



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no
União Sport Clube Paredes, na equipa Sénior
Masculina A, na época desportiva 2023/24

Francisco Diogo da Cunha Jesus Rocha

Porto, 2024

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no União Sport Clube Paredes, na equipa Sénior Masculina A, na época desportiva 2023/24

Relatório de Estágio elaborado com o intuito de obter o 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Miguel Cardoso Monteiro Aguiar

Francisco Diogo da Cunha Jesus Rocha
Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Rocha, F. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no União Sport Clube Paredes, na equipa Sénior Masculina A, na época desportiva 2023/24*. Porto: F. Rocha. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINO, COMPETIÇÃO, ALTO RENDIMENTO

Dedicatória

Aos meus pais, que sempre me deixaram sonhar...

Agradecimentos

Para que este se efetuasse a redação deste documento, foram imprescindíveis, diversos acontecimentos e situações, que por sua vez contaram com várias pessoas que acabaram por materializar esses tais acontecimentos e situações. Essas pessoas, constituíram uma parte significativa do meu trajeto ao longo desta época desportiva (e não só), sendo merecedoras de um lugar de um lugar na minha memória e também neste documento.

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais, pelo apoio emocional incondicional que me têm vindo a dar ao longo destes anos, e também pelo facto de financiarem toda a minha formação académica, permitindo assim, que a cada dia eu tenha condições de estar envolvido na área que me apaixona. Sem eles nada seria possível.

Ao Professor João Manuel Ferreira Ribeiro que aceitou ser o meu orientador e sempre se mostrou muito disponível para ajudar em tudo o que precisei, bem como pela transmissão de conhecimentos (não só neste mestrado, mas também na licenciatura em ciências no desporto), que em muito moldou a minha forma de ver e entender o futebol e a própria vida.

A todos os Professores que me transmitiram conhecimentos, com particular destaque para os da metodologia de futebol que partilharam aspetos mais relacionados com a minha área de especialização e por isso conseguiram contribuir diretamente e significativamente para o meu crescimento.

Ao Professor Gil Afonso que me reconheceu a competência para trabalhar em patamares mais elevados, transmitindo essa ideia aos máximos responsáveis do clube e contribuindo assim para que eu tivesse a oportunidade de realizar este estágio na equipa principal do União Sport Clube Paredes.

Ao senhor Teixeira (diretor desportivo) e ao Presidente Pedro Silva que me deram a oportunidade de me juntar à equipa principal do União Sport Clube Paredes e ao longo do meu trajeto foram mostrando cada mais confiança em mim, bem como uma enorme vontade de serem parte ativa do meu crescimento enquanto treinador.

Ao treinador Eurico Pinto Couto e restante equipa técnica, pela recetividade mostrada e pela partilha de conhecimentos que muito contribuiu para o meu desenvolvimento ao longo desta época desportiva.

Ao treinador Domingos Barros e restante equipa técnica, pela confiança depositada em mim e responsabilidades que me atribuíram e que muito contribuíram para o meu desenvolvimento.

A todos os meus jogadores, com particular destaque para o Amadeu, o Tavares, o Rafa, o Chico, o Andrezinho e o Daniel, que desde o primeiro até ao último momento me respeitaram e para além disso, fizeram questão de me “dar” a mão no momento mais crítico de toda esta época desportiva.

A todas as pessoas que fazem parte do União Sport Clube Paredes e que ajudaram a que, esta temporada, fosse o mais produtiva possível.

Ao Miguel Aguiar por ter aceitado ser o meu tutor neste estágio curricular.

Aos meus colegas e amigos que sempre mostraram confiança nas minhas capacidades e que, pela partilha de conhecimentos, também me ajudaram a crescer enquanto treinador e pessoa.

A todos os outros, que de uma forma ou de outra, tiveram impacto positivo para o meu percurso pessoal e profissional.

Índice Geral

Ficha de Catalogação.....	V
Dedicatória.....	VII
Agradecimentos.....	IX
Índice Geral.....	XII
Índice de Figuras.....	XVI
Índice de Quadros.....	XXI
Índice de Anexos.....	XXIII
Resumo.....	XXV
Abstract.....	XXVII
Lista de Abreviaturas.....	XXIX
1. Introdução.....	1
1.1. A importância do treinador.....	1
1.2. O meu trajeto.....	2
1.3. Motivações e Expetativas para o Estágio.....	4
1.4. Objetivos do Estágio.....	7
1.5. Estrutura do Relatório de Estágio.....	9
2. Contextualização da Prática.....	11
2.1. Enquadramento conceptual.....	11
2.1.1. O futebol.....	11
2.1.2. O processo de treino.....	12
2.1.3. O modelo de jogo.....	16
2.1.4. A análise de jogo.....	17
2.1.5. Liderança no futebol.....	19
2.2. Contextualização Legal.....	20
2.3. Contexto Institucional.....	21
2.3.1. Breve caracterização histórica e resultados desportivos do clube.....	21
2.3.2. Filosofias e Princípios Chave do Clube.....	22
2.3.3. A massa adepta.....	24
2.3.4. As infraestruturas.....	24
2.3.5. Recursos Materiais.....	26
2.3.6. Órgãos Diretivos.....	28
2.3.7. Departamento de Comunicação Social.....	29

2.3.8.	Departamento Médico do Clube.....	29
2.3.9.	Um contexto de Primeira Liga, no Campeonato de Portugal (reflexão relativa ao contexto institucional encontrado)	29
2.4.	Contexto Funcional	34
2.4.1.	Caracterização das Equipas Técnicas.....	34
2.4.2.	Funções Atribuídas	39
2.4.3.	Funções do Estagiário.....	43
2.4.4.	Como eu geriria os recursos humanos.....	45
2.4.5.	A constituição utópica de uma equipa técnica num contexto de Campeonato de Portugal e funções dos respetivos elementos.....	47
3.	Desenvolvimento da Prática Profissional	50
3.1.	Objetivos	50
3.1.1.	Objetivos de Formação	50
3.1.2.	Objetivos de Preparação	50
3.1.3.	Objetivos de Performance.....	51
3.1.4.	Reflexão sobre os objetivos estipulados	52
3.2.	Caracterização do Plantel.....	55
3.2.1.	Entradas, saídas e composição do plantel	55
3.2.2.	Avaliação Coletiva do Plantel	60
3.2.3.	Avaliação Individual do Plantel	65
3.3.	O Modelo de Jogo da primeira equipa técnica	94
3.3.1.	Dispositivos táticos de base	94
3.3.2.	Organização Ofensiva.....	96
3.3.3.	Transição Defensiva.....	101
3.3.4.	Organização Defensiva	102
3.3.5.	Transição Ofensiva.....	105
3.3.6.	Bolas Paradas	105
3.4.	Modelo de Jogo da segunda equipa técnica.....	110
3.4.1.	Dispositivos táticos de base	111
3.4.2.	Organização Ofensiva	112
3.4.3.	Transição Defensiva.....	119
3.4.4.	Organização Defensiva	119
3.4.5.	Transição Ofensiva.....	124
3.4.6.	Bolas Paradas	124
3.5.	Reflexão sobre os Modelos de Jogo implementados pelas equipas técnicas.....	132

3.6.	O Microciclo	139
3.6.1.	Microciclo Padrão da primeira equipa técnica.....	140
3.6.1.1.	Segunda-feira (Folga)	140
3.6.1.2.	Terça-feira (MD+2).....	140
3.6.1.3.	Quarta-feira (MD-4).....	145
3.6.1.4.	Quinta-feira (MD-3).....	150
3.6.1.5.	Sexta-feira (MD-2)	154
3.6.1.6.	Sábado (MD-1)	159
3.6.2.	Microciclo Padrão da segunda equipa técnica.....	163
3.6.2.1.	Segunda-feira (MD+1)	163
3.6.2.2.	Terça-Feira (Folga)	165
3.6.2.3.	Quarta-Feira (MD-4).....	166
3.6.2.4.	Quinta-Feira (MD-3)	169
3.6.2.5.	Sexta-Feira (MD-2)	171
3.6.2.6.	Sábado (MD-1)	174
3.6.2.7.	Enquadramento sobre o Microciclo da segunda equipa técnica	175
3.6.3.	Reflexão sobre os Microciclos Padrão	178
3.7.	As palestras pré-jogo	182
3.7.1.	Com a primeira equipa técnica	182
3.7.2.	Com a segunda equipa técnica	183
3.7.3.	Reflexão crítica sobre os moldes em que eram feitas as palestras pré-jogo. .	184
3.8.	A utilização do sistema de posicionamento global	185
3.9.	Quadro Competitivo	189
3.9.1.	Campeonato de Portugal	189
3.9.2.	Taça de Portugal	192
3.9.3.	Reflexão sobre o quadro competitivo disputado	195
4.	Desenvolvimento Pessoal e Profissional	199
4.1.	Reflexão Crítica: Pré-Época	200
4.2.	Reflexão Crítica: De estagiário a interino, uma semana impensável.	206
4.3.	Reflexão Crítica: A influencia do estado do relvado em treino e jogo.	210
4.4.	Reflexão Crítica: O impacto dos microgrupos no rendimento coletivo e processo de orientação de uma equipa de futebol.....	214
4.5.	Reflexão Crítica: A importância da inteligência emocional.....	217
4.6.	Reflexão Crítica: Liderança de Jogadores Séniores	221
4.7.	Reflexão Crítica: A importância da análise de Jogo	224

4.8.	Reflexão Crítica: A atribuição de tarefas de treino aos elementos de uma equipa técnica	231
4.9.	Reflexão Crítica: Será o resultado mais importante que os processos operacionalizados pelo treinador sobre a equipa?	233
4.10.	Reflexão Crítica: A gestão de (não) convocados	236
5.	Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro	239
6.	Referências Bibliográficas.....	244
7.	Anexos	251

Índice de Figuras

- Figura 1 - Vista Aérea da Cidade Desportiva de Paredes
- Figura 2 - Estádio Municipal das Laranjeiras
- Figura 3 - Avaliação Coletiva do Plantel do União Sport Clube Paredes
- Figura 4 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 1
- Figura 5 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 2
- Figura 6 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 3
- Figura 7 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 4
- Figura 8 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 5
- Figura 9 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 6
- Figura 10 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 7
- Figura 11 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 8
- Figura 12 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 9
- Figura 13 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 10
- Figura 14 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 11
- Figura 15 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 12
- Figura 16 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 13
- Figura 17 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 14
- Figura 18 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 15
- Figura 19 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 16
- Figura 20 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 17
- Figura 21 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 18
- Figura 22 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 19
- Figura 23 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 20
- Figura 24 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 21
- Figura 25 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 22
- Figura 26 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 23
- Figura 27 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 24
- Figura 28 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 25
- Figura 29 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 26

- Figura 30 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 27
- Figura 31 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 28
- Figura 32 – Dispositivo tático preferencial da primeira equipa técnica
- Figura 33 – Dispositivo tático alternativo da primeira equipa técnica.
- Figura 34 – Representação esquemática da saída curta a 3 da primeira equipa técnica
- Figura 35 – Representação esquemática da saída a 4 da primeira equipa técnica.
- Figura 36 – Dinâmica Padrão de Ligação Direta por Defesa Central da primeira equipa técnica
- Figura 37 – Dinâmica Padrão de Ligação Direta por Defesa Lateral da primeira equipa técnica
- Figura 38 – Representação esquemática da dinâmica padrão em zonas de finalização da primeira equipa técnica
- Figura 39 – Dinâmica padrão de “reação a perda” da primeira equipa técnica
- Figura 40 – Dinâmicas posicionais adotadas em situações de bloco alto pela primeira equipa técnica (campo da esquerda – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e bola num dos lados dessa “linha”; campo do centro – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e jogador do meio destro; campo da direita – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e jogador do meio canhoto).
- Figura 41 – Dinâmica padrão em bloco médio e baixo da primeira equipa técnica
- Figura 42 – Dinâmica padrão no momento de transição ofensiva da primeira equipa técnica
- Figura 43 – Representação esquemática do canto ofensivo 1 da primeira equipa técnica
- Figura 44 – Representação esquemática do canto ofensivo 2 da primeira equipa técnica
- Figura 45 – Representação esquemática do livre ofensivo padrão da primeira equipa técnica
- Figura 46 – Representação esquemática do canto defensivo 1 da primeira equipa técnica
- Figura 47 – Representação esquemática do canto defensivo 2 da primeira equipa técnica
- Figura 48 – Representação esquemática do livre lateral defensivo padrão da primeira equipa técnica
- Figura 49 – Dispositivo tático preferencial da segunda equipa técnica
- Figura 50 – Dispositivo tático alternativo da segunda equipa técnica

Figura 51 – Saída a 2-3 com extremos fechados da segunda equipa técnica

Figura 52 – Saída a 2-3 com extremos abertos da equipa técnica

Figura 53 – Saída a 2-3 com centrais baixos da segunda equipa técnica

Figura 54 – Saída a 2-2 da segunda equipa técnica

Figura 55 – Exemplo de situação em que o espaço a explorar se encontra em corredor lateral e/ou nas costas da linha defensiva adversária de acordo com as ideias desenvolvidas pela segunda equipa técnica

Figura 56 – Exemplo de situação em que os espaços a explorar se encontram em corredor central e/ou dentro do setor defensivo adversário de acordo com as ideias desenvolvidas pela segunda equipa técnica

Figura 57 – Representação esquemática dos movimentos de ataque a zonas de finalização numa situação de cruzamento, da segunda equipa técnica

Figura 58 – Dinâmica padrão após perda da posse de bola, no modelo da segunda equipa técnica

Figura 59 – Dinâmica de pressão contra equipas com saída a 4-2, no modelo da segunda equipa técnica

Figura 60 – Dinâmica de pressão contra equipas com saída a 3-2 com os 3 elementos a fazer um triângulo posicional, no modelo da segunda equipa técnica

Figura 61 – Dinâmica de pressão contra equipas que efetuavam construção a 3-2 com os 3 em linha, no modelo da segunda equipa técnica

Figura 62 – Comportamento de “afundar” em transição ofensiva.

Figura 63 – Representação esquemática do Canto Ofensivo Padrão, da segunda equipa técnica

Figura 64 – Representação esquemática do Canto Ofensivo Curto da segunda equipa técnica

Figura 65 – Representação esquemática do lançamento longo ofensivo da segunda equipa técnica

Figura 66 – Representação esquemática do livre ofensivo lateral padrão, da segunda equipa técnica

Figura 67 - Representação esquemática do livre ofensivo central padrão da segunda equipa técnica

Figura 68 – Representação esquemática do posicionamento em canto defensivo, da segunda equipa técnica

Figura 69 – Representação esquemático do posicionamento padrão em Canto Curto Defensivo da segunda equipa técnica

Figura 70 – Representação esquemática da disposição dos jogadores em livre lateral defensivo no modelo da segunda equipa técnica

Figura 71 – Exemplo de microciclo da primeira equipa técnica (dias e horários de treino e de jogo e distribuição dos conteúdos de treino)

Figura 72 – Exemplo de unidade de treino de dois dias após o jogo anterior com a primeira equipa técnica

Figura 73 – Exemplo de unidade de treino a quatro dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Figura 74 – Exemplo de unidade de treino a três dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Figura 75 – Exemplo de unidade de treino a dois dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Figura 76 – Exemplo de unidade de treino a um dia do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Figura 77 - Exemplo de microciclo da segunda equipa técnica (dias e horários de treino e de jogo)

Figura 78 - Exemplo de unidade de treino de um dia após o jogo anterior com a segunda equipa técnica

Figura 79 - Exemplo de unidade de treino a quatro dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

Figura 80 - Exemplo de unidade de treino a três dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

Figura 81 - Exemplo de unidade de treino a dois dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

Figura 82 - Exemplo de unidade de treino a um dia do próximo jogo com a segunda equipa técnica

Figura 83 – Rodeado a vermelho, os “recortes” de exercícios relativos a um jogador, realizados numa das unidades de treino da primeira equipa técnica

Figura 84 – As zonas de estado crítico do relvado natural da Cidade Desportiva de Paredes

Figura 85 – O diagrama de poder do plantel do União Sport Clube Paredes

Índice de Quadros

Quadro 1 - Prestações desportivas do União Sport Clube Paredes entre 2012 e 2023

Quadro 2 – Caracterização dos elementos que compõem a primeira equipa técnica do União Sport Clube Paredes

Quadro 3 – Caracterização dos elementos que compõem a segunda equipa técnica do União Sport Clube Paredes

Quadro 4 – Responsabilidades dos elementos da primeira equipa técnica

Quadro 5 – Responsabilidades dos elementos da segunda equipa técnica

Quadro 6 – Jogadores do plantel de 2022/2023 que abandonaram o clube para a época 2023/2024

Quadro 7 – Jogadores do plantel de 2023/2024 que saíram no decorrer da temporada.

Quadro 8 – Entradas no Plantel do União Sport Clube Paredes 2023/2024

Quadro 9 – Jogadores à experiência no União Sport Clube Paredes na temporada 2023/2024

Quadro 10 – Plantel União Sport Clube Paredes 2023/2024.

Quadro 11 – Verificação das disparidades dos valores de sistema de posicionamento global em dias de microciclos distintos

Quadro 12 – Calendário Oficial para a primeira fase do Campeonato de Portugal 2023/2024

Quadro 13 – Classificação final da Série B do Campeonato de Portugal 2023/2024

Quadro 14 – Os resultados do União Sport Clube Paredes na Taça de Portugal 2023/2024

Índice de Anexos

Anexo 1 - Ficha de Avaliação de Coletiva

Anexo 2 - Ficha de Avaliação Individual de jogador de Campo

Anexo 3 – Ficha de Avaliação Individual de Guarda-redes

Anexo 4 - Ficha de Microciclo da primeira equipa técnica

Anexo 5 - Ficha de Unidade de Treino usada para as unidades de treino da primeira equipa técnica

Anexo 6 - Ficha de Microciclo da segunda equipa técnica

Anexo 7 - Ficha de Unidade de Treino usada para as unidades de treino da segunda equipa técnica

Resumo

No futebol sénior por vezes o resultado está acima de tudo e a verdade é que, comumente a vida profissional de jogadores, treinadores e dirigentes depende dos resultados que são obtidos. Ainda assim, os múltiplos processos que levam aos resultados não devem ser descurados, e como tal, ao longo deste documento estão presentes inúmeros conteúdos que remetem para os vários processos que foram levados a cabo no União Sport Clube Paredes na temporada 2023/2024.

Nesta temporada de 2023/2024, integrei a equipa técnica do União Sport Clube Paredes, uma equipa recém despromovida da Liga 3, que iria competir no Campeonato de Portugal, tendo a intenção de voltar a subir de divisão. Assim, esta afigurava-se como uma ótima oportunidade para crescer profissionalmente, e uma experiência na qual estaria acompanhado por profissionais que já tinham estado em patamares de excelência. A riqueza desse contexto acabou por permitir que fossem feitas reflexões sobre diversos temas que estavam fortemente relacionados com o que eu presenciava no meu quotidiano.

Os instrumentos e condições de trabalho fornecidos pelo clube às equipas técnicas, possibilitaram a qualquer treinador fazer um trabalho verdadeiramente profissional e, como tal, acabou por ser enriquecedor, perceber como os mesmos recursos podiam ser aproveitados de formas completamente distintas, por diferentes treinadores. Naturalmente, o trabalho diário com estes profissionais, acabou por fazer com que esta temporada fosse muito produtiva para mim e acabasse por provocar uma evolução significativa nos meus conhecimentos e visão sobre o futebol em geral.

Este estágio profissionalizante constituiu o período de maior crescimento profissional enquanto treinador, sendo que, os objetivos estabelecidos por mim no início da época acabaram por ser cumpridos e, em certos casos, até foram superados, ainda que, por vezes, de uma forma diferente do que seria esperado.

Palavras-chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINO, COMPETIÇÃO, ALTO RENDIMENTO.

Abstract

In professional football, sometimes the results are above everything, and the truth is that the professional lives of players, coaches and managers usually depend of the results they obtain. Even so, the multiple processes that lead to the results should not be forgotten and, as such, throughout this document there are numerous contents that shed light into the various processes that were carried out at União Sport Clube Paredes in the 2023/2024 season.

In this 2023/2024 season, I joined the technical staff of União Sport Clube Paredes, a team recently relegated from *Liga 3* and that would compete in the *Campeonato de Portugal*, with the intention of moving up again. Therefore, this seemed like a great opportunity to grow professionally, being accompanied by professionals who had already been at high levels. The richness of this context ended up allowing reflections to be made on various topics that were strongly related to what I witnessed in my daily life.

The instruments and working conditions provided by the club to the technical staff enable any coach to do truly professional work and as such, it turned out to be an enriching experience, understanding how the same resources can be used in completely different ways by different coaches. Naturally, the daily work with these professionals ended up making this season very enriching for me causing a significant evolution in my knowledge and vision of football in general.

This professional internship constituted the period of greatest professional growth as a coach, and the objectives set for me at the beginning of the season ended up being met and, in some cases, even exceeded, although sometimes in a different way than would have been expected.

Keywords: INTERSHIP REPORT, FOOTBALL, TRAINING, COMPETITION, HIGH PERFORMANCE

Lista de Abreviaturas

AFA – Associação de Futebol de Aveiro
AFB – Associação de Futebol de Braga
AFP – Associação de Futebol do Porto
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
DLD – Defesa Lateral Direito
DLE – Defesa Lateral Esquerdo
ED – Extremo Direito
EE – Extremo Esquerdo
ET – Esquemas Táticos
ETO – Esquemas Táticos Ofensivos
ETD – Esquemas Táticos Defensivos
FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
J – Jogador
MAD – Médio Ala Direito
MAE – Médio Ala Esquerdo
MC – Médio Centro
MD – Dia de Jogo/ *Match Day*
MI – Médio Interior
OD - Organização Defensiva
OO - Organização Ofensiva
PL - Ponta de Lança
T - Treinador
TD - Transição Defensiva
TO - Transição Ofensiva
USCP – União Sport Clube Paredes
UT – Unidade de Treino

1. Introdução

O presente documento enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), no ano letivo de 2023/2024 e o seu conteúdo remete para o estágio profissionalizante realizado nesse mesmo período. O seu desenvolvimento permitirá que eu seja avaliado, por parte FADEUP com vista à obtenção do grau académico de mestre, sendo que, posteriormente este grau de mestre concederá as equivalências necessárias para conquistar o curso de treinador de futebol UEFA B. Importa ainda mencionar que, referido estágio, teve lugar na equipa sénior masculina A do União Sport Clube Paredes (USCP) que na época 2023/2024 disputou o Campeonato de Portugal, e na qual desempenhei a função de Treinador Estagiário.

1.1. A importância do treinador

É comum vermos a função do treinador de futebol, ser associada a uma elevada importância e valor, contudo parece relevante levantar a questão: o que confere à função de treinador essa dita importância?

No sentido de responder a esta pergunta posso abordar uma multiplicidade de parâmetros, contudo, por mais profundo que tente ser na minha resposta, dificilmente conseguirei mencionar todos os aspetos que conferem importância ao papel do treinador, como tal, é importante deixar claro que, neste subcapítulo apenas serão abordados alguns desses aspetos.

De acordo com Gouveia et al. (2014), o treinador é o maior responsável pelo desenvolvimento individual e coletivo da equipa que lidera, devendo perseguir um rendimento tão grande quanto possível (esse é um dos pontos que o poderá conduzir ao sucesso). Ademais, de acordo com Cunha et al. (2000), a resolução de muitos dos problemas que atingem o sistema desportivo é direcionada para os treinadores, tendo estes um papel fulcral na organização, condução e orientação do processo desportivo.

Já Sequeira (2008) postula que, na orientação do treino o treinador, deve assegurar que os seus atletas disponham de todos os meios necessários para atingirem o máximo rendimento. Neste sentido, Mesquita (2005) afirma que aos treinadores são conferidas responsabilidades de extrema importância, tais como, a organização e gestão do treino e competição, sendo esperado que se executem essas tarefas considerando quem são os seus atletas (e a pessoa que há dentro de cada um deles) e procurando contribuir para o desenvolvimento dos mesmos, fomentando a responsabilidade e autonomia de todos.

Além disso, de acordo com Salmela e Moraes (2003), a presença de um “monitor exigente” sob a forma de mentor é fundamental nas atividades do quotidiano dos atletas, sempre que se pretende obter um aumento no desempenho.

Tendo em conta as informações até aqui apresentadas, fica em evidência a natureza multifatorial da atividade do treinador, e embora nem todos os aspetos relativos à importância do treinador tenham sido abordados, alguns deles ficaram já em evidência, contribuindo para que fique mais claro o valor desta função. Certamente entre estes aspetos podemos encontrar alguns que contribuíram para que me apaixonasse pela área do treino e optasse por me formar na mesma.

1.2. O meu trajeto

O meu nome é Francisco Diogo da Cunha Jesus Rocha e nasci no dia 3 de maio de 2001. Desde os meus 14 anos que tenho como objetivo ser treinador de alto nível e ao longo deste período tenho vindo a trabalhar no sentido de materializar essa mesma ambição. Assim, ao dia de hoje, sou licenciado em Ciências do Desporto na FADEUP, e nessa mesma instituição, frequento atualmente o 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, estando ligado ao ramo do Alto Rendimento - Futebol.

No que diz respeito ao meu trajeto diretamente ligado ao mundo do futebol, é importante referir que tive uma curta carreira como atleta federado, tendo atuado como jogador na equipa do Futebol Clube Romariz nas épocas

2017/2018 (na qual estive no escalão de sub-17) e 2018/2019 (na qual estive no escalão de sub-19). Ao longo dessas duas temporadas experimentei várias posições no terreno de jogo (médio centro, extremo, ponta de lança, guarda-redes), o que permitiu que tivesse uma variedade de experiências, que acabaram por ser enriquecedoras para mim, visto que pude vivenciar o jogo sob várias perspetivas (embora a um nível competitivo bastante baixo).

Por outro lado, no que diz respeito ao meu trajeto no mundo do treino, este começou na temporada 2021/2022, na qual fui treinador estagiário nos sub-9B do Futebol Clube Paços de Ferreira e treinador-adjunto dos sub-14 do mesmo clube. Estas duas experiências foram bastante enriquecedoras, muito devido ao facto de me ter sido concedido bastante espaço nas equipas técnicas em que fui inserido (aliás no caso da equipa de sub-9B eu era o grande responsável pelo planeamento e operacionalização do treino e isso permitiu desenvolver bastante as minhas ideias de treino e também as minhas competências a esse nível).

Na época seguinte, embora tivesse a possibilidade de continuar nesse mesmo clube, e continuar nos mesmos escalões com funções semelhantes, acabei por tentar algo mais, subir de patamar competitivo e ir para um lugar onde o rendimento já era quase tão importante como o desenvolvimento, e como tal, aceitei juntar-me aos sub-19 do USCP enquanto treinador-adjunto. Nessa época estive numa equipa que tinha como grande meta, subir à 2ª divisão nacional de sub-19, objetivo que embora não se tenha concretizado, esteve bastante próximo. Além disso, foi-me concedido espaço para trabalhar e mostrar algum do meu potencial e competência, algo que provavelmente, foi fulcral para que este ano me fosse dada a possibilidade de me juntar à equipa sénior masculina A do clube na função de treinador estagiário.

Assim fica claro que, desde que me estreei enquanto treinador de futebol, tenho vindo a ter uma rápida ascensão a nível competitivo, algo que, eu próprio tenho procurado que aconteça e que tem exigido que consiga evoluir rapidamente, caso contrário seria “ultrapassado” pelas exigências do quotidiano. Deste modo, a decisão de aceitar realizar o estágio curricular na equipa principal do USCP, prende-se em grande parte, ao facto de este desafio me colocar num

patamar semiprofissional, no qual encontrarei grandes desafios, que certamente irão contribuir muito para o meu crescimento e permitirão perceber como é trabalhar numa equipa de alto rendimento.

1.3. Motivações e Expetativas para o Estágio

Após ter concluído o 1º ano deste mestrado foram colocadas duas opções para prosseguir o meu percurso académico: dissertação ou relatório de estágio. A primeira opção afigurava-se como uma vertente de investigação científica e a segunda como uma vertente de aplicação do conhecimento na prática, sendo que, para além disso, esta segunda permitiria que eu entrasse no patamar em que ambicionava estar, “o alto rendimento”. Ou seja, o estágio profissionalizante, acaba por abrir a possibilidade de trabalhar na área do “treino de alto rendimento”, e como tal, afigura-se como uma opção potencialmente mais vantajosa para mim numa perspetiva de curto prazo, pois poderá permitir que fique colocado numa equipa semiprofissional logo após a conclusão do Mestrado.

Esclarecidos os motivos que levaram à escolha do estágio, parece relevante abordar mais concretamente as expetativas existentes para o mesmo. Dada a natureza da atividade dos treinadores, é de prever que ao longo desta época seja desafiado a lidar (de uma maneira mais ou menos ativa, de acordo com a liberdade que me for concedida) com aspetos relativos a planeamento, periodização, operacionalização e controlo de todo o processo de treino e gestão de uma equipa de futebol sénior que compete em campeonato nacional, o que por si só, já será uma completa novidade para mim, pois será a minha primeira experiência de treino com seniores e também a primeira experiência em campeonatos nacionais.

