, o processo de gestão de uma equipa é dinâmico e engloba um conjunto de ideias adquiridas nos mais variados contextos. Assim, os treinadores põem à prova estas características culturais na tentativa de afetar e influenciar as atitudes e comportamentos dos jogadores e dos clubes. A capacidade de compreender a cultura em que se está inserido afeta diretamente a liderança e a gestão, e pode fazer com que seja necessário repensar vários conceitos até então vistos como certos.

Tal como os treinadores, os clubes e os jogadores têm as suas culturas sendo que a força das mesmas vai depender se forem edificadas em grupo ou não, pelo que os jogadores podem estar dispostos a mudar alguns aspetos para se integrarem mais facilmente, já mudar a cultura de um clube pode ser mais difícil já que é uma entidade coletiva e quando alguém se identifica com a cultura de um grupo é mais difícil de fazê-lo mudar de ideias (Schein, 2010). Por isto, na

elaboração de um modelo de jogo é necessário compreender, como dizem Ancelotti e Ciaschini (2013), que em cada clube de futebol se encontram diferentes estruturas, tradições, culturas e enquadramentos sociais e como é necessário adaptarmo-nos um pouco a cada uma delas sem perdermos a nossa identidade e coerência de ação.

4.3.1. Princípios do Modelo de Jogo

Abaixo seguem os princípios de jogo referentes ao modelo de jogo do Treinador 1.

➔ Organização Ofensiva:

Construção/Criação/Finalização

(Tempo/Espaço/Número)

- Saída simples e segura (evitar jogo interior e risco na 1ª fase de construção);
- Jogo incisivo e agressivo;
- Bom jogo posicional (profundidade e largura);
- Mobilidade na procura de linhas de passe e de espaços vazios (largura, apoio e profundidade);
- Linha de cobertura e sustentação ofensiva bem definidas;
- Diversidade e liberdade de movimentos (polivalência) e criatividade técnica e coletiva nas zonas de criação e finalização (diagonais e triangulações curtas e rápidas na última linha adversária);
- Alternância no jogo: curto/longo (bola descoberta: atacar espaços com diagonais e ruturas), fora/dentro (atração vs. variação do centro de jogo) e acelerado/desacelerado (ritmo);
- Circulação rápida.

➔ Transição Defensiva:

Recuperar (rapidamente) a posse de bola, garantir organização e equilíbrio defensivo e evitar finalização adversária;

-Posicionamento ofensivo final essencial (coberturas e sustentação ofensivas)

-Rápida mudança de atitude (agressividade defensiva);

-Pressão rápida e agressiva no centro de jogo (portador da bola e linhas de passe próximas);

-Controlo sobre os jogadores que saem na profundidade;

-Retirar profundidade e reagrupar quando estamos longe do centro de jogo ou em inferioridade numérica.

➔ Organização Defensiva:

Recuperar a posse de bola/Evitar finalização adversária;

-Zona pressionante (referências: espaço, bola e jogador);

-Posicionamento com bloco alto (efetividade na 1ª linha de pressão);

-Pressão alta e agressiva no portador da bola (linhas de passe próximas com marcação quente);

-Bloco compacto (linhas de cobertura – coordenação e comunicação);

-Agressividade nos duelos.

➔ Transição Ofensiva:

Chegar rápido a zonas de finalização/Retirar bola do centro de jogo

-Rápida mudança de atitude (agressividade ofensiva);

-Verticalidade e simplicidade (vantagem numérica ou espacial);

-Alterar rapidamente o centro de jogo (velocidade de execução e decisão) para combater transição adversária.

→ Esquemas Táticos:

Ser seguros e rápidos na ocupação das posições no momento defensivo e ofensivo e ter o espírito crítico para avaliar um lance e fazer algo que não esteja programado, mas que faça sentido com o que o jogo está a apresentar;

-Simplicidade de execução;

-Procurar não ser atraídos em demasia pela bola e garantir a ocupação de todos os espaços delineados;

-Nos lances ofensivos liberdade para executar de forma diferente do previsto se for identificado algum desequilíbrio adversário que possa ser aproveitado.

4.3.2. Caracterização Específica

4.3.2.1. Organização Ofensiva

No decorrer da presente época desportiva adotamos sempre o sistema de 1-4-3-3 utilizando duas variantes diferentes do mesmo, como demonstrado na figura 2, num primeiro momento (primeiros 4 jogos) utilizamos um 1-4-3-3 com um triângulo clássico na zona central, com um duplo pivô e um médio ofensivo e, posteriormente, procedemos à inversão desse mesmo triângulo passando a jogar com um médio defensivo e dois médios interiores à sua frente.



Figura 2. Variações de 1-4-3-3 predominantemente utilizadas

Sendo o jogo de futebol um jogo de forças entre dois adversários iremos estar sempre dependentes do que os nossos oponentes podem fazer e como se irão apresentar pelo que neste momento do jogo procuramos dar sempre a maior liberdade possível aos jogadores. Nós queremos estar sempre à procura de espaços e superioridades numéricas em todos os desafios e as zonas onde estas superioridades são encontradas e os movimentos que as permitem descobrir variam de jogo para jogo, pois vão estar sempre ligados à forma como o nosso adversário se apresentar.

As normas mais gerais e que acabam por não variar de jogo para jogo prendem-se com a 1ª fase de construção onde se deve evitar a procura de jogo interior de forma a evitar perdas de bola comprometedoras que nos coloquem em situações vulneráveis, sendo um objetivo bem claro o não “oferecer” golos, ou seja, não sofrer golos que sejam consequência direta de perdas de bola no nosso meio campo defensivo. Está também bem definido que devemos priorizar o jogo exterior face ao jogo interior, devendo o jogo interior acontecer apenas quando o risco for baixíssimo.

Se o adversário for muito pressionante as instruções são para se bater direto na frente e procurar jogar a partir daí, devendo a bola ser batida para as costas da defesa para impedir o adversário de atacar a bola de frente e estando os nossos jogadores da frente já preparados para isto com instruções para atacar a profundidade mal pressentem que a bola irá ser batida. Também os médios ao pressentir este momento devem aproximar-se o mais rapidamente possível da frente para disputar uma eventual segunda bola.

Nas fases de criação e finalização não existe algo claramente definido e que seja padrão sendo o objetivo que os jogadores tenham a capacidade de compreender como podem desorganizar o adversário, e onde estão os espaços frágeis a ser explorados, sendo que isto é algo que varia de jogo para jogo e de jogada para jogada.

4.3.2.2. Transição Defensiva

Por norma, uma equipa quando não tem a posse de bola e se encontra em organização defensiva procura ocupar uma área de campo menor, quando comparado ao momento ofensivo, na tentativa de retirar espaços entre os seus jogadores aos adversários pelo que, no nosso momento de perda de bola, a tendência é que as distâncias entre jogadores adversários seja curta. A distância entre os nossos jogadores mais próximos do centro de jogo também é reduzida devido a haver sempre jogadores a dar apoio ao portador da bola. Então na nossa transição defensiva procuramos efetuar de imediato uma pressão agressiva para impedir o adversário de se organizar e aproveitarmos também a proximidade dos nossos jogadores do centro de jogo para recuperarmos a bola o mais rapidamente possível.

4.3.2.3. Organização Defensiva

No que à organização defensiva diz respeito, tal como na organização ofensiva, pode variar um pouco de jogo para jogo em função do posicionamento adversário e das suas dinâmicas (apesar de nos termos posicionado maioritariamente das vezes em 1-4-3-3). Ainda assim procuramos sempre pressionar o mais alto possível na tentativa de recuperar a bola perto da baliza adversária de forma a poder contra-atacar de imediato.

As instruções são claras, nunca podemos deixar o nosso adversário confortável com bola devendo manter sempre uma postura agressiva onde a ação de contenção é desencorajada face à tentativa de desarme pois mais importante que o nosso adversário direto não nos ultrapassar é obrigá-lo a tomar uma decisão pois o Treinador 1 acredita que o número de vezes que iremos recuperar a bola é maior do que o número de vezes que iremos ser ultrapassados.

O modo que a pressão é feita também é coerente com o modo que a nossa saída de bola é feita pois da mesma forma que evitamos ao máximo perder bolas no corredor central por se achar que o risco não compensa, procuramos encaminhar a nossa pressão para esse mesmo corredor sempre que possível, tendo os extremos a marcar os laterais adversários pela sua frente de forma a impedir a ligação por fora e a convidar o passe interior, por acreditarmos que se recuperarmos a bola aí estaremos muito perto de conseguir desequilibrar o adversário. Em situações em que o adversário, ao contrário da tradicional linha defensiva de 4, apresente uma linha defensiva composta por 5 jogadores, encaixamos os nossos 3 avançados nos três defesas centrais e serão os nossos laterais a saltar na pressão aos alas adversários. Mesmo que o adversário apresente mais do que um ponta de lança e o seu sistema não encaixe no nosso mantemos a pressão na mesma o mais agressiva possível mesmo que isso implique ficar em igualdade numérica na defesa, como é representado na figura 3.

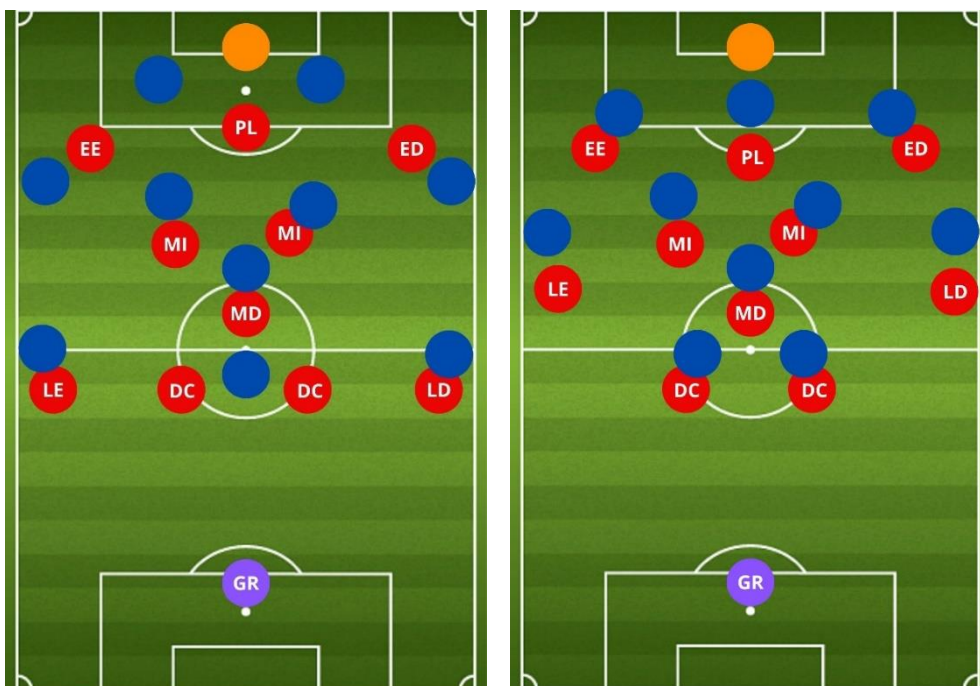


Figura 3. Pressão alta em organização defensiva

Quando não é possível pressionar procuramos organizar-nos num bloco mais baixo, mas sempre mantendo a estrutura e a postura agressiva de forma a

voltar a criar as condições necessárias para exercer de novo uma forte pressão, como pode ser visto na figura 4.

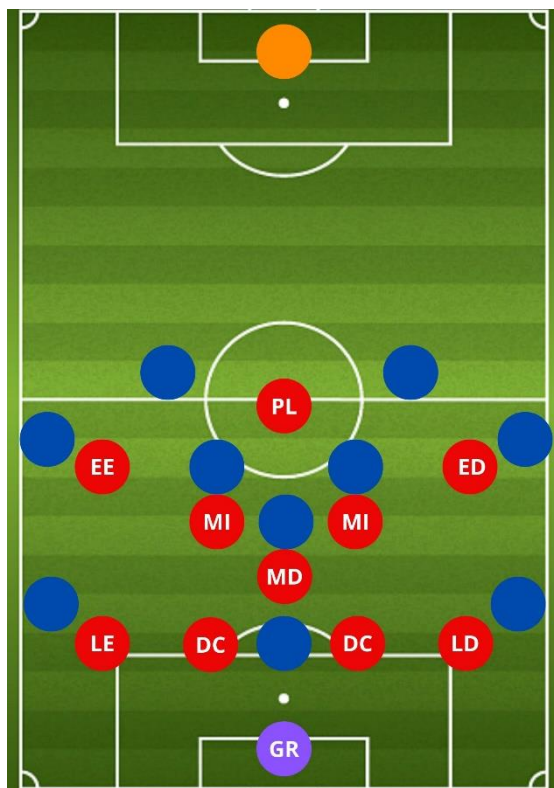


Figura 4. Bloco baixo em organização defensiva

4.3.2.4. Transição Ofensiva

No capítulo da transição ofensiva o nosso objetivo passa por sermos o mais verticais possível e tirar partido do posicionamento em organização ofensiva do adversário que, por norma, pressupõe que os seus jogadores estão mais afastados uns dos outros abrindo mais espaços a ser atacados. Quando isto não é possível tentamos retirar a bola o mais rapidamente possível da zona onde foi ganha para evitar uma contra pressão adversária e partirmos para organização ofensiva.