Como tal, fica óbvio que o referido contexto tem algumas particularidades que o distinguem dos outros em que estive envolvido, logo a começar pelo facto de ser uma equipa sénior semiprofissional, na qual existem atletas e até elementos de staff de múltiplas nacionalidades, e conseqüentemente, com diferentes culturas (o que exigirá capacidade de adaptação e flexibilidade no sentido de conseguir respeitar as diferenças e criar relacionamentos produtivos

com e entre todas essas pessoas), e para além disso de diferentes idades (sendo que em alguns casos essa diferença ultrapassa os 10 anos, o que pode conduzir a “choques geracionais” com os quais será necessário lidar). Além do mais, o facto de a equipa técnica ser, toda ela, profissional, leva-me a prever uma evolução nos modos de trabalho, em comparação com os outros contextos em que estive inserido, sendo de esperar, maior rigor na planificação e operacionalização de treinos e também na avaliação e controlo dos processos implementados sobre a equipa através de análises de vídeo a treinos e jogos muito mais detalhadas, bem como pelo recurso a tecnologias de sistema de posicionamento global, algo completamente novo para mim. Ademais, é de esperar que o processo de gestão do ambiente em torno da equipa seja mais exigente e rigoroso do que nos outros contextos em que estive inserido, sendo de prever a constante pressão de resultados exercida pelos dirigentes e pela própria massa adepta, que depois de uma descida de divisão na época passada, será ainda mais exigente a este nível não esperando menos que uma subida de divisão.

Já no que diz respeito ao “ambiente de balneário” em si, não sei ao certo o que esperar, mas com certeza será um ambiente bastante diferente daquele que vivenciei no ano passado na equipa de sub-19 deste mesmo clube. Nesse contexto, uma boa parte dos jogadores eram já amigos há vários anos e como tal tinham uma ligação muito forte entre eles, o que acabava por ajudar, particularmente nos momentos de maior dificuldade, pois nessas situações em vez de se gerar a discórdia e o conflito, aumentava a união, sendo que, a maior dificuldade era mesmo evitar estados de excesso de confiança e desleixo em momentos positivos. Ademais, as próprias insatisfações dos jogadores eram mais fáceis de gerir pois, os colegas acabavam por se entreatuar e promover a serenidade e bom ambiente geral, acabando por deixar o individual para segundo plano na maior parte das vezes. Acontece que, para a presente temporada, tratando-se de um plantel sénior, em que acima de tudo estão os interesses de cada um dos jogadores, certamente a gestão do ambiente no grupo será algo muito mais complexo, sendo que, a capacidade de gestão de conflitos, terá provavelmente de ser muito superior, havendo maiores

dificuldades em manter o grupo unido e motivado para o objetivo comum quando as coisas não estiverem a correr tão bem (quer a nível coletivo, quer a nível individual). Além do mais, como já foi referido anteriormente, alguns destes jogadores já estiveram nos mais altos patamares do futebol português, sendo natural que já tenham ideias bem definidas e que queiram que lhes seja reconhecido um certo estatuto pelo passado que têm, e tudo isto requer, sensibilidade, capacidade de reflexão e decisão (em tempo e modo adequado), sendo um enorme desafio para qualquer treinador.

Assim sendo, se nos contextos em que estive até agora me foi concedida grande responsabilidade, peso nas tomadas de decisões e um papel fulcral nos processos dessas equipas (desde a sua planificação, operacionalização e até gestão), a verdade é que, nesta próxima temporada provavelmente o meu papel não será tão “relevante” visto que, a equipa técnica é maior que todas as outras em que estive inserido (o que provavelmente acarretará maior divisão de tarefas) e conta já com 5 elementos profissionais, sendo eu o 6º elemento da mesma e o único que fará o seu primeiro ano no futebol sénior e de nível nacional (todos os outros já têm pelo menos 2 anos neste patamar). Contudo, isto não é algo obrigatoriamente negativo, visto que, se por um lado irei ter menos espaço e intervenção direta no processo, a verdade é que, por outro, também irei trabalhar com profissionais da área que já tiveram em patamares como a 2ª Liga Portuguesa e que recentemente conquistaram títulos nacionais (Campeonato de Portugal 2021/22), e também com jogadores que até já estiveram na 1ª Liga Portuguesa. Ou seja, é de esperar que todos estes profissionais com quem irei conviver tenham todo um conjunto de conhecimentos e experiências extremamente enriquecedoras e valiosas, que ao serem partilhadas e alvo de reflexão da minha parte, podem ajudar muito a que eu maximize os meus conhecimentos e competências, permitindo que eu tenha uma grande evolução a nível pessoal e profissional (para tal, também é fundamental que haja uma verdadeira vontade de ouvir e aprender da minha parte), e para além disso, nada me impede de mostrar proatividade em todos os momentos, no sentido de ir conquistando o meu espaço.

Sob outra perspectiva, sendo esta uma época de extrema importância para a atual estrutura técnica e diretiva do clube é de prever que as melhores condições sejam proporcionadas no sentido de facilitar o atingimento dos objetivos pretendidos e como tal, espero encontrar todo um envolvimento que consiga satisfazer todas as necessidades e permita que o trabalho desenvolvido seja de elevada qualidade.

Ademais, por se tratar um clube que publicamente assume uma perspectiva de crescimento e evolução a curto e médio prazo, espero encontrar um envolvimento que promova isso mesmo, mostrando a cada dia empenho, inteligência e competência na utilização, aproveitamento e valorização de todos os recursos (humanos, infraestruturais, financeiros) disponíveis.

Assim, por ter a ambição de nos próximos 15 anos chegar aos maiores “palcos” do futebol mundial, acaba por ser natural que exista um clima de entusiasmo com o projeto que vou integrar na época desportiva que se avizinha, visto que, nesta estarei envolvido numa equipa que já compete num patamar de “alto rendimento”, e para além disso estarei rodeado de profissionais de excelência, ou seja, a época 2023/2024 será de exposição a um ambiente que, caso seja bem aproveitado pode ser determinante para o meu desenvolvimento enquanto profissional de futebol.

1.4. Objetivos do Estágio

Como já ficou claro pelo que fui referindo até ao momento, as expectativas em relação a esta época desportiva são muitas e para além disso a satisfação por estar aqui é bastante alta, contudo, estar satisfeito não chega, sendo necessário algo mais. Dito isto, parece relevante responder à seguinte pergunta: o que quero tirar desta experiência, e o que pretendo atingir através da mesma?

Naturalmente que para responder a tal pergunta, posso considerar dois tipos de objetivos, os de foro coletivo e os de foro individual, sendo que, os primeiros serão abordados mais à frente neste documento, ao passo que os segundos passarão a ser abordados já de seguida. Assim, estabeleci os

seguintes objetivos para a presente época desportiva, (no sentido de tornar esta experiência o mais enriquecedora possível):

- ◆ Sair da “zona de conforto”, aproveitando o facto de estar num nível que me irá desafiar diariamente, para aprender e evoluir ao máximo (nos mais diversos aspetos), não permitindo que exista espaço para o comodismo e facilitismo;
- ◆ Aumentar os conhecimentos ao nível da “liderança” de grupos multidisciplinares, no sentido de compreender melhor o que é ser gestor de uma equipa de alto rendimento e assim, estar preparado para liderar uma equipa enquanto treinador principal no fim desta época (caso surja essa oportunidade), ou seja, é pretendido que, entre muitas outras coisas, consiga perceber como podem ser resolvidos os conflitos existentes no âmbito de uma equipa sénior de alto rendimento e também como poderei promover um bom relacionamento com os jogadores, conseguindo simultaneamente estabelecer o distanciamento necessário.
- ◆ Maximizar os meus conhecimentos acerca do jogo de futebol, aumentando o entendimento do mesmo, particularmente a nível defensivo, conseguindo articular esses aspetos com os saberes que já possuo (e os que ainda irão ser adquiridos) acerca dos processos ofensivos, de modo a desenvolver ainda mais o meu modelo de jogo, permitindo que este se torne um modelo mais preparado para lidar com a não linearidade da prática e necessidade constante de se ajustar às circunstâncias do contexto em que será aplicado, tendo sempre a noção de que, essas circunstâncias podem variar muito de contexto para contexto, fazendo com que o modelo de jogo seja sempre algo inacabado e que requer uma evolução constante.
- ◆ Aumentar o conhecimento relativo a métodos e dispositivos de avaliação e controlo de treino, que devem existir a um nível de alto rendimento e que podem ser fundamentais para assegurar a qualidade dos processos desenvolvidos na equipa, sendo este conhecimento essencial para que no futuro eu possa criar e desenvolver processos de treino de qualidade sobre eventuais equipas que possa vir a liderar.

Em suma, existe uma multiplicidade de objetivos que pretendo cumprir, sendo que esses que não são propriamente simples e exigirão de mim grande esforço, dedicação e trabalho árduo, contudo, acredito que no fim da temporada todos os sacrifícios serão recompensados, pois, caso cumpra as metas que delinee, certamente tornar-me-ei num profissional bastante mais competente do que aquele que era no dia em que comecei este “projeto”, e muito mais bem preparado para qualquer desafio que venha a surgir.

1.5. Estrutura do Relatório de Estágio

Por se tratar de um documento desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP, o presente relatório de estágio, apresenta a estrutura proposta pelo documento de “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” dessa mesma instituição.

Como tal, este encontra-se dividido em sete grandes capítulos: (1) “Introdução”; (2) “Contextualização da Prática”, (3) “Desenvolvimento da Prática Profissional”; (4) “Desenvolvimento Pessoal e Profissional”; (5) “Considerações Finais”; (6) “Referências Bibliográficas”; (7) “Anexos”.

Assim o presente documento é iniciado pelo capítulo da “Introdução”, no qual são abordados os aspetos relativos à contextualização geral do âmbito deste documento, ao meu trajeto, às motivações e expectativas para a presente temporada, aos objetivos definidos por mim para o estágio, bem como toda a estrutura do documento desenvolvido.

De seguida, no segundo capítulo, denominado de “Contextualização da Prática”, é feito um enquadramento conceptual sobre alguns dos aspetos teóricos que considero fundamentais para qualquer pessoa que esteja envolvida numa equipa técnica de futebol, bem como outros que são de particular interesse para mim. Além disso neste capítulo é feito um enquadramento institucional que permite conhecer melhor o clube, sua história, suas filosofias e princípios chave, seus adeptos, suas infraestruturas e recursos materiais, bem como os órgãos diretivos existentes e departamentos de apoio direto à equipa principal. Ainda

neste capítulo é feita uma caracterização institucional e funcional (na funcional é feita uma caracterização da equipa técnica e funções de seus elementos, havendo um particular foco nas funções do estagiário).

Já no terceiro capítulo, cujo nome é “Desenvolvimento da Prática Profissional”, foram abordados: os objetivos (de formação, preparação e performance) delineados para a equipa do USCP, sendo feita uma reflexão sobre os mesmos, e posteriormente uma caracterização do plantel (entradas e saídas e composição do plantel, bem como uma avaliação coletiva e individual do mesmo). Ademais neste capítulo foram abordados os aspetos relativos ao modelo de jogo e microciclo padrão dos treinadores com quem trabalhei nesta temporada, sendo feitas reflexões sobre estes mesmos aspetos, sendo que, após isso ainda são abordados temas como: as palestras pré jogo (é feita reflexão sobre este tema); a utilização do sistema de posicionamento global e o quadro competitivo para o USCP nesta temporada.

No quarto capítulo, “Desenvolvimento Pessoal e Profissional”, são feitas as reflexões sobre temas que acabaram por se afigurar como pertinentes tendo em conta o decorrer da temporada.

Por último, os quinto, sexto e sétimo capítulos remetem respetivamente para: “Considerações Finais” (sendo feito um balanço sobre os aspetos mais marcantes da temporada e o lançamento de perspetivas para um futuro próximo), “Referências Bibliográficas” e “Anexos”.

2. Contextualização da Prática

2.1. Enquadramento conceptual

2.1.1. O futebol

De acordo com o PRIBERAM, o futebol pode ser definido como o desporto no qual duas equipas (geralmente de 11 jogadores), se confrontam e produzem esforços no sentido de introduzirem a bola na baliza do adversário sem utilização de mãos ou braços, tendo cada partida, por norma, uma duração de duas partes de 45 minutos cada. De acordo com a Federação Internacional de Futebol (2014), a estas duas equipas podemos ainda acrescentar uma terceira, composta por um mínimo de 3 elementos, a equipa de arbitragem.

Se nos cingirmos a estes aspetos, à primeira vista pode parecer tudo bastante simples, contudo, sob um olhar mais profundo podemos verificar que afinal não o é. Aliás, partindo da definição apresentada pelo dicionário podemos constatar que as equipas iniciais têm 11 jogadores, e que esses naturalmente serão 11 pessoas, dado que o futebol é desporto, e o desporto só pode ser praticado por humanos, uma vez que, os outros animais, apesar de jogarem, não fazem desporto (Bento, 2013), visto que, o desporto é algo que exige racionalidade e esta é exclusivamente humana, tal como explica Spinelli (2023). Seguindo esta linha de raciocínio, podemos dizer que, no futebol há constantes interações entre os indivíduos que o jogam, sendo que, tal como defende Garganta (1995) o futebol é um jogo coletivo, e para além disso, integra aspetos técnicos e táticos (sendo que os primeiros somente fazem sentido, quando aplicados com base nos segundos). Assim, pelo facto de existir um confronto entre duas equipas (compostas por pessoas) que interagem entre si, acabam por emergir múltiplas habilidades técnicas bem como ações coletivas e individuais que fazem do futebol um meio educativo e formativo por natureza (Teoduresco, 1984).

Poderá ter sido esta “riqueza” e multiplicidade de possibilidades técnico-táticas que fizeram com que o jogo de futebol se tornasse tão apaixonante e assumisse as dimensões que assumiu nas últimas décadas quer a nível social,

quer a nível financeiro. Afinal de contas, atualmente, o futebol é o desporto mais popular do mundo, tendo adeptos das mais diversas idades e sexos (Custódio, 2011).

Para além disso, nos dias que correm, o futebol movimenta valores acima dos mil milhões de dólares em países como Brasil, Espanha e Reino Unido (Júnior & Oliveira, 2018), quer em transferências de jogadores, quer em construção e manutenção de infraestruturas, quer em marketing, e até na colocação de pessoal para as mais diversas áreas (treino, observação, logística, transporte, marketing, entre muitas outras), ou seja, tal como defende Silvestre (2018), o futebol é um desporto que move milhões de pessoas e milhões de euros por todo o mundo.

Esta dimensão económica do futebol é de tal forma significativa que alguns estudos como Neves (2013), defendem que a relação entre o futebol e a percentagem de população ativa no setor secundário e terciário é quase direta. Ademais, Neves (2013) defende que, o mundo do futebol vai atualmente muito além da competição desportiva, sendo cada vez mais um reflexo da sociedade, economia e cultura das diferentes zonas do país. De acordo com o mesmo autor, no caso de Portugal, as áreas mais desenvolvidas a nível industrial e urbano, são aquelas que tem maior desenvolvimento futebolístico.

Tendo em conta o que foi referido até aqui, acaba por ser espectável que, para que se possibilitasse a emergência desses mesmos aspetos, tenha sido necessário que as equipas fossem capazes de ao longo dos anos produzir consistentemente espetáculos de qualidade e isso exige, entre muitas outras coisas, treino, sendo que, passarei a desenvolver esse mesmo tema, o treino no futebol.

2.1.2. O processo de treino

Ao longo dos últimos anos a importância dada ao treino desportivo tem vindo a aumentar cada vez mais, sendo que, múltiplos autores proferem afirmações que demonstram esse valor dado ao treino, tal como é o caso de Serres (2004), que defende que ao treino nada resiste. Assim, de acordo com o

mesmo autor, o treino é fomentador da evolução, e aquilo que permite que o que não é possível, passe a ser possível. Assim, parece lógico que no processo de orientação de uma equipa, o processo de treino ocupe um lugar de relevância significativa (Garganta et al., 2013).

Deste modo, nas últimas décadas, têm vindo a ser desenvolvidas diversas metodologias de treino e possibilidades no processo de orientação de equipas (Dutra et al., 2014), sendo que, muitas dessas possibilidades foram sendo fomentadoras do sucesso desportivo (umas mais, outras menos). Assim, no processo de treino cada vez mais se dá importância a todos os detalhes, visto que, na hora de maximizar a performance dos nossos atletas, tudo conta, desde a estruturação do treino, a organização de conteúdos, o tipo de auxílio dado pelo treinador aos praticantes, o controlo das cargas de treino, o controlo do nível qualitativo dos exercícios de treino, a duração, a intensidade, o tempo útil exercitação, entre muitos outros aspetos que têm impacto significativo a este nível.

Dito isto, parece pertinente tentar elucidar acerca do modo como os aspetos referidos podem influenciar ao nível da qualidade de treino, e como tal, podemos começar pela estruturação do treino. Podemos reconhecer três partes fundamentais do treino, são elas: a fase inicial, a fase fundamental e a fase final do treino (Cunha et al., 2021). Assim, a fase inicial do treino, deve servir para a preparação do atleta para o que vai ser o treino a que será sujeito, e como tal, pretende-se que esta permita que o atleta esteja preparado para a prática desportiva (Cunha et al., 2021). Por sua vez a fase fundamental, constitui-se como sendo a parte central do treino, aquela em que há um foco mais intenso nos objetivos previamente definidos (a parte aquisitiva), além disso, esta é por norma a parte mais prolongada do treino, tendo por norma dois a três objetivos principais (Cunha et al., 2021). Por fim, a fase final do treino, constitui-se como um “retorno há calma”, sendo comumente usada de forma a maximizar o proveito do treino e até auxiliar no processo de preparação para o treino seguinte (Cunha et al., 2021).

Tal como referido anteriormente, a organização de conteúdos é um dos aspetos que pode influenciar ao nível da qualidade de treino, o que acaba por ser lógico, visto que, a forma como os aspetos são apresentados e explicados, bem como o momento em que isso acontece, tem influência ao nível da interiorização dos mesmos e dos comportamentos que lhes correspondem. Ademais, a distribuição destes, não só numa sessão de treino, mas também ao longo do decorrer de um microciclo, deve ser devidamente planeada e organizada, no sentido de aumentar a eficácia na transmissão de informação aos atletas e respetiva aprendizagem dos mesmos.

Por outro lado, o treinador tem uma grande importância no auxílio aos jogadores (Dallegrave et al., 2018), sendo que, para promover um processo de treino de qualidade, tudo no treinador é importante, desde a sua organização, a sua postura nos exercícios e momentos de exposição de conteúdos, bem como nas conversas coletivas e individuais que vai tendo, a capacidade de comunicação (verbal e não verbal, que se reflete através de aspetos, tais como, clareza de vocabulário, postura corporal, a ausência de “vícios de linguagem”, o contacto visual, o tom de voz nas diferentes situações, ou seja, em aspetos que embora pareçam mínimos, podem fazer toda a diferença), a coerência de suas ações (que é fundamental para que ele ganhe a admiração dos seus jogadores), a capacidade de perceber quais os momentos certos para intervir e transmitir informação (que pode aumentar o potencial aquisitivo destes momentos), entre vários outros aspetos que poderiam ser aqui mencionados.

Também a recuperação ocupa atualmente um lugar de destaque no treino de alto rendimento (Colaço, 2006), sendo fundamental que os jogadores cheguem “frescos” ao jogo, para poderem dar o máximo rendimento possível. Contudo, se, por um lado, é necessário que os jogadores cheguem “frescos”, também é necessário que estes cheguem com a melhor preparação possível (Borin et al., 2008), e como tal, é necessário recorrer a métodos de monitorização de cargas de treino que permitam manter este equilíbrio (Gabbett, 2016). Nesse sentido, têm vindo a surgir inúmeras tecnologias que podem auxiliar nesse controlo, tais como os aparelhos de sistema de posicionamento global, ou equipamentos de análise termográfica. No caso dos sistemas de posicionamento

global, há que referir que, pela utilização dos mesmos, conseguimos obter informações tais como: distância total percorrida no treino, distância a alta intensidade, distancia em sprint, acelerações, desacelerações. Estes dados, quando utilizados de forma correta e em concordância com a literatura, podem ajudar a manter o nível quantitativo dentro de valores mais próximos do equilíbrio ideal entre a “recuperação física” e a “otimização de rendimento”. Já no que respeita à termografia, podemos dizer que, através da utilização da mesma, é possível averiguar em tempo real o nível de inflamação dos diferentes atletas, antes ou após o treino o que poderá ajudar a diminuir a incidência de lesões e a avaliar o nível de fadiga apresentado pelos atletas em dado momento (o que por sua vez, pode fornecer dados relativos à carga imposta pelos treinos nos jogadores, capacidade de recuperação dos mesmos, entre outros aspetos, que contribuem para um maior controlo na orientação destes processos), tal como defendem Trindade e del Estal (2022).

O controlo qualitativo do treino pode também ser tido como um aspeto de alta importância para a melhoria na qualidade dos treinos (Duque et al., 2016). Sendo que, a gravação e análise de vídeo se afiguram como ferramentas ao dispor dos treinadores para esta tarefa. Assim, estas gravações relativas ao decorrer do treino podem fornecer aos treinadores um suporte que permita avaliar exercícios (por exemplo, através do vídeo é possível perceber se determinado exercício promoveu efetivamente o trabalho dos comportamentos ou ações que se propunha a trabalhar ou não), bem como outros dados de extrema importância, como a duração do treino e o tempo de exercitação neste mesmo.

Tendo em conta o que foi dito até agora, fica claro que, o processo de treino é de extrema importância para qualquer equipa desportiva, tendo vindo a evoluir nos últimos anos, sendo obrigação de todos os treinadores, fazerem o melhor uso possível dos recursos ao seu dispor, de modo a promoverem um processo treino com a máxima qualidade possível aos seus atletas.

2.1.3. O modelo de jogo

Nos dias que correm quase todas as equipas de alto rendimento tem um modelo de jogo que as caracteriza (modelo esse que pode variar muito consoante os treinadores que as orientam). O modelo de jogo pode ser entendido segundo Frade (2013, p. 409), como sendo *“o que existe em termos estruturais e funcionais e que proporciona que uma equipa regularmente se identifique como equipa, que mesmo quando metemos com equipamentos da cor “do burro quando foge” ao ela estar a jogar tu dizes: “não, este é o Barcelona”*”.

A importância da existência do modelo de jogo acaba então, por se justificar por si só, visto que, tal como defende Gomes (2006), no futebol o modelo de jogo ocupa lugar central, sendo que, de acordo com Guilherme (citado por Gomes, 2006) há uma necessidade do modelo estar sempre presente, visto que, isso permitirá que as coisas se direcionem em todos os instantes do modo que se pretende. Ou seja, no fundo o modelo de jogo permite que se crie uma certa forma de jogar e entender o jogo de futebol, sendo que, a partir dele, são criadas certas referências que conferem intencionalidade às ações e que definem a organização e dinâmica da equipa nos determinados momentos de jogo (Gomes, 2006). De acordo com esse mesmo autor, o modelo acaba por promover um jogar concreto através dos princípios promovidos e desenvolvidos, isto é, “um jogar específico” em detrimento “de um jogar “genérico e vago”.

Deste modo, duas das dimensões que podemos considerar no modelo de jogo são: a dimensão estrutural e a dimensão funcional. A dimensão estrutural acaba por se refletir nas estruturas táticas/sistemas de jogo, que correspondem à distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo. Existe uma panóplia de sistemas de jogo que podem ser usados, tais como são os casos de: 1-6-3-1, 1-5-2-3, 1-5-3-2, 1-5-4-1, 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-4-5-1, 1-4-2-4, 1-3-4-3, 1-3-3-4, entre muitas outras possibilidades. Acontece que, as equipas de futebol podem ser vistas como sistemas dinâmicos, visto que, evidenciam características de sistemas dinâmicos, nomeadamente, complexidade e dinâmica, abertura e não-linearidade, transições de fase, emergência e auto-organização, estados de

equilíbrio e sensibilidade às condições iniciais (Silva et al., 2016), isto é, alterações nas condições iniciais do sistema podem provocar comportamentos divergentes, e como tal parece lógico que, a estrutura tática definida possa ter sérias implicações em aspetos tais como, os espaços frágeis concedidos.

Por sua vez a dimensão funcional, corresponde aos papéis desempenhados pelos jogadores, bem como às suas interações na respetiva dimensão estrutural, isto é, relaciona-se com a dinâmica que os jogadores e a equipa conferem à dimensão estrutural (Ali, 2011). Assim, a dimensão funcional é composta por princípios de jogo, ou seja, por orientações dadas aos jogadores de dada equipa de modo a direcionar a lógica de resolução dos problemas impostos pelo jogo de futebol (Ali, 2011). No que diz respeito a estes tais princípios, podemos catalogá-los em 3 planos macro, meso e micro (Guilherme, 2003). Os princípios de plano macro, são os padrões gerais da equipa, aqueles que lhe conferem uma identidade (Guilherme, 2004). Por sua vez os princípios de plano meso, são os que dão vida aos de plano macro, criando as dinâmicas específicas da equipa (Guilherme, 2004). Por último, os princípios de plano micro, remetem para os detalhes que os jogadores dão os princípios de plano macro e meso, e que acabam por conferir “imprevisibilidade à previsibilidade” (no fundo, são a interpretação que cada jogador tem daquele determinado princípio) (Guilherme, 2004).

Assim fica claro que, na criação, desenvolvimento e operacionalização do modelo de jogo, devem ser tidos em conta diversos aspetos, tais como: a ideia de jogo do treinador e as características dos jogadores. Contudo, além destas existem outras que não devem ser esquecidas, nomeadamente: a cultura do clube, a cultura da região, a estrutura do clube e os objetivos do mesmo nas competições que irá disputar.

2.1.4. A análise de jogo

A gravação de vídeos de treinos e jogos é uma das ferramentas que mais facilmente podem ser acedidas pelos treinadores de futebol, sendo que, para tal efeito basta ter ao seu dispor uma câmara de telemóvel. Contudo não basta ter as gravações para que se aumente a qualidade dos processos desenvolvidos

sobre a equipa. O mais importante de tudo fazer é um bom uso desses recursos, por exemplo, através da análise desses “materiais”, o que, de acordo com Moutinho (1991), é um processo de extrema importância na preparação de equipas de jogos desportivos coletivos. Dito isto, antes de prosseguir, é fundamental explicar melhor o que é isto de análise de jogo. Analisar o jogo, constitui-se como a recolha e examinação de comportamentos individuais e coletivos que são operacionalizados pelas equipas e seus jogadores com a finalidade de descobrir padrões comportamentais e averiguar a eficácia dos mesmos, pelo recurso à elaboração de relatórios (Vásquez, 2014).

De acordo com Carling et al. (2005), podemos considerar os dois tipos de análise de jogo, que passarão a ser enunciados e explicados de seguida:

- Análise notacional – este tipo de análise consiste na realização de um registo das ações que decorrem durante o jogo e que permitem ter uma noção precisa e nítida das ocorrências do jogo, sendo que, os registos remetem na sua maioria para ações realizadas pelos jogadores com bola e para o desempenho estratégico/tático.
- Análise de movimento – tendo como objetivo relacionar o trabalho com as consequências físicas, o foco deste tipo de análise são as ações e os movimentos dos jogadores (uma forma mais básica da mesma, consiste na mensuração da distância que o jogador percorre durante o jogo).

Acontece que, ao longo dos últimos anos, a análise de jogo tem vindo a maximizar o seu potencial, no sentido de fornecer aos treinadores informações essenciais para que estes consigam dar fundamento aos métodos de treino e estratégias de jogo (Carling et al., 2005), sendo que, de acordo com Santos (2022), a análise de uma equipa, permite aumentar o conhecimento sobre a mesma, quer ao nível da sua filosofia de jogo, como dos seus modelos, seus pontos fortes e pontos fracos e de vários outros aspetos.

2.1.5. Liderança no futebol

Nos dias que correm cada vez mais se reconhece a natureza multifatorial da atividade do treinador desportivo (Fernandes, 2013). Assim, é de esperar que, para que os treinadores sejam capazes de corresponder às exigências que a prática lhes impõe, tenham de ter diversas competências, sendo que uma dessas, é a liderança, tal como defende Sarmiento (1991). É então relevante que o treinador, enquanto líder, tenha ciente o facto que qualquer equipa de futebol é uma entidade coletiva com traços diferentes dos individuais e como tal os comportamentos transfiguram-se em função do coletivo (Marsh et al., 2006). Assim sendo, por vezes o coletivo e o individual acabam por colidir, dando origem a conflitos, comuns nestes ambientes (Fumagal & Louzada, 2009).

Estes conflitos acabam por ter forte interferência na balança de poder existente no determinado grupo, e isso naturalmente pode influenciar significativamente a atividade do treinador, e como tal, é fundamental que exista conhecimento dos tipos de poder existentes nos ambientes de treino desportivo, que segundo Mesquita e Gomes (2021), se caracterizam pela sua complexidade, dinamismo e ambiguidade. Neste sentido, Raven (1992), defende a existência de 6 tipos de poder: poder legítimo, poder perito, poder informativo, poder de recompensa, poder coercivo, poder referente.

No sentido de explicar em que consiste cada um destes tipos de poder de um modo sucinto, podemos recorrer à explicação de Mesquita e Gomes (2021). De acordo com os mesmos autores, o poder legítimo, consiste no poder que é conferido em função da posição que determinado indivíduo ocupa numa estrutura organizativa. Por sua vez, o poder perito, diz respeito ao conhecimento do treinador em conjugação com o conhecimento que os atletas reconhecem a esse mesmo treinador, contribuindo para o aumento do poder legítimo. Já no que diz respeito ao poder informativo, este remete essencialmente para a capacidade de argumentação e de discurso do treinador, isto é, no fundo acaba por corresponder à capacidade de fazer os outros acreditarem e seguirem as suas ideias. No que concerne ao poder recompensa, acaba por corresponder à capacidade de premiar aquilo que é bem feito, e realmente digno de ser

reconhecido, permitindo criar clima de satisfação e motivação para fazer as coisas bem. O poder coercivo é referente à capacidade de punir (devendo ser usado com moderação, e em coordenação com o poder de recompensa e assim sendo é algo que deve ser usado, mas só quando é pertinente). Por último, o poder referente, é o mais difícil de alcançar e acaba por ser a capacidade de o treinador se tornar uma referência para aqueles que o rodeiam (ou seja, ser alvo de admiração por parte dos outros intervenientes do contexto).

Em suma, qualquer treinador deve estar consciente da natureza complexa e dinâmica do poder, no sentido de conhecer as diversas vertentes deste mesmo, e permitir assim que as suas ações sejam ajustadas de modo a contemplar todas elas, e para além disso para que se perceba que o poder não é um dado adquirido, este é mutável e a balança de poder pode sofrer alterações a qualquer momento (Mesquita & Gomes, 2021).

2.2. Contextualização Legal

Tal como já referido na parte introdutória deste documento, o presente relatório de estágio, serve o propósito de concluir o estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da FADEUP. Este, decorre da diretiva legal prevista no 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, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

O referido estágio, realizado na modalidade de futebol, não só permite a obtenção do grau de Mestre, relativo à conclusão do 2º ciclo de estudos, como também possibilita a obtenção do título Profissional de Treinador de Desporto e do grau II de Treinador de Futebol, pela via formativa académica, sendo a sua homologação realizada em conformidade com os regulamentos existentes (IPDJ, 2020).

Assim, tal como já referido anteriormente o presente estágio, foi realizado na equipa sénior masculina A do USCP, que disputou o Campeonato de Portugal, tendo este mesmo estágio decorrido entre o dia 12 de julho de 2023 e o dia 7 de

abril de 2024, no qual tinha uma carga horária semanal de cerca de 26 horas (com jogos e treinos incluídos). Nestas 26 horas ainda estão por contemplar tarefas de análise após treinos e jogos, que eram realizadas fora de horário laboral.

2.3. Contexto Institucional

2.3.1. Breve caracterização histórica e resultados desportivos do clube

Tal como já foi referido, o clube no qual será realizado o presente estágio curricular é o USCP, cuja data de fundação remonta a 13 de dezembro de 1924. A origem do nome tem duas grandes explicações, sendo que, por um lado União remete para a união dos esforços, e por outro, Paredes diz respeito ao nome da cidade. Assim, o clube surge da fusão de 3 clubes de pequena dimensão: o Aliança, o Comercial e o Paredense. Para que tal fusão acontecesse, foram fundamentais as iniciativas do padre Marcelino da Conceição, de Evaristo Soares Leal e de Delfim da Costa, que conseguiram fundir os 3 clubes e juntar cerca de 400 associados em torno do novo projeto.

Iniciando o seu trajeto nas competições distritais onde esteve até 1974, o USCP conquistou vários trofeus a esse nível, nomeadamente: o Campeonato do concelho Paredes – Valongo em 1926; 3ª Divisão Distrital da AF Porto em 1941; 2ª Divisão Distrital AF Porto em 1958; 1ª Divisão Distrital AF Porto em 1974.

Posteriormente, entre 1974 e 2013, o USCP competiu nos escalões nacionais chegando a disputar a 2ª divisão nacional e conquistando por duas vezes a 3ª divisão nacional (em 1999/2000 e em 2008/09), contudo, a época 2012/13 marcou o regresso do clube às competições distritais. Desde então, o clube apresentou resultados e participações conforme o indicado no quadro 1.

Quadro 1 – Prestações desportivas do União Sport Clube Paredes entre 2012 e 2023

Prestações Desportivas USCP 2012-2023			
Época	Competição	Classificação	Consequência
2012/2013	III Divisão	6º lugar (Serie B)	Despromoção
2013/2014	Divisão de Elite AF Porto	3º lugar	Manutenção
2014/2015	Divisão de Elite AF Porto	14º lugar	Manutenção
2015/2016	Divisão de Elite AF Porto	4º lugar	Manutenção
2016/2017	Divisão de Elite AF Porto	7º lugar	Manutenção
2017/2018	Divisão de Elite AF Porto	1º lugar	Campeão
2018/2019	Campeonato de Portugal	10º lugar	Manutenção
2019/2020	Campeonato de Portugal	8º lugar	Manutenção
2020/2021	Campeonato de Portugal	7º lugar	Manutenção
2021/2022	Campeonato de Portugal	1º lugar	Campeão
2022/2023	Liga 3	3º lugar (fase de manutenção)	Despromoção

Assim, na época passada o USCP disputou a Liga 3, tendo sido despromovido na última jornada, após sofrer um golo aos 95 minutos (em Paredes, falam deste momento como o “fatídico minuto 95”, dadas as consequências que acarretou). Por este facto, o USCP disputará o Campeonato de Portugal na época 2023/24.

2.3.2. Filosofias e Princípios Chave do Clube

Este clube, que já conta com quase 100 anos de história tem alguns princípios/filosofias identitários(as), bem como outros(as) que foram implementados(as) mais recentemente, sendo que, os mais importantes passarão a ser enunciados de seguida:

i. A união dos esforços

Este é um aspeto fundamental desde a fundação do clube, tendo sido valorizado durante a maior parte da sua história. Aliás, a importância atribuída a este é tal, que o facto de este em certo momento ter sido

desrespeitado, é visto pelas pessoas que estão ligadas ao clube, como o motivo que originou a recente crise que culminou com a queda do clube para as competições distritais na época 2012/13.

ii. Uma identidade de jogo baseada numa defesa sólida

Ao longo das últimas 9 temporadas a equipa sénior tem vindo a ser liderada pelo mesmo treinador, que conseguiu implementar um modelo de trabalho que devolveu o clube aos Campeonatos Nacionais e permitiu que se mantivessem por lá nas últimas cinco épocas desportivas.

Assim, desde a equipa principal até aos escalões mais baixos de formação existem certos comportamentos e princípios que devem ser aplicados (embora exista alguma flexibilidade na aplicação dos mesmos), nomeadamente:

- Promover a utilização de defesa a zona, bem como de uma pressão alta ao adversário sempre que possível;
- Condicionar na medida do possível o portador da bola aquando do momento da perda de bola da própria equipa, de modo a recuperar a mesma ou ganhar algum tempo para a sua equipa reposicionar e entrar em organização defensiva;
- Promover (na medida do possível) a utilização de jogo ofensivo posicional;
- Aproveitar sempre que possível as transições para promover momentos de aceleração do jogo.

iii. Um crescimento sustentado

O USC Paredes tem vindo a mostrar nos últimos anos uma tendência de crescimento, e efetivamente o objetivo a medio prazo passa por se consolidar no 3º escalão do futebol português (a Liga 3), sendo que, após estar cumprido esse objetivo, a nova meta será tornar-se “um dos grandes dessa divisão”.

iv. Apostar naqueles que já estão na estrutura

Esta é uma filosofia que já tem vindo a ser implementada no clube desde a recente crise, sendo que, na época 2022/23, todos os elementos da equipa técnica sénior eram provenientes do departamento de formação

do clube, e eu próprio, sou proveniente da formação do clube e terei oportunidade de integrar a equipa técnica sénior.

Esta filosofia, é também aplicada a jogadores, sendo que o objetivo do departamento de formação é precisamente formar jogadores para a equipa sénior, o que se reflete nas constantes idas de jogadores sub-18 e sub-19 a treinos da equipa principal, bem como no facto de, no plantel de 2022/23 existirem 7 jogadores que estiveram na formação do União pelo menos até sub-17 (desses, 5 estiveram até sub-19 e passaram no ano a seguir para o plantel sénior). Ademais, este ano está já confirmado que 3 jogadores que na época passada foram sub-19 irão fazer a pré-época com a equipa principal.

2.3.3. A massa adepta

O USCP conta neste momento com o apoio de um grupo organizado de adeptos, os autodenominados *White Legion*. Para além disso, os adeptos “comuns” mostram grande fidelidade ao clube da cidade de Paredes, sendo que, nas últimas temporadas foram vários os jogos em que a lotação do estádio passou as 1.200 pessoas.

Ainda assim, tal como referido anteriormente, é preciso ter em conta que, após a descida de divisão na época 2022/23, gerou-se forte descontentamento dos adeptos para com equipa técnica e direção, existindo a expectativa de que na próxima temporada a equipa volte a conquistar a subida ao atual 3º escalão do futebol português (a Liga 3).

2.3.4. As infraestruturas

Neste momento o USCP utiliza o Estádio Municipal das Laranjeiras como local onde decorrem os jogos da equipa principal, e a Cidade Desportiva de Paredes como seu centro de treinos.

2.3.4.1. Cidade Desportiva de Paredes

A Cidade Desportiva de Paredes é composta por 4 campos de futebol (3 dos quais, estão preparados para receber jogos oficiais):

- Campo de Relva Natural
Dimensões: 105 metros x 68 metros.
Tipo de Piso: Relva Natural.
- Campo Sintético Nº1
Dimensões: 105 metros x 68 metros.
Tipo de piso: relva sintética.
- Campo Sintético Nº2
Dimensões: 105 metros x 68 metros.
Tipo de piso: relva sintética.
- Campo de Terra Batida
Dimensões: não registadas.
Tipo de piso: terra batida.

Na figura 1 podemos ver a vista aérea da Cidade Desportiva de Paredes.



Figura 1 – Vista Aérea da cidade desportiva de Paredes

Além dos 4 campos de futebol já referidos, esta infraestrutura é composta por: 6 balneários; 2 balneários de árbitros; 2 auditórios (um dos quais, usado como sala de treinadores); 2 gabinetes médico; 1 ginásio; 2 salas de armazenamento de material; 1 rouparia; 1 bar.

2.3.4.2. Estádio Municipal das Laranjeiras

Inaugurado no dia 16 de dezembro de 2022, o Estádio Municipal das Laranjeiras tem lotação para 3.000 pessoas, sendo composto por um relvado natural com as dimensões que se seguem: 100m x 68m.

Este é constituído também por: 2 balneários; 2 salas de treinadores; 1 balneário de arbitragem; 1 sala de conferências de imprensa; 1 bar; 6 casas de banho (2 masculinas; 2 femininas; 2 para pessoas com deficiência); 1 parque de estacionamento interno e 1 parque de estacionamento externo; 2 bilheteiras. Na figura 2 podemos ver uma fotografia do estádio em questão.



Figura 2 – Estádio Municipal das Laranjeiras

2.3.5. Recursos Materiais

No sentido de mencionar todos os recursos materiais ao dispor do clube, estes foram catalogados nas seguintes categorias: recursos para treino em campo; recursos de treino em ginásio.

2.3.5.1. Recursos para treino em campo

Para os treinos realizados em campo, a equipa sénior dispunha dos seguintes materiais:

- 40 bolas oficiais

- 5 Conjuntos de Coletes (11 laranjas; 11 verdes; 11 azuis; 11 amarelos; 11 brancos)
- 2 kits de sinalizadores triangulares (cada um com: 15 sinalizadores azuis, 15 sinalizadores laranja, 15 sinalizadores amarelos e 15 sinalizadores brancos)
- 2 kits de sinalizadores circulares (um com 20 sinalizadores laranja e 20 sinalizadores amarelos e o outro com 50 sinalizadores brancos)
- 12 cones altos
- 24 barreiras (12 altas; 12 baixas)
- 3 escadas de coordenação
- 25 argolas
- 24 estacas (12 azuis e 12 amarelas)
- 2 balizas moveis
- 4 minibalizas
- 20 aparelhos sistema de posicionamento global
- 1 câmara de vídeo GoPro
- 1 projetor
- 1 tela portátil
- 1 quadro tático móvel de grandes dimensões
- 2 quadros táticos móveis de pequenas dimensões

2.3.5.2. Recursos para treino em ginásio

Por sua vez, no ginásio ao dispor da equipa sénior, tem a capacidade para receber cerca de 6 pessoas em simultâneo possuindo os seguintes materiais:

- 2 bicicletas estáticas
- 2 caixas pliométricas
- 2 *bosu*
- 2 halteres de 1kg fixo
- 2 alteres de 5 kg fixo
- 2 alteres ajustáveis para até 15kg
- 3 bolas de pilates
- 2 barras de musculação para máximo de 95kg

- 2 bancos de musculação
- 8 tapetes de *fitness*
- 4 discos de musculação de 5 kg
- 2 TRX
- 6 bandas elásticas (duas de 25kg, quatro de 5kg)

2.3.6. Órgãos Diretivos

Após as recentes eleições no clube, os cargos relativos aos órgãos diretivos passaram a ser ocupados da seguinte forma:

Assembleia Geral

Presidente: AAB

Vice-Presidente: AGG

1º Secretário: FC

2º Secretário: PS

Direção

Presidente: APS

Vice-Presidente: AJT

Tesoureiro: FO

Departamento de Futebol

Vice-Presidente: LC

Diretor Desportivo: AJT

Departamento de Instalações e Património

Responsável: PR

Departamento de Formação

Presidente: AJT

Vice-Presidente: DF

Diretor da Entidade Formadora: LB

Coordenador: LB

Conselho Geral

Presidente: AFF

1º Secretário: LT

2º Secretário: GG

2.3.7. Departamento de Comunicação Social

O departamento de comunicação social do clube, está ainda em desenvolvimento e neste momento é apenas constituído por um elemento, JR, que faz a cobertura mediática a todos os treinos e jogos da equipa principal, e esporadicamente a treinos e jogos das várias equipas do departamento de formação, sendo que, a divulgação do conteúdo acerca do clube é feita acima de tudo através das páginas oficiais do mesmo nas redes sociais (*Instagram, Twitter e Facebook*).

2.3.8. Departamento Médico do Clube

O departamento médico da equipa de futebol sénior é constituído por 2 fisioterapeutas: Fisioterapeuta 1 e Fisioterapeuta 2.

Além disso este departamento tem ao seu dispor os seguintes equipamentos: 10 ventosas de sucção; 1 Eletroacupuntura; 1 máquina de Ultrassom; 1 electroestimulador. A estes equipamentos podemos ainda adicionar materiais de uso diário como: *Tape; Pre-tape; Coban; Spray; Kinésio*, Ligaduras.

2.3.9. Um contexto de Primeira Liga, no Campeonato de Portugal (reflexão relativa ao contexto institucional encontrado)

2.3.9.1. A coerência das filosofias e valores

Tal como já foi referido os principais valores e filosofias do clube eram: união dos esforços; identidade de jogo baseada numa defesa sólida; crescimento sustentado; apostar naqueles que já estão na estrutura. Efetivamente no período em que estive no clube ficou claro que valores e filosofias como a união dos esforços, crescimento sustentado e a aposta nos que já estão na estrutura, estão bem enraizados no clube, contudo o valor da identidade de jogo baseada numa defesa sólida mostrou que rapidamente pode desaparecer com uma mudança de líder, mas para que estas ideias fiquem mais claras, passarei agora mesmo a aprofundar.

Começando pela “união dos esforços”, podemos considerar que este é um autêntico lema neste clube, sendo que, todos mostram a predisposição para ajudar, mesmo em coisas que na teoria poderiam não ser da responsabilidade de cada um. Isto ficou bastante evidente quando vi o técnico de equipamentos a ajudar a preparar o gelo para os banhos de gelos após treino, bem como quando vi o Diretor Desportivo e o Vice-Presidente do clube a servirem às mesas onde estavam os jogadores e equipa técnica em almoços e pequenos-almoços do clube, ou até quando o próprio Presidente do clube deixou de lado o seu fato e ajudou a montar as barreiras de segurança no estádio para o primeiro jogo oficial da época. Para além destes gestos mais evidentes, outros mais subtis são observados no dia a dia, mostrando constantemente que este valor é já, algo intrínseco ao clube, e assim deve ser valorizado e respeitado por todos aqueles que integram a estrutura, até porque isso ajudará a que os restantes sintam que efetivamente “cada um de nós, é um de nós”.

No que diz respeito ao “crescimento sustentado” é de salientar a ambição mostrada pela estrutura diretiva do clube, que para além de ter a vontade de levar o clube a patamares superiores, também faz diariamente o esforço para que os jogadores e equipa técnica tenham ao seu dispor todos os recursos necessários para conseguirem desenvolver os processos com a maior qualidade possível e para contribuir para a continua profissionalização do clube. Ainda assim, existe responsabilidade e moderação nessas expectativas de crescimento, sendo que, tudo o que é feito, é pensado, planeado e executado com a consciência de que está realmente dentro das possibilidades do clube.

Por sua vez, a ideia de “apostar naqueles que já estão na estrutura”, sofreu algumas mudanças no início desta temporada, com vários dos jogadores que já tinham bastantes anos no clube a serem convidados a sair, existindo o objetivo de substituir estes por jogadores de qualidade superior. Além disso os próprios jogadores da formação que estavam envolvidos no plantel sénior tinham pouco espaço e os jogadores em primeiro ano de sénior com possibilidade de ficar na equipa principal acabaram por sair por lhes ter sido dito que iriam ter muitas dificuldades em afirmarem-se e até em terem minutos de jogo. Contudo, com a chegada de nova equipa técnica o paradigma voltou a mudar um pouco,

com os jogadores em idade de júnior que faziam parte do plantel sénior a conseguirem conquistar algum espaço e a terem minutos de jogo em jogos oficiais. Assim, fica claro que, embora esta seja uma filosofia que pode não ter sempre a mesma valorização e possa variar muito de acordo com o treinador principal que esteja em atividade, a verdade é que é algo que acaba por ser bem visto no clube por ser uma “tradição” do mesmo.

Por último não posso deixar de abordar o tópico da “identidade de jogo baseada numa defesa sólida”. É inegável que ao longo da última década, esta identidade e os comportamentos associados estiveram sempre bem vinculados e acompanharam o clube num percurso de sucesso que teve como ponto mais alto, a ascensão à Liga 3. Assim este modelo de sucesso (pelo menos a nível de resultados), acabou por ter aspetos replicados desde o escalão sénior até aos escalões mais jovens de clube, sendo que a qualidade do processo defensivo se tornou uma “imagem de marca” do clube.

Contudo aquilo que parecia ser algo completamente enraizado, mostrou ser bastante volátil, sendo que, nesta época desportiva a chegada de novos treinadores ao departamento de formação, fez com que essa ideia perdesse alguma relevância e ademais, a troca de equipa técnica no departamento sénior ainda acentuou mais isso, passando a existir uma maior preocupação com o processo ofensivo e a valorização da “bola”.

Em suma, fica claro que, embora as filosofias e valores apresentados fossem considerados como princípios chave do clube e alguns efetivamente o sejam, há outros que, como vimos, podem rapidamente deixar de o ser, não estando tão cimentados como pareciam estar.

2.3.9.2. Infraestruturas de clube de topo?

Tal como já foi referido, o clube usufrui de 2 relvados naturais e 2 relvados sintéticos para a operacionalização dos treinos com a equipa de futebol sénior, condições das quais poucos clubes dispõem e que ajudam a maximizar a qualidade dos processos, visto que, por um lado temos a possibilidade de treinar no local onde jogamos pelo menos duas vezes por semana, e para além disso,

podemos treinar nos restantes dias num campo com o mesmo tipo de piso. Por outro lado, quando se trata de jogos em sintético, também temos solução, visto que dispomos de 2 campos com esse tipo de piso. Contudo, é de realçar que nem tudo é perfeito, até porque tal como já foi referido as infraestruturas não são do clube, mas sim da câmara municipal e como tal acabam por ser excessivamente usadas (isto para o caso das da Cidade Desportiva, visto que, o Estádio Municipal das Laranjeiras é exclusivamente para o uso da equipa sénior do USCP), assim em tempos de condições atmosféricas adversas acaba por ser comum a obrigatoriedade de treinar em sintético, sendo que, ambos os sintéticos estão já bastante desgastados e conseqüentemente os treinos lá perdem qualidade comparativamente aos treinos em relva natural, contudo, com os relvados interditados para tratamento, não temos outra alternativa que não seja o treino em sintético.

Assim embora tenhamos condições relativamente boas e que em teoria podem ser consideradas de excelência, estas nem sempre são tão funcionais quanto desejado, sendo que, o ideal seria garantir um melhor tratamento e manutenção da relva natural, e renovação de um dos pisos sintéticos, permitindo que se abra a possibilidade de trabalhar sempre no piso mais conveniente com boas condições.

2.3.9.3. Recursos materiais para treino

Também os recursos materiais existentes para treino em campo e ginásio são bastante completos, sendo que, apenas considero que faltam *kits* de sinalizadores rasos e mais duas mini-balizas no relvado natural da cidade desportiva, visto que, por um lado os sinalizadores rasos, ajudam a minimizar o condicionamento das marcações no decorrer dos exercícios (com os outros sinalizadores por vezes existem tropeções e alterações de trajetória indesejados) e por outro as mini-balizas permitiriam que tivéssemos alvo com redes e assim não teríamos tantos problemas com a logística de bolas.

Por sua vez, os recursos em contexto de ginásio também são suficientes para permitir que os trabalhos de otimização de performance e recuperação de lesões musculares sejam operacionalizados de um modo geral. Não obstante,

existem trabalhos de maior especificidade que não temos condições de operacionalizar, contudo, os custos associados à aquisição desses equipamentos acabam por não estar ao alcance do clube, fazendo mais sentido procurar apoio externo para esses casos pontuais.

2.3.9.4. Um departamento médico funcional

O departamento médico do clube é composto por dois elementos e tal como foi anteriormente referido, tendo ao seu dispor os materiais necessários para efetuarem a maior parte das intervenções e tratamentos necessários sobre os jogadores (só em casos pontuais é que é necessário o recurso a apoio externo). Contudo, a verdade é que o número de profissionais envolvidos neste departamento acaba por ser escasso, visto que, um dos elementos só pode estar presente até ao início do treino, e assim durante a hora de treino fica apenas um elemento do departamento médico presente, pelo que muitas vezes temos de optar entre ter esse profissional no campo a acompanhar a equipa, ou no departamento médico a fazer algum tipo de trabalho com atletas que estejam com problemas físicos. Assim, o ideal seria ter dois elementos que pudessem estar presentes durante todo o tempo de pré-treino e treino, para facilitar na logística humana do departamento médico, e evitar que tenhamos de tomar constantemente decisões difíceis e perigosas (por exemplo, o facto de não ter nenhum profissional de saúde na sessão de treino, pode ser bastante prejudicial em casos que exijam intervenção rápida e eficaz).

2.3.9.5. Uma massa adepta de grande impacto e dimensão

O clube possui uma massa adepta fiel e com um número de elementos bastante considerável, sendo que estes acabam por se dividir entre os adeptos comuns e o grupo organizado de adeptos autodenominado de *White Legion*. Assim sendo, o ambiente criado pelos mesmos no estádio é algo digno de apreço, principalmente por parte dos jogadores que fazem questão de mostrar essa admiração quer no final dos jogos (com os agradecimentos gestuais aos que comparecem na bancada), quer nas redes sociais (com trocas de mensagens de apoio). Assim, é fundamental que qualquer equipa técnica faça questão de manter boa relação com os adeptos, visto que, desse modo abre-se

a possibilidade de maximizar a força dos laços entre equipa e adeptos e isso pode fazer a diferença em momentos decisivos (sejam eles bons ou maus).

2.3.9.6. Um departamento de comunicação em desenvolvimento

O departamento de comunicação social do clube, constituído por um elemento, é uma das coisas que ainda pode crescer no clube, contudo a verdade é que, neste momento, este é já um meio usado para aumentar a proximidade entre equipa e os adeptos, sendo comuns os agradecimentos ao apoio dos adeptos e o incentivo às idas ao estádio em dias de jogo. Para além disso, são feitas publicações no sentido de manter os adeptos atualizados relativamente aos trabalhos que vão sendo feitos no clube, embora sempre com a devida moderação.

Ainda assim, pelo facto de este departamento ser constituído por um só elemento, nem sempre as publicações são tão consistentes quanto deveriam ser, sendo que, em algumas semanas são feitas cerca de 10 publicações e noutras apenas 1 ou 2. O principal motivo para esta inconsistência é o facto de JR, estar no clube em regime de *part-time*, e por vezes a carga de trabalho fora do clube, impede que esteja mais presente.

2.4. Contexto Funcional

2.4.1. Caracterização das Equipas Técnicas

A primeira equipa técnica do USCP para a presente temporada era constituída por 6 elementos, sendo que, para a sua caracterização foi criado o quadro 2, abaixo apresentado.

Quadro 2 – Caracterização dos elementos que compõem a primeira equipa técnica do União Sport Clube Paredes

Equipa Técnica 1		
Nome: EC	Função: Treinador Principal	Data de Nascimento: 27-02-1985
Trajectoria		
<p>2006/07 – Treinador Principal S9 e S16 Futebol Clube Penafiel.</p> <p>2008/10 – Treinador Principal S13 União Sport Clube Paredes.</p> <p>2010/11 – Treinador Principal S15 União Sport Clube Paredes.</p> <p>2011/12 – Treinador Principal S13 Futebol Clube Paços de Ferreira.</p> <p>2012/13 – Treinador Principal S17 Futebol Clube Paços de Ferreira.</p> <p>2013/15 – Treinador Principal S19 União Sport Clube Paredes.</p> <p>2015/2023 – Treinador Principal União Sport Clube Paredes.</p>		
Competências em Evidência		
<p>Profissional bastante organizado e metódico.</p> <p>Boa capacidade de comunicação.</p> <p>Grande capacidade de refletir criticamente sobre os assuntos do quotidiano profissional.</p> <p>Grande capacidade de gerir as emoções daqueles que o rodeiam.</p> <p>Elevado conhecimento de jogo e processo de treino.</p>		
Nome: LM	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 01-12-1992
Trajectoria		
<p>2014/17 – Treinador Principal S10 União Sport Clube Paredes e Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes.</p> <p>2017/23 – Treinador-Adjunto União Sport Clube Paredes.</p>		
Competências em Evidência		
<p>Boa capacidade de refletir criticamente sobre os assuntos do quotidiano profissional.</p> <p>Boa capacidade de adaptação às diferentes situações.</p>		
Nome: TS	Função: Analista	Data de Nascimento: 15-07-1993
Trajectoria		
<p>2017/19 – Treinador Principal S13 Rebordosa Atlético Clube.</p> <p>2019/20 – Treinador Principal S14 União Sport Clube Paredes.</p>		

2020/23 – Analista União Sport Clube Paredes.		
Competências em Evidência		
Capacidade de encontrar soluções para as adversidades do quotidiano. Metódico e organizado no trabalho que efetua.		
Nome: DF	Função: Preparador Físico	Data de Nascimento: 20-01-1987
Trajectoria		
2021/22 – Fisiologista Clube Desportivo Feirense. 2022/23 – Preparador Físico União Sport Clube Paredes.		
Competências em Evidência		
Profissional com elevados conhecimentos na área da fisiologia. Grande entendimento da forma como os jogadores interpretam o jogo.		
Nome: HT	Função: Treinador de GR	Data de Nascimento: 17-11-1980
Trajectoria		
2016/17 – Treinador-Adjunto S13 União Sport Clube Paredes. 2017/18 – Treinador Principal S12 União Sport Clube Paredes. 2018/19 – Treinador Principal S15C União Sport Clube Paredes. 2019/20 – Treinador Principal S17 União Sport Clube Baltar e Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes. 2020/21 – Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes. 2021/23 – Treinador de Guarda-Redes União Sport Clube Paredes.		
Competências em Evidência		
Grande capacidade de criar bons relacionamentos com os atletas. Boa capacidade de comunicação.		
Nome: FR	Função: Treinador Estagiário	Data de Nascimento: 03-05-2001
Trajectoria		
2021/22 – Treinador Estagiário S9 e Treinador-Adjunto S14 Futebol Clube Paços de Ferreira. 2022/23 – Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes.		

Contudo no dia nove de outubro de 2023, a equipa técnica, terminou o vínculo com o clube, por mútuo acordo, sendo que, alguns dias depois (mais

concretamente no dia 16 de outubro de 2023), foi anunciada a chegada da segunda equipa técnica para a temporada em questão, sendo esta nova equipa técnica constituída por 7 elementos (5 novos elementos e 2 da anterior equipa técnica que se mantiveram ligados ao clube), cuja caracterização foi efetuada no quadro 3, abaixo apresentado.