4.3.2.5. Esquemas Táticos

- ➔ Cantos Ofensivos: 1 jogador a fazer um movimento de aproximação ao batedor partindo do primeiro poste. 3 jogadores no ataque à zona central. 1 jogador no ataque ao segundo poste. 3 jogadores à entrada da área. 1 jogador mais recuado, um pouco à frente do meio campo, exemplificado na figura 5.

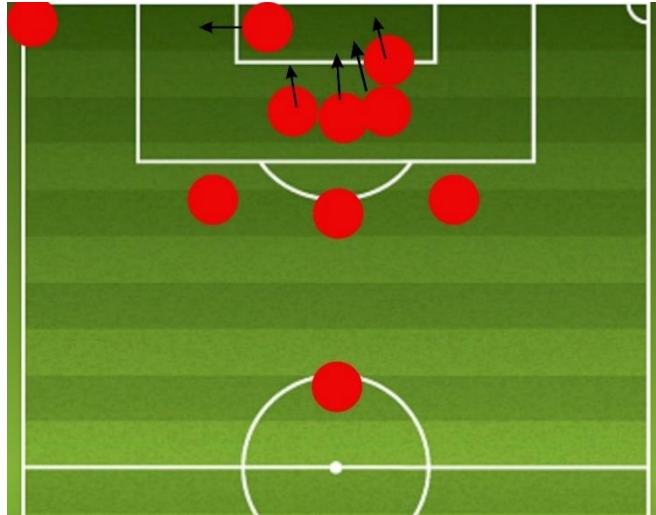


Figura 5. Canto ofensivo

- ➔ Cantos Defensivos (batidos com o corte na bola em direção à baliza): Defesa à zona. Primeira zona com 8 jogadores que estão mais responsáveis pelo ataque à bola e defesa de baliza num primeiro momento. Segunda zona com 2 jogadores responsáveis pelo controlo da entrada da área e condicionamento de um eventual canto curto (homem mais próximo irá sair na bola e o outro ocupará o seu lugar, enquanto que o homem do primeiro poste saltará para esta zona também), exemplificado na figura 6.

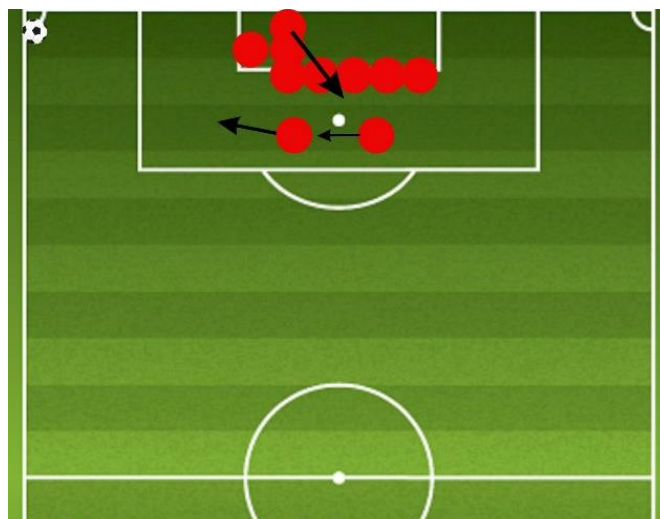


Figura 6. Canto defensivo com corte para a baliza

- ➔ - Cantos Defensivos (batidos com o corte na bola a fugir da baliza):
 Mesma dinâmica de defesa zonal que a descrição anterior, embora os jogadores que estavam em cima da linha da pequena área fiquem dispostos numa linha diagonal que se vai afastando da baliza, para ser mais fácil controlar o previsível efeito da bola, e o jogador que estava no primeiro poste passará para a zona do segundo para proteger o espaço criado devido a essa mesma diagonal, exemplificado na figura 7.

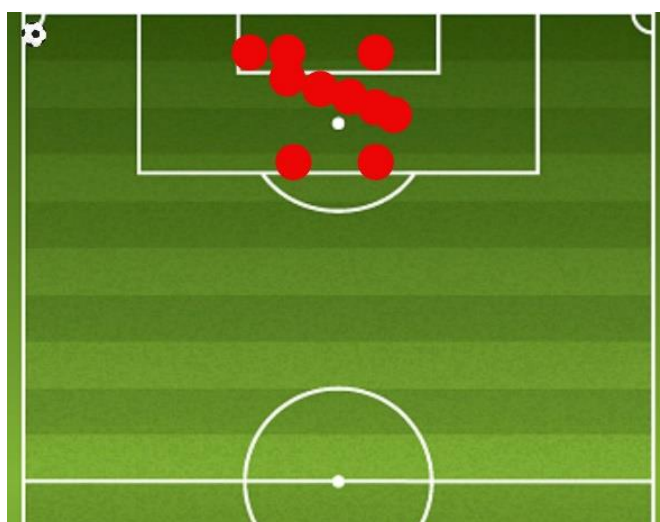


Figura 7. Canto defensivo com corte para fora

- ➔ Livres Laterais Ofensivos: 5 jogadores no ataque à baliza em que os dois das pontas têm obrigatoriamente de atacar as zonas dos postes e do centro da baliza, enquanto que os outros dois jogadores já só se movimentarão após o livre ser batido e irão deslocar-se em função da bola. 2 jogadores à entrada da área. 2 jogadores mais atrás, exemplificado na figura 8.

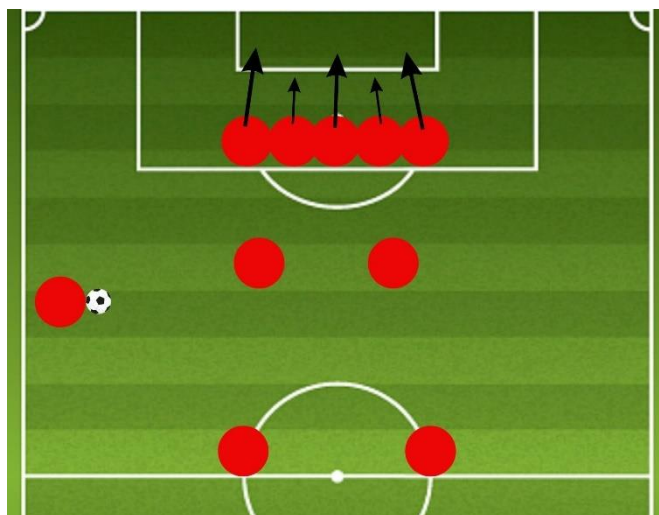


Figura 8. Livre lateral ofensivo

- ➔ Livres Laterais Defensivos: Zona de 6 jogadores. 1 jogador à entrada da área. 1 jogador atrás da barreira para prevenir eventuais jogadas combinadas. 2 homens na barreira (se apenas for necessário 1 o outro junta-se à entrada da área), exemplificado na figura 9.

4.3.3. Reflexão sobre o Modelo de Jogo

Pessoalmente identifico-me bastante com o modelo de jogo do Treinador 1. Penso que hoje em dia existe uma obsessão muito grande no que concerne a ideia de apresentar um futebol apoiado e com saída curta como se colocar a bola o mais longe possível da nossa baliza, na procura de chegar às referências ofensivas através de um jogo mais direto, quando se está em dificuldades fosse um sinal de fraqueza, mas a verdade é que se esta ideia promove um jogo esteticamente mais apelativo e, por vezes, produz grandes golos onde todos os jogadores participam de forma ativa na jogada, outras vezes também traz consigo um número alto de perdas de bola perto da própria baliza que parece ser ignorado.

No modelo de jogo do Treinador 1, a identidade da equipa passa por ser dona de uma grande plasticidade e flexibilidade comportamental que lhe permite fazer as mudanças e adaptações necessárias, semana após semana, na procura de tentar ganhar todos os jogos, sendo que, se na sua opinião o melhor para o conseguir for alterar algo em específico para um determinado jogo, irá fazê-lo sem qualquer tipo de problemas, e também é por isto que procura não limitar as ações dos jogadores dando-lhes liberdade de fazer coisas diferentes em função do que se apresentar diante deles. Isto faz com que tenhamos trabalhado o momento de sair a jogar curto para quando enfrentávamos equipas que apresentavam um bloco recuado, mas também a capacidade de jogar um jogo mais direto quando enfrentávamos blocos altos.

Deste modo, o mais importante é mesmo a preparação de cada jogo e a própria criatividade e capacidade de interpretação dos jogadores do que é o mais correto a fazer em cada momento. Por exemplo, se um adversário nosso defender em 1-4-4-2 em que os médios alas irão defender atrás dos nossos laterais pedimos aos nossos laterais que se projetem e a um médio para baixar e efetuar uma construção a 3 de forma a isolar os 2 jogadores da frente do adversário para 4 nossos (contando com o guarda-redes), mas se os médios ala adversários defenderem os nossos laterais pela frente então já não queremos que o nosso médio baixe nem que os nossos laterais se projetem, de forma a

fixar os dois avançados e dois médios ala adversários quase que se transformando num 1-4-2-4 e permitindo-nos ter uma vantagem de 3vs.2 no meio campo, como pode ser visto na figura 11.



Figura 11. Posicionamento face a um 1-4-4-2

Seguindo esta linha de pensamento de que hoje em dia existe um risco muito alto no que é feito no momento em que se tem a bola, também concordo com a ideia do Treinador 1 de procurar pressionar o adversário constantemente já que existe uma alta probabilidade de nos depararmos com equipas que corram riscos altos e que nos permitam recuperar muitas bolas em zonas adiantadas. Ainda assim, a parte estratégica em função do oponente nunca é esquecida. Por exemplo, encontrando um adversário organizado em 1-4-3-3, o posicionamento dos jogadores do nosso meio campo, no momento defensivo, vai ser em função dos do nosso adversário procurando-se um encaixe.

Concordo bastante com isto pois acredito que num jogo de futebol nem tudo está sob o nosso controlo tendo em conta que temos um opositor pela frente que também tem valor e está à procura de nos causar dificuldades, pelo que se

nos adaptarmos ao que temos diante de nós pode-nos ajudar a estar mais confortáveis no jogo.

4.4. Operacionalização do Treino - Microciclo Padrão

Ao longo da época o nosso planeamento foi sendo feito semana a semana em função dos jogos que fomos efetuando e sempre com as ideias do Treinador 1 em plano de fundo na elaboração de cada microciclo. A metodologia de treino aplicada e o planeamento das sessões seguiu sempre uma linha orientadora de curto prazo, não existindo a definição de um planeamento mensal, nem sequer semanal antes do jogo ser realizado. Só apenas após cada jogo é que era delineado de forma geral o microciclo que mesmo assim podia sofrer ligeiras alterações de dia para dia.

Numa semana tradicional com jogo de domingo a domingo a nossa semana de treino acabou por se organizar sempre da mesma forma, com folga no dia seguinte ao jogo, recuperação ativa e equilíbrio de cargas no MD +2 e aumento gradual de espaços e relações numéricos no resto da semana até ao MD -1. Nunca aconteceu termos jogo a meio da semana pelo que toda a época acabou por se desenrolar como pode ser visto no quadro 43.

Quadro 43. Microciclo Padrão

	Microciclo: 30		Semana: 22/1/2024 – 28/1/2024		Período: Competitivo			Nº de Treinos: 5
Dia da semana	MD	MD +1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	MD
	Domingo 28/1/2024	2ª Feira 22/1/2024	3ª Feira 23/1/2024	4ª Feira 24/1/2022	5ª Feira 25/1/2024	6ª Feira 26/1/2024	Sábado 27/1/2024	Domingo 28/1/2024
Objetivos Técnico-Táticos	1ª Fase - 17ª Jornada - FC Felgueiras vs. SC Vianense - 15h00	FOLGA	M.P.B. Reação à perda de bola. Equilíbrio de cargas entre utilizados e não utilizados.	M.P.B. Transição Ofensiva e Defensiva. Torneio entre 3 equipas .	Organização Ofensiva e Defensiva. Estratégia específica para o jogo. Jogo GR+10 V 10+GR	Organização Ofensiva. Movimentos de ataque. Finalização. Jogo GR+10 V 10+GR	"Meinhos" . Jogo sem posições num quarto de campo.	1ª Fase - 18ª Jornada - Varzim SC vs. FC Felgueiras - 15h00
Regime Físico			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Reação	

Todos os treinos possuíam objetivos e metas a ser alcançadas e, naturalmente, alguns desses objetivos prendiam-se com a solidificação do modelo de jogo a ser implementado. Depois de no primeiro treino do microciclo, o MD +2, o grande foco estar na recuperação e no equilíbrio de cargas, como já foi referido, no MD -4 já existia uma forte componente técnico-tática procurando aproveitar o facto de neste dia serem utilizados espaços mais reduzidos e relações numéricas mais baixas para serem implementados exercícios que

promovessem, por um lado, uma forte pressão e rápidas reações às perdas da bola, e, por outro lado, constantes posses de bola perto de zonas de finalização e com pouco tempo e espaço para decidir e executar de forma a ser promovida a capacidade criativa dos jogadores em resolver problemas e chegar ao golo.

Outras grandes características do nosso modelo de jogo prendiam-se com a aptidão que esperávamos incutir nos jogadores de interpretarem eles o próprio jogo, e também de terem a humildade de perceber o que o adversário faz. Por isto, nos dois dias seguintes (MD -3 e MD -2) existia sempre uma forte presença de situações de GR+10 x 10+GR onde tanto procurávamos criar condicionantes que levassem à ocorrência de situações que acreditávamos que iam acontecer no jogo seguinte, de forma à equipa ficar familiarizada com essas ocorrências, como também dávamos liberdade aos jogadores para jogarem sem condicionantes e apenas intervínhamos para dar *feedback* relativo às suas tomadas de decisão na procura de fazê-los questionar o porquê das suas decisões e de perceberem qual teria sido a melhor decisão a tomar, em função do que era pretendido deles perante o contexto específico de atuação. No último treino do microciclo a componente técnico-tática voltava a deixar de ser um grande foco de preocupação, estando o foco num pequeno trabalho de velocidade e em estimular o espírito competitivo dos jogadores, que causava um desgaste físico e mental mínimo, dado o jogo no dia seguinte.

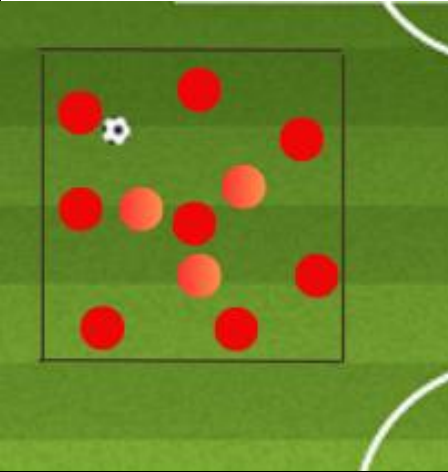
4.4.1.1. Treino de Terça-Feira (MD +2)

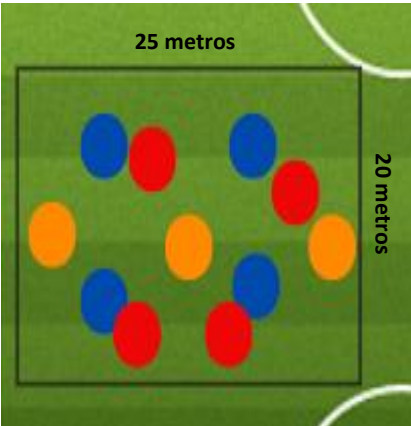
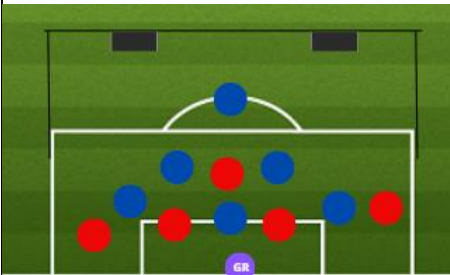
Este que foi o primeiro treino da semana (representado no quadro 44) é marcado pela divisão da equipa em dois grupos onde os jogadores que no fim de semana cumpriram mais de 45 minutos faziam apenas um período de corrida contínua e um exercício de manutenção de posse de bola, ao passo que os restantes já tinham um treino mais preenchido onde o grande objetivo passava por dar alguma carga de forma a compensar a ausência de tempo de jogo.

Na parte inicial do treino, onde era realizado um período de corrida contínua, participavam todos os jogadores. De seguida era realizado um exercício de corrida intervalada e era quando ocorria a divisão da equipa pois esta tarefa era feita apenas pelos jogadores que jogaram menos de uma parte.

No final dos intervalados os grupos voltavam a juntar-se para realizarem um exercício de manutenção de posse de bola, que implicasse pouco desgaste, e quando terminado o grupo dos mais utilizados dava o seu treino por terminado enquanto que os outros realizavam exercícios em espaços e relações numéricas reduzidas (devido a não ser um grupo muito grande) onde se procurava promover várias ações de alta intensidade.

Quadro 44. Dia de Treino MD +2

Exercício	Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
Corrida contínua e intervalados		8 minutos de corrida contínua à volta do campo e 8 minutos em que ao longo das linhas finais os jogadores se deslocam a trote e ao longo das linhas laterais devem abrir consideravelmente a passada.	Ajuste de cargas	16 minutos
Situação de 8x3.		8 jogadores (7 em volta do espaço e 1 por dentro) contra 3, onde os 8 devem tentar manter a bola o máximo possível.	Manutenção da posse de bola.	2 períodos de 4 minutos

Situação de 4x4 com 3 Jokers		Duas equipas de 4 jogadores onde uma deve tentar manter a posse de bola o máximo de tempo possível, contando com a ajuda de 3 jokers, e a outra deve tentar roubar a bola para depois tentar ela mantê-la.	Manutenção da posse de bola e rápida transição de espaço	2 períodos de 6 minutos
Situação de 6x5+GR		Uma equipa de 5 jogadores que deve tentar defender a baliza formal e fazer golo numa das mini balizas quando recupera a bola e outra equipa de 6 elementos com missão oposta.	Trabalho da linha defensiva e de reação à perda.	3 períodos de 15 minutos
Situação de GR+5x5+GR com Joker		2 equipas constituídas por 5 jogadores + GR defrontam-se.	Competição e jogos com exigência de duelos, travagens e mudanças de direção.	2 períodos de 6 minutos

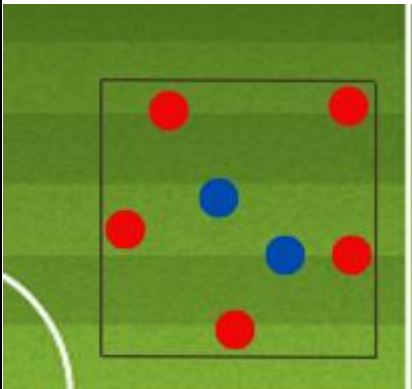
4.4.1.2. Treino de Quarta-Feira (MD -4)

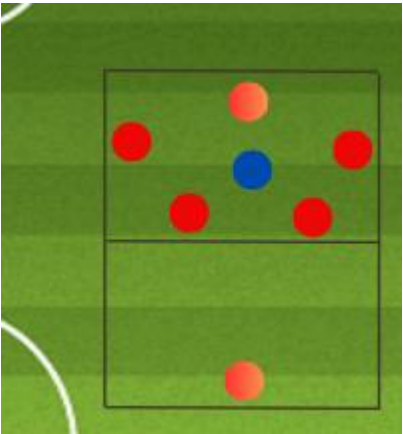
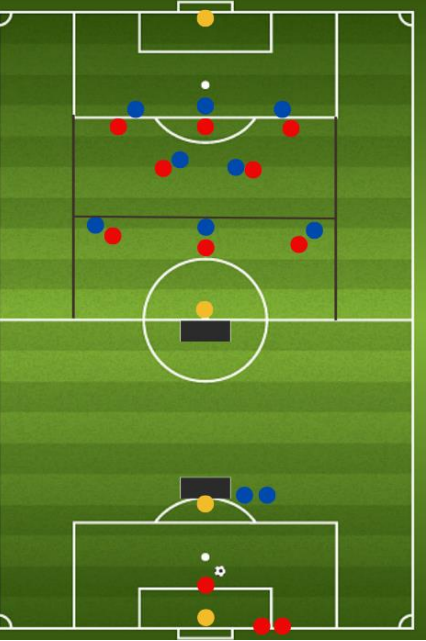
Depois de um dia de folga e de outro de recuperação ativa, este era o primeiro dia da semana de treinos em que o objetivo passava por induzir carga nos jogadores (representado no quadro 45), especialmente no âmbito da força específica, incluindo então no treino várias travagens, mudanças de direção, acelerações e saltos devido quer ao circuito que era feito na parte inicial do treino, quer pela introdução de jogos reduzidos. Este era então o treino mais exigente, a nível físico, que estava presente no microciclo, sendo por isso feito

apenas no MD -4 de forma a que os jogadores tivessem uns dias de intervalo desde o último jogo e estarem na plenitude das suas capacidades na realização deste treino.

O treino iniciava-se então com um circuito de trabalho analítico onde era promovido, exclusivamente, o trabalho de capacidades físicas desprovidas de qualquer componente técnico-tática. Quando terminado passávamos para um par de exercícios onde o primeiro pretendia introduzir os jogadores à bola, naquele dia, e começar a estimular as suas aptidões de passe e de manutenção de posse de bola para se transitar para um exercício com uma intensidade maior, onde ocorriam constantes transições de espaço (associadas às transições ofensiva e defensiva) em espaços curtos e com relações numéricas reduzidas. A unidade de treino terminava com um torneio de três equipas onde o espaço já era um pouco maior comparado aos exercícios anteriores, mas a relação numérica também aumentava, continuando a ser promovida uma necessidade de serem feitas constantes travagens e mudanças de direção e, a nível técnico-tático e devido aos jogadores estarem sempre muito próximos uns dos outros, estimulava ações de pressão constante e uma postura agressiva tornando o jogo num fluxo contínuo de transições e decisões rápidas.

Quadro 45. Dia de Treino MD -4

Exercício	Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
Circuito de Força.		Realização de circuitos com 4 estações diferentes devendo-se rodar sempre para a direita até todos completarem 6 passagens por cada estação, devendo as duas primeiras ser feitas numa intensidade mais baixa e as restantes no máximo das capacidades dos jogadores.	Trabalho de força	4 repetições
Situação de 5x2.		5 jogadores (limitados a 2 toques) contra 2, onde os 5 devem tentar manter a bola o máximo possível.	Manutenção da posse de bola	2 períodos de 6 minutos

Situação de 5x1.		5 jogadores (limitados a 1 toque) contra 1, onde a após 6 passes equipa em posse de bola tem de ligar no apoio (que neste momento pode dar 2 toques) e transitar para esse lado.	Manutenção da posse de bola e rápida transição de espaço	2 períodos de 6 minutos
Torneio 3 Equipas.		2 equipas constituídas por 8 jogadores + GR defrontam-se. Jogadores que aguardam realizam exercício de vagas 1x0, 1x1, 2x1, 2x2 e 3x2.	Competição e jogos com exigência de duelos, travagens e mudanças de direção. Equipa de fora finalização e acelerações.	Jogos de 6 minutos. Todos jogam contra todos 2 vezes.

4.4.1.3. Treino de Quinta-Feira (MD -3)

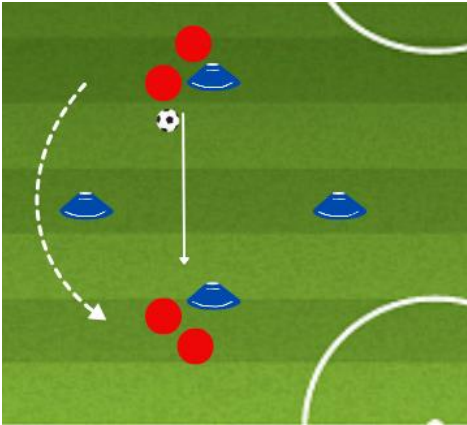
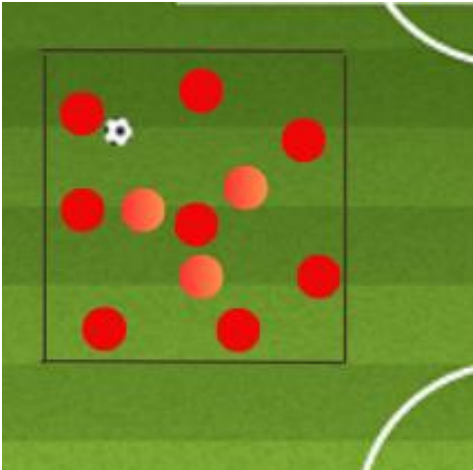
No MD -3 (representado no quadro 46) antes do treino propriamente dito era apresentado pelo Treinador 1 aos jogadores o vídeo feito por mim e pelo Treinador 6 com a análise ao adversário, numa sala que existia com esse mesmo propósito tendo o vídeo cerca de oito minutos. Esta informação já influenciava o treino que se seguia tendo em conta que grande parte do mesmo tinha como objetivo familiarizar os jogadores com o que poderiam encontrar no fim de semana. Desta forma, pretendia-se testar em campo as dinâmicas que nós

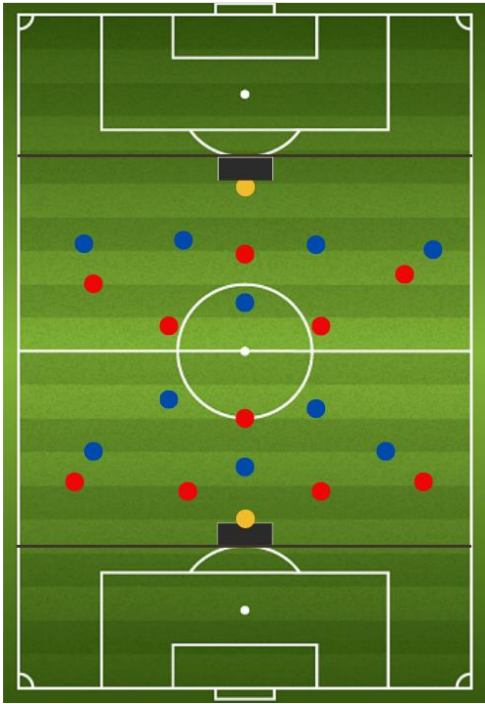
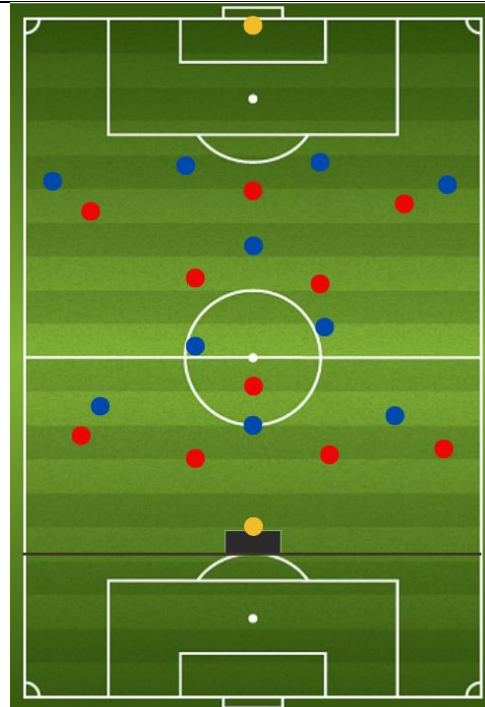
acreditávamos que seriam as mais eficazes para contrariar o nosso oponente, colocando os nossos jogadores o mais confortáveis possível em campo e obtendo sucesso no jogo.