Quadro 3 – Caracterização dos elementos que compõem a segunda equipa técnica do União Sport Clube Paredes

Equipa Técnica 2		
Nome: DB	Função: Treinador Principal	Data de Nascimento: 27-11-1981
Trajectoria		
2016/21 – Treinador Principal Leça Futebol Clube. 2021/23 – Treinador Principal Gondomar Sport Clube.		
Competências em Evidência		
Grande capacidade de comunicação e persuasão para com os atletas. Capacidade de extrair o melhor de cada atleta (muito devido à ideia de jogo que desenvolve). Capacidade de envolver o máximo de elementos da estrutura e de os fazer parte ativa dos processos operacionalizados sobre a equipa (isto é, grande capacidade de delegar). Grande capacidade de gerir as emoções daqueles que o rodeiam.		
Nome: JCS	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 25-06-1979
Trajectoria		
2016/17 – Treinador-Adjunto Leça Futebol Clube. 2017/18 - Treinador-Adjunto Sport Clube Rio Tinto. 2018/21 - Treinador-Adjunto Leça Futebol Clube. 2021/23 - Treinador-Adjunto Gondomar Sport Clube.		
Competências em Evidência		
Profissional bastante organizado e metódico. Boa capacidade de adaptação às diferentes situações.		
Nome: JPA	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 13-05-1987
Trajectoria		
2021/23 – Diretor Desportivo Leça Futebol Clube.		

Competências em Evidência		
Profissional extremamente altruísta e disposto a ajudar em qualquer situação. Profissional que revela boa capacidade reflexiva.		
Nome: PRC	Função: Preparador Físico	Data de Nascimento: 02-05-1993
Trajetória		
2015/21 – Preparador Físico Leça Futebol Clube. 2021/23 – Preparador Físico Gondomar Sport Clube.		
Competências em Evidência		
Profissional com elevados conhecimentos na área da fisiologia aplicada ao futebol.		
Nome: DLA	Função: Analista	Data de Nascimento: 21-09-1998
Trajetória		
2020/21 – Analista Leça Futebol Clube. 2021/23 – Analista Gondomar Sport Clube.		
Competências em Evidência		
Metódico e organizado no trabalho que efetua.		
Nome: HT	Função: Treinador de GR	Data de Nascimento: 17-11-1980
Trajetória		
2016/17 – Treinador-Adjunto S13 União Sport Clube Paredes. 2017/18 – Treinador Principal S12 União Sport Clube Paredes. 2018/19 – Treinador Principal S15C União Sport Clube Paredes. 2019/20 – Treinador Principal S17 União Sport Clube Baltar e Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes. 2020/21 – Treinador-Adjunto S19 USC Paredes. 2021/23 – Treinador de Guarda-Redes União Sport Clube Paredes.		
Competências em Evidência		
Grande capacidade de criar bons relacionamentos com os atletas. Boa capacidade de comunicação.		
Nome: FR	Função: Treinador Estagiário	Data de Nascimento: 03-05-2001

Trajectoria
2021/22 – Treinador Estagiário S9 e Treinador-Adjunto S14 Futebol Clube Paços de Ferreira.
2022/23 – Treinador-Adjunto S19 União Sport Clube Paredes.

2.4.2. Funções Atribuídas

Nesta secção serão abordados os aspetos relativos às funções atribuídas aos membros das duas equipas técnicas.

2.4.2.1. Funções atribuídas aos elementos da primeira equipa técnica

De seguida, serão apresentadas no Quadro 4, as funções que correspondiam a cada um dos elementos da primeira equipa técnica (a equipa técnica liderada por EC).

Quadro 4 – Responsabilidades dos elementos da primeira equipa técnica

Responsabilidades dos Elementos da Equipa Técnica 1		
Nome: EC	Função: Treinador Principal	Data de Nascimento: 27-02-1985
Funções, responsabilidades e tarefas		
<p>O principal responsável por todo o processo de orientação da equipa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsável máximo por todo o processo de treino; - Responsável pelos processos de gestão da equipa (decisão sobre quem são os convocados e titulares para os jogos, e atuação sobre determinados jogadores ou sobre toda a equipa em momentos que se consideram pertinentes, por exemplo, quando um jogador está com um nível de performance em treino e jogo muito inferior à média de equipa); - Principal responsável pelas palestras pré-jogo, pós-jogo e sobre o adversário. - Gestor dos recursos disponíveis (tanto humanos, como materiais). 		
Nome: LM	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 01-12-1992
Funções, responsabilidades e tarefas		
<ul style="list-style-type: none"> - Elemento com maior influência sobre o treinador principal; - Impacto significativo nas decisões tomadas, com sentido crítico, do que é feito; 		

- Contributo significativo para a planificação e operacionalização do processo de treino;
- Contributo significativo na gestão de equipa;
- Apresentação aos jogadores de recortes de vídeo individuais para correção de erros;
- Papel ativo na gestão dos recursos (humanos e materiais) disponíveis;
- Grande contributo na avaliação do processo de treino (nomeadamente pelo recurso aos sistemas de posicionamento global e pela gravação de vídeo dos treinos).

Nome: TS	Função: Analista	Data de Nascimento: 15-07-1993
-----------------	-------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Responsável pela realização de tarefas de análise de jogo da própria equipa e adversário, que depois serão apresentadas à equipa por EC;
- Responsável pelo tratamento de dados de sistema de posicionamento global e transmissão dos mesmos para os elementos da equipa técnica;
- Papel ativo na gestão de equipa;
- Papel ativo na planificação, controlo e operacionalização do treino;
- Responsável pela gravação de jogos.

Nome: DF	Função: Preparador Físico	Data de Nascimento: 20-01-1987
-----------------	----------------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Responsável pela preparação física da equipa;
- Responsável pelos trabalhos físicos extra-treino, realizados por jogadores com necessidades específicas;
- Papel particularmente importante nas fases iniciais do treino e no controlo de cargas físicas sobre os jogadores, bem como na monitorização do nível de preparação dos mesmos;
- Papel ativo na gestão de equipa.

Nome: HT	Função: Treinador de GR	Data de Nascimento: 17-11-1980
-----------------	--------------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Responsável por todo o processo de preparação dos guarda-redes (planificação, periodização, operacionalização), sendo este trabalho feito em articulação com a restante equipa técnica;

- Também é voz ativa nos processos de gestão de equipa, particularmente nos que envolvem os guarda-redes.

2.4.2.2. Funções atribuídas aos elementos da segunda equipa técnica

No Quadro 5, serão apresentadas as funções (ou responsabilidades) atribuídas aos elementos da 2ª equipa técnica, liderada por DB.

Quadro 5 – Responsabilidades dos elementos da segunda equipa técnica

Responsabilidades dos Elementos da Equipa Técnica 2		
Nome: DB	Função: Treinador Principal	Data de Nascimento: 27-11-1981
Funções, responsabilidades e tarefas		
<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação de toda a equipa e pessoas em volta da mesma (jogadores e equipa técnica); - Responsável por todas as decisões em torno de equipa técnica e jogadores, sendo que, em certos casos é necessária a aprovação da direção para certas decisões; - Principal responsável pela planificação e operacionalização do processo de treino; - Principal responsável pelas palestras pré e pós jogo que são dadas à equipa; - Apoio nos processos de análise e observação dos adversários. 		
Nome: JCS	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 25-06-1979
Funções, responsabilidades e tarefas		
<ul style="list-style-type: none"> - Principal apoio nos processos de planificação e operacionalização do processo de treino; - Principal responsável pelas montagens de exercícios em treinos e jogos; - Principal responsável pelas bolas paradas (análise, treino, plano estratégico); - Apoio ao aquecimento em dia de jogo; - Análise e controlo da condição física e mental diária dos atletas (pelo recurso a questionários de perguntas em escala, elaborados e disponibilizados no <i>Google Forms</i>). 		
Nome: JPA	Função: Treinador-Adjunto	Data de Nascimento: 13-05-1987
Funções, responsabilidades e tarefas		

- Principal responsável pela análise e controlo da condição física e mental diária dos atletas (pelo recurso a questionários);
- Responsável pela disponibilização de folhas de presença, peso, plano semanal e convocatórias a todos os jogadores;
- Participação ativa na montagem de exercícios e preparação de treinos;
- Participação ativa nos processos de planificação e operacionalização dos treinos.

Nome: PRC	Função: Preparador Físico	Data de Nascimento: 02-05-1993
------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Principal responsável pelos trabalhos ligados à dimensão física dos atletas;
- Principal responsável pela planificação e operacionalização das partes iniciais e finais de treino (nas quais a componente física é trabalhada de forma mais isolada, mas contextualizada);
- Responsável pelo aquecimento em dia de jogo quer dos titulares, quer dos suplentes;
- Responsável pela montagem de exercícios em treinos e em jogos;
- Responsável pela comunicação e partilha de informação com o departamento médico.

Nome: DLA	Função: Analista	Data de Nascimento: 21-09-1998
------------------	-------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Responsável pela filmagem de treinos e jogos;
- Responsável pela observação e análise de adversários e da própria equipa;
- Responsável pela apresentação da análise de adversário à própria equipa;
- Disponibilização dos questionários diários para os jogadores (questionários de perguntas em escala, disponibilizados no *Google Forms*).

Nome: HT	Função: Treinador de GR	Data de Nascimento: 17-11-1980
-----------------	--------------------------------	---------------------------------------

Funções, responsabilidades e tarefas

- Responsável por todo o processo de preparação dos guarda-redes (planificação, periodização, operacionalização), sendo este trabalho feito em articulação com a restante equipa técnica;
- Também era voz ativa nos processos de gestão de equipa, particularmente nos que envolvem os guarda-redes.

2.4.3. Funções do Estagiário

Já no que diz respeito às funções que exerci, parece relevante que para além de se mencionar estas, também explique sucintamente a dinâmica de trabalho das mesmas, diferenciando ainda, as tarefas que tive em cada uma das equipas técnicas em que estive envolvido. Na equipa técnica de EC, desde o início que o treinador principal mostrou interesse em ir procedendo à minha integração gradual na equipa técnica, de modo a aproveitar da melhor maneira possível este recurso humano, contudo a verdade é que na prática as coisas não aconteceram bem como esperado.

Assim, por um lado, em pouco tempo passei, enquanto estagiário, a ter as seguintes funções e responsabilidades: recolha e tratamento diário de dados de perceção subjetiva de esforço e tempo de exercitação de todos os jogadores; análise estatística do treino e comunicação da mesma para o treinador principal; realização de recortes individuais de treino para correção de erros (recortes que são enviados para o treinador-adjunto e apresentados por este mesmo aos jogadores); realização na análise estatística do jogo (antes de cada jogo, a reunião em equipa técnica dita quais as estatísticas de interesse que devo recolher); papel ativo na avaliação de treinos e jogos (ao final de cada treino é efetuado um relatório sobre o que foi bem feito e o que foi mal feito, sendo esse relatório enviado ao treinador principal); papel ativo na avaliação de microciclo (ao final de cada microciclo é enviado um relatório no qual é feita uma reflexão sobre como correu esse microciclo, e esse relatório é também enviado ao treinador principal); papel ativo na planificação e operacionalização de treino (todos os dias, o treino é preparado e revisto em conjunto pela equipa técnica, sendo unidos esforços para que a unidade de treino tenha a maior qualidade possível).

Contudo, a verdade é que em treino tinha funções meramente secundárias (sendo até proibido de dar *feedbacks* para os jogadores na maioria das unidades de treino) e para além disso a grande maioria das sugestões que fazia e pontos de vista que partilhava acabavam por ser ignorados (aliás, naquela

equipa técnica as únicas pessoas que cuja opinião “contava”, eram o treinador principal e o treinador adjunto, e isso acabava por se refletir nos processos operacionalizados sobre a equipa que eram feitos quase exclusivamente por estes dois elementos, que acabavam por só delegar funções menores para os outros elementos de equipa técnica).

Por outro lado, com a chegada da segunda equipa técnica, liderada por DB, a forma de trabalhar mudou radicalmente e as minhas funções também, sendo que, para tal contribuiu, não só a vontade do treinador, mas também a posição que acabei por conquistar na semana como treinador interino, na qual consegui mostrar as minhas competências e potencial e como tal acabei por ganhar a confiança da direção que conseqüentemente passou à nova equipa técnica a informação de que eu era alguém em quem eles confiavam muito.

Assim desde o primeiro dia que DB mostrou ter uma total confiança em mim, colocando-me com a função de treinador-adjunto. Assim, com esta nova equipa técnica foram atribuídas as seguintes funções: envolvimento ativo no planeamento e operacionalização das unidades de treino (sendo que todos os dias duas horas antes do treino existia uma reunião para a qual podíamos levar sugestões para o treino e discutíamos as mesmas de modo a promover a maior qualidade possível do mesmo, e para além disso, no treino tinha sempre responsabilidades que envolviam ajuda direta aos jogadores); responsável pelo sistema de posicionamento global (assim, em todas as unidades de treino e dias de jogo eu tinha a responsabilidade de fazer os aparelhos do sistema de posicionamento global chegarem aos jogadores, carregados e prontos a usar, e para além disso no final de todas as sessões tinha que fazer a compressão dos dados e posterior análise dos mesmos para passar as informações mais relevantes à restante equipa técnica); participação ativa na operacionalização do aquecimento em dia de jogo (orientação de 2 exercícios); apoio na observação e análise de adversários e da própria equipa (ou seja, em conjunto com o treinador principal, eram vistos jogos do adversário e analisados os traços gerais dos mesmos).

Assim, embora tenha sempre aceitado as funções e responsabilidades que me foram sendo dadas, pelo facto de eu ser novo naquele ambiente de alto rendimento, a verdade é que com a primeira equipa técnica, sentia que não estava a ser devidamente valorizado e que poderia dar um contributo muito mais significativo do que aquele que estava a dar naquele momento, caso existisse abertura para tal. Essa abertura acabou por surgir com a chegada da segunda equipa técnica, sendo que, com este novo ciclo tornei-me, tal como já foi referido, num elemento-chave para a estrutura do clube, com envolvimento profundo nos processos levados a cabo nesta instituição e isso ajudou a sentir-me mais integrado, envolvido e responsabilizado, permitindo que eu próprio fizesse cada vez mais um esforço para me tornar melhor profissional e mais preparado para lidar com os desafios que me eram colocados no quotidiano da prática, bem como para os que pudessem vir a surgir no futuro.

2.4.4. Como eu geriria os recursos humanos

As funções e responsabilidades dadas aos elementos de uma equipa técnica são algo que deve ser da total responsabilidade do treinador principal e, assim sendo, no caso da primeira equipa técnica, creio que o treinador principal poderia tirar maior proveito dos recursos existentes se: delegasse as palestras de análise de adversário para o treinador adjunto ou analista (o facto de existirem demasiadas palestras dadas pelo treinador principal pode fazer com que, as mensagens passadas pelo mesmo comecem a perder impacto e isso pode ser nefasto); em treinos, envolver todos os elementos de equipa técnica na intervenção direta em exercícios de treino (existem sempre aspetos a observar nos diferentes âmbitos, sejam os da análise coletiva, sejam os da análise individual, sejam mais associados à componente tática, física, técnica ou mental, ou seja, existem múltiplos aspetos nos quais é importante intervir nos diferentes exercícios de treino e como tal, é vital envolver os recursos humanos que temos ao nosso dispor).

Para além disso, nos dias de jogo, parece-me relevante envolver os elementos em funções que sejam realmente importantes, para que assim, os profissionais que nos rodeiam nos auxiliem da melhor maneira, e como tal, ao

invés de estar o estagiário com análise estatística do jogo e o treinador adjunto a fazer a comunicação com o analista, colocaria o treinador estagiário responsável por essa comunicação deixando que o treinador adjunto estivesse mais focado no jogo em si e na troca de informações com o treinador principal (até porque, a estatística já é fornecida pelo *software WyScout* e como tal não é necessário um elemento da equipa técnica que está no banco de suplentes a efetuar esse trabalho). Além disso, envolveria mais os outros elementos em processos de tomada de decisão, ainda que a decisão final fosse sempre do treinador principal até porque, o staff envolvente pode ter uma visão completamente diferente das coisas, mas que faça sentido e que permita ao treinador principal reunir informação para uma tomada de decisão o mais acertada possível.

Na equipa técnica de DB, algumas das coisas começaram a ser feitas da maneira que penso serem mais adequadas ao nível do aproveitamento dos recursos humanos, contudo penso que, a nível de distribuição de tarefas em treino, poderiam existir melhorias, pois, embora todos tivéssemos a liberdade para intervir da maneira que achássemos mais correta, a verdade é que, acabávamos por “fazer todos tudo”, e como tal, certos aspetos eram sobrevalorizados inconscientemente. Posto isto, eu pessoalmente penso que seria mais proveitoso, se fosse promovida a participação ativa no treino, mas com focos de observação, análise e intervenção diferenciados, de modo a garantir um equilíbrio e maior abrangência nas abordagens dos conteúdos de treino e dimensões da performance. Ademais, tendo em conta a dimensão da equipa técnica, considero que seria produtivo ter alguém responsabilizado pelos aspetos de análise individual, dada a relevância deste tipo de intervenções e trabalhos para o desenvolvimento individual dos atletas. Fora isto acredito que a divisão de tarefas e funções nesta equipa técnica está muito perto daquilo que eu idealizaria caso fosse o treinador principal.

Por último, não é demais reforçar a ideia de que, todos estes aspetos são muito subjetivos e que não existem soluções perfeitas ou formulas mágicas, o que existem são maneiras diferentes de ver as coisas e de envolver aqueles que

nos rodeiam, depois cabe a cada líder, decidir qual a forma que quer adotar para os seus processos.

2.4.5. A constituição utópica de uma equipa técnica num contexto de Campeonato de Portugal e funções dos respetivos elementos

A constituição ideal de uma equipa técnica e respetivas funções dos seus elementos é algo um pouco subjetivo e que muito depende da dinâmica de trabalho que o treinador principal pretende implementar. Assim sendo, passarei a enunciar a constituição de uma equipa técnica idealizada por mim e também as funções correspondentes. A equipa técnica seria constituída por um total de 6 elementos, divididos pelas seguintes funções: 1 treinador principal; 1 treinador-adjunto; 2 analistas, 1 preparador físico; 1 treinador de guarda-redes.

Assim, o treinador principal deve na minha opinião ser o maior responsável de todo o processo, cabendo a ele a responsabilidade de tomar as decisões finais acerca de todos os processos levados a cabo sobre a equipa. Além disso, cabe ao treinador estar envolvido em todos os processos, sejam eles de análise de própria equipa, análise de adversário, planeamento e operacionalização de treinos, planeamento e liderança da equipa em jogo, bem como de atividades extra treino (tais como palestras, reuniões entre outros). No fundo o treinador principal deve assumir-se como o centro de tudo, embora não tenha de atuar constantemente com superioridade e em clima de imposição de poder, muito pelo contrário, creio que o treinador deve fazer tudo para criar um clima, em que não é necessário impor as coisas, e em que aqueles que o rodeiam fazem as coisas, porque acreditam que aquilo os vai levar ao sucesso e não porque “tem que ser”. Ou seja, no fundo, para além dos aspetos mais visíveis no treino, o treinador acaba por ter ainda a importante função de ser um líder que crie um ambiente o mais produtivo e saudável para todos.

Por sua vez, o treinador-adjunto deve, na minha opinião, ser uma autêntica sombra do treinador principal, e como tal deve ser uma pessoa da inteira confiança do mesmo. Este deve ajudar bastante nas tarefas da responsabilidade do treinador principal (análise de própria equipa, análise de adversário, planeamento e operacionalização de treinos, planeamento e

liderança da equipa em jogo, bem como de atividades extra treino) e para além disso pode acumular responsabilidades ao nível de treino e jogo (por exemplo: responsabilizar o adjunto pelas bolas paradas, ou por um momento de jogo, como a transição defensiva), dependendo daquilo que são os conhecimentos e competências. Além disso, deve mostrar a sua lealdade ao treinador principal em todos os momentos, sendo que, em privado deve ser aquele que mais o questiona, mas em público o que mais acredita nele. Assim fica clara a importância de existir uma pluralidade de conhecimentos por parte deste elemento da equipa técnica.

Por sua vez, os analistas devem entre eles coordenar todas as funções e tarefas de análise, tais como: análises coletivas e individuais; vídeo de análise da própria equipa, vídeo de análise do adversário, relatório de adversário, gravação de treinos, participação no próprio processo de treino (planeamento e operacionalização dos mesmos), bem como nos restantes processos da equipa. Aqui é de salientar a importância de estes não ficarem estritamente integrados em funções de análise, sendo de grande importância a sua participação em treino e nos processos de gestão de equipa, ainda que com um grau de responsabilidade inferior ao do treinador principal e do treinador-adjunto nestes aspetos.

O preparador físico, deve, por sua vez assumir-se como o principal responsável pelo controlo dos aspetos relativos à dimensão física dos atletas, assim, pressupõe-se a sua participação quer nos processos de planeamento e operacionalização do treino, quer nos processos de gestão de equipa, quer em atividades extra treino (como trabalhos físicos complementares, recuperações de lesão, entre outros semelhantes) sendo que, a dinâmica disto, iria acabar por variar bastante de acordo com as competências do profissional em questão.

O treinador de guarda-redes, para além das suas responsabilidades ao nível do processo de treino e análise de guarda-redes, deve também estar envolvido nos processos de tomada de decisão relativamente a estes mesmos, até porque, é ele o elemento de equipa técnica responsável pela preparação dos mesmos (embora, em grande parte do treino, os GR estejam integrados com o

resto da equipa). Para além disso, deve estar suficientemente envolvido com os outros processos, até para que seja possível que os guarda-redes sejam expostos a processos que se adequem ao máximo às filosofias, princípios e ideias implementadas e para que os trabalhos realizados com os GR sejam verdadeiramente produtivos.

Fora estas funções mais genéricas, possivelmente existem outras que poderiam ou não ser acumuladas tendo em conta a realidade e condições oferecidas pelo clube, por exemplo, se o clube dispuser de tecnologias de sistema de posicionamento global, tal como é o caso do USCP, o preparador físico poderia ficar responsabilizado por essa área.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivos de Formação

3.1.1.1. Objetivos de Formação Equipa Técnica EC

Embora neste contexto estejamos perante atletas seniores (e, portanto, adultos), o papel pedagógico do treinador não deixa de estar presente, e como tal, pretendemos fazer um esforço para que os nossos jogadores se tornem homens com os seguintes valores e características bem vinculados: paixão, lealdade, espírito de sacrifício, superação, ambição, humildade, respeito, solidariedade. Com isto, pretendemos criar no grupo, um clima de união, confiança e empenho em prol do objetivo maior desta instituição, o regresso à Liga 3.

3.1.1.2. Objetivos de Formação Equipa Técnica DB

Com a chegada de DB, naturalmente acabaram por existir algumas alterações, sendo que os valores e pressupostos a enraizar e trabalhar no sentido de promover o sucesso, passaram a ser: companheirismo, espírito de sacrifício, solidariedade, autoconfiança, humildade, respeito, ambição. Deste modo, pretende-se que os jogadores trabalhem diariamente no sentido de terem comportamentos que reflitam e estimulem o desenvolvimento e consolidação destes mesmos valores.

3.1.2. Objetivos de Preparação

3.1.2.1. Objetivos de Preparação Equipa Técnica EC

A nível de preparação o objetivo passa essencialmente por criar condições para que os atletas estejam o mais preparados possível para corresponderem às exigências do jogo de futebol em geral, mas também às exigências do modelo de jogo que queremos implementar, e isto exigirá trabalho aos mais diversos níveis (técnico, tático, físico e mental).

Assim pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de: se adaptarem às exigências impostas por diferentes adversários; cumprirem consistentemente com os princípios de jogo impostos pelo nosso modelo de jogo; terem a força mental para manterem os níveis de exigência no máximo independentemente dos cenários e circunstâncias em que estejam inseridos.

3.1.2.2. Objetivos de Preparação Equipa Técnica DB

Com DB os objetivos de preparação não mudaram muito, sendo que o objetivo final passa também por criar condições para que os atletas estejam o mais preparados possível para corresponder às exigências do jogo tendo em conta as condicionantes impostas pela forma de jogar que se pretende implementar nesta equipa. Contudo, dadas as circunstâncias existentes, a componente mental acaba por assumir numa fase inicial uma relevância particularmente significativa, visto ser fulcral trabalhar no sentido de fazer com que os jogadores se comecem a sentirem-se mais confortáveis e capazes de responder a situações de pressão, incerteza, instabilidade e de margem de erro quase nula, pois a “herança” deixada pela anterior equipa técnica levava a uma necessidade disso mesmo.

3.1.3. Objetivos de Performance

3.1.3.1. Objetivos de Performance Equipa Técnica EC

Após a descida de divisão na época 2022/23, o grande objetivo para a época que se avizinha passou a ser a ascensão à Liga 3 (objetivo que já foi assumido publicamente pelo próprio Presidente do clube).

Na Taça de Portugal, o objetivo é chegar o mais longe possível, sendo esta competição vista como uma oportunidade para dar mais visibilidade aos jogadores.

3.1.3.2. Objetivos de Performance Equipa Técnica DB

No momento da saída da equipa técnica de EC, a equipa encontrava-se em zona de despromoção, a 2 pontos do 9º lugar (última posição de acesso a manutenção) e a 12 pontos dos lugares de acesso a fase de subida, e, portanto,

bem longe dos objetivos previamente estipulados. Tendo em conta este panorama optamos por fazer ajustes e definir dois objetivos para a época: até ao final da 1ª volta o objetivo era sair das posições de descida e conseguir ganhar alguma margem de erro, sendo que, para a 2ª volta o objetivo era aproximarmos o máximo possível dos primeiros lugares, mesmo sabendo que para chegar aos lugares de acesso a fase de subida não dependíamos apenas de nós próprios.

Já no que à Taça de Portugal diz respeito, com a chegada da equipa técnica de DB, esta passou a ser abordada de forma completamente distinta do que vinha a acontecer até então e assim, esta deixou de ser encarada como objetivo e passando a ser vista como um sonho, o sonho de chegar mais além, de chegar a patamares superiores. Esta abordagem pretende eliminar qualquer pressão que possa existir sobre os jogadores nesta competição, sendo que a única exigência a ser feita, era o máximo compromisso e empenho de cada um em todos os momentos.

3.1.4. Reflexão sobre os objetivos estipulados

No que aos objetivos de formação diz respeito, importa referir que, com o decorrer desta época desportiva, me fui apercebendo cada vez mais da verdadeira importância dos mesmos no futebol sénior, até porque, muitas vezes estes objetivos são pouco valorizados ou até mesmo ignorados no futebol a este nível, pelo facto de já se tratar de adultos e como tal, se acreditar que estes já têm o seu processo de formação concluído. Contudo, o contacto com a realidade, fez-me perceber que pelo menos neste plantel, uma boa parte dos jogadores ainda não tinha em si desenvolvidos e consolidados inúmeros valores, tais como a solidariedade, a empatia, a colaboração, a união, a igualdade, o trabalho em equipa, a humildade, o respeito. Esta falta de valores acabava por ter grandes reflexos nas dinâmicas sociais e até mesmo no rendimento deste plantel, que se caracterizava pelas divisões dentro do mesmo e pela falta de união e dos restantes valores mencionados anteriormente, sendo que, as consequências de tudo isto irão ser alvo de uma reflexão mais aprofundada sobre eles, mais à frente. Tendo isto em consideração, penso que deveríamos ir

mais além na definição deste tipo de objetivos, e criar planos de desenvolvimento concretos no sentido de estarmos mais perto de efetivamente conseguirmos atingir os mesmos, contudo, infelizmente este tipo de objetivos acabaram por ser definidos, mas não trabalhados especificamente.

Por outro lado, os objetivos de preparação, devem por um lado remeter para as exigências e particularidades do modelo de jogo do treinador (sejam estas relativas a aspetos, técnicos, táticos, físicos ou mentais), mas também para os aspetos e exigências do jogo de futebol em si, no sentido de contribuir para o contínuo desenvolvimento dos atletas. A verdade é que, efetivamente, ambas as equipas técnicas mostravam preocupação com estes aspetos, e como tal, definiram objetivos no sentido de os abordar, no entanto, creio que com a equipa técnica de EC, existia maior rigor, não propriamente na definição dos objetivos em si, mas sim na forma como se trabalhava sobre os mesmos (ou seja, na forma de materializar os tais objetivos), e isso pode ser fundamental para permitir que estes efetivamente passem a ser algo que se concretizou. Por exemplo, sendo um dos objetivos de preparação, aumentar a capacidade mental dos jogadores para lidarem com a adversidade (o que em certo momento se tornou algo prioritário), na minha perspetiva, era fundamental estabelecer planos e estratégias para que efetivamente se trabalhasse nesse sentido (como por exemplo, colocar a obrigatoriedade de durante um mês em todas as sessões de treino existir pelo menos um exercício no qual o objetivo em foco remetia para o trabalho de um aspeto da componente mental, tal como, a estabilidade emocional, sendo que ao final desse período de tempo devia ser avaliada a evolução da equipa para perceber se efetivamente a estratégia adotada estava a contribuir para uma evolução positiva), algo que, com a equipa técnica de DB, nunca chegou a ser feito, uma vez que, embora o treinador tivesse consciência da relevância destes aspetos, a verdade é que, os poucos momentos em que algo foi feito a este nível, foram mesmo as palestras antes do jogo que eram realizadas com os jogadores. Assim, penso que poderíamos ter ido mais além e nos próprios treinos, desenvolver situações e exercícios que estimulassem os jogadores a lidar com a adversidade, como por exemplo, através de exercícios em que uma das equipas tivesse uma inferioridade numérica considerável

(menos 2 ou 3 jogadores), de modo a obrigar os jogadores a jogarem nessas condições difíceis, que os estimulariam a serem criativos, inteligentes e solidários, se quisessem evitar ser facilmente vencidos. Ademais, creio que ambas as equipas técnicas, acabavam por desvalorizar a componente individual destes objetivos de preparação, sendo que, poderiam ser desenvolvidos trabalhos (fora do horário da unidade de treino coletiva) com jogadores que tivessem necessidades de desenvolvimento mais evidentes (por exemplo, tendo em conta que um dos nossos médios interiores tinha fortes dificuldades em intercetar passes de rutura, podíamos desenvolver unidades de treino individuais, com exercícios que o pudessem ajudar a trabalhar esse aspeto), dado que isso, provavelmente iria ter consequências positivas para esses jogadores e consequentemente para a própria equipa que iria dispor dos serviços dos profissionais em questão.

Por último, os objetivos de performance definidos inicialmente pela equipa técnica de EC para o Campeonato de Portugal, eram perfeitamente atingíveis tendo em conta os recursos humanos, materiais e infraestruturais ao dispor do clube, contudo os maus resultados nos primeiros jogos acabaram por promover um final precoce do ciclo de EC no clube, chegando DB, que face à situação encontrada naquele momento, viu-se obrigado a fazer pequenos ajustes, que acabavam por ser inevitáveis pelo facto de naquele momento a equipa já não depender apenas de si própria para atingir os objetivos previamente estipulados. Além disso, tendo em conta as circunstâncias, era fundamental libertar os jogadores da pressão a que tinham sido sujeitos até então e permitir que estes voltassem a sentir-se bem em campo e assim estivessem em condições de mostrarem todo o seu valor. Por sua vez, no que concerne à Taça de Portugal a verdade é que ambos os treinadores tiveram abordagens corretas tendo em conta os momentos de época em que estávamos. Por um lado, EC, criou objetivos para a taça no sentido de incitar os jogadores a quererem transcender-se e valorizarem-se nesta competição (que acabava por ser a mais mediática das duas em que estávamos envolvidos), e a verdade é que nas duas eliminatórias em que este treinador esteve na liderança da equipa tanto o desempenho da equipa como os resultados obtidos foram bastante positivos.

Por outro lado, devido ao panorama encontrado, DB decidiu transformar a taça “num sonho” e a verdade é que isso acabou por de certa forma libertar os jogadores da pressão que existia sobre eles após a saída da equipa técnica de EC, e a meu ver isso acabou por ajudar a que estes conseguissem fazer história ao eliminar o Moreirense Futebol Clube (da 1ª Liga Portuguesa), na 3ª eliminatória da Taça de Portugal. Contudo, esta visão sobre a Taça acarretou um certo comodismo por parte de alguns elementos que acabaram por sentir que já tinham o seu trabalho concluído após terem feito história na 3ª eliminatória, e isso na minha perspetiva, foi um dos aspetos que mais contribuiu para que na 4ª eliminatória da Taça de Portugal fôssemos eliminados por uma equipa do Campeonato de Portugal, sendo que, a meu ver podíamos ter tido outro tipo de trajeto se, após a 3ª eliminatória, fizéssemos os jogadores sentirem que estávamos em condições de continuar a fazer história e que isso nos traria muitos benefícios, mesmo a nível de valorização pessoal e de progressão de carreira de cada um.

3.2. Caracterização do Plantel

3.2.1. Entradas, saídas e composição do plantel

Após a descida de divisão na época passada, foram efetuadas alterações profundas no clube, particularmente ao nível da composição do plantel, tal como podemos constatar se analisarmos as saídas e entradas de jogadores que se efetuaram para a época 2023-2024 neste clube, bem como pela composição final do plantel em causa.






Assim, no início da época em questão houveram saídas nos mais diversos setores, tendo existido a perda/dispensa de: 2 guarda-redes, 2 defesas centrais, 1 defesa lateral direito, 2 defesas laterais esquerdos, 3 médios centro, 3 extremos, 3 pontas de lança. O quadro 6 abaixo apresentado, demonstra precisamente essas saídas de jogadores.

Quadro 6 – Jogadores do plantel de 2022/2023 que abandonaram o clube para a época 2023/2024

Saídas do Plantel no Início da Época				
Nome	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Época 2023/24
Jogador 29	Extremo	1996-06-10		Varzim SC
Jogador 30	Defesa Lateral Direito	1990-04-26		CDC Montalegre
Jogador 24	Extremo	1994-05-31		AD Fafe
Jogador 31	Guarda-Redes	2003-07-26		Lusitânia de Lourosa
Jogador 32	Defesa Central	2000-02-11		FC Otelul
Jogador 33	Ponta de Lança	1988-11-03		AD Marco 09
Jogador 34	Guarda-Redes	2001-07-31		AD Marco 09
Jogador 35	Defesa Lateral Esquerdo	2000-01-01		Anadia FC
Jogador 36	Defesa Lateral Esquerdo	1991-07-04		Leça FC
Jogador 37	Defesa Central	1998-03-06		(Sem clube)
Jogador 38	Médio Centro	1986-05-12		(Fim de Carreira)
Jogador 39	Médio Centro	1996-06-08		Anadia FC
Jogador 40	Médio Centro	1998-12-04		AC Vila Meã
Jogador 41	Ponta de Lança	1992-12-14		Gondomar SC
Jogador 42	Extremo	1993-04-26		AC Vila Meã
Jogador 43	Ponta de Lança	1998-10-04		Valadares Gaia

Além disso, no decurso da época desportiva foram saindo alguns jogadores, por diversos motivos tais como, falta de minutos de jogo, descontentamento com a situação do clube, obtenção de propostas de divisões superiores. Estes dados podem ser analisados no quadro 7.














Quadro 7 – Jogadores do plantel de 2023/2024 que saíram no decorrer da temporada

Saídas do Plantel no decorrer da época				
Nome	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Seguinte
Jogador 10	Defesa Lateral Esquerdo	2000-04-10		SC Salgueiros
Jogador 20	Ponta de Lança	1997-11-17		CD Rabo de Peixe
Jogador 22	Ponta de Lança	1995-06-18		Canelas 2010
Jogador 15	Médio Interior	1996-11-24		AD Camacha
Jogador 11	Médio Interior	1997-05-08		Aliança FC de Gandra

Por sua vez, para compensar as múltiplas saídas, o USCP procedeu à contratação de jogadores para os diversos setores, tendo sido adicionados ao plantel logo no início da época: 2 guarda-redes, 2 defesas centrais, 1 defesa lateral direito, 1 defesa lateral esquerdo, 3 médios interiores, 3 extremos, 2 pontas de lança. Mais tarde, já no decorrer do período competitivo acabaram por ser adicionados ao plantel: 1 médio interior (Jogador 23), 1 extremo (Jogador 24), 1 médio interior (Jogador 25), 1 defesa lateral direito (Jogador 26), 1 defesa lateral esquerdo (Jogador 27) e 1 ponta de lança (Jogador 28). A lista de reforços pode ser consultada no quadro 8.


Quadro 8 – Entradas no Plantel do União Sport Clube Paredes 2023/2024

Entradas Plantel 2023/24				
Nome	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Anterior
Jogador 2	Guarda-redes	1980-08-12		FC Felgueiras 1932
Jogador 3	Guarda-redes	2004-03-13		Rio Ave
Jogador 8	Defesa Central	2000-06-02		FC Alverca
Jogador 9	Defesa Central	2000-09-27		Canelas 2010
Jogador 5	Defesa Lateral Direito	2000-03-15		CS Marítimo
Jogador 10	Defesa Lateral Esquerdo	2000-04-10		S. João de Ver

Jogador 14	Médio Interior	1995-11-25		Lusitânia Lourosa
Jogador 15	Médio Interior	1996-11-24		Canelas 2010
Jogador 11	Médio Interior	1997-05-08		Valletta FC
Jogador 16	Extremo	1998-04-02		Tupynambás
Jogador 18	Extremo	1992-08-28		Amarante FC
Jogador 19	Extremo	1997-07-18		Amarante FC
Jogador 20	Ponta de Lança	1997-11-17		GD Fontinhas
Jogador 22	Ponta de Lança	1995-06-18		Varzim SC
Jogador 23	Médio Interior	1997-01-20		Anadia FC
Jogador 24	Extremo	1994-05-31		AD Fafe
Jogador 25	Médio Interior	2005-08-06		USC Paredes Sub-19
Jogador 26	Defesa Lateral Direito	2005-09-04		USC Paredes Sub-19
Jogador 27	Defesa Lateral Esquerdo	1997-04-21		FC Felgueiras 1932
Jogador 28	Ponta de Lança	1995-06-28		FC Alverca

Além disso, na pré-temporada foram recebidos alguns jogadores à experiência para perceber se efetivamente seriam mais valias para a equipa e faria sentido incluí-los no plantel final. Abaixo, é então apresentado o quadro 9 no qual consta a lista de jogadores à experiência e decisão final tomada acerca do seu futuro no clube.




















Quadro 9 – Jogadores à experiência no União Sport Clube Paredes na temporada 2023/2024

Jogadores à Experiência 2023/24					
Nome	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Anterior (Época 2022/23)	Em definitivo? (Sim/Não)
Jogador 44	Defesa	2004-04-19		USC Paredes S19	Não
Jogador 45	Extremo	2004-11-15		USC Paredes S19	Não
Jogador 46	Ponta de Lança	2004-07-21		USC Paredes S19	Não
Jogador 16	Extremo	1998-04-02		Tupynambás	Sim
Jogador 47	Extremo	1994-09-11		Flamurtari Vlore	Não

Ou seja, o plantel do USCP para a temporada 2023-2024, era composto pelos elementos que constam no quadro 10.

Quadro 10 – Plantel União Sport Clube Paredes 2023/2024

Plantel 2023/24				
Nome	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Anterior (Época 2022/23)
Jogador 1	Guarda-Redes	1995-10-13		USC Paredes
Jogador 2	Guarda-redes	1980-08-12		FC Felgueiras 1932
Jogador 3	Guarda-Redes	2004-03-13		Rio Ave FC
Jogador 4	Defesa Lateral Direito	1997-04-24		USC Paredes
Jogador 5	Defesa Lateral Direito	2000-03-15		CS Marítimo
Jogador 6	Defesa Central Direito	1995-01-28		USC Paredes
Jogador 7	Defesa Central Direito	1995-11-03		USC Paredes
Jogador 8	Defesa Central Direito	2000-06-02		FC Alverca
Jogador 9	Defesa Central Esquerdo	2000-09-27		Canelas 2010

Jogador 10	Defesa Lateral Esquerdo	2000-04-10		S. João de Ver
Jogador 11	Médio Interior	1997-05-08		Valletta FC
Jogador 12	Medio Centro	1993-01-02		USC Paredes
Jogador 13	Médio Interior	1993-04-26		USC Paredes
Jogador 14	Médio Interior	1995-11-25		Lusitânia de Lourosa
Jogador 15	Médio Interior	1996-11-24		Canelas 2010
Jogador 16	Extremo	1998-04-02		Tupynambás
Jogador 17	Extremo	1998-04-17		USC Paredes
Jogador 18	Extremo	1992-08-28		Amarante FC
Jogador 19	Extremo	1997-07-18		Amarante FC
Jogador 20	Ponta de Lança	1997-11-17		Fontinhas
Jogador 21	Ponta de Lança	1999-05-11		USC Paredes
Jogador 22	Ponta de Lança	1995-06-18		Varzim SC
Jogador 23	Médio Interior	1997-01-20		Anadia FC
Jogador 24	Extremo	1994-05-31		AD Fafe
Jogador 25	Médio Interior	2005-08-06		USC Paredes Sub-19
Jogador 26	Defesa Lateral Direito	2005-09-04		USC Paredes Sub-19
Jogador 27	Defesa Lateral Esquerdo	1997-04-21		FC Felgueiras 1932
Jogador 28	Ponta de Lança	1995-06-28		FC Alverca

3.2.2. Avaliação Coletiva do Plantel

Ou seja, no fim da temporada 2023-2024, o plantel da equipa sénior masculina A do USCP era constituído por 22 jogadores, que se distribuíam pelas seguintes posições preferenciais: 3 guarda-redes; 4 defesas centrais; 2 defesas laterais direitos; 1 defesa lateral esquerdo; 2 médios centro; 3 médios interiores; 5 extremos; 2 pontas de lança. Estes dados, bem como a avaliação coletiva do plantel pode ser encontrada na figura 3.



USC PAREDES

Posição	Jogador	Profundidade Plantel
GR	Jogador 1	
GR	Jogador 2	
GR	Jogador 3	
DLD	Jogador 4	
DLD	Jogador 5	
DCD	Jogador 6	
DCD	Jogador 7	
DCE	Jogador 8	
DCE	Jogador 9	
DLE	Jogador 10	
MI	Jogador 11	
MC	Jogador 12	
MI	Jogador 13	
MI	Jogador 14	
MI	Jogador 15	
Extremo	Jogador 16	
Extremo	Jogador 17	
Extremo	Jogador 18	
Extremo	Jogador 19	
PL	Jogador 20	
PL	Jogador 21	
PL	Jogador 22	
MI	Jogador 23	
Extremo	Jogador 24	
MI	Jogador 25	
DLD	Jogador 26	
DLE	Jogador 27	
PL	Jogador 28	


Avaliação nos momentos de Jogo

Organização Ofensiva	Organização Defensiva
<p>Desde cedo que esta se mostrou uma equipa com alguma dificuldade em executar ações bem-sucedidas quando pressionada de forma mais intensa pelos adversários, sendo que, muitas vezes, quando confrontados com essa mesma pressão, optavam por jogar de forma</p>	<p>No que ao momento de organização defensiva diz respeito, a equipa caracterizava-se pela grande capacidade de efetuar pressão em bloco alto, bem como, pela sua capacidade nos duelos e no controlo de profundidade, aliás, estes aspetos acabaram por fazer com que nos</p>

<p>mais direta para evitar perder a bola perto da própria baliza.</p> <p>Além disso, era uma equipa que se destacava pela previsibilidade no último terço ofensivo, evidenciando uma baixa variedade de soluções que lhes permitissem causar desconforto no adversário.</p> <p>Tudo isto poderia não ser expectável dada a capacidade técnico-tática individual dos jogadores que constituíam este plantel, mas existem outros aspetos que podem ajudar a explicar estas afirmações, nomeadamente o excesso de rigor e restrições táticas impostas pela primeira equipa técnica e a falta de rigor e excesso de liberdade “sem critério” concedida pela segunda equipa técnica.</p> <p>Assim, acaba por ser natural que o número de oportunidades de golo criadas em organização ofensiva fosse na maior parte das vezes, reduzido.</p>	<p>primeiros 14 jogos do campeonato apenas tivéssemos sofrido 9 golos.</p> <p>Além disso, também em bloco baixo se exibia (de um modo geral) como uma equipa com forte capacidade de fechar os espaços e direcionar o adversário para zonas longe da sua baliza, sendo poucas as oportunidades de golo concedidas aos adversários.</p> <p>Ainda assim, foi precisamente em bloco baixo que a equipa sempre mostrou alguma dificuldade em fechar o espaço entre o setor defensivo e o intermédio em corredor central, sendo que, das oportunidades que eram concedidas, uma fração significativa resultava da exploração destes espaços por parte do adversário.</p>
Transição Ofensiva	Transição Defensiva
<p>A transição ofensiva afigurava-se como um dos momentos de jogo em que a equipa demonstrava maior capacidade, evidenciando elevada competência para aproveitar os espaços em profundidade concedidos pelos adversários, criando momentos de aceleração do jogo que culminavam em múltiplas oportunidades de golo.</p>	<p>Embora grande parte dos jogadores mostrassem capacidade de mudar rapidamente de atitude ofensiva para defensiva, a verdade é que, coletivamente a equipa se mostrava como sendo muito descoordenada neste momento, sendo a eficácia bem inferior ao que se pretendia.</p>

	Além disso apresentávamos algumas limitações ao nível da capacidade de condicionar os espaços concedidos aos adversários neste momento de jogo.
Bola Parada Ofensiva	Bola Parada Defensiva
Pelo facto de existirem na equipa alguns jogadores que eram bastante competentes no jogo aéreo e de serem feitos alguns esquemas táticos planeados, esta mostrou-se como sendo uma equipa com capacidade para criar perigo através de lances de bola parada.	A equipa do USCP ao longo de toda a época mostrou algumas debilidades na bola parada defensiva, principalmente devido à descoordenação de comportamentos em “segundas bolas defensivas”.
Outros Aspetos Relevantes	
<p>Embora, de um modo geral, esta se mostrasse como sendo uma equipa repleta de jogadores com alta qualidade para o nível competitivo das competições em que estava envolvida, tendo jogadores que dotados de elevadas capacidades físicas, técnicas e táticas, existia algo que falhava neste grupo, que era a sua força coletiva e as competências mentais do mesmo.</p> <p>Assim sendo, este era um plantel no qual os microgrupos estavam demasiado fechados o que fazia com que dentro desses microgrupos a união fosse enorme, mas que, por outro lado o grupo em geral fosse bastante dividido e desunido (inclusive este aspeto será tema de reflexão, mais à frente neste documento).</p> <p>Para além disso, enquanto coletivo esta era uma equipa com muita dificuldade em lidar com as adversidades (tais como, golos sofridos ou gestão de situações de vantagem mínima no marcador), sendo que, alguns jogadores ficavam irreconhecíveis, sem capacidade de mostrarem as suas competências e conseqüentemente, a equipa acabava por não conseguir superar essas mesmas adversidades. Acredito que, para a manifestação deste fenómeno, muito tenham contribuído, a tal falta de união no grupo, e também o excesso de foco no resultado (e escassez de foco nos processos), ou seja, o tipo de orientação motivacional, que acabou por criar nos jogadores a ideia de que, a sua margem de erro era zero,</p>	

e, portanto, ao mínimo erro, estariam condenados ao fracasso (ideia essa, que não corresponde à realidade e que, portanto, não deveria ter sido criada).

Lacunas de Profundidade de Plantel (Quantitativas e Qualitativas)	Justificação
 <p>The image contains two soccer pitch diagrams. The top diagram shows a pitch with a blue jersey icon in the center circle, labeled "Posição 6". The bottom diagram shows a pitch with a blue jersey icon on the left side, labeled "Defesa Lateral Esquerdo".</p>	<p>Na minha perspectiva a única lacuna deste plantel, encontrava-se no lado esquerdo da defesa (ou seja, na posição de defesa lateral esquerdo), visto que, no plantel existia apenas um jogador para essa posição, sendo que esse jogador acabou por abandonar o clube numa fase prematura da época desportiva. Assim, até ao final do mês de janeiro, embora existissem no plantel jogadores que poderiam jogar nessa posição e fazê-lo com competência, a verdade é que não existia nenhum jogador de “raiz” para a mesma e isso acabava por fazer com que os jogadores que fossem colocados nessa posição, não estivessem em funções que lhes permitissem mostrar as suas competências na sua plenitude. Felizmente, na última semana de janeiro, o clube passou a contar com os serviços de um jogador para essa mesma posição.</p> <p>Outra lacuna que poderia considerar era a própria posição 6, até porque, só tínhamos um jogador para essa</p>

	<p>posição, contudo, dada a qualidade desse jogador e a possibilidade de na sua ausência outros jogadores jogarem nessa posição (com grande competência), acabou por nunca ser uma prioridade a contratação de outro jogador para essa função.</p>
--	--

Figura 3 – Avaliação Coletiva do Plantel do União Sport Clube Paredes

3.2.3. Avaliação Individual do Plantel

Posto isto, parece relevante apresentar com mais detalhe os jogadores que fizeram parte do plantel do USCP na época em questão, sendo que, para a avaliação dos mesmos, foram usadas as figuras 4 a 31 que passarão a ser apresentadas já de seguida.

Identificação	Posições e Proficiência nas mesmas
Jogador 1	
Idade	
27 anos	
Altura	
185 centímetros	
Peso	
80 quilogramas	
Pé Preferencial	
Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Momento Ofensivo	
Pontos Fortes	
<p>O jogador em questão apresenta como principais pontos fortes, os seguintes aspetos: a sua competência para constituir linha de apoio diagonal recuada em 1ª fase; bem como o controlo de profundidade da própria equipa em bloco baixo.</p> <p>Além disso mostra competência para repor bola com as mãos: em lançamento curto, médio e longo.</p> <p>Alguma capacidade para: gerir os ritmos de jogo da equipa, alternando de acordo com as situações entre passe curto e médio, bem como para repor a bola com os pés em passe curto e médio; comunicar atempadamente e adequadamente com colegas de equipa; controlar a profundidade da própria equipa em bloco médio e em bloco alto.</p>	
Pontos Fracos	
Mostra dificuldades em repor a bola e gerir os ritmos de jogo através de passe longo.	
Momento Defensivo	
Pontos Fortes	
<p>O jogador em questão mostra grande capacidade de: fazer defesas a remates rasteiros e meia altura às mais diversas distâncias; fazer defesas a remates altos a longas distâncias.</p> <p>Além disso mostra competência: no controlo de profundidade da própria equipa em bloco baixo; na orientação de defesas incompletas para espaços alvo; no controlo de trajetórias em cruzamentos aéreos e rasteiros, bem como em passes de rutura rasteiros e aéreos; e para fazer defesas a remates altos a curtas e médias distâncias.</p> <p>Ademais mostra alguma capacidade de: comunicar atempadamente e adequadamente com os colegas de equipa; de controlar profundidade da própria equipa em bloco médio e alto; e de controlar largura em bloco baixo, médio e alto.</p>	
Pontos Fracos	
Alguma dificuldade na orientação de defesas incompletas para jogadores.	
Traços de Perfil em Evidência	
<p>Trata-se de um jogador extremamente competitivo e até, de certo modo, obcecado com a vitória. Por norma essa competitividade acaba por fazer com que as circunstâncias, facilmente alterem o seu estado emocional.</p> <p>A competitividade reflete-se também na vontade de trabalhar que evidencia em todos os momentos.</p>	

Figura 4 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 1

Identificação	Posições e Proficiência nas mesmas
Jogador 2	
Idade	
43 anos	
Altura	
186 centímetros	
Peso	
82 quilogramas	
Posição Preferencial	
Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Momento Ofensivo	
Pontos Fortes	
<p>Jogador com grande capacidade de: comunicar atempadamente e adequadamente com colegas de equipa e de controlar a profundidade da própria equipa em bloco baixo. Além disso mostra competência: no controlo de profundidade da própria equipa em bloco médio e em bloco alto; de constituir linha de apoio diagonal recuada em 1ª fase; para repor bola com os pés em passe curto, médio e longo; para repor bola com as mãos em lançamento curto, médio e longo; para gerir os ritmos da equipa, alternando de acordo com as situações entre passe curto, médio e longo.</p>	
Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes.	
Momento Defensivo	
Pontos Fortes	
<p>Mostra grande capacidade: de controlar a profundidade da própria equipa em bloco baixo e de comunicar atempadamente e adequadamente com os colegas de equipa. Além disso é notória a sua competência: para fazer defesas a remates rasteiros e meia altura às mais diversas distâncias; para fazer defesas a remates altos a longas distâncias; na orientação de defesas incompletas para espaços alvo; no controlo de profundidade da própria equipa em bloco médio e alto; no controlo de largura em bloco baixo, médio e alto; no controlo de trajetórias em cruzamentos aéreos e rasteiros, bem como em passes de rutura rasteiros e aéreos.</p>	
Pontos Fracos	
Mostra alguma dificuldade na orientação de defesas incompletas para jogadores e na defesa de remates altos a curtas e médias distâncias.	
Traços de Perfil em Evidência	
<p>Profissional com uma maturidade acima da média. Mostra elevada humildade e estabilidade a nível emocional. Tem uma grande capacidade de se manter equilibrado e reagir positivamente aos erros que vai cometendo. Jogador mostra grande capacidade de comunicação com os seus companheiros e com a própria equipa técnica.</p>	

Figura 5 – Caracterização e avaliação individual Jogador 2

Identificação	Posições e Proficiência nas mesmas
Jogador 3	
Idade	
19 anos	
Altura	
185 centímetros	
Peso	
78 quilogramas	
Posição Preferencial	
Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Momento Ofensivo	
Pontos Fortes	
<p>Apresenta competência de constituir linha de apoio diagonal recuada em 1ª fase. Alguma capacidade de controlar a profundidade da própria equipa em bloco baixo, médio e alto. Alguma capacidade para repor bola com as mãos: em lançamento curto, médio e longo. Alguma capacidade para repor bola com os pés: em passe curto, médio e longo.</p>	
Pontos Fracos	
<p>Alguma dificuldade para gerir os ritmos da equipa, alternando de acordo com as situações entre passe curto, médio e longo. Grandes dificuldades em comunicar atempadamente e adequadamente com colegas de equipa.</p>	
Momento Defensivo	
Pontos Fortes	
<p>O jogador mostra alguma capacidade para: fazer defesas a remates rasteiros e meia altura às mais diversas distâncias; fazer defesas a remates altos a longas distâncias; controlar a profundidade da própria equipa em bloco baixo, médio e alto.</p>	
Pontos Fracos	
<p>O jogador em questão mostra grandes dificuldades: para fazer defesas a remates altos a curtas e médias distâncias; em comunicar atempadamente e adequadamente com os colegas de equipa; na orientação de defesas incompletas para jogadores. Além disso mostra alguma dificuldade: na orientação de defesas incompletas para espaços alvo; no controlo de trajetórias em: cruzamentos aéreos e rasteiros, bem como em passes de rutura rasteiros e aéreos; no controlo de largura em bloco baixo, médio e alto.</p>	
Traços de Perfil em Evidencia	
<p>Mostra algumas dificuldades em manter-se concentrado por longos períodos e face a constrangimentos adversos. Mostra alguma resiliência perante obstáculos e objetivos (tais como, falta de minutos de jogo ou até maus resultados). Em situações de sucesso mostra competitividade, contudo, em situações de insucesso, tem dificuldades em mostrar essa mesma competitividade.</p>	

Figura 6 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 3

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 4		
Idade		
26 anos		
Altura		
175 centímetros		
Peso		
67 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Tem grande capacidade de atacar espaços no corredor lateral e de 1v1 ofensivo. Além disso, apresenta competência para: se posicionar em função das dinâmicas da equipa por dentro e por fora; gerir ritmos com bola e sem bola; se movimentar em apoio sem bola; orientar recepção de forma conveniente; assistir para zonas de finalização.	Competente no controlo de profundidade. Alguma capacidade para fechar os espaços interiores quando a bola está em corredor do lado contrário.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	O jogador mostra algumas dificuldades em aspetos como: fechar espaços interiores quando a bola está em corredor central; orientar jogo aéreo para o espaço e para os jogadores; o 1v1 defensivo; gerir situações de inferioridade; defender zonas de finalização.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra a competência de tirar bola de pressão gerindo ritmo e espaço e de se desmarcar em largura e em profundidade.	Competência na mudança de comportamento de ofensivo para defensivo.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Algumas dificuldades a fechar espaços em largura e em profundidade.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador que mostra força mental para fazer frente a adversidades e também para se manter focado em momentos de sucesso.</p> <p>Mostra elevado gosto pelo trabalho e pelo treino (o que também ajuda na sua evolução).</p>		

Figura 7 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 4

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 5		
Idade		
23 anos		
Altura		
184 centímetros		
Peso		
75 quilogramas		
Posição preferencial		
Direito		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra competência a nível de: posicionamento em função das dinâmicas da equipa; movimentos de apoio sem bola; assistir para zonas de finalização. Mostra alguma capacidade para: gerir ritmos com bola e sem bola; atacar espaços no corredor lateral; orientar receção de forma conveniente.	Jogador competente: no controlo de profundidade; fecho de espaços interiores quando a bola está em corredor central e em corredor contrário; no 1v1 defensivo; na gestão de situações de inferioridade e na defesa de zonas de finalização. Alguma capacidade de orientar jogo aéreo (para jogadores e espaço).	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades na orientação de receções de forma conveniente e no 1v1 ofensivo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competente nas desmarcações em largura. Alguma capacidade para desmarcações em profundidade.	Competente na mudança de comportamento (de ofensivo para defensivo) e no fecho de espaços em largura e em profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade em tirar a bola de zona de pressão gerindo ritmo e espaço.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
Jogador mostra elevada capacidade de concentração nos diversos momentos. Jogador mostra humildade e vontade de corrigir os seus erros para evoluir.		