Com isto em mente, após um exercício de passe na parte inicial do treino e de um de manutenção de posse de bola que servia para aumentar gradualmente a complexidade dos exercícios antes de chegar à situação de jogo, o trabalho tático que era feito estava muito relacionado com a parte estratégica. Eram dados coletes aos jogadores que estavam perspetivados como titulares para o próximo jogo e os outros eram distribuídos de acordo com o sistema tático utilizado pelo adversário. A partir daqui era trabalhada a dinâmica coletiva da equipa num espaço maior onde o centro de jogo varia constantemente. Num primeiro momento a saída de bola de acordo com a pressão adversária e depois era feito o contrário. Concluído este exercício era feito um período de jogo sem condicionantes para perceber como foram apreendidas as informações dadas e ver se era necessário mudar alguma nuance na abordagem ao jogo, ou se os jogadores eram capazes de interpretar o plano de jogo com sucesso.

Em relação ao regime físico que era predominante, ao aumentar o espaço de ação que os jogadores tinham disponível para atuar pretendíamos que as contrações musculares a que estes estavam sujeitos fossem mais reduzidas no que tange à sua tensão, mas maior no que toca à sua duração. Deste modo, procedeu-se à diminuição do número de travagens e mudanças de direção necessárias, aumentando assim o número de deslocamentos longos.

Quadro 46. Dia de Treino MD -3

Exercício	Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
Exercício de Passe.		Jogadores ficam em extremos opostos e fazem passes entre si. Após o passe devem deslocar-se para o lado oposto passando por fora dos sinalizadores.	Apurar a técnica de passe e relação com bola.	5 minutos
Situação de 8x3.		8 jogadores (7 em volta do espaço e 1 por dentro) contra 3, onde os 8 devem tentar manter a bola o máximo possível.	Manutenção da posse de bola.	2 períodos de 6 minutos

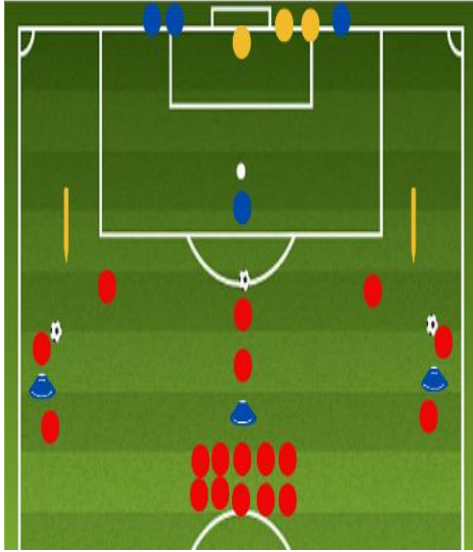
GR+10 x 10+GR		Uma equipa é composta pelos jogadores que naquele momento estão mais próximos de serem titulares e a outra tenta replicar as dinâmicas do próximo adversário. Na primeira metade do exercício bola sai sempre da uma equipa e quando perdem a posse voltam a iniciar um ataque e, na segunda, a dinâmica é a mesma, mas equipas invertem os papéis.	Preparação estratégica para o jogo.	4 períodos de 5 minutos
GR+10 x 10+GR		Jogo de GR+10 vs 10+GR. Equipa que é composta pelos prováveis suplentes mantém no sistema que adotou no exercício anterior.	Preparação estratégica para o jogo	2 períodos de 12 minutos

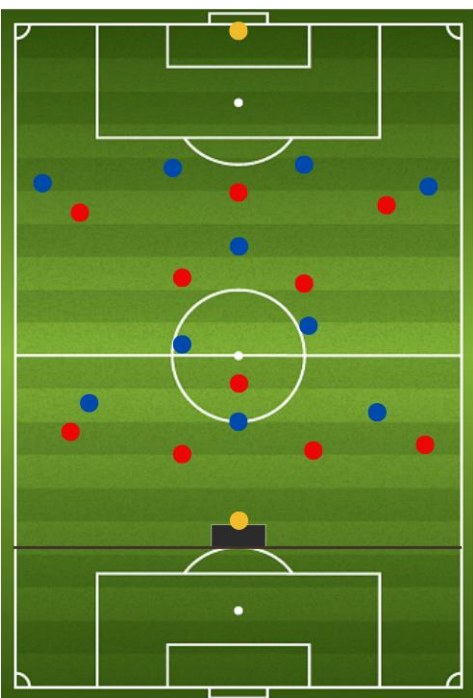
4.4.1.4. Treino de Sexta-Feira (MD -2)

Neste treino (representado no quadro 47) procurávamos introduzir exercícios analíticos de finalização ou movimentos ofensivos com trabalho de velocidade associado, sendo este o regime físico trabalhado no MD -2. Com a junção de movimentos padronizados ao trabalho de velocidade permitia-nos ao mesmo tempo familiarizar os jogadores com algumas dinâmicas simples que podiam ser necessárias e trabalhar momentos de aceleração do jogo e tomada de decisão. Procurávamos que os espaços tivessem distâncias de pelo menos 30 metros para se atingir a velocidade máxima e neste dia os esforços são mais curtos, uma vez que se pretende trabalhar velocidade máxima, com tempo de descanso suficiente entre repetições precisamente para recuperar.

A nível técnico-tático valorizávamos bastante o momento do GR+10 x 10+GR já que nos permitia perceber e avaliar coisas que não são perceptíveis nos jogos em espaços reduzidos, como a compreensão da ocupação dos espaços por parte dos jogadores e a sua capacidade de se relacionarem com os seus colegas de posição, e de efetuarem trocas posicionais sem nunca ser perdido o equilíbrio da equipa. Este momento distinguia-se do treino anterior por, por norma, não ter associado a si uma componente estratégica tão grande e ser dada mais liberdade aos jogadores. Isto era feito de forma a que a maior preocupação não fosse estratégia, mas sim o aprimorar do conhecimento do jogo de cada um e das suas relações em campo com os seus colegas.

Quadro 47. Dia de Treino MD -2

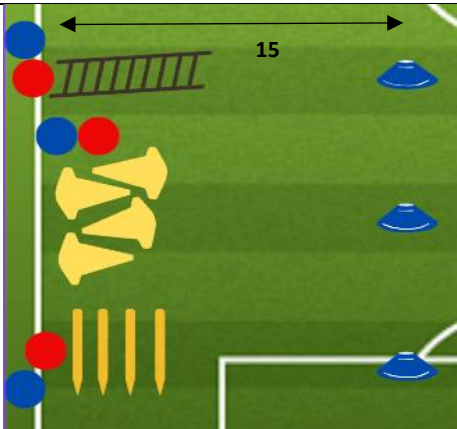
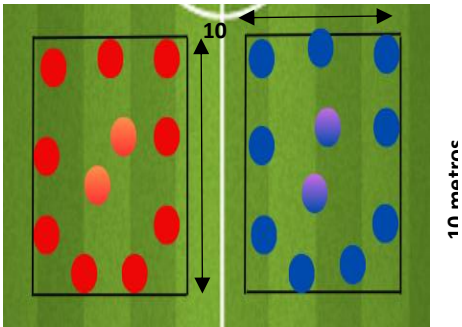
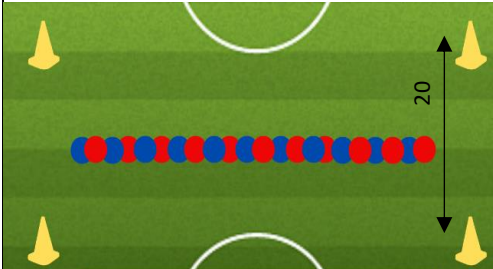
Exercício	Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
Finalização.		4 momentos de finalização. Primeiro jogador do corredor central tabela com defesa e finaliza, depois junta-se jogador do corredor central e fazem 2v1 sobre o defesa. Entretanto jogadores dos corredores, alternadamente, tabelam e cruzam para jogadores do corredor central terem mais dois momentos de finalização devendo-se sempre sair da área em velocidade máxima antes de cada finalização e, no corredor, jogador que cruza deve receber bola no espaço para realizar também ele um sprint em velocidade máxima.	Finalização com trabalho de velocidade.	4 períodos de 5 minutos

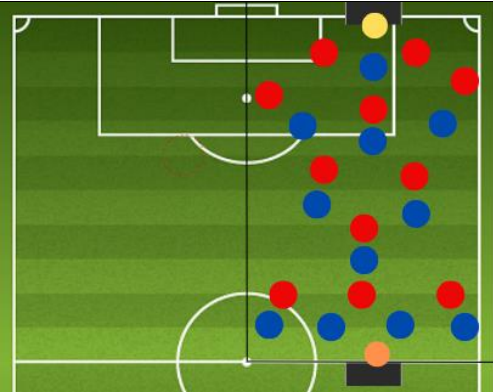
GR+10 10+GR	x		Jogo de GR+10 vs 10+GR.	Dar oportunidad e aos jogadores de terem jogo propriament e dito e verificar o grau de aprendizag em da informação transmitida no dia anterior.	2 períodos de 15 minutos
----------------	---	---	----------------------------	--	--------------------------------

4.4.1.5. Treino de Sábado (MD -1)

No MD -1 (representado no quadro 48) o foco já era praticamente total no jogo e a carga física era muito reduzida sendo feito um trabalho de velocidade de reação e algumas saídas de velocidade específica. Este treino era também visto como um ritual pré-jogo pois no início da época foram definidas 2 equipas que se mantiveram até ao final e onde neste treino se dividiam para a realização dos meios e competiam entre si em jogo.

Quadro 48. Dia de Treino MD -1

Exercício	Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
Circuito de Velocidade.		Circuito de velocidade em que jogadores rodam para a direita até passarem 4 vezes em cada estação. Nas duas primeiras passagens abrem a passada até ao sinalizador e nas duas últimas fazem em velocidade máxima.	Trabalho de velocidade	4 repetições
Situação de 9x2.		“Meiinhos” lúdicos em que se conseguem fazer 20 passes os jogadores do meio mantêm-se os mesmos mais uma repetição após recuperarem a bola.	Lúdico e relação com bola	2 períodos de 10 minutos
Velocidade de Reação		Quando é dito um número par jogadores devem sair para a direita e quando é um número ímpar saem para a esquerda.	Trabalho de reação e um estímulo	5 minutos

GR+11 11+GR	x		Jogo entre todos os elementos presentes no treino em que as equipas são sempre as mesmas definidas no começo da época e onde não existem posições definidas tendo os jogadores liberada total.	Estimulaçã o do espírito competitivo pré-jogo	2 períodos de 10 minutos
----------------	---	---	--	---	-----------------------------

4.4.1.6. Dia de Jogo (MD)

Este dia era obviamente o mais aguardado do microciclo já que era para os jogos que trabalhávamos toda a semana e era através deles que tínhamos a oportunidade de conseguir os nossos objetivos. O dia de jogo em equipa iniciava-se com a concentração do grupo para a visualização do vídeo dos esquemas táticos adversários, de seguida íamos realizar a última refeição antes do jogo e depois partíamos para o estádio onde o Treinador 1 dava a palestra final antes de ser feito o aquecimento (que era sempre o mesmo e passava por uma ativação sem bola, um exercício de passe, um exercício de manutenção de posse bola, finalização e *sprints*) e jogado o jogo.

Neste dia, as minhas tarefas iniciavam-se com a amostragem do vídeo dos esquemas táticos pois, depois de já ter sido responsável pela elaboração do vídeo, era eu quem o apresentava primeiro ao Treinador 1 antes dele o apresentar à equipa. Depois, juntamente com o Treinador 4, ia ao relvado montar os exercícios a serem feitos durante o aquecimento e depois na realização do mesmo estava também no relvado ficando responsável, junto com os treinadores 2, 3, 4 e 6, de operacionalizar o aquecimento e de preparar os jogadores mentalmente e fisicamente para o encontro. No decorrer do jogo estava em contacto permanente com o Treinador 6 que ficava num ponto mais

elevado na bancada e me fornecia a sua perspetiva do jogo que depois eu ficava responsável de filtrar e transmitir o que achasse pertinente ao Treinador 3.

4.5. Contexto da Equipa Principal

A equipa principal do clube, como referido, esteve inserida na Liga 3. A Liga 3 é a mais recente prova nacional da Federação Portuguesa de Futebol no escalão sénior tendo sido esta a sua terceira edição. Sendo uma prova que ainda se está a estabelecer no panorama futebolístico nacional o seu modelo tem sofrido mudanças todas as épocas sendo que nesta contou com a presença de 20 clubes que se dividiram em duas séries de 10 em função das suas localizações geográficas, contando a Série A com os 10 clubes mais a norte e a Série B com os 10 clubes mais a sul, como descrito no quadro 49.

Quadro 49. Constituição das Séries

Série A	Série B
Anadia Futebol Clube, SAD 	Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, SDUQ 
Sporting Clube de Braga, SAD “B” 	Futebol Clube de Alverca, SAD 
Clube Futebol Canelas 2010 	Amora Futebol Clube, SAD 
Associação Desportiva de Fafe, SAD 	Atlético Clube de Portugal 

Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD 	Caldas Sport Clube 
Lusitânia Lourosa Futebol Clube 	Sporting Clube da Covilhã, SDUQ 
Associação Desportiva Sanjoanense, SAD 	Futebol Clube Oliveira do Hospital 
Clube Desportivo Trofense, SAD 	Clube Atlético Pêro Pinheiro 
Varzim Sport Clube, SDUQ 	Sporting Clube de Portugal, SAD "B" 
Sport Clube Vianense, SAD 	Sociedade União 1º Dezembro 

Na primeira fase da prova todas as equipas de cada série jogaram duas vezes entre si, uma na condição de visitante e outra na condição de visitado, sendo que os quatro primeiros classificados de cada série avançaram para um campeonato com oito equipas onde todas voltaram a ter zero pontos e também todas se defrontaram duas vezes nas mesmas condições. Os dois primeiros classificados obtiveram a subida de divisão direta enquanto que o terceiro classificado disputou um *play-off* com o antepenúltimo classificado da divisão superior, como visto nos quadros 50 e 51.

Quadro 50. Distribuição das Equipas para a 2ª Fase.

Série A	Série B
Fase de Subida	Fase de Subida
Fase de Subida	Fase de Subida
Fase de Subida	Fase de Subida
Fase de Subida	Fase de Subida
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção
Fase de Manutenção	Fase de Manutenção

Quadro 51. Organização da Fase de Subida

Série Única
1º Classificado (Promoção)
2º Classificado (Promoção)
3º Classificado (Play-Off)
4º Classificado (Manutenção)
5º Classificado (Manutenção)
6º Classificado (Manutenção)
7º Classificado (Manutenção)
8º Classificado (Manutenção)

Já os clubes que no final da primeira fase não obtiveram o acesso ao apuramento de campeão mantiveram-se em séries separadas por localização geográfica, e disputaram um campeonato com seis equipas onde se defrontaram duas vezes entre si, uma na condição de visitante e outra na condição de visitado. Os dois últimos classificados de cada série foram despromovidos perfazendo um total de quatro clubes que desceram de divisão. Ao contrário do apuramento de campeão onde todos os clubes voltam a ter 0 pontos, aqui os clubes foram beneficiados tendo em consideração a sua classificação da 1.^a Fase, seguindo a lógica demonstrada nos quadros 52 e 53.

Quadro 52. Sistema de pontuação inicial da Fase de Manutenção

Classificação 1ª Fase	Bonificação
5º Classificado	6 pontos
6º Classificado	5 pontos
7º Classificado	4 pontos
8º Classificado	3 pontos
9º Classificado	2 pontos
10º Classificado	1 ponto

Quadro 53. Organização da Fase de Manutenção

Série 1	Série 2
5º Classificado (Manutenção)	5º Classificado (Manutenção)
6º Classificado (Manutenção)	6º Classificado (Manutenção)
7º Classificado (Manutenção)	7º Classificado (Manutenção)
8º Classificado (Manutenção)	8º Classificado (Manutenção)
9º Classificado (Despromoção)	9º Classificado (Despromoção)
10º Classificado (Despromoção)	10º Classificado (Despromoção)

4.6. Reflexões Críticas

4.6.1. Pré-Época

O início da pré-época mais do que marcante a nível futebolístico foi marcante a nível pessoal pelo contacto que me proporcionou com pessoas com uma carreira profissional no futebol, algo que até então só tinha vivido no âmbito da relação aluno/professor o que é necessariamente diferente pois é possível ter um contacto muito menos formal e mais personalizado.

Este contacto começou a ser feito bem cedo, tendo em conta que ainda antes do dia do primeiro treino o Treinador 1 convidou-me um par de vezes para ir tomar um café para me conhecer um pouco melhor enquanto pessoa. Também ainda antes do começo dos treinos houve uma reunião entre toda a equipa técnica, onde eu estava bastante nervoso pois, para lá do Treinador 1, foi a primeira vez que estive com todos os restantes elementos, mas desde logo eles fizeram algumas pequenas brincadeiras comigo de forma a deixaram-me à vontade e insistiram para que os tratasse a todos por “tu” mesmo existindo uma diferença de idades considerável.

Com o início dos treinos o nervosismo manteve-se pois apesar de ter toda a confiança da equipa técnica para intervir como bem entendesse no treino, ainda não sabia bem como seria a reação dos jogadores quando fosse necessário dar algum *feedback* ou fazer uma correção já que eu tenho apenas 22 anos e este é o meu primeiro contacto com o futebol sénior, e alguns dos jogadores já são bastantes experientes e contam com passagens na Primeira e Segunda Liga, mas também isto foi rapidamente ultrapassado devido ao excelente profissionalismo dos jogadores que ao perceberem que estou lá para os ajudar e posso acrescentar informações que lhes são úteis, focaram-se exclusivamente nisso e receberam sempre todos os meus *feedbacks* com grande aceitação e respeito.

No que à pré-época propriamente dita diz respeito esta foi sempre composta por seis unidades de treino por semana, de segunda a sábado, sendo que à quarta e ao sábado foram realizados jogos amigáveis todos os microciclos.

Esta abordagem com a realização de bastantes jogos desde o primeiro momento deixou-me com algumas dúvidas pois pensei que pudesse ser mais positivo não ter jogos amigáveis desde o começo e primeiro garantir que os jogadores estivessem um pouco mais familiarizados com o modelo de jogo e o que era pretendido deles. E se nos primeiros amigáveis esta minha ideia se manteve pelo desempenho menos positivo apresentado, esta acabou por se ir alterando ao perceber que o momento de jogo formal era aquele em que a aquisição das particularidades do modelo de jogo pretendido era maior.

A última semana da pré-época também teve um impacto importante para mim e na minha confiança, pois no dia do jogo de apresentação aos adeptos, por um lado, o Treinador 1 queria iniciar com o 11 que pensava já ser o melhor para o primeiro jogo da época, e estava bastante indeciso numa posição e, por outro, à mesma hora o nosso adversário da primeira jornada também jogava o seu jogo de apresentação. Ora não só o Treinador 1 quis saber qual seria o jogador que eu escolheria para iniciar na posição em que ele tinha dúvidas como me pediu para ir com o Treinador 6 ver o jogo de apresentação do nosso próximo adversário já que sendo o primeiro jogo da época era a nossa única oportunidade de os observar previamente. Estes dois momentos foram então muito importantes para mim pois deram-me a confirmação de que o Treinador 1 não só valorizava a minha opinião como confiava no meu trabalho e na minha interpretação e conhecimento do jogo, permitindo-me encarar os momentos de maior tensão que se avizinhavam, com começo da época oficial, de forma bastante segura e confiante.

4.6.2. 1ª Fase do Campeonato

Findada a pré-época demos início à competição oficial onde o objetivo passava por ficar num dos quatro primeiros lugares de forma a garantir o acesso à fase de subida da prova. Este objetivo foi atingido com relativa tranquilidade tendo em conta que estivemos nos quatro primeiros lugares desde a primeira jornada, sendo que chegamos ao primeiro lugar à sexta jornada e não mais o largamos até ao final conseguindo garantir matematicamente a qualificação para a fase seguinte ainda com quatro jogos por disputar.

Por termos tido um desempenho tão bom nesta fase acabei por ser capaz de a viver com relativa tranquilidade pois desde cedo ficou evidente que iríamos garantir o nosso objetivo não tendo de viver momentos de muita tensão, até porque para além do cumprimento do objetivo nunca ficamos dois jogos consecutivos sem vencer, pelo que, também nunca foi necessário enfrentar uma onda menos positiva e o ambiente de trabalho no dia-a-dia manteve-se sempre com um espírito positivo. Ainda assim, há sempre ilações a tirar e aprendizagens importantes que são vividas tendo existido uma que me marcou particularmente.

Esta situação prende-se com o facto da postura que foi adotada nas últimas jornadas do campeonato. Naturalmente que mesmo com uma posição tranquila na tabela classificativa fez-se sempre o máximo para garantir que a postura, a seriedade e a intensidade presente nos treinos era a mesma, não é isso que está em causa, mas a forma como a gestão da utilização dos jogadores foi feita é que me trouxe uma perspetiva diferente da que eu tinha. Se eu pensava que estando o objetivo definido para esta fase garantido poderia ser bom promover alguma rotatividade na equipa, de forma a garantir que tínhamos o máximo de jogadores possível motivados e com algum ritmo de jogo para que se fosse necessária a sua utilização na fase seguinte, a verdade é que a equipa técnica optou por um caminho diferente pois na época anterior tinha seguido este caminho e os resultados dos últimos jogos não foram os melhores e sentiram que, apesar de terem ficado em primeiro lugar na mesma, isto os prejudicou na fase seguinte pois instalou-se um pequeno sentimento de desconfiança das próprias capacidades dentro do grupo.

Tendo isto em conta a rotatividade promovida foi mínima tendo sido o grande foco manter a dinâmica de vitória, ainda assim, e mesmo com o primeiro lugar assegurado com uma diferença confortável, perdemos o último jogo frente a um adversário que iríamos enfrentar na fase seguinte e senti um pouco o surgimento desse sentimento de desconfiança, o que me leva a acreditar que o caminho escolhido foi o correto e que, em situações destas, mais do que promover alguma rotatividade é fundamental continuar a fazer o melhor possível para ganhar todos os jogos.

4.6.3. Apuramento de Campeão

Se por um lado o excelente resultado da fase anterior nos dava uma elevada confiança para o que iríamos enfrentar, e, por outro, uma forte convicção de que tínhamos a capacidade de alcançar a subida de divisão, criava-nos uma responsabilidade e uma pressão extra que poderia ser prejudicial pois como nesta fase todas as equipas começam com zero pontos a classificação da fase anterior acaba por não trazer nenhuma vantagem, apenas responsabilidade extra. A prova disto é que nunca um primeiro classificado em qualquer uma das séries da 1ª Fase tinha conseguido alcançar a subida de divisão nas edições anteriores. Para além disto, a nossa equipa tinha ainda mais um fator de pressão pois nas duas épocas anteriores o clube já tinha estado nesta posição e não tinha conseguido o objetivo final.

A disputa desta fase começou de uma forma negativa, com três empates e uma derrota. Pelo descrito anteriormente instalou-se aqui um clima de forte contestação à volta da equipa e muitas vezes nestes momentos existe uma tendência para se alterar o que está a ser feito na procura de mudar o rumo dos resultados, e foi aqui que tirei uma grande ilação para o meu futuro. A vida de treinador é de grande instabilidade e a pressão para se obter resultados rapidamente é enorme, pelo que, por vezes, tomam-se opções que vão contra aquilo em que se acredita de forma aos treinadores protegerem-se de possíveis críticas, no entanto, isto não é garantia de sucesso e foi aqui que me marcou a postura do Treinador 1. Mesmo perante uma fase difícil e um período de forte pressão e contestação, o Treinador 1 acreditou sempre no trabalho que estava a ser feito e optou por tomar as suas decisões sempre em função das suas convicções e acreditando que seria assim que teria sucesso.

A verdade é que após o sexto jogo, onde sofremos nova derrota, mantivemo-nos invencíveis até ao final, somando cinco vitórias e três empates nos oito jogos restantes, alcançando o segundo lugar que nos deu a subida de divisão, o grande objetivo do clube desde há vários anos. Isto deu-me a convicção de que devemos sempre fazer aquilo em que acreditamos, pois nada

nos garante sucesso e se tivermos de falhar vamos ter sempre a consciência mais tranquila se falharmos a fazer aquilo em que acreditamos.

4.6.4. Microciclo Padrão

Há algo que salta logo à vista neste microciclo, a ausência do treino de esquemas táticos. Isto deve-se à crença do Treinador 1 que o sucesso que se obtém neste momento do jogo está, quase por inteiro, dependente da qualidade dos executantes e dos jogadores que irão estar no ataque à bola/espço e que o treino destas situações não tem influência suficiente na sua eficácia em jogo para ser algo introduzido no microciclo.

Para defender esta sua posição ele baseia-se em dois grandes pontos. O primeiro é que ao tirar o curso de nível 4 de treinador a temática do trabalho que teve de realizar foram os esquemas táticos, onde colaborou com vários outros treinadores de alto rendimento e os *feedbacks* que foi recebendo foi que mais do que treinar o importante é ter um bom batedor e jogadores fortes no ataque à bola. O outro é que acredita que o treino dos esquemas táticos acaba por ter pouca representatividade tendo em conta que se vai pedir a um grupo de jogadores, que não está à espera de jogar, para replicar o próximo adversário o que acaba por ser sempre difícil, para além disto sendo este momento do jogo de elevada importância e no qual a estatura dos jogadores tem algum peso, muitas vezes quando há dúvida entre escolher entre dois jogadores a sua dimensão física pode ajudar a desequilibrar a balança o que faz com que os jogadores que estão a treinar como suplentes não tenham tantos jogadores altos nesse grupo e desvirtue a representatividade dos duelos no momento do treino.