Figura 8 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 5

Identificação		Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 6			
Idade			
28 anos			
Altura			
188 centímetros			
Peso			
83 quilogramas			
Posição preferencial			
Direito			
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo			
Organização Ofensiva		Organização Defensiva	
Pontos Fortes		Pontos Fortes	
<p>Apresenta competência: para dar linhas de apoio diagonal recuadas para a circulação de bola; para controlar de profundidade ofensiva; no jogo aéreo.</p> <p>Também evidencia alguma capacidade para em 1ª fase participar em passe curto, passe médio e passe longo.</p>		<p>Grande capacidade de controlar profundidade em bloco médio e baixo e na defesa de zonas de finalização.</p> <p>Competente: na interseção de passes para rutura e zonas de finalização; nos duelos defensivos (1v1); na adaptação a diferentes adversários.</p> <p>Mostra também alguma capacidade de: controlar profundidade em bloco alto; fechar espaços entre o setor defensivo e o intermédio; orientar o jogo aéreo para os jogadores e para o espaço; orientar interseções para os jogadores e para o espaço; antecipação aos adversários; realizar coberturas a espaços de setor defensivo; gerir situações de inferioridade numérica.</p>	
Pontos Fracos		Pontos Fracos	
Alguma dificuldade para em 1ª fase participar em penetração.		Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva		Transição Defensiva	
Pontos Fortes		Pontos Fortes	
Competente no controlo profundidade. Alguma capacidade para tirar bolas da zona de pressão para jogadores e zonas.		Competente na gestão de situações de igualdade numérica. Alguma capacidade de controlar profundidade adversária e da própria equipa e de gerir situações de inferioridade numérica.	
Pontos Fracos		Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.		Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência			
<p>Jogador mostra elevada humildade e lealdade para com os seus colegas e equipa técnica. Tem a capacidade de colocar o grupo à frente dos seus interesses pessoais.</p> <p>Mostra elevada capacidade de se manter concentrado em todos os momentos de trabalho.</p> <p>Mostra estabilidade emocional nas situações a que vai sendo exposto.</p>			

Figura 9 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 6

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 7		
Idade		
27 anos		
Altura		
188 centímetros		
Peso		
81 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Grande capacidade no jogo aéreo.</p> <p>Mostra-se competente: na criação de linhas de apoio diagonal recuadas para a circulação de bola e no controlo de profundidade ofensiva</p> <p>Alguma capacidade para participar em 1ª fase ofensiva em passe curto.</p>	<p>Mostra-se competente: no controlo de espaços em profundidade em bloco alto, médio e baixo; no fecho de espaços entre o setor defensivo e o intermédio; na orientação de jogo aéreo para os jogadores e para o espaço; na antecipação; na realização de coberturas a espaços de setor defensivo; ao nível dos duelos defensivos (1v1); na defesa de zonas de finalização.</p> <p>Apresenta alguma capacidade de: interseção de passes para rutura e zonas de finalização; adaptação a diferentes adversários; gerir situações de inferioridade numérica.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
<p>Algumas dificuldades para participar em 1ª fase ofensiva em passe médio e longo.</p> <p>Sérias dificuldades para participar em 1ª fase ofensiva em penetração.</p>	<p>Alguma dificuldade em orientar interseções para os jogadores e para o espaço.</p>	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Competente no controlo de profundidade.</p>	<p>Competente no controlo profundidade adversária e da própria equipa e na gestão de situações de igualdade numérica.</p> <p>Alguma capacidade na gestão de situações de inferioridade numérica.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
<p>Alguma dificuldade a tirar a bola da zona de pressão para jogadores e espaços.</p>	<p>Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.</p>	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador que mostra estabilidade emocional de acordo com as situações a que vai sendo exposto.</p> <p>Mostra bastante competitividade em todos os momentos.</p> <p>Profissional sério e dedicado.</p>		

Figura 10 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 7

Identificação		Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 8			
Idade			
23 anos			
Altura			
188 centímetros			
Peso			
82 quilogramas			
Posição preferencial			
Direito			
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo			
Organização Ofensiva		Organização Defensiva	
Pontos Fortes		Pontos Fortes	
<p>Mostra competência: para dar linhas de apoio diagonal recuadas para a circulação de bola; para controlar profundidade ofensiva; no jogo aéreo.</p> <p>Alguma capacidade de participar em 1ª fase ofensiva em passe curto, médio ou longo.</p>		<p>Grande capacidade: para realizar coberturas a espaços de setor defensivo; no duelo defensivo (1v1); na defesa de zonas de finalização</p> <p>Mostra competência: na adaptação a diferentes adversários; na gestão de situações de inferioridade numérica; na interseção de passes para rutura e zonas de finalização; para orientar o jogo aéreo para os jogadores e espaço; para orientar interseções para os jogadores; no controlo de espaços em profundidade em bloco alto, médio e baixo.</p> <p>Mostra alguma capacidade para fechar espaços entre o setor defensivo e o intermédio, bem como alguma capacidade de antecipação.</p>	
Pontos Fracos		Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.		Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva		Transição Defensiva	
Pontos Fortes		Pontos Fortes	
<p>Competente no controlo de profundidade.</p> <p>Alguma capacidade de tirar abola da pressão para jogadores e zonas.</p>		<p>Grande capacidade na gestão de situações de igualdade numérica.</p> <p>Competente no controlo de profundidade adversária e da própria equipa e na gestão de situações de inferioridade numérica.</p>	
Pontos Fracos		Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.		Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência			
<p>Mostra alguma força mental mostrada para fazer frente a adversidades e também para se manter focado em momentos de sucesso.</p> <p>Mostra elevada concentração em diferentes contextos de trabalho.</p> <p>Mostra alguma persistência perante obstáculos e objetivos.</p>			

Figura 11 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 8

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 9		
Idade		
22 anos		
Altura		
185 centímetros		
Peso		
80 quilogramas		
Pé preferencial		
Esquerdo		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de participar em 1ª fase ofensiva em passe longo e em penetração. Apresenta competência para: participar em 1ª fase em passe curto e passe médio; dar linhas de apoio diagonal recuadas para a circulação de bola; controlar profundidade ofensiva.	Grande capacidade de controlar espaços em profundidade em bloco médio e baixo. Mostra-se competente: no controlo de profundidade em bloco alto; a fechar espaços entre o setor defensivo e o intermédio; na interseção de passes para rutura e zonas de finalização; na realização de coberturas a espaços de setor defensivo; na defesa de zonas de finalização. Além disso apresenta alguma capacidade de: orientar interseções para os jogadores e para o espaço; antecipação; adaptação a diferentes adversários.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades no jogo aéreo.	Algumas dificuldades: no 1v1 defensivo; na gestão de situações de inferioridade numérica; de orientar o jogo aéreo para os jogadores e para o espaço.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competente: na retirada de bolas da zona de pressão para jogadores e zonas; no controlo de profundidade.	Competente no controlo profundidade adversária e da própria equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes.	Algumas dificuldades na gestão de situações igualdade e de inferioridade numérica.	
Traços de Perfil em Evidência		
Mostra algumas dificuldades em manter-se concentrado de forma consistente e para além disso, é um pouco introvertido (e, portanto, pouco comunicativo com os companheiros). Ainda assim, mostra alguma capacidade de reagir positivamente às adversidades e capacidade de se manter estável mentalmente em diversas situações.		

Figura 12 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 9

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 10		
Idade		
23 anos		
Altura		
178 centímetros		
Peso		
73 quilogramas		
Pé preferencial		
Esquerdo		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra competência: para se posicionar em função das dinâmicas da equipa por dentro e por fora; no ataque aos espaços no corredor lateral; nas movimentações em apoio sem bola; de assistir para zonas de finalização. Alguma capacidade para: gerir ritmos com bola e sem bola; orientar receção de forma conveniente.	Mostra competência: no controlo de profundidade; no fecho de espaços interiores quando a bola está em corredor central e corredor contrário; no 1v1 defensivo; na gestão situações de inferioridade; na defesa de zonas de finalização. Alguma capacidade de orientar jogo aéreo para o espaço e para os jogadores.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades no 1v1 ofensivo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competência para se desmarcar em largura e em profundidade. Alguma capacidade de tirar bola de pressão gerindo ritmo e espaço.	Grande capacidade de mudar o comportamento de ofensivo para defensivo. Competência para fechar espaços em largura e em profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Personalidade		
<p>Jogador demonstra pouco força mental para ultrapassar momentos de adversidade. É claramente o jogador mais introvertido do grupo, sendo pouco comunicativo. Mostra elevada capacidade de concentração nos momentos de trabalho. Mostra pouca persistência perante obstáculos.</p>		

Figura 13 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 10

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas
Jogador 11	
Idade	
26 anos	
Altura	
170 centímetros	
Peso	
68 quilogramas	
Posição preferencial	
Ambos	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Organização Ofensiva	Organização Defensiva
Pontos Fortes	Pontos Fortes
Apresenta competência para: tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo ou espaços em drible; criar linhas de apoio diagonal recuadas para os colegas em corredor lateral e em corredor central; criar linhas de passe entre setores; gerir ritmos de jogadas através de penetração em condução, criando espaços para si. Alguns pontos fortes: no 1v1 ofensivo; para tirar a bola de zona de pressão, gerindo ritmo ou espaços em passe; para se desmarcar em profundidade em corredor lateral e em corredor central.	Alguma capacidade de: controlar e condicionar espaços e ritmo do adversário; entender e atuar nos momentos de pressão.
Pontos Fracos	Pontos Fracos
Algumas dificuldades de: gestão de tempo e espaço em função de contexto; assistir para zonas de finalização; atacar e finalizar em zonas de finalização; gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes longos; realizar passes entre linhas.	Alguma dificuldade de: fechar espaços em bloco baixo, médio e alto; interceptar passes em rutura e contribuir para a transição ofensiva.
Transição Ofensiva	Transição Defensiva
Pontos Fortes	Pontos Fortes
Mostra competência para retirar bola da pressão em drible e condução. Apresenta alguma capacidade para retirar a bola da pressão através de passe em apoio ou em rutura. Mostra alguma capacidade de desmarcação em apoio e em rutura.	Grande capacidade para mudar comportamento ofensivo para defensivo rapidamente. Alguns pontos fortes: alguma capacidade de controlar os espaços e de controlar a pressão ao adversário.
Pontos Fracos	Pontos Fracos
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.
Traços de Perfil em Evidencia	
Grande estabilidade emocional de acordo com as situações a que vai sendo exposto. Grande força mental mostrada para fazer frente a adversidades e também para se manter focado em momentos de sucesso. Mostra bastante persistência perante obstáculos e objetivos (mesmo sabendo que não era opção para o treinador, não baixou os níveis de esforço e competitividade).	

Figura 14 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 11


Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 12		
Idade		
30 anos		
Altura		
189 centímetros		
Peso		
82 quilogramas		
Pé preferencial		
Ambos		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra competência: na criação de linhas de passe constantes em 1ª fase; para ser a referência de circulação da equipa; para penetrar em condução criando espaços para os jogadores de sua equipa. Apresenta alguma capacidade para: em função da organização das equipas, capacidade de gerir espaços e jogadores livres; jogar a 1º toque de forma orientada para jogadores e para espaço; finalizar média e longa distância.	Grande capacidade de fazer cobertura a companheiros de equipa e de 1v1 defensivo. Competente: a defender zonas de finalização; na interseção passes de rutura; no controlo de profundidade de setor médio. Jogador com alguma capacidade de controlar trajetórias em bolas aéreas, para ser bem-sucedido em duelos desse tipo e orientar bolas para espaços e colegas.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Evidencia alguma dificuldade para: girar com bola através de receção orientada; fazer ruturas em corredor central; realizar passes entre linhas; realizar assistências para zonas de finalização; no ataque a zonas atrasadas de finalização; gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes curtos, médios e longos.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra competência na desmarcação em apoio para o portador de bola. Alguma capacidade para: tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e/ou espaços, quer em passe quer em drible; controlar profundidade de equipa.	Tem grande capacidade de reação a perda e de fazer coberturas em corredor central e lateral. Mostra competência para se antecipar e interceptar passes de rutura entre linhas e para controlar profundidade de sua equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador extremamente comunicativo com os seus colegas. Exigente e rigoroso, tenta dar o máximo em todos os momentos e exige o mesmo dos colegas. Mostra capacidade de superação em situações de dificuldade. Elevada capacidade para se manter concentrado nos diversos contextos. Mostra elevada persistência perante obstáculos e adversidades.</p>		

Figura 15 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 12

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 13		
Idade		
30 anos		
Altura		
170 centímetros		
Peso		
63 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva		Organização Defensiva
Pontos Fortes		Pontos Fortes
<p>Grande capacidade de gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes curtos e médios em largura e em profundidade.</p> <p>Mostra competência para: tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e/ou espaços, em passe; criar linhas de apoio diagonal recuadas para os colegas em corredor lateral e em corredor central; criar linhas de passe entre setores; gerir ritmos de jogadas através de penetração em condução, criando espaços para os companheiros de equipa.</p> <p>Alguma capacidade de: gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes longos em largura e em profundidade; tirar a bola de zona de pressão gerindo ritmo e/ou espaços, em drible; desmarcação em profundidade em corredor central.</p>		<p>Mostra-se competente no entendimento e atuação nos diferentes momentos de pressão.</p> <p>Alguma capacidade de: controlar e condicionar espaços e ritmo do adversário; interceptar passes em rutura e contribuir para a transição ofensiva; fechar espaços em bloco baixo, médio e alto.</p>
Pontos Fracos		Pontos Fracos
<p>Alguma dificuldade de se desmarcar em profundidade em corredor lateral e na finalização a média e longa distância.</p>		<p>Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.</p>
Transição Ofensiva		Transição Defensiva
Pontos Fortes		Pontos Fortes
<p>Mostra grande capacidade de retirar a bola da pressão através de passe em apoio e condução.</p> <p>Apresenta competência para: a retirar a bola de pressão em drible e passe de rutura; realizar desmarcações em apoio.</p> <p>Alguma capacidade de fazer desmarcações em rutura.</p>		<p>Mostra competência para mudar comportamento ofensivo para defensivo rapidamente, bem como para controlar os espaços.</p> <p>Alguma capacidade de controlar a pressão ao adversário.</p>
Pontos Fracos		Pontos Fracos
<p>Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.</p>		<p>Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.</p>
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Embora seja um jogador introvertido, o seu comprometimento, humildade e capacidade de trabalho fazem com que seja um exemplo para os que o rodeiam.</p> <p>Mostra elevada capacidade de concentração e uma grande persistência.</p> <p>Evidencia, contudo, algum nervosismo e ansiedade em situações de competição.</p>		

Figura 16 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 13

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 14		
Idade		
27 anos		
Altura		
177 centímetros		
Peso		
69 quilogramas		
Pé preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Grande capacidade de criar linhas de passe constantes em 1ª Fase.</p> <p>Mostra competência para: penetrar em condução criando espaços para si e para os jogadores de sua equipa; ser a referência de circulação da equipa; realizar passes entre linhas e em corredor central e lateral.</p> <p>Possui alguma capacidade de: em função da organização das equipas, capacidade de gerir espaços e jogadores livres; jogar a 1º toque de forma orientada para jogadores e espaço; girar com bola através de receção orientada; realizar assistências para zonas de finalização; gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes curtos, médios e longos.</p>	<p>Jogador competente: no controlo de profundidade de setor médio; na realização de coberturas a companheiros de equipa; no 1v1 defensivo; na defesa de zonas de finalização.</p> <p>Jogador com alguma capacidade de: controlar trajetórias em bolas aéreas, para ser bem-sucedido em duelos desse tipo e orientar bolas para e espaços e colegas; interceptar passes de rutura.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade de ataque a zonas atrasadas de finalização e de fazer ruturas em corredor central.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Competência para: tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e espaços em drible; executar desmarcação em apoio para o portador de bola; controlar a profundidade da equipa.</p> <p>Alguma capacidade de tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e espaços em passe.</p>	<p>Grande capacidade de mudar rapidamente de comportamento ofensivo para defensivo.</p> <p>Competente na realização de coberturas em corredor central e lateral, bem como no controlo de profundidade de sua equipa.</p> <p>Alguma capacidade de se antecipar e interceptar passes de rutura entre linhas.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador bastante equilibrado a nível mental.</p> <p>Mostra atitude positiva em função dos diversos constrangimentos situacionais.</p> <p>Mostra boa capacidade de adaptação e elevada força mental para fazer frente a adversidades, bem como para se manter focado em momentos de sucesso.</p> <p>Mostra elevado espírito competitivo.</p>		

Figura 17 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 14

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 15		
Idade		
26 anos		
Altura		
174 centímetros		
Peso		
70 quilogramas		
Pé preferencial		
Esquerdo		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade para: gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes curtos, médios e longos, em largura e em profundidade; tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e espaços em passe e em drible; gerir ritmos de jogadas através de penetração em condução, criando espaços para os companheiros de equipa; realizar passes entre linhas; assistir para zonas de finalização. Mostra competência para: criar linhas de apoio diagonal recuadas para os colegas; criar linhas de passe entre setores; gerir tempo e espaço em função de contexto; 1v1 ofensivo; atacar e finalizar em zonas de finalização.	Competente no entendimento dos momentos de pressão. Alguma capacidade para controlar e condicionar espaços e ritmo do adversário, bem como para atuar nos momentos de pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade de se desmarcar em profundidade em corredor lateral e em corredor central.	Alguma dificuldade em interceptar passes em rutura e contribuir para a transição ofensiva e a fechar espaços em bloco baixo, médio e alto.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade para: retirar a bola da pressão quer seja através de passe em apoio e em rutura, ou através de drible ou condução; se desmarcar em apoio.	Alguma capacidade para controlar os espaços.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades na desmarcação em profundidade.	Algumas dificuldades na reação a perda e para controlar a pressão ao adversário.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador bastante comunicativo e extrovertido, acabando por ser uma fonte de vitalidade e boa disposição.</p> <p>Mostra alguma debilidade mental em situações de insucesso.</p> <p>Mostra alguma persistência perante os obstáculos, embora essa persistência não seja sempre acompanhada da “frieza” necessária para ultrapassar da melhor maneira essas situações.</p>		

Figura 18 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 15

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 16		
Idade		
24 anos		
Altura		
173 centímetros		
Peso		
67 quilogramas		
Posição preferencial	Ambos	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva		Organização Defensiva
Pontos Fortes		Pontos Fortes
<p>Grande capacidade de: criar desequilíbrios em 1v1 e 1v2 gerando espaço para si; tirar bola da pressão com sucesso; controlar bola em zonas de alta pressão; de criar linhas de passe em função do contexto (dentro e fora em apoio e em profundidade); conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; em zona de finalização a atacar e de finalizar.</p> <p>Mostra competência para atacar espaços do setor defensivo oposto e para gerir tempo e espaço.</p> <p>Alguma capacidade de: orientar receções para zonas de risco para o adversário; criar desequilíbrios em 1v1 e 1v2 gerando espaço para os colegas; assistir colegas em zona de finalização.</p>		<p>Alguma capacidade de contribuir para o equilíbrio da equipa em largura e em profundidade.</p> <p>Alguma capacidade de fazer coberturas em corredor lateral.</p>
Pontos Fracos		Pontos Fracos
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.		Algumas dificuldades no entendimento e capacidade de atuação em momentos de pressão no corredor lateral e no fecho de linhas de passe em corredor lateral.
Transição Ofensiva		Transição Defensiva
Pontos Fortes		Pontos Fortes
<p>Grande capacidade de tirar bola de pressão em drible e condução.</p> <p>Competência para atacar a profundidade em corredor lateral e em corredor central e para atacar espaços livres.</p>		<p>Competente na reação a perda de bola.</p> <p>Alguma capacidade de fechar espaços para equilibrar própria equipa em largura e profundidade.</p>
Pontos Fracos		Pontos Fracos
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.		Alguma dificuldade no controlo de espaços e no controlo de pressão.
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Boa capacidade de se manter concentrado nos diversos momentos de trabalho.</p> <p>Jogador mostra por norma uma atitude positiva, mesmo nos momentos de adversidade.</p>		

Figura 19 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 16

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 17		
Idade		
25 anos		
Altura		
174 centímetros		
Peso		
72 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Elevada capacidade de em situações de 1v1 criar desequilíbrios para si e para os colegas. Competente: no ataque e finalização em zonas de finalização; na criação de linhas de passe dentro e fora em profundidade e em apoio; na conquista de espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; a tirar bola da pressão com sucesso; a controlar bola em zonas de alta pressão; a atacar espaços do setor defensivo oposto. Mostra ainda alguma capacidade para: assistir colegas em zona de finalização; gerir tempo e espaço; orientar receções para zonas de risco para o adversário; em situações de 1v2 criar desequilíbrios para si e para os colegas.	Alguma capacidade de: entendimento e de atuação em momentos de pressão no corredor lateral; fechar linhas de passe em corredor lateral; contribuir para o equilíbrio da equipa; contribuir para fazer coberturas em corredor lateral.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de tirar a bola de pressão em condução e drible. Competência no: ataque aos espaços em profundidade em corredor lateral; ataque de profundidade em corredor central; ataque de espaços livres.	Alguma capacidade: na reação a perda; no controlo de espaços; no controlo de pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade de fechar os espaços para equilibrar a própria equipa.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador extremamente autoconfiante. Se calhar um dos jogadores menos dispostos a aceitar críticas. A sua autoconfiança leva em certos momentos a que seja um pouco mais desleixado do que seria desejável. Grande capacidade de manter atitude positiva nas mais diversas situações.</p>		

Figura 20 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 17

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 18		
Idade		
30 anos		
Altura		
178 centímetros		
Peso		
70 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Elevada capacidade para: criar linhas de passe dentro e fora em profundidade; conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; tirar bola da pressão com sucesso; em zona de finalização a atacar; criar desequilíbrios em 1v1 e 1v2 para si. Competência para: controlar bola em zonas de alta pressão; atacar espaços do setor defensivo oposto; assistir colegas em zona de finalização; em zona de finalização, finalizar. Alguma capacidade para orientar receções para zonas de risco para o adversário e de criar desequilíbrios em 1v1 e 1v2 para os colegas.	Alguma capacidade de contribuir para o equilíbrio da equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades a gerir tempo e espaço e na criação de linhas de passe em apoio dentro e fora.	Alguma dificuldade no: entendimento e capacidade de atuação em momentos de pressão no corredor lateral; fecho de linhas de passe em corredor lateral; contributo para realização de coberturas em corredor lateral.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de: atacar a profundidade quer em corredor central, quer em corredor lateral; tirar bola de pressão quer em drible, quer em condução. Competente no ataque de espaços livres.	Grande capacidade de mudar atitude de ofensiva para defensiva.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade de: controlo de espaços; controlar pressão; fechar espaços para equilibrar própria equipa.	
Traços de Perfil em Evidência		
Embora se trate de um jogador dedicado profissional, com vontade de aprender a verdade é que este tem grandes dificuldades em manter-se concentrado por longos períodos. Mostra grande capacidade de reagir de forma positiva e adequada a situações de insucesso, contudo acaba por se deslumbrar em situações de sucesso. Mostra elevada persistência perante obstáculos, bem como uma elevada competitividade.		

Figura 21 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 18

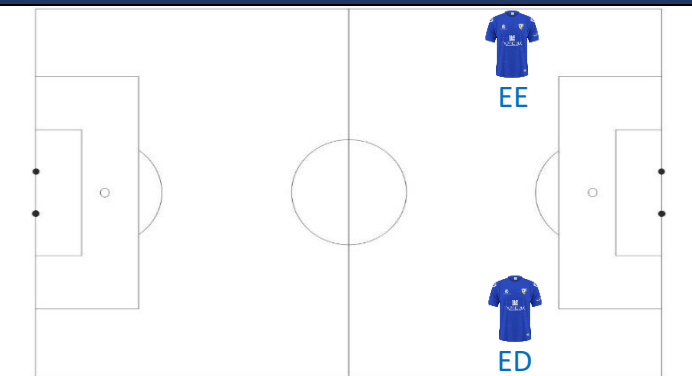
Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 19		
Idade		
26 anos		
Altura		
170 centímetros		
Peso		
55 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Mostra competência: na criação de linhas de passe em função do contexto (dentro e fora, em apoio e em profundidade); para conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; no ataque a espaços do setor defensivo oposto; na orientação recepções para zonas de risco para o adversário; a criar desequilíbrios em situações de 1v1 favorecendo a si e aos colegas; a criar desequilíbrios em situações de 1v2 para favorecer os colegas. Mostra alguma capacidade de: tirar bola da pressão com sucesso; em zona de finalização atacar a mesma e finalizar.	Mostra-se competente ao nível do entendimento e capacidade de atuação em momentos de pressão no corredor lateral. Alguma capacidade de: fechar linhas de passe em corredor lateral; contribuir para o equilíbrio da equipa; fazer coberturas em corredor lateral.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade a gerir tempo e espaço, bem como na realização de assistências para colegas em zonas de finalização e para controlar a bola em zonas de pressão alta.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competência no: ataque a profundidade em corredor lateral; ataque a espaços livres; ataque a profundidade em corredor central. Alguma capacidade de remover a bola de zonas de pressão em condução e drible.	Grande capacidade de mudar atitude de ofensiva para defensiva. Competente no controlo de espaços e no controlo pressão. Alguma capacidade para fechar espaços para equilibrar própria equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Provavelmente o jogador mais competitivo de todo o plantel.</p> <p>A competição e o desejo de vencer são claramente o que o movem e o que faz com que queiram superar-se em cada momento.</p> <p>Tem uma elevada capacidade de se superar e de se manter equilibrado a nível emocional nas mais diversas situações.</p> <p>Mostra grande persistência perante obstáculos e adversidades.</p>		

Figura 22 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 19

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 20		
Idade		
25 anos		
Altura		
182 centímetros		
Peso		
70 quilogramas		
Pé preferencial		
Direito		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competente no ataque a espaços do setor defensivo oposto e no ataque a zonas de finalização. Mostra alguma capacidade para: criar linhas de passe nos mais diversos contextos (dentro em apoio, dentro em profundidade, fora em apoio, fora em profundidade); tirar bola da pressão com sucesso através de passe; orientar receções para zonas de risco para o adversário; assistir colegas em zona de finalização; finalizar em zonas de finalização.	Competente ao nível do entendimento e capacidade de atuação em momentos de pressão no corredor lateral. Mostra competência para fechar linhas de passe em corredor lateral. Mostra competência para contribuir para o equilíbrio da equipa em largura e em profundidade. Alguma capacidade de fazer coberturas em corredor lateral.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Mostra algumas dificuldades em: controlar bola em zonas de alta pressão; criar desequilíbrios em situações de 1v1 e 1v2; gerir tempo e espaço; conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Alguma capacidade de: atacar a profundidade em corredor lateral; atacar espaços livres; tirar bola da pressão em condução.	Mostra-se competente: na reação a perda e a fechar os espaços para ajudar a equilibrar a própria equipa. Alguma capacidade de controlar os espaços e de controlar a pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades de atacar profundidade em corredor central e de tirar a bola de pressão em drible.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador comprometido e humilde (sempre disponível para receber conselhos). Mostra grande capacidade de concentração. Perante as adversidades mostra uma força mental significativa. Também tem a capacidade de se manter focado em situações de sucesso.</p>		

Figura 23 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 20

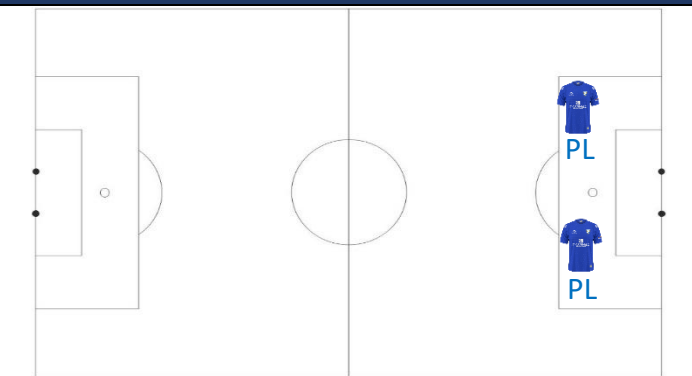
Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 21		
Idade		
24 anos		
Altura		
180 centímetros		
Peso		
73 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de atacar espaços em profundidade e de driblar adversários em 1v1. Mostra competência: na gestão de espaço e tempo para execução; na realização de assistências para zonas de finalização; no ataque a zonas de finalização; na finalização; na gestão de ritmos para atacar zonas de finalização. Tem alguma capacidade de: controlo de profundidade da própria equipa em corredor central e em corredor lateral; criar linhas de passe entre setores do adversário.	Alguma capacidade de: controlar ritmo do adversário; direcionar jogo adversário para zonas de pressão; entender e atuar em momentos de pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade para fechar espaços da sua equipa.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de se desmarcar como referência de profundidade. Mostra competência: para se desmarcar como referência em apoio e para tirar a bola de zona de pressão em condução.	Competente na mudança de atitude após perda de bola. Alguma capacidade de direcionar a pressão da própria equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade de temporização até chegada de colegas de equipa.	Alguma dificuldade de fechar espaços em largura e em profundidade.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador altamente competitivo e bastante trabalhador. Procura ser a figura de destaque da equipa e gosta de ter esse papel. Tem uma boa capacidade de concentração nas diferentes situações de trabalho. Normalmente deixa-se afetar significativamente por situações de insucesso.</p>		