Por tudo isto, apesar de garantirmos que os jogadores vão para os jogos sempre identificados, não só com as suas funções, mas também com tudo o que o adversário irá apresentar quer a nível ofensivo quer defensivo, não temos um momento específico no microciclo para treinar estes momentos.

A verdade é que na primeira fase da competição sofremos apenas 1 golo diretamente de um esquema tático, através de um livre lateral. No que toca ao capítulo ofensivo conseguimos ser a equipa mais perigosa nos cantos onde fomos quem teve mais golos esperados (xG) e a segunda que mais conseguiu transformar os cantos em remates, como pode ser visto na figura 12.

	Total / com remates
Média da competição	95.3/14.9 1.77 xG
 Felgueiras 1932	107/19 2.77 xG
 Trofense	104/10 0.62 xG
 Lusitania FC Lourosa	104/9 1.59 xG
 Varzim	95/11 1.98 xG
 Sporting Braga II	94/23 2.60 xG
 Fafe	85/14 1.77 xG
 Sanjoanense	74/10 1.02 xG
 Vianense	73/15 2.63 xG
 Anadia	72/7 0.91 xG
 Canelas 2010	71/9 1.34 xG

Figura 12: Número total de cantos e os que resultaram em remates, com respetiva probabilidade golo

Ainda assim, na minha opinião, seria mais vantajoso ter alguns treinos deste momento do jogo pois acredito que os jogadores estariam ainda melhor

preparados, principalmente no momento defensivo, para serem capazes de se movimentar em conjunto no momento de sair da zona de baliza após um corte. Também no capítulo ofensivo tenho a convicção que quando for pretendido efetuar alguma jogada combinada, como cantos batidos de forma curta em função de alguma fragilidade que tenha sido identificada no adversário, seria positivo simular estas situações.

Outro aspeto que caracteriza o microciclo é o facto de estar desligado de um planeamento de fundo a longo prazo sendo pensado apenas para o imediato. Na minha opinião faz sentido que assim seja, pois, o futebol e todas as dinâmicas a si associadas, quer no que toca ao jogo em si, quer no que diz respeito ao contexto que o envolve, estão em constante mudança. Ainda assim penso que poderia ser positivo desenhar pelo menos umas linhas orientadoras a seguir com uma duração temporal maior já que mesmo que depois não fossem seguidas iriam permitir processos de reflexão sobre esses mesmos desvios.

4.6.5. Objetivos

O grande objetivo desta época prendia-se com o objetivo de competição e passava pela subida de divisão do clube à Segunda Liga. Esta grande meta foi alcançada estando o FCF de regresso aos campeonatos profissionais 19 anos depois da sua última participação pelo que este grupo de trabalho da época de 2023/2024 garantiu um lugar na história do clube.

Após uma 1ª Fase excelente onde o acesso à Fase de Apuramento de Campeão foi garantido ainda com quatro jogos por disputar a 2ª Fase teve um começo bastante atribulado onde apenas vencemos um jogo nos primeiros seis disputados fazendo com que se instalasse uma descrença total por parte dos adeptos em torno da equipa (dado também o histórico das épocas anteriores onde o FCF também venceu a 1ª Fase da prova e falhou a subida de divisão). Contudo, a equipa técnica e os jogadores tiveram o mérito e a força de manterem uma crença inabalável que iriam cumprir o objetivo e que estavam a trabalhar da forma correta para o conseguir, pois sentíamos que estávamos a ser tão ou mais dominadores nestes jogos que não conseguimos vencer como nos da 1ª Fase,

e que se mantivéssemos o nível os resultados iriam aparecer a qualquer momento.

A mensagem que foi sendo passada pela equipa técnica e bem recebida por parte dos jogadores foi de que, apesar de termos a consciência que a margem de erro era cada vez menor, apenas era necessário manter a calma e continuar a fazer o que estava a ser feito, e a verdade é que após esses primeiros seis jogos negativos obtivemos cinco vitórias e três empates nos oito restantes, alcançando o 2º lugar, que dava acesso à subida, na última jornada do campeonato.

No que à participação na Taça de Portugal diz respeito como não havia um objetivo mínimo a alcançar a avaliação do desempenho na prova acaba por ser mais subjetivo, mas ainda assim penso que foi bastante positivo pois vencemos as eliminatórias que disputamos contra equipas do nosso escalão e de escalões inferiores e apenas fomos derrotados, num jogo que esteve empatado até ao minuto 90, pela equipa que viria a acabar a época no 7º lugar da Primeira Liga.

Os objetivos de preparação acabam por estar relacionados com os de competição pois pretendiam garantir que os jogadores tinham condições para interpretar o modelo de jogo proposto e a verdade é que sem uma aplicação do modelo de jogo com sucesso não seria possível alcançar resultados tão positivos. Posto isto, é possível concluir que os objetivos de preparação também foram atingidos.

Por último, nos objetivos de formação falamos da importância de prepararmos os jogadores para que quando saíssem do FCF estivessem prontos para enfrentar qualquer contexto e, no caso dos jogadores mais jovens, fossem capazes de partir para contextos competitivos de nível superior e estes pontos também foram conseguidos. Como exemplos de adaptabilidade a vários contextos temos os jogadores que saíram em janeiro que foram utilizados com regularidade nos seus novos clubes, desde aí até ao final da época, mesmo integrando grupos que já tinham vários meses de trabalho em conjunto. Como exemplos de potenciação de jogadores jovens temos o Jogador 26 que, com 23

anos, em janeiro foi transferido diretamente para um clube da Primeira Liga, o Jogador 27 que, aos 24 anos, foi eleito o melhor avançado da prova depois de na edição anterior ter sido despromovido, e o Jogador 10 que, aos 19 anos e na sua 1ª época como sénior, foi eleito o jogador revelação da prova e foi presença habitual nas convocatórias da seleção portuguesa sub-20.

4.6.6. Eficácia do Modelo de Jogo

Na minha opinião a implementação do modelo de jogo foi conseguida com bastante sucesso ao longo de toda a temporada, sentindo desde sempre uma grande aceitação e conforto por parte dos jogadores em relação ao mesmo e cumprindo os seus princípios-chave de forma exemplar. Quando tínhamos a posse de bola, como já foi dito anteriormente, tínhamos bem assente que não deveríamos “oferecer” golos aos nossos adversários procurando evitar passes de risco em zonas interiores e jogar um futebol mais direto quando pressionados. Este objetivo foi alcançado com sucesso pois na primeira fase da prova acabamos por ser a equipa com menos perdas de bola quer no terço defensivo, quer no meio campo, conseguindo então concentrar a maioria das nossas perdas no último terço de jogo, como pode ser confirmado nas figuras 13 e 14.

O facto de termos sido a equipa com menos perdas de bola no terço defensivo acredito que tenha estado diretamente ligado ao facto de termos sido também a equipa que menos golos sofreu nesta primeira fase da prova pois fez com que fosse muito difícil sermos apanhados em situações onde não tínhamos, pelo menos, quatro jogadores atrás da linha da bola. Por outro lado, fomos a equipa que mais bolas perdeu no último terço, o que pode ter sido uma consequência de muitas vezes a bola chegar lá de uma forma muito rápida e sem dar tempo aos jogadores de garantirem as devidas coberturas ao portador da bola.

Perdas

		↑ Média por 90	Terço defensivo		Meio campo		Último terço	
	Média da competição	101.61	17.89	18%	37.34	37%	45.37	45%
1	 Trofense	98.08	16.31	17%	32.33	33%	48.29	49%
2	 Anadia	99.68	21.04	21%	36.25	36%	41.63	42%
3	 Varzim	100.26	17.33	17%	37.70	38%	44.08	44%
4	 Canelas 2010	100.47	18.40	18%	37.60	37%	43.93	44%
5	 Felgueiras 1932	100.93	13.67	14%	34.51	34%	51.43	51%
6	 Lusitania FC Lourosa	101.40	15.17	15%	34.00	34%	50.93	50%
7	 Sanjoanense	102.15	19.69	19%	40.68	40%	40.83	40%
8	 Sporting Braga II	102.43	18.70	18%	38.05	37%	44.62	44%
9	 Vianense	105.13	18.93	18%	42.47	40%	42.87	41%
10	 Fafe	105.60	19.70	19%	39.80	38%	45.05	43%

Figura 13: Número e local das perdas de bola – 1ª Fase

Perdas por zonas

● Mais que outras equipas ○ Menos que outras equipas

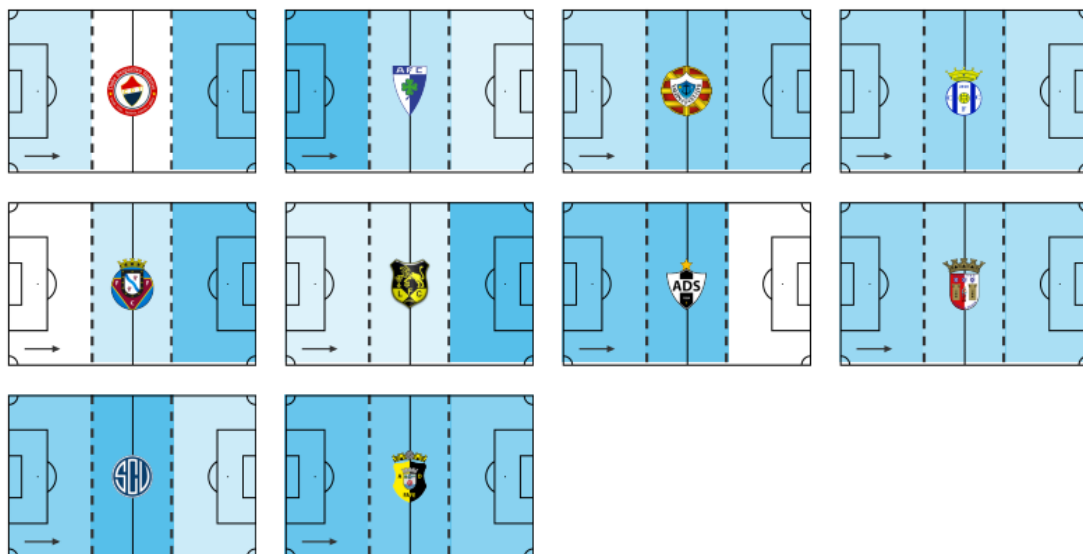


Figura 14: Representação das zonas das perdas de bola – 1ª Fase

Para além das estatísticas relativas às perdas de bola, o tipo de passes efetuados também é bastante ilustrativo da aplicação desta ideia pois acabamos a liderar a Série A em passes para o último terço, em passes progressivos e na receção de passes em profundidade (considerando-se um passe em profundidade um passe que foi rececionado num raio de 20 metros de distância da linha de baliza do adversário, excluindo cruzamentos), sendo isto demonstrado pelos dados demonstrados nas figuras 15, 16 e 17.

Passes para terço final ↓ Média por 90

	Média da competição	
	47.20	63%
1	 Felgueiras 1932	56.15 70%
2	 Lusitania FC Lourosa	53.54 68%
3	 Sporting Braga II	49.17 65%
4	 Anadia	48.73 66%
5	 Trofense	47.20 62%
6	 Vianense	46.73 61%
7	 Fafe	44.85 62%
8	 Varzim	43.63 66%
9	 Canelas 2010	42.43 53%
10	 Sanjoanense	39.58 58%

Figura 15: Número de passes para o terço final por jogo – 1ª Fase

Passes progressivos

↓ Média por 90

	Média da competição	66.08 71%
1	 Felgueiras 1932	76.33 77%
2	 Lusitania FC Lourosa	76.19 77%
3	 Anadia	68.30 69%
4	 Sporting Braga II	66.91 73%
5	 Vianense	66.16 66%
6	 Trofense	63.81 71%
7	 Fafe	62.80 69%
8	 Varzim	61.61 71%
9	 Sanjoanense	59.41 66%
10	 Canelas 2010	59.24 66%

Figura 16: Número de passes progressivos por jogo – 1ª Fase

Receção de passes em profundidade

↓ Média por 90

	Média da competição	5.55
1	 Felgueiras 1932	9.71
2	 Lusitania FC Lourosa	7.08
3	 Anadia	6.90
4	 Sporting Braga II	5.86
5	 Varzim	5.78
6	 Fafe	5.45
7	 Trofense	4.09
8	 Sanjoanense	3.57
9	 Vianense	3.56
10	 Canelas 2010	3.54

Figura 17: Número de passes em profundidade recebidos por jogo – 1ª Fase

Estes números são facilmente explicados pela adoção de uma mentalidade de risco zero numa primeira fase de construção que leva a que ao defrontar adversários com posturas mais pressionantes os passes sejam mais longos e diretos levando a estes valores elevados de passes progressivos e para o último terço. Também estes dados são coerentes com os anteriores e ajudam a explicar tanto o facto de termos sido a equipa que menos bolas perdeu no terço defensivo como a que mais bolas perdeu no terço ofensivo.