Figura 24 – Caracterização e avaliação individual do Jogador 21

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 22		
Idade		
28 anos		
Altura		
188 centímetros		
Peso		
82 quilogramas		
Posição preferencial		
Direito		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competente: no ataque a zonas de finalização; na finalização; na criação de linhas de passe entre setores do adversário; no ataque a espaços em profundidade. Alguma capacidade de: controlo de profundidade da própria equipa em corredor central e em corredor lateral; driblar adversários em 1v1; assistir para zonas de finalização; gerir ritmo para atacar zonas de finalização.	Alguma capacidade de entendimento e atuação em momentos de pressão e para fechar espaços da sua equipa.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade em gerir tempo e espaço para execução.	Alguma dificuldade em: controlar espaços; controlar ritmo do adversário; direcionar jogo adversário para zonas de pressão.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Apresenta competência para se desmarcar como referência em apoio e em profundidade e para tirar bola de zona de pressão em condução.	Competente na reação a perda. Alguma capacidade de fechar espaços em largura e em profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade na temporização até chegada de colegas de equipa.	Alguma dificuldade em direcionar a pressão da própria equipa.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador um pouco preguiçoso e bastante introvertido. Em situações difíceis, facilmente adota uma atitude negativa. Baixa capacidade de se concentrar.</p>		

Figura 25 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 22

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 23		
Idade		
26 anos		
Altura		
180 centímetros		
Peso		
73 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Apresenta competência para: criar linhas de apoio diagonal recuadas para os colegas; criar linhas de passe entre setores; se desmarcar em profundidade em corredor lateral e central; situações de 1v1 ofensivo; realizar passes entre linhas.</p> <p>Mostra alguma capacidade de: gerir os ritmos de jogo da equipa através de curtos, médios e longos; tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e/ou espaços em passe e em drible; finalizar a média e a longa distância; assistir para zonas de finalização; atacar e finalizar em zonas de finalização; criar linhas de passe constantes em 1ª fase.</p>	<p>Grande capacidade de controlar e condicionar espaços e ritmo do adversário.</p> <p>Alguma capacidade de: entender e atuar nos momentos de pressão; fazer cobertura a companheiros de equipa; 1v1 defensivo; interceptar passes em rutura e contribuir para a transição ofensiva.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
<p>Mostra dificuldades para gerir ritmos de jogadas através de penetração em condução, criando espaços para si e para os companheiros de equipa e para gerir espaço em função do contexto.</p>	<p>Grandes dificuldades no fecho de espaços em bloco baixo, médio e alto.</p>	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
<p>Mostra competência para: retirar a bola da pressão em passe de apoio e em drible ou condução; efetuar desmarcações em apoio e em rutura.</p> <p>Evidencia alguma capacidade de retirar a bola da pressão em passe de rutura.</p>	<p>Grande capacidade para mudar comportamento ofensivo para defensivo rapidamente.</p> <p>Mostra competência no controlo de pressão ao adversário.</p>	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
<p>Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.</p>	<p>Grandes dificuldades no controlo dos espaços.</p>	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador que mostra bastante força mental mostrada para fazer frente a adversidades e também para se manter focado em momentos de sucesso.</p> <p>É um jogador que mostra elevada concentração em diferentes contextos, bem como uma grande capacidade de superação nas diversas situações.</p> <p>Além disso trata-se de um profissional extremamente competitivo.</p>		

Figura 26 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 23

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 24		
Idade		
29 anos		
Altura		
189 centímetros		
Peso		
78 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de: criar desequilíbrios em 1v1 e 1v2 para si; em zonas de finalização, as atacar e finalizar. Evidencia competência para: criar linhas de passe em função do contexto, sejam fora ou dentro, em apoio ou em profundidade; conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; tirar a bola da pressão com sucesso; controlar a bola em zonas de alta pressão; atacar espaços do setor defensivo oposto; orientar receções para zonas de risco para o adversário; gerir tempo e espaço. Alguma capacidade de assistir colegas em zona de finalização.	Apresenta alguma capacidade para: contribuir para o equilíbrio da equipa em largura e em profundidade; fazer coberturas em corredor lateral; entender e ter capacidade de atuar em momentos de pressão no corredor lateral; fechar linhas de passe em corredor lateral.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de tirar bola de pressão em drible e em condução. Mostra competência para atacar a profundidade em corredor lateral e central. Capacidade de atacar espaços livres.	Grande capacidade de mudar atitude de ofensiva para defensiva. Alguma capacidade de controlar pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade de fechar os espaços para equilibrar própria equipa em largura e em profundidade.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Jogador que mostrava grande estabilidade emocional de acordo com as situações a que foi sendo exposto.</p> <p>Mostrava concentração em diferentes contextos (de sucesso e insucesso).</p> <p>Mostrava alguma persistência perante obstáculos e objetivos (tais como, falta de minutos de jogo ou até maus resultados).</p>		

Figura 27 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 24

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 25		
Idade		
18 anos		
Altura		
175 centímetros		
Peso		
64 quilogramas		
Posição preferencial		
Esquerdo		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Demonstra competência para: gerir os ritmos de jogo da equipa através de passes curtos, médios e longos, em largura e em profundidade; tirar bola de zona de pressão, gerindo ritmo e/ou espaços em passe e em drible; criar linhas de apoio diagonal recuadas para os colegas em corredor lateral e em corredor central; criar linhas de passe entre setores; gerir ritmos de jogadas através de penetração em condução, criando espaços para si e para os companheiros de equipa; gerir tempo e espaço em função de contexto; realizar passes entre linhas; assistir para zonas de finalização. Mostra alguma capacidade: de finalização a média e longa distância e no 1v1 ofensivo.	Jogador mostra alguma capacidade de: controlar e condicionar os espaços e ritmo do adversário; entender e atuar nos momentos de pressão; interceptar passes em rutura e contribuir para a transição ofensiva; fechar espaços em bloco baixo, médio e alto.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Algumas dificuldades em desmarcar em profundidade em corredor lateral e em corredor central e a atacar e finalizar em zonas de finalização.	Sem pontos fracos em evidência neste momento de jogo.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competência para: retirar bola da pressão tanto em passe de apoio ou de rutura, como em drible ou condução; efetuar desmarcações em apoio.	Competência para mudar comportamento ofensivo para defensivo rapidamente. Alguma capacidade de controlar os espaços e a pressão ao adversário.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade em efetuar desmarcações em rutura.	Sem pontos fracos em evidência neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
Este jogador mostra uma grande estabilidade emocional e também alguma capacidade para manter a sua concentração em diferentes contextos. Ademais, mostra capacidade de se superar constantemente e de persistir perante os obstáculos que vão aparecendo.		

Figura 28 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 25


Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 26		
Idade		
18 anos		
Altura		
170 centímetros		
Peso		
63 quilogramas		
Posição preferencial	Direito	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competente na orientação de recepções de forma conveniente. Alguma capacidade para: se posicionar em função das dinâmicas da equipa por dentro e por fora; gerir ritmos com e sem bola; atacar espaços no corredor lateral; se movimentar em apoio sem bola; situações de 1v1 ofensivo.	Grande capacidade de 1v1 defensivo. Mostra competência para: controlar a profundidade; gerir situações de inferioridade; fechar espaços interiores quando a bola está em corredor central ou em corredor contrário.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Alguma dificuldade em assistir para zonas de finalização.	Alguma dificuldade para orientar jogo aéreo para o espaço e para os jogadores e a defender zonas de finalização.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Alguma capacidade de tirar bola de pressão gerindo ritmo e espaço. Alguma capacidade de desmarcar em largura e em profundidade	Grande capacidade de mudar o comportamento de ofensivo para defensivo. Alguma capacidade para fechar espaços em largura e em profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
Embora seja um jogador que mostra persistência perante obstáculos e objetivos, bem como competitividade em função de diferentes constrangimentos situacionais a verdade é que, este jogador apresenta alguns problemas ao nível da estabilidade emocional de acordo com as situações a que vai sendo exposto.		

Figura 29 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 26

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 27		
Idade		
26 anos		
Altura		
170 centímetros		
Peso		
65 quilogramas		
Posição preferencial		
Esquerdo		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Apresenta competência para: se posicionar em função das dinâmicas da equipa por dentro e por fora; gerir ritmos com bola e sem bola; atacar espaços no corredor lateral; se movimentar em apoio sem bola; orientar recepção de forma conveniente; fazer assistências para zonas de finalização. Evidencia alguma capacidade de 1v1 ofensivo.	Grande capacidade de fechar espaços interiores quando a bola está em corredor central e no corredor contrário, e em grande capacidade de 1v1 defensivo. Competência para: gerir situações de inferioridade; defender zonas de finalização; controlar a profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Mostra alguma dificuldade em orientar jogo aéreo para o espaço e para os jogadores.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Competência de: tirar bola de pressão gerindo ritmo e espaço; se desmarcar em largura e em profundidade.	Grande capacidade de mudar o comportamento de ofensivo para defensivo rapidamente e de fechar espaços em largura e em profundidade.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	
Traços de Perfil em Evidência		
<p>Grande estabilidade emocional de acordo com as situações a que vai sendo exposto. Mostra força mental mostrada para fazer frente a adversidades e também para se manter focado em momentos de sucesso.</p> <p>Mostra concentração em diferentes contextos (de sucesso e insucesso).</p> <p>Mostra bastante persistência perante obstáculos e objetivos (tais como, falta de minutos de jogo ou até maus resultados).</p> <p>Sempre mostrou grande competitividade, mesmo quando vivenciou constrangimentos situacionais adversos.</p>		

Figura 30 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 27

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas	
Jogador 28		
Idade		
28 anos		
Altura		
179 centímetros		
Peso		
68 quilogramas		
Posição preferencial		
Direito		
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo		
Organização Ofensiva	Organização Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de: tirar bola da pressão com sucesso; controlar bola em zonas de alta pressão; atacar espaços do setor defensivo oposto; driblar adversários em 1v1; criar desequilíbrios para si e para os colegas em situação de 1v1 e 1v2; em zona de finalização de a atacar e finalizar. Competência para: criar linhas de passe dentro e fora, em apoio e em rutura em função do contexto; conquistar espaços em profundidade fora do centro de jogo através de ruturas; orientar receções para zonas de risco para o adversário; gerir tempo e espaço; assistir colegas em zona de finalização.	Algum entendimento e alguma capacidade de atuação em momentos de pressão no corredor lateral. Mostra ainda capacidade de: fechar linhas de passe em corredor lateral e fazer coberturas em corredor lateral.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade em contribuir para o equilíbrio da equipa em largura e em profundidade.	
Transição Ofensiva	Transição Defensiva	
Pontos Fortes	Pontos Fortes	
Grande capacidade de tirar bola de pressão em drible e em condução. Competência para atacar a profundidade em corredor lateral e em central, bem como para atacar espaços livres.	Competência para mudar atitude de ofensiva para defensiva. Alguma capacidade de controlar pressão.	
Pontos Fracos	Pontos Fracos	
Sem pontos fracos evidentes neste momento de jogo.	Alguma dificuldade de fechar espaços para equilibrar própria equipa em largura e em profundidade.	
Traços de Perfil em Evidência		
Mostra competência para ser manter focado em momentos de sucesso. Não mostra grande estabilidade emocional quando exposto a situações de adversidade. Mostra grande competitividade mostrada em função dos constrangimentos situacionais (o que, neste caso em situações de insucesso acabava por ser negativo, dada a sua instabilidade emocional nesses momentos).		

Figura 31 - Caracterização e avaliação individual do Jogador 28

3.3. O Modelo de Jogo da primeira equipa técnica

De acordo com Pinto e Garganta (1989), o modelo de jogo, também designado por modelo de jogo ideal, consiste num conjunto de referências táticas transversais a várias culturas, que traduzem, em síntese, as tendências do futebol jogado ao mais alto nível. Assim, no mundo do futebol, é de elevada importância que o treinador tenha uma conceção de jogo (uma ideia de jogo) bem desenvolvida, tendo em conta todos os pressupostos do meio em que se insere (Frade, 2006; Guilherme, 2004). Como tal, é fundamental que se estruturam os conhecimentos relativos a essa mesma ideia de jogo, no sentido de permitir a criação de um modelo de jogo, que, por sua vez, será crucial na construção de uma organização de jogo que oriente e regule todo o processo de treino (Frade, 2006; Guilherme, 2004).

Dito isto, antes de mais, é fundamental deixar claro que as informações apresentadas em seguida acabam por ser uma perceção minha acerca do modelo de jogo do treinador em questão, não se tratando de uma descrição oficial do mesmo, ainda assim, essas mesmas informações, resultaram das vivências de trabalho diário com a equipa técnica liderada por este treinador. Posto isto há que deixar desde já claro que, o modelo de jogo implementado por este treinador centrava-se numa ideia, numa forma de ver o jogo e numa identidade que vinha a ser desenvolvida desde 2015, e que, portanto, estava já “enraizada” no clube, sendo vista pelos membros do mesmo como uma boa forma de atingir o sucesso, mas não sendo tão popular entre os sócios e simpatizantes do clube, que criticavam o suposto excesso de ênfase dado ao processo defensivo.

3.3.1. Dispositivos táticos de base

Embora ao longo dos anos deste treinador no clube, o dispositivo tático usado tenha variado entre o 1-3-4-3 e o 1-4-4-2, a verdade é que para a presente temporada o treinador principal optou por privilegiar o uso do sistema de 1-4-4-2. Para ser tomada esta decisão foram tidas em conta as ideias do treinador, mas também as características dos jogadores disponíveis. As figuras 32 e 33

destacam o dispositivo tático preferencial (1-4-4-2) e o alternativo (1-3-4-3), respetivamente.

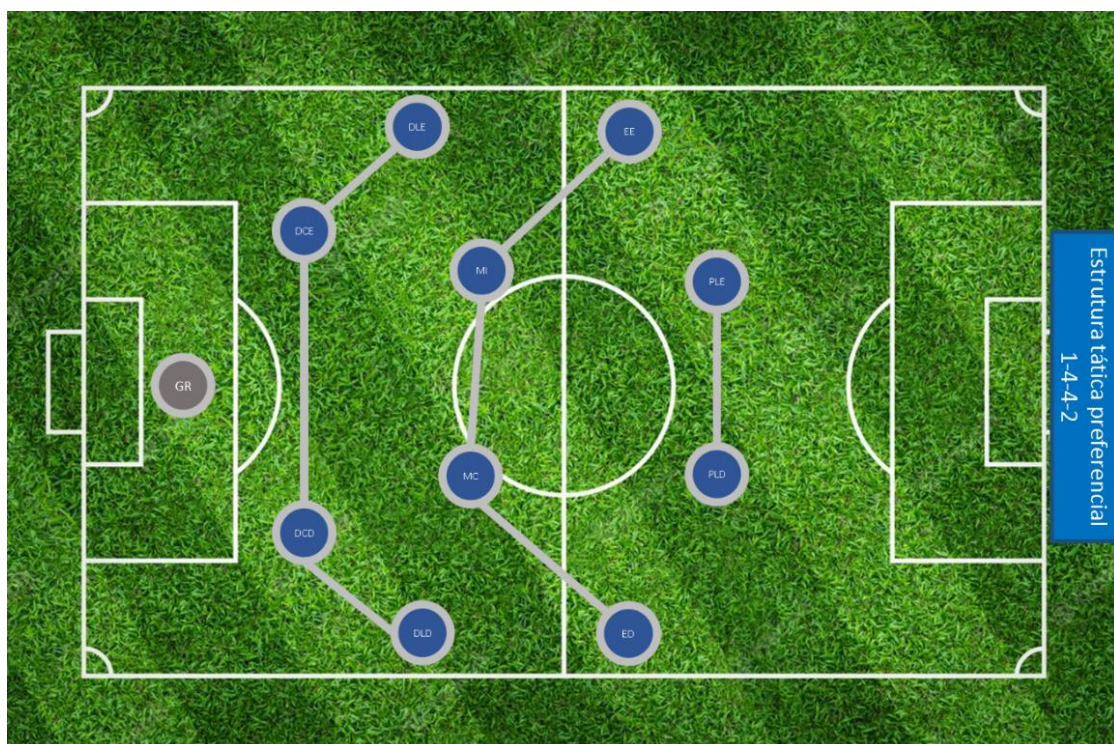


Figura 32 – Dispositivo tático preferencial da primeira equipa técnica

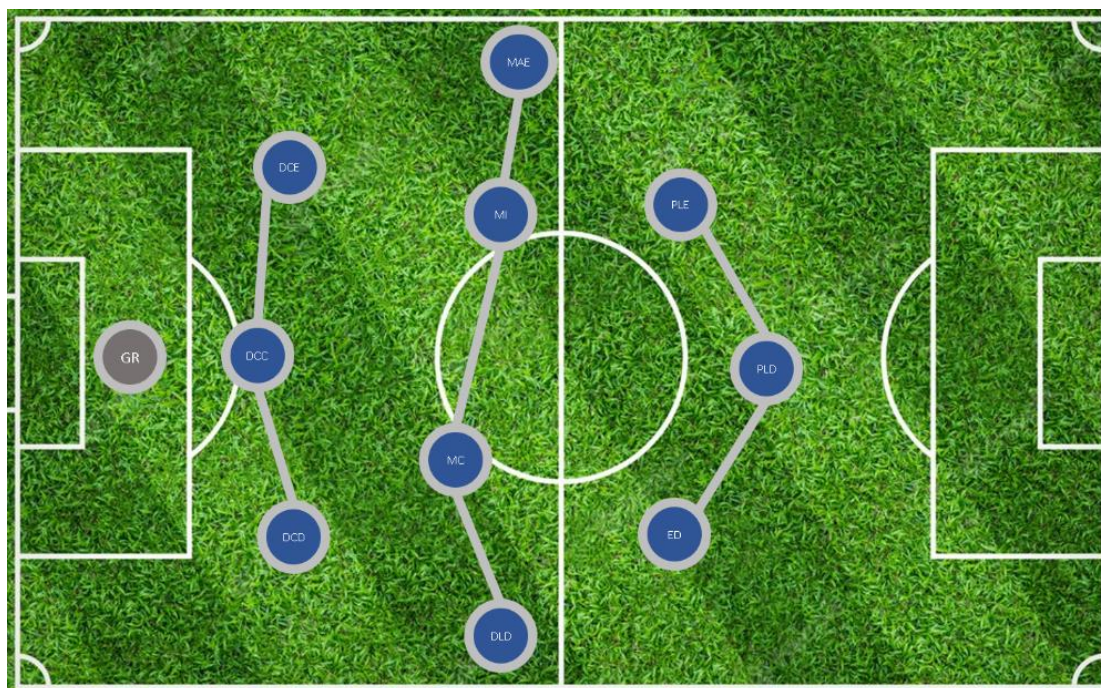


Figura 33 – Dispositivo tático alternativo da primeira equipa técnica

3.3.2. Organização Ofensiva

No sentido de promover uma explicação mais detalhada do modelo de jogo e ideias “chave” que o constituem, para o momento de organização ofensiva, importa destacar os seguintes sub-momentos: 1ª Fase - “Saída de Bola”, 2ª Fase - “Ligação”, 3ª Fase - “Finalização”.

Assim, antes de expor o modelo de jogo, importa referir que um dos princípios que parecia orientar esta maneira de pensar remetia para a importância de nunca esquecermos que o jogo de futebol é marcado pela sua não linearidade e, portanto, devemos estar preparados para lidar com ela.

Assim, o modelo de jogo utilizado por EC no USCP, parecia ter sido concebido no sentido de promover: elevado volume ofensivo, visto que, quantas mais oportunidades forem criadas, maior a probabilidade de fazer golo; estabelecer padrões de ação que permitam aos jogadores criarem sinergias e dinâmicas coletivas coerentes e simultaneamente potenciarem as suas qualidades individuais (ou seja, no fundo ideias comuns a todo o grupo, que ajudem a desenvolver uma forma de os jogadores se entenderem, tendo uma lógica de jogo semelhante, no sentido de exponenciar ao máximo o rendimento coletivo e individual, através de uma maior coordenação e entendimento entre jogadores).

3.3.2.1. 1ª Fase – “Saída de bola”

Para a 1ª fase do momento de organização ofensiva os nossos jogadores tinham 2 soluções padrão, sendo que, em diferentes situações os jogadores deviam escolher a forma mais adequada de resolver aquele “problema” de jogo.

Assim, contra equipas que fazem pressão alta e apresentam uma linha de pressão composta por 2 elementos normalmente a solução de construção recomendada era a “saída a 3”, que está representada na figura 34.

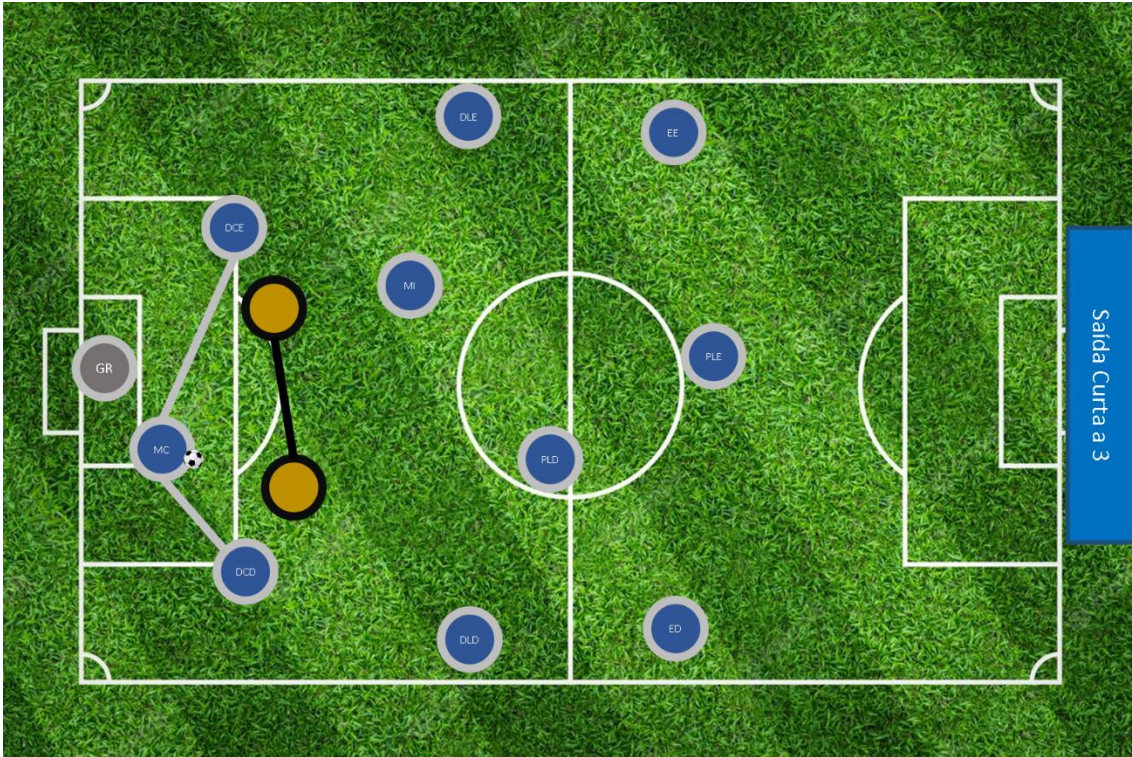


Figura 34 – Representação esquemática da saída curta a 3 da primeira equipa técnica

Esta solução permitia que existisse superioridade numérica para a 1ª linha da nossa equipa, em relação ao adversário, e para além disso, existem várias soluções em largura e profundidade para conseguirmos circular bola e também progredir no terreno de jogo em função dos espaços que forem sendo criados.

Por outro lado, contra linhas de pressão alta compostas por 3 elementos e contra equipas que em fase defensiva, se organizam em bloco intermédio e baixo, recomendava-se o uso da “saída a 4”, que pode ser analisada na figura 35.

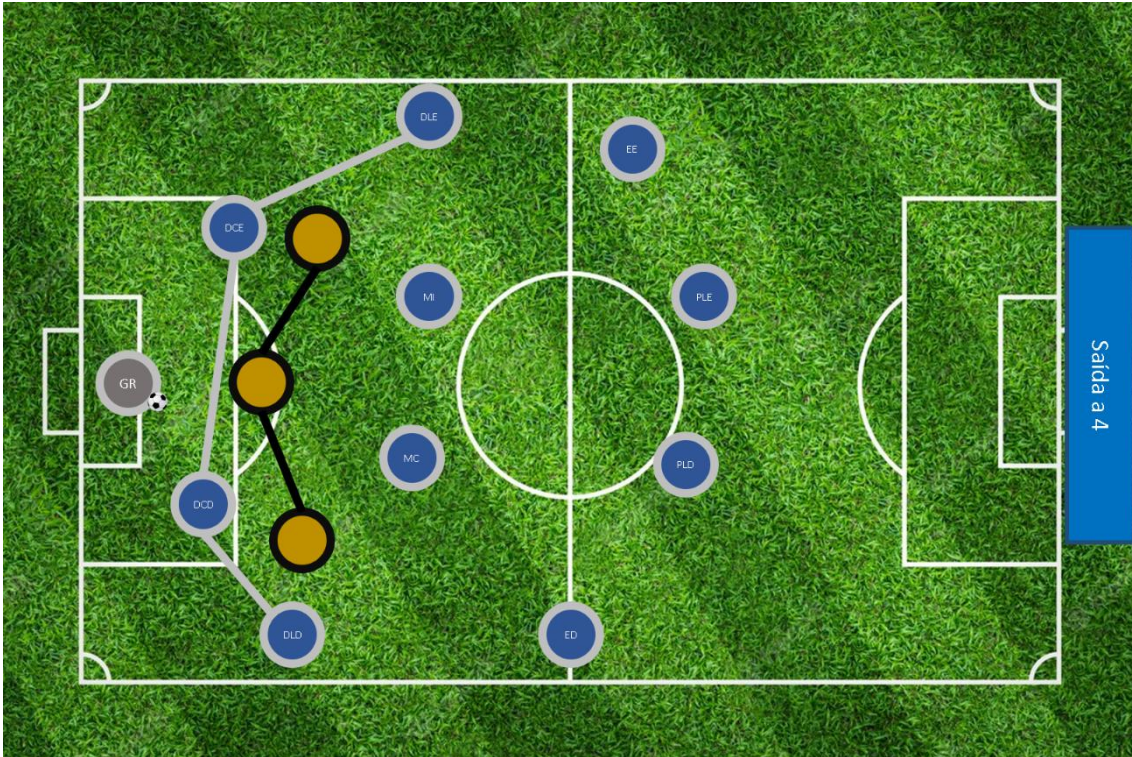


Figura 35 – Representação esquemática da saída a 4 da primeira equipa técnica

Esta opção de 1ª fase também permitia promover superioridade numérica nas situações em que era recomendada, sendo que, para além disso, permitia que os jogadores se mantivessem nas suas posições de preferência e favorecesse a realização de contramovimentos em zonas nas quais estes se sentiam mais confortáveis o que se esperava que promovesse o aparecimento de um maior número de momentos de aceleração de jogo.

3.3.2.2. 2ª Fase – “Ligação”

Nos momentos de ligação muitas vezes eram criados momentos de aceleração, que tanto podiam acontecer em situações de “ligação indireta” (embora nestas normalmente não existisse essa aceleração de imediato), como em “ligações diretas” (nestas acabavam por haver quase sempre momentos de aceleração, através de passes longos verticais ou diagonais).

Assim, quando as circunstâncias do momento faziam com que se afigurasse como mais adequado explorar uma “ligação direta” existiam duas grandes possibilidades, que envolviam “duplas desmarcações” e “contramovimentos” no sentido de criar incerteza, desorganização e “caos” na

defesa adversária, visto que, acreditava-se que isso iria aumentar a probabilidade de ocorrerem erros defensivos que originassem a criação de oportunidades de finalização.

Já quando a bola estava num dos defesas centrais e a “ligação direta” se apresentava como uma boa opção, o ponta de lança do lado da bola devia fazer dupla desmarcação em apoio (ou seja, uma simulação de ataque à profundidade para depois realizar a desmarcação em apoio) e o ponta de lança do lado oposto, bem como o extremo de lado contrário deviam fazer dupla desmarcação em profundidade (isto é, uma simulação de desmarcação em apoio para depois fazer movimentos de rutura no ataque à profundidade) sendo que, o extremo do lado da bola podia optar entre uma das duas opções, tal como representado na figura 36.