Quando nos encontrávamos sem a posse de bola, tal como foi mencionado, tínhamos como objetivo manter uma pressão constante sobre os nossos adversários na procura de recuperar bolas o mais perto da baliza adversária, e dessa forma, surpreender os nossos oponentes. Esta estratégia também se revelou eficaz pois fomos capazes de ser a equipa que mais bolas recuperou no último terço e no meio campo (ficando em segundo lugar no número de recuperações totais) e a que apresentou uma maior intensidade de

pressão, ou seja, a que menos passes do adversário permitiu nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva (PPDA). Estes dados podem ser confirmados nas figuras 18 a 20.

Recuperações		↓ Média por 90	Terço defensivo		Meio campo		Último terço	
Média da competição		79.92	36.84	46%	31.85	40%	11.23	14%
1	 Sporting Braga II	84.80	39.67	47%	33.05	39%	12.08	14%
2	 Felgueiras 1932	84.36	32.88	39%	37.00	44%	14.48	17%
3	 Vianense	82.19	37.16	45%	35.06	43%	9.97	12%
4	 Lusitania FC Lourosa	81.31	33.05	41%	33.80	42%	14.46	18%
5	 Anadia	81.03	38.94	48%	30.68	38%	11.41	14%
6	 Fafe	79.75	37.70	47%	31.25	39%	10.80	14%
7	 Varzim	78.15	34.22	44%	32.37	41%	11.56	15%
8	 Trofense	77.88	35.37	45%	31.18	40%	11.32	15%
9	 Sanjoanense	75.39	41.94	56%	25.76	34%	7.68	10%
10	 Canelas 2010	74.39	37.50	50%	28.37	38%	8.53	11%

Figura 18: Número e local das recuperações de bola – 1ª Fase

Recuperações por zona

● Mais que outras equipas ○ Menos que outras equipas

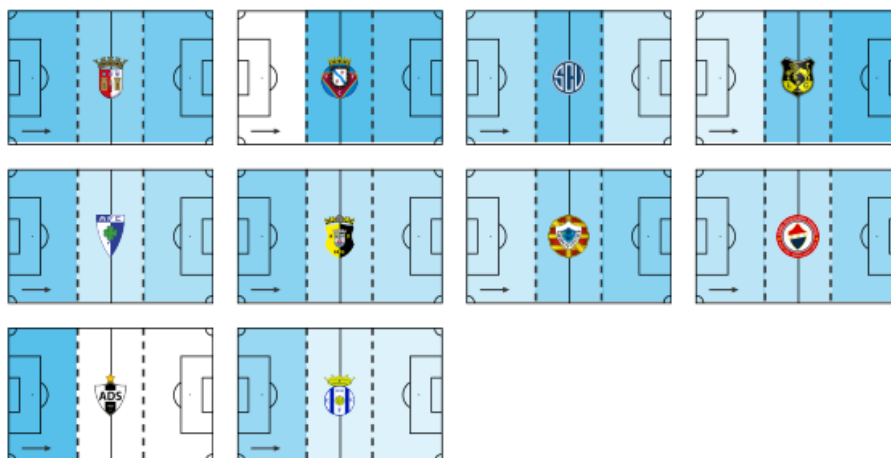


Figura 19: Representação das zonas das recuperações de bola – 1ª Fase

Intensidade de pressão (PPDA)

† Média por 90

	Média da competição	7.67
1	 Felgueiras 1932	6.28
2	 Trofense	6.44
3	 Varzim	6.64
4	 Lusitania FC Lourosa	6.92
5	 Vianense	7.07
6	 Canelas 2010	7.40
7	 Sporting Braga II	7.85
8	 Fafe	8.76
9	 Anadia	8.79
10	 Sanjoanense	10.55

Figura 20: Número de passes do adversário permitido nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva – 1ª Fase

Avançando para a 2ª Fase da prova, o Apuramento de Campeão, e depois do sucesso que foi obtido no primeiro momento da época não nos pareceu necessário alterar o nosso modelo de jogo, e mantivemos a mesma identidade de risco zero na primeira fase de construção e de procurar efetuar uma forte pressão o mais alto possível durante todo o jogo. Tal como na 1ª Fase a eficácia

destes comportamentos foi altíssima e, apesar de na teoria o nível competitivo desta 2ª Fase ser maior, nós mantivemos a liderança nos parâmetros que já liderávamos e passamos a liderar também o único que não liderávamos (recuperações), como pode ser visto nas figuras 21 a 28.

Nesta 2ª Fase, apesar de os nossos números de perdas de bola por jogo e zonas onde estas ocorreram terem sido idênticos aos valores registados na 1ª Fase, a verdade é que acabamos por sofrer o mesmo número de golos, mesmo fazendo menos quatro jogos. Acredito, no entanto, que apesar de um registo defensivo ligeiramente pior, mantivemos o mesmo nível (daí os números das perdas serem idênticos) e coerentes com a ideia de jogo que vinha da 1ª Fase e o facto de não termos a mesma capacidade de não sofrer golos se deve ao nível competitivo e qualitativo desta prova ser maior por apenas contar com as melhores equipas que conseguiram ficar nos quatro primeiros classificados nas suas séries. Isto é corroborado também por mesmo assim termos sido a segunda melhor defesa e a equipa com menos golos sofridos esperados.

Como exemplo contrário temos o FC Alverca que mesmo sendo a segunda equipa com mais perdas de bola no seu terço defensivo foi a melhor defesa. Apesar de isto parecer contrariar a nossa ideia, como o nosso número de golos sofridos esperados foi bem menor penso que o facto de estes valores não se terem materializado se deveu à casualidade do jogo.

Perdas

		↑ Média por 90	Terço defensivo		Meio campo		Último terço	
	Média da competição	99.59	18.02	18%	37.58	38%	43.18	43%
1	 Varzim	93.71	17.41	19%	32.90	35%	42.82	46%
2	 Académica	95.33	16.95	18%	36.85	39%	40.89	43%
3	 Sporting Braga II	96.25	20.24	21%	38.85	40%	36.51	38%
4	 Alverca	96.35	20.98	22%	38.62	40%	35.86	37%
5	 Felgueiras 1932	100.69	12.50	12%	35.24	35%	51.60	51%
6	 Lusitania FC Lourosa	101.05	15.71	16%	36.98	37%	47.52	47%
7	 Atlético CP	105.30	19.05	18%	38.80	37%	46.61	44%
8	 Sporting Covilhã	108.07	21.33	20%	42.39	39%	43.63	40%

Figura 21: Número e local das perdas de bola – 2ª Fase

Perdas por zonas

● Mais que outras equipas ○ Menos que outras equipas



Figura 22: Representação das zonas das perdas de bola – 2ª Fase

Mais uma vez, o número de passes para último terço, passes progressivos e passes em profundidade recebidos são coerentes com o facto de perdermos tão poucas bolas no nosso terço defensivo pois a manutenção da liderança nestes aspetos continua a demonstrar a nossa mentalidade de risco zero quando

temos a posse de bola e a procura constante da profundidade e das referências ofensivas quando somos pressionados na nossa primeira fase de construção.

Nesta 2ª Fase fomos o terceiro melhor ataque atrás de FC Alverca e Lusitânia FC Lourosa, que marcaram ambas mais dois golos do que nós, sendo que, por um lado, o Lusitânia FC Lourosa foi a equipa que se seguiu a nós nestas métricas relacionadas com o passe e, por outro, o FC Alverca ficou no extremo oposto nos passes para o último terço e perto dessa posição no capítulo dos passes progressivos. Na minha perspetiva, o facto dos dois dos três melhores ataques terem um perfil idêntico ao nível dos passes é revelador da eficácia desta estratégia, já o caso do FC Alverca penso que se explica um pouco mais pela qualidade individual dos seus jogadores e não tanto do modelo de jogo (ainda que estivesse muito bem trabalhado) pois até foi a equipa com menos xG de todas.

Passes para terço final

↓ Média por 90

	Média da competição	47.03 67%
1	 Felgueiras 1932	56.18 70%
2	 Lusitania FC Lourosa	53.40 69%
3	 Académica	47.82 70%
4	 Sporting Covilhã	46.50 60%
5	 Atlético CP	46.42 62%
6	 Sporting Braga II	43.86 71%
7	 Varzim	42.31 68%
8	 Alverca	39.71 61%

Figura 23: Número de passes para o terço final por jogo – 2ª Fase

Passes progressivos

↓ Média por 90

	Média da competição	67.11 72%
1	 Felgueiras 1932	76.15 78%
2	 Lusitania FC Lourosa	73.58 76%
3	 Sporting Covilhã	66.52 69%
4	 Sporting Braga II	65.53 69%
5	 Académica	65.03 73%
6	 Atlético CP	63.79 71%
7	 Alverca	63.70 64%
8	 Varzim	62.54 73%

Figura 24: Número de passes progressivos por jogo – 2ª Fase

Receção de passes em profundidade

↓ Média por 90

	Média da competição	5.26
1	 Felgueiras 1932	7.80
2	 Lusitania FC Lourosa	7.15
3	 Varzim	5.57
4	 Alverca	4.88
5	 Académica	4.69
6	 Sporting Braga II	4.56
7	 Atlético CP	4.13
8	 Sporting Covilhã	3.33

Figura 25: Número de passes em profundidade recebidos por jogo – 2ª Fase

No que tange à PPDA e recuperações de bola voltamos a ser dominantes na intensidade da nossa pressão, no número de recuperações total e nas recuperações em zonas mais adiantadas, o que revela como a equipa era forte na execução do seu modelo de jogo e que mesmo com a subida de nível dos adversários foi capaz de manter a sua característica de pressionar o mais alto que pudesse e sempre que possível.

Recuperações		↓ Média por 90		Terço defensivo		Meio campo		Último terço	
Média da competição		79.65	35.89	45%	32.56	41%	11.19	14%	
1	 Felgueiras 1932	83.88	31.18	37%	37.75	45%	14.95	18%	
2	 Atlético CP	83.16	36.28	44%	35.06	42%	11.81	14%	
3	 Lusitania FC Lourosa	82.46	32.51	39%	36.73	45%	13.22	16%	
4	 Sporting Covilhã	81.39	38.61	47%	33.00	41%	9.78	12%	
5	 Sporting Braga II	77.90	38.85	50%	30.00	39%	9.05	12%	
6	 Alverca	77.30	40.48	52%	27.71	36%	9.11	12%	
7	 Varzim	75.73	35.59	47%	28.49	38%	11.65	15%	
8	 Académica	75.36	33.64	45%	31.78	42%	9.95	13%	

Figura 26: Número e local das recuperações de bola – 2ª Fase

Recuperações por zona



Figura 27: Representação das zonas das recuperações de bola – 2ª Fase

Intensidade de pressão (PPDA)

↑ Média por 90

Média da competição		7.70
1	 Felgueiras 1932	6.07
2	 Lusitania FC Lourosa	6.09
3	 Académica	7.19
4	 Atlético CP	7.78
5	 Varzim	8.18
6	 Sporting Braga II	8.50
7	 Alverca	8.62
8	 Sporting Covilhã	9.14

Figura 28: Número de passes do adversário permitido nos seus últimos dois terços de campo, por ação defensiva – 2ª Fase

Por tudo isto, o modelo de jogo implementado pareceu-me o mais adequado para os jogadores que tínhamos no plantel, já que eles se sentiram confortáveis desde o primeiro dia e aplicaram sempre os princípios sem qualquer tipo de hesitação, conseguindo tornar-se dominantes nos indicadores estatísticos que estão relacionados com a operacionalização desses mesmos princípios, o que revela que a interpretação do modelo foi quase perfeita. Para além de todos estes dados, o maior revelador da eficácia do modelo de jogo utilizado acaba por ser os resultados alcançados, já que na 1ª Fase fomos o melhor ataque e a melhor defesa, e na 2ª Fase fomos o 3º melhor ataque e a 2ª melhor defesa, mas mantendo-nos como a equipa com mais golos esperados e com menos golos sofridos esperados, como pode ser visto nas figuras 29 e 30.

Época Regular. Grupo A

Época Regular. Grupo A		Pontos,Jogos analisadosWon SR_WON_MATCHEmpatesLost SR_LOST_MATCHGoals SR_GOALSGolos sofridosDiferenças de golos xG Golos sofridos esperadosDiferença de golos esperados															
1		Felgueiras 1932	41	18	13	2	3		35	11	24	37.6	+2.6	24.2	+13.2	13.5	-10.5
2		Lusitania FC Lourosa	31	18	8	7	3		32	15	17	30.1	-1.9	23.6	+6.6	6.5	-10.5
3		Varzim	28	18	8	4	6		19	17	2	26.9	+7.9	19.9	+2.9	7.0	+5.0
4		Sporting Braga II	25	18	7	4	7		24	22	2	28.1	+4.1	18.4	-3.6	9.7	+7.7
5		Canelas 2010	25	18	7	4	7		21	28	-7	22.6	+1.6	25.8	-2.2	-3.2	+3.8
6		Fafe	24	18	6	6	6		13	19	-6	20.2	+7.2	25.5	+6.5	-5.3	+0.7
7		Trofense	23	18	6	5	7		18	20	-2	19.4	+1.4	20.7	+0.7	-1.3	+0.7
8		Anadia	20	18	6	2	10		25	32	-7	23.4	-1.6	29.7	-2.3	-6.3	+0.7
9		Sanjoanense	19	18	5	4	9		20	34	-14	16.1	-3.9	28.8	-5.2	-12.7	+1.3
10		Vianense	13	18	3	4	11		14	23	-9	22.9	+8.9	30.6	+7.6	-7.7	+1.3

Figura 29: Tabela Classificativa – 1ª Fase

Promotion Group

Promotion Group			PontosJogos analisadosWon SR_WON_MATCHEmpatesLost SR_LOST_MATCHGoals SR_GOALSGolos sofridosDiferenças de golos xG Golos sofridos esperadosDiferença de golos esperados													
1		Alverca	30	14	9	3	2	22	9	13	13.5	-8.5	16.4	+7.4	-2.9	-15.9
2		Felgueiras 1932	24	14	6	6	2	20	11	9	25.9	+5.9	15.8	+4.8	10.1	+1.1
3		Sporting Braga II	23	14	6	5	3	19	14	5	16.3	-2.7	16.9	+2.9	-0.5	-5.5
4		Lusitania FC Lourosa	23	14	7	2	5	22	21	1	18.9	-3.1	19.3	-1.7	-0.4	-1.4
5		Académica	16	14	3	7	4	15	16	-1	20.1	+5.1	18.8	+2.8	1.3	+2.3
6		Varzim	14	14	4	2	8	17	21	-4	17.9	+0.9	19.7	-1.3	-1.8	+2.2
7		Atlético CP	11	14	2	5	7	11	24	-13	14.1	+3.1	18.8	-5.2	-4.7	+8.3
8		Sporting Covilhã	9	14	1	6	7	10	20	-10	15.4	+5.4	16.4	-3.6	-1.0	+9.0

Figura 30: Tabela Classificativa – 2ª Fase

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Esta época foi repleta de novas aprendizagens e experiências tornando-me melhor na operacionalização e adaptação do exercício de treino, qualidade do *feedback* específico e melhor entendimento do jogo, sendo o ponto alto o momento da subida de divisão que foi o culminar de todo um ano de trabalho e traduziu todo o empenho e qualidade desta equipa técnica e jogadores que eu pude vivenciar em primeira pessoa. Este momento apesar de ser o mais marcante por, pessoalmente, representar como esta época foi de conquistas, nomeadamente do meu espaço no futebol profissional ficando com a certeza que estou no lugar certo, e também por me permitir ser agora um treinador mais conhecedor de dinâmicas vencedoras, acaba por não ser o único que merece destaque.

Algo que marcou esta época foi o facto de eu e o Treinador 1 sermos da mesma cidade o que levou a que fizéssemos sempre juntos as viagens de ida e volta para o clube, quer para os treinos, quer nos dias de jogo. Esta particularidade fez com que me fosse possível ir tendo várias conversas ao longo da época sobre os mais diversos assuntos e ir ouvindo histórias e experiências de alguém com vários jogos na Primeira Liga como jogador e na Segunda Liga como treinador. Isto proporcionou-me também uma exposição prática inestimável já que este ambiente permitiu-me acompanhar de ainda mais perto algumas tomadas de decisão, de gestão de jogadores e de resolução de problemas, além de questionar o porquê das mesmas e de perceber as razões para cada decisão tomada. Também no que toca ao treino, graças a isto, consegui questionar de forma mais aprofundada o motivo de algumas intervenções e o momento em que foram feitas.

Um exemplo de um destes momentos de partilha de experiências passadas foi quando nos últimos jogos do ano estávamos a disputar a subida e o treinador me falou das épocas da sua carreira em que tinha alcançado subidas de divisão, e me falou de como era normal estar a sentir-me nervoso e como ele próprio

também estava, mas que o mais importante era sermos capazes de manter o foco e a confiança, pois muitas vezes estes momentos decidem-se não pelo trabalho futebolístico em si, mas pela capacidade de viver sem dar importância a esse peso do medo de falhar. Conversas como esta dificilmente teriam acontecido fora deste contexto.

Para além da aprendizagem, esta oportunidade deu-me a possibilidade de ir dando também os meus pontos de vista e as minhas opiniões sobre as várias situações que iam acontecendo no nosso dia-a-dia no clube e sobre o jogo de futebol em si, permitindo-me desta forma ir expondo o meu conhecimento e ir ganhando cada vez mais credibilidade e conquistando o meu espaço dentro da própria equipa técnica.

No que à atividade de treinador em si diz respeito esta época que agora chega ao fim foi marcada por uma enorme aprendizagem, especialmente no que diz respeito à gestão dos egos dos jogadores. A equipa técnica no seu todo, com destaque maior para o Treinador 1, demonstrou uma enorme capacidade para lidar com as complexidades emocionais dos jogadores e poder ver de perto e fazer parte dessa gestão de individualidades e de grupo foi, sem dúvida, algo que sinto que me fez crescer imenso pois os contextos em que estive anteriormente foram sempre direcionados para a formação e não para o alto rendimento onde existem expectativas, egos e pressões maiores.

Uma das grandes aprendizagens desta época foi então perceber que a gestão de uma equipa vai muito além das questões físicas e técnico-táticas do jogo. Envolve um profundo entendimento das personalidades individuais e das dinâmicas de grupo onde cada jogador tem a sua própria história, ambições e formas de reagir à pressão e, sabendo à partida que irá haver um grupo de jogadores que terá um tempo de utilização consideravelmente superior ao dos colegas, este processo permitiu-me perceber que muitas vezes os jogadores que não jogam podem ser ainda mais fundamentais no sucesso a longo prazo do que os que o fazem, pois são eles que, mesmo com menos alegria e motivação que os titulares, vão ter de continuar a dar o máximo de si todos os dias e a ter uma postura correta no que toca às suas relações com as pessoas à sua volta de

forma a não comprometer a qualidade dos treinos na medida em que esta deverá ser sempre elevada, e, por outro lado, de forma a que o ambiente de trabalho seja sempre agradável e positivo.

Naturalmente houve episódios em que ocorreu demonstrações de descontentamentos e atitudes menos corretas dos jogadores, mas nessas ocasiões nunca existiram problemas sérios devido à capacidade de comunicação clara e empática da equipa técnica. Desta forma com ele aprendi que é fulcral reconhecer e validar as emoções dos jogadores e perceber que, por vezes, eles podem ter razão em estarem descontentes, mas que o importante é sermos sempre frontais e honestos e verdadeiros nas nossas razões e justificações, e que a nossa preocupação maior deva ser sempre a equipa como um todo. Com isto percebi melhor como um grupo com boas relações humanas vai estar sempre mais perto do sucesso do que um que não as tenha, independentemente de tudo o resto, e como é fundamental um treinador ser um grande gestor de pessoas para que isto aconteça, sentindo-me eu muito mais competente neste capítulo do que antes desta época.

Em questões futebolísticas propriamente ditas o que me impressionou foi como o grande foco estava em colocar os jogadores confortáveis e a simplicidade com que tudo era feito e pensado, mas no bom sentido. No sentido em que muitas vezes menos é mais, devendo o *feedback* dado aos jogadores ser apenas o imprescindível e transmitindo-se apenas linhas orientadoras que sejam fundamentais para a compreensão do jogo estimulando-se assim a criatividade. Sempre me identifiquei com esta forma de ver o treino, mas tinha a ideia (agora vejo que errada) que neste nível competitivo existia uma elevada rigidez tática. Também no âmbito da análise de jogo sinto-me muito mais capaz, pois a exigência que era posta neste capítulo fez-me começar a dar atenção aos mais pequenos detalhes que anteriormente ainda me passavam despercebidos. Por exemplo como as características individuais dos jogadores influenciam fortemente a forma de jogar das equipas e como uma simples substituição pode mudar o rumo de um jogo mesmo mantendo-se o mesmo sistema tático e princípios a ele associados.

Por tudo isto esta época desportiva permitiu-me evoluir bastante quer no que diz respeito ao trabalho de campo, quer no que tange ao relacionamento de treinador-jogador sendo isto facilitado por ter o meu espaço para colocar em prática as minhas competências e dar as minhas opiniões. Esta conquista de espaço na equipa técnica veio junta com uma conquista de legitimidade junto dos jogadores com os quais desenvolvi excelentes relações o que também me permitiu ter conversas com eles extra treino e aprender com experiências passadas que eles partilhavam.

6. Considerações Finais e Perspetivas Para o Futuro

Dado por terminado este processo de estágio no Futebol Clube Felgueiras - Futebol SAD não posso deixar de dizer que esta experiência superou todas as minhas expectativas e me enriqueceu bastante a nível pessoal e profissional ajudando-me a desenvolver competências como a resiliência e a capacidade de bloquear todo o ruído que surge de fora do clube, mas também a capacidade comunicativa dentro de campo, de ser capaz de me fazer respeitar por parte de jogadores mais velhos e com mais experiência do que eu, e de lhes dar um bom *feedback* que lhes seja útil.

Desde o primeiro dia fui muito bem acolhido por todos os membros da equipa da equipa técnica e, mais do que isso, fizeram-me sempre sentir que a minha opinião era importante e que confiavam nas minhas capacidades e conhecimento, dando-me espaço para trabalhar e até delegando para mim um importante trabalho de análise para além do trabalho principal de campo. Este acolhimento fez-me sentir sempre bastante útil e permitiu-me terminar o estágio com a certeza de que tomei a decisão certa ao enveredar por esta carreira estando neste momento muito mais confiante em mim próprio do que há um ano atrás, pois pude estar num nível competitivo que nunca tinha estado e nunca senti que estava a mais ou não tinha a capacidade necessária para o trabalho que estava a fazer, pelo contrário.

O estágio proporcionou-me então a vivência de várias facetas do futebol profissional. Particpei ativamente em sessões de treino, onde pude observar e, em alguns momentos, colaborar no planeamento das mesmas, na elaboração de estratégias táticas para os jogos e na análise de adversários. Tendo assim a oportunidade de por em prática todos estes anos de aprendizagem mais teórica e ver a sua aplicabilidade em campo de forma a construir as minhas próprias ideias e aprendizagens.

No que toca aos objetivos que tinha delineados no começo deste processo sinto também que foram todos cumpridos pois acredito que, após este ano a

observar em primeira mão uma excelente gestão de grupo e de egos, onde todos os jogadores, mesmo os menos utilizados, nunca deixaram de se sentir importantes e de dar tudo de si em cada treino, independentemente de serem primeiras opções ou não, percebo melhor como funcionam estas dinâmicas das relações humanas que são tão importantes para o sucesso. Mesmo o grande objetivo desportivo do clube, que eu já sentia como meu, também foi conseguido sendo que a subida de divisão à Segunda Liga proporcionou-me uma alegria que jamais irei esquecer.

Para terminar, resta-me dizer que aguardo ansiosamente pelo futuro onde, no imediato, espero dar o salto com o clube e continuar eu também para a Segunda Liga podendo dessa forma estabelecer-me nas provas profissionais e manter a trajetória ascendente que tem pautado o meu caminho no mundo do futebol. Numa visão mais a longo prazo espero continuar a investir na minha formação e, assim que for possível procurar a obtenção do grau III (UEFA A) de treinador.

7. Referências Bibliográficas

Ancelotti, C., & Ciaschini, G. (2013). *Mi árbol de Navidad*. (P. Orts & I. Hernández, Trans.). Madrid: La Esfera de los Libros.

Boyd, R., & Richerson, P. J. (2004). *The origin and evolution of cultures*. Oxford: Oxford University Press.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. Lisboa: Prime Books.

Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Visão e Contextos.

Cruz, J. F., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Almeida, S., & Pinto, S. (2012). Um programa de formação para a eficácia Dos Treinadores da Iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 171–182. <https://doi.org/10.14417/ap.352>

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633–642.

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). *Regulamento do curso de treinador*. <https://afbraga.fpf.pt/Portals/4/Documentos/20202021/Regulamento%20UEFA%20B%202020seg.pdf?ver=2020-12-16-144733-010>

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. (2015). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*, 1–6.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão: A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Doctoral dissertation, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto].

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (2007). Abordagem Sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40–50.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Girginov, V. (2010). Culture and the Study of Sport Management. *European Sport Management Quarterly*, 10(4), 397–417.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2000). *Controlo motor e aprendizagem: Trabalhos práticos*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa – FMH.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo* [Master's thesis, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2020). *Registo de Agentes Desportivos de Alto Rendimento*.

Marsh, K. L., Richardson, M. J., Baron, R. M., & Schmidt, R. C. (2006). Contrasting approaches to perceiving and acting with others. *Ecological Psychology*, 18(1), 1-38.

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(S1A), 223–234.

Milistetd, M., Galatti, L. R., Collet, C., Tozetto, A. V., & Nascimento, J. V. (2017). Sports coach education: Guidelines for the systematization of pedagogical practices in bachelor program in Physical Education. *Journal of Physical Education*, 28(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2849>

Moles, A. (1995). *As ciências do impreciso*. Porto: Ed. Afrontamento.

Ribeiro, P. (2008). *Do Modelo e Concepção de Jogo à Análise da Performance no Futebol: O Treino enquanto indutor da Operacionalização de um modo de Jogar Específico* [Monograph, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. *Atas do Congresso Internacional de Jogos Desportivos (1º. Porto, 2007). Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento, Secção conferências [CDROM]*

Schein, E. H. (2010). How culture emerges in new groups. In E. H. Schein, *Organizational Culture and Leadership* (4th ed., pp. 197–218). Wiley.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2022). *Football intelligence: Training and tactics for soccer success*. Routledge.

Katsikopoulos, K., & King, A. (2010). Swarm intelligence in animal groups: When can a collective out-perform an expert? *PLoS ONE*, 5(11), e15505.