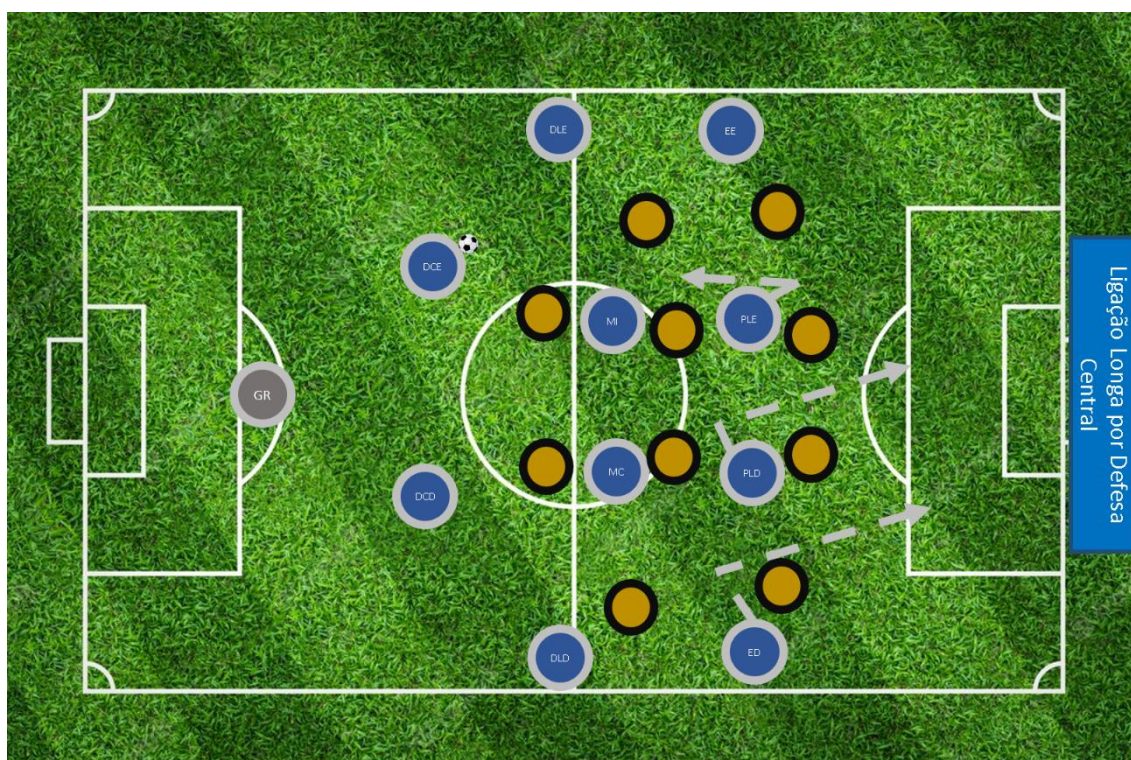


Figura 36 – Dinâmica Padrão de Ligação Direta por Defesa Central da primeira equipa técnica

No que diz respeito a situações nas quais a bola estava num dos defesas laterais e a ligação direta se manifestava como uma boa opção, o ponta de lança do lado da bola e o extremo do lado da bola deviam fazer dupla desmarcação em profundidade e o ponta de lança do lado contrário devia fazer dupla

desmarcação em apoio, sendo que, o extremo de lado contrário podia optar entre uma das duas opções. Tudo isto encontra-se esquematizado na figura 37.

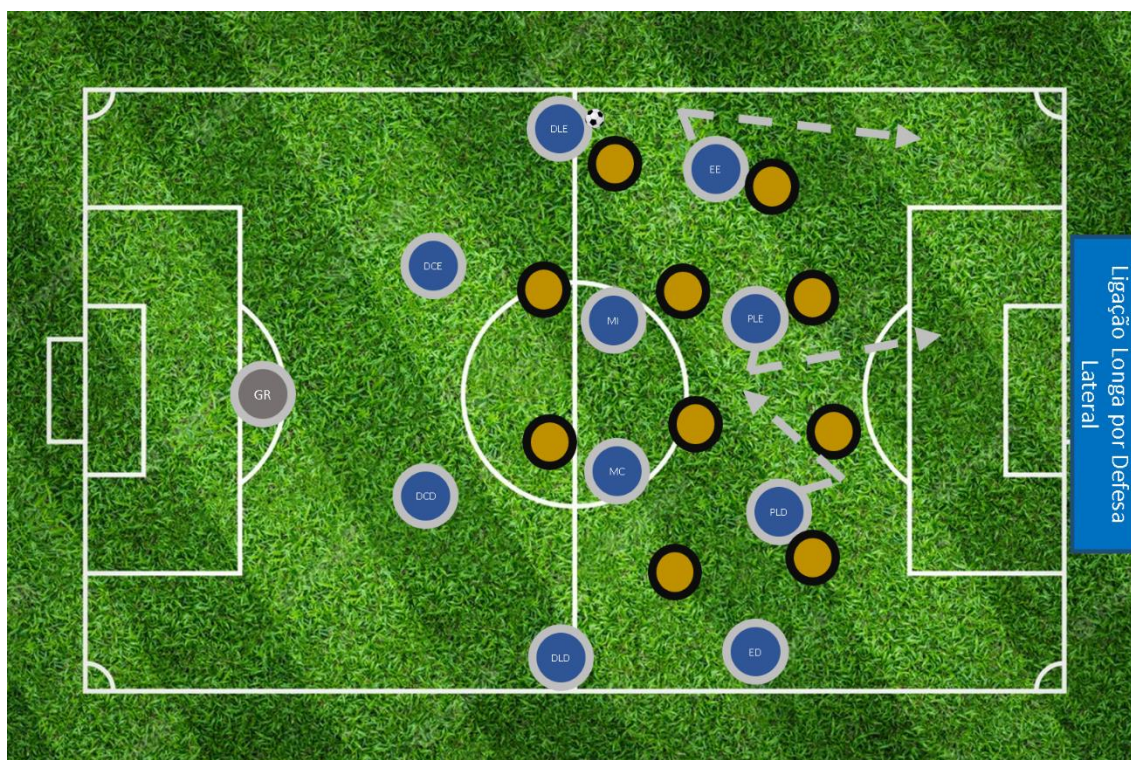


Figura 37 – Dinâmica Padrão de Ligação Direta por Defesa Lateral da primeira equipa técnica

Importa também referir que, embora existisse exigência de execução de dupla desmarcação, a verdade é que a “forma” que esta adquiria podia ser muito variável, sendo que, no caso das duplas desmarcações em profundidade o movimento em apoio (que antecede o ataque a profundidade) tanto podia ser de 1 passo, como de 5 ou 10, tudo dependia da situação em questão.

A importância da dupla desmarcação segundo o treinador criador do modelo de jogo, prendia-se com o facto de que, este movimento permitia ao jogador em momento ofensivo ganhar tempo e espaço, e para além disso, criava uma incerteza no defensor, instabilizando-o emocionalmente.

3.3.2.3. 3ª Fase – “Finalização”

Na fase de finalização a ideia chave passava por colocar pelo menos 3 jogadores dentro de área, sendo que um atacava o 1º poste, outro atacava zonas mais atrasadas e outro a zona do 2º poste. Para além disso, quando a bola estava no extremo pretendia-se que o lateral do lado da bola fizesse uma rutura

por fora, para tentar criar uma situação de 2v1, havendo alguma liberdade para decidir posteriormente qual a melhor opção a tomar. Na figura 38 podemos observar essa dinâmica padrão em zonas de finalização.

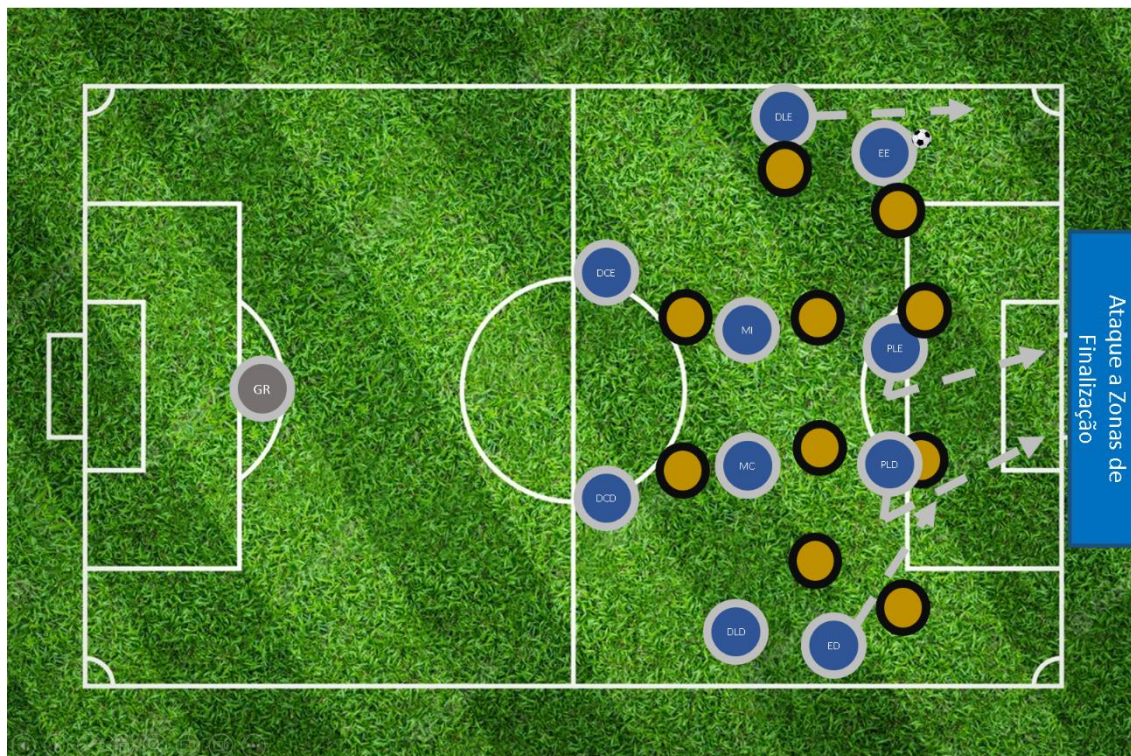


Figura 38 – Representação esquemática da dinâmica padrão em zonas de finalização da primeira equipa técnica

Assim fica claro que, em último terço o objetivo era, na maior parte das vezes jogar pelos corredores laterais para depois atacar a área através de cruzamentos.

3.3.3. Transição Defensiva

No momento de transição defensiva devemos desde logo realçar a importância do princípio fundamental desta mesma, que era: “promover uma forte reação à perda no sentido de condicionar ao máximo as ações do adversário e recuperar rapidamente a posse de bola”. Contudo, há que realçar o facto de que, enquanto os jogadores mais perto da zona da bola deviam ter essa forte reação, os restantes, deviam tentar reorganizar e fechar os espaços, estando prevenidos para a possibilidade de a bola não ser logo recuperada, como era pretendido.

Assim, sendo de prever que nem sempre essa recuperação era possível, quando não era a equipa devia passar a reorganizar-se, fechando os espaços entre e dentro dos seus setores, de modo que atrasasse o ataque adversário e que orientasse o mesmo para zonas mais afastadas da baliza.

A figura 39, apresentada de seguida, representa este comportamento padrão.

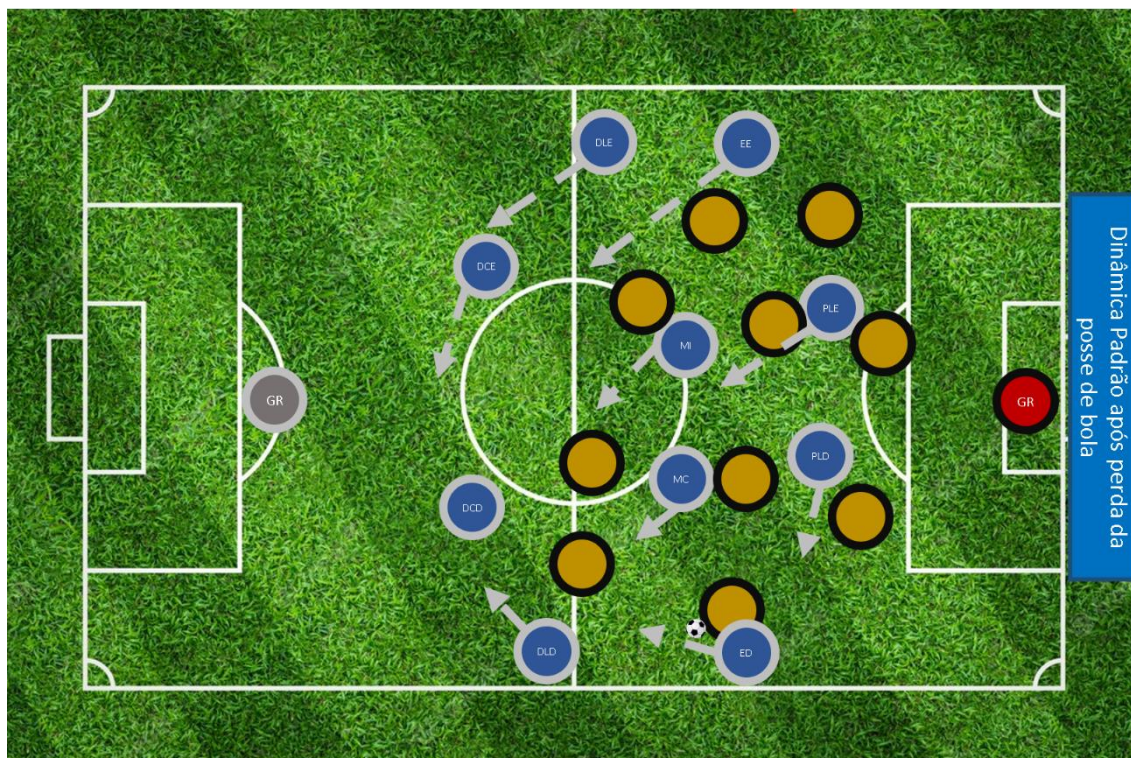


Figura 39 – Dinâmica padrão de “reação a perda” da primeira equipa técnica

3.3.4. Organização Defensiva

3.3.4.1. Bloco Alto – “Bloco de Pressão”

No modelo de jogo implementado, pretendia-se que, sempre que possível, a equipa adotasse um bloco alto pressionante, de modo que se dificultasse a progressão do adversário e se tentasse recuperar a bola o mais perto possível da baliza adversária. Para que fossem criadas condições que favorecessem a implementação deste bloco, foram estabelecidos os padrões posicionais, tais como os que passarão a ser descritos de seguida.

Contra equipas que procurassem uma saída com 3 elementos na primeira linha, deviam ser exploradas as dinâmicas posicionais que se encontram representadas na figura 40, que já conseguiam precaver diferentes nuances, e que acima de tudo tinham como grandes objetivos: deixar o adversário sem soluções perto da zona da bola e das zonas “sensíveis da nossa estrutura” (espaço entre setores), orientando o mesmo para zonas de baixo perigo e que colocassem em evidência os seus pontos fracos (por exemplo, a dinâmica adotada para saída a 3 com jogador do meio canhoto, permitia direcionar este para o pé direito, que seria o seu pior pé, e como tal as ações executadas por ele seriam mais propícias ao erro).

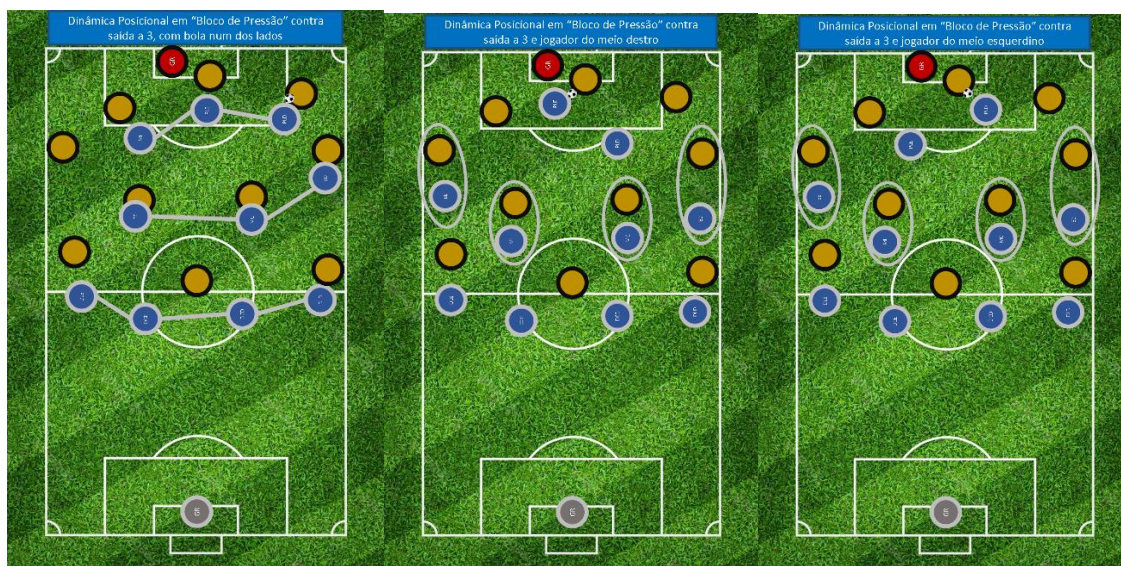


Figura 40 – Dinâmicas posicionais adotadas em situações de bloco alto pela primeira equipa técnica (campo da esquerda – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e bola num dos lados dessa “linha”; campo do centro – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e jogador do meio destro; campo da direita – dinâmica posicional em bloco alto contra saída a 3 e jogador do meio canhoto)

Assim, o que se pretendia era (tal como referido anteriormente) recuperar a bola o mais perto possível da baliza adversária, e simultaneamente manter o adversário o mais longe possível da nossa baliza.

3.3.4.2. Bloco Médio/Baixo – “Blocos de Contenção Pressionante”

Com EC, os blocos médio e baixo, eram chamados, de “blocos de contenção pressionantes”, sendo que, nestes, o 1-4-4-2 acabava por se

transformar num 1-5-4-1, sendo que, um dos extremos baixava para fazer linha de 5 e o avançado do lado do extremo que baixou, também tinha de ajustar para fechar esse corredor lateral e formar a tal linha de 4 que ficava à frente da recém-formada, linha de 5. Os principais objetivos da linha de 5 visavam facilitar o controlo de largura por parte da linha defensiva e as coberturas defensivas aos elementos mais “exteriores” da mesma. Assim ficaria mais difícil para os adversários criarem perigo no último terço do terreno de jogo (ou seja, nas zonas perto da nossa baliza).

Contudo, tal como o nome indica, o bloco era pressionante, ou seja, mesmo estando com linha de 5, os jogadores deveriam ter a preocupação de pressionar o portador da bola, bem como as soluções (“linhas de passe”) próximas do mesmo, no sentido de o condicionarem ao máximo e provocarem o seu erro. Na figura 41 temos uma representação esquemática destes aspetos.

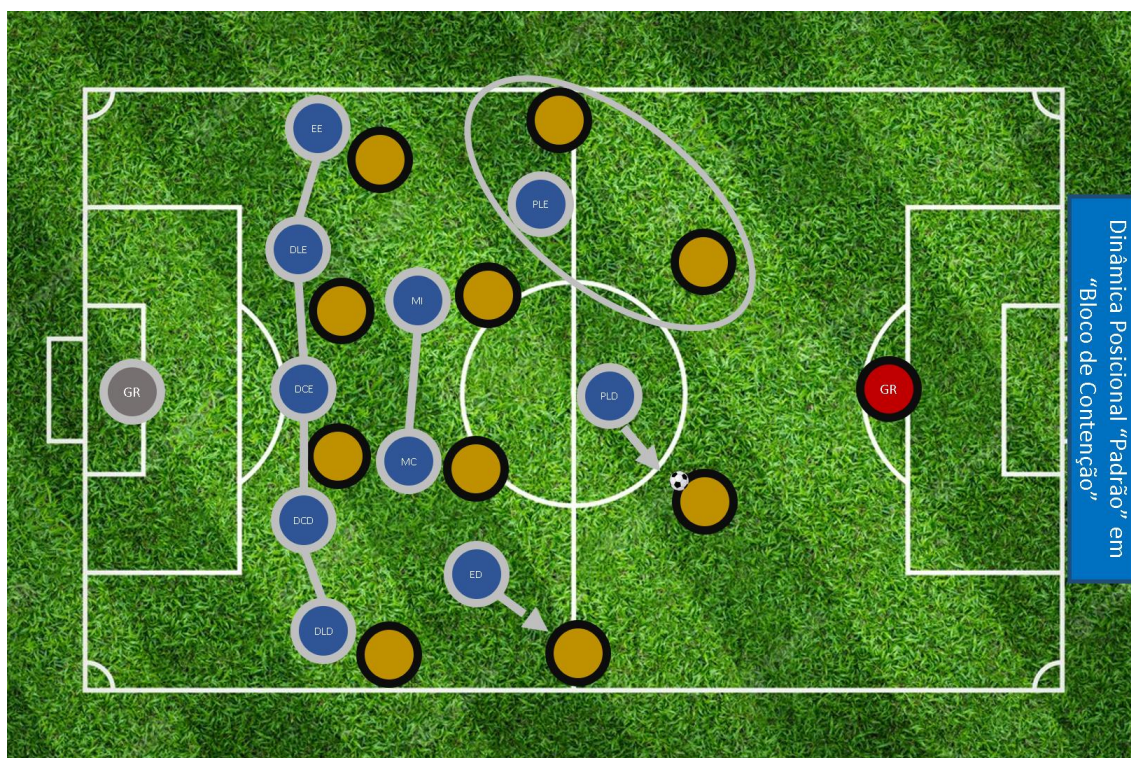


Figura 41 – Dinâmica padrão em bloco médio e baixo da primeira equipa técnica

Para além disso, dentro de área, qualquer jogador adversário tinha de ser sujeito a marcação individual.

3.3.5. Transição Ofensiva

Na transição ofensiva o principal objetivo era ligar rapidamente com os avançados, fosse com passe em profundidade ou com passe em apoio para promover apoios frontais, de modo a facilitar a criação de momentos de aceleração de jogo. Assim pretendia-se aproveitar a desorganização, espaços e desequilíbrios dos adversários nestes momentos de jogo, para potenciar o aparecimento de momentos de perigo e a produtividade ofensiva a nosso favor. Na figura 42 acabamos por mostrar a dinâmica padrão de movimentos dos jogadores da frente no momento de organização ofensiva.

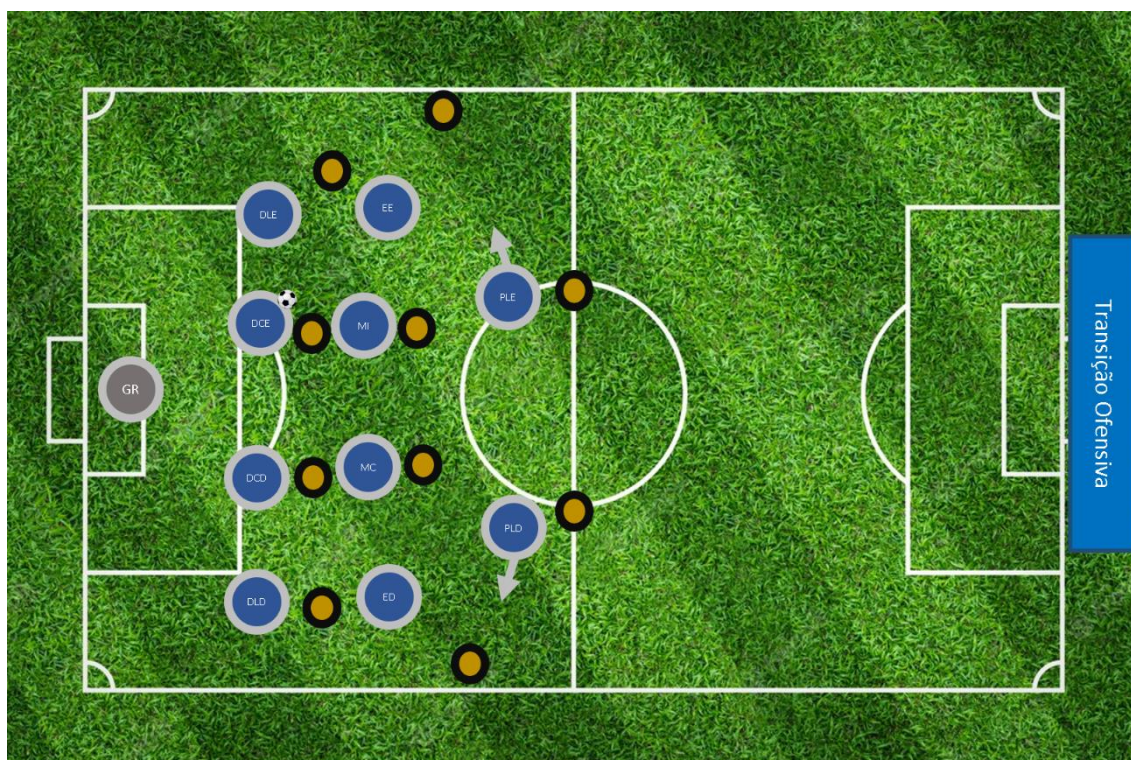


Figura 42 – Dinâmica padrão no momento de transição ofensiva da primeira equipa técnica

Caso isto não fosse possível, e a equipa tivesse conseguido preservar a posse de bola, devia então entrar em organização ofensiva.

3.3.6. Bolas Paradas

3.3.6.1. Ofensivas

No canto ofensivo, por norma eram colocados 3 jogadores prontos para atacar a zona do primeiro poste, 1 jogador na zona do penalti para uma eventual



Figura 45 – Representação esquemática do livre ofensivo padrão da primeira equipe técnica

Também aqui, embora esta fosse a forma padrão de atacar, poderiam existir algumas adaptações no caso de os adversários colocarem mais jogadores na zona do meio-campo, sendo que, o princípio era garantir sempre que a nossa equipa tinha mais 1 jogador que a equipa adversária nessa zona do meio-campo, de modo a terem superioridade numérica no caso de surgirem transições.

3.3.6.2. Defensivas

No que aos cantos defensivos diz respeito, existiam duas possíveis formas de defender este tipo de lances.

A primeira forma continha 8 jogadores a proteger a pequena área e baliza, sendo que esses jogadores tinham a responsabilidade de cuidar essas zonas, marcando individualmente adversários que lá tentassem entrar. Já os outros 2 jogadores tinham funções que podiam estar associadas ao ganho de 2ª bola ou à marcação individual (dependendo das situações). Estes aspetos podem ser observados na figura 46.



Figura 46 – Representação esquemática do canto defensivo 1 da primeira equipa técnica

Por outro lado, outra forma de defender os cantos, consistia num processo muito semelhante, mas no qual, o jogador que estava no 2º poste passava a ocupar zonas na entrada da grande área para reforçar a defesa de segundas bolas, ficando 7 jogadores de campo na proteção da pequena área e 3 para 2ª bola e marcação individual. Na figura 47 encontram-se representados esquematicamente estes aspetos.

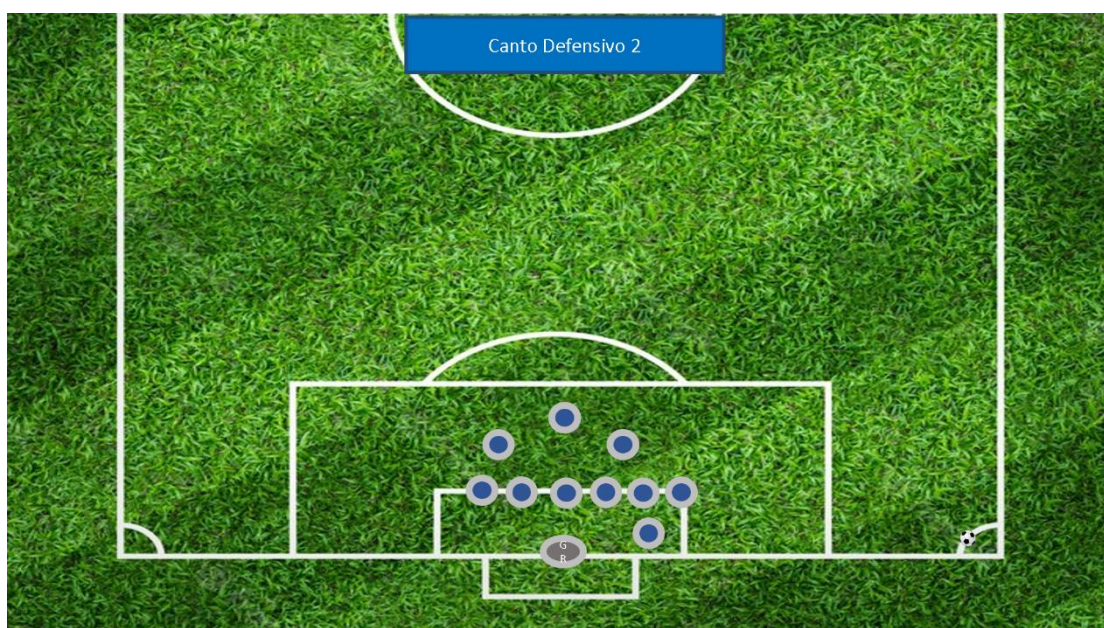


Figura 47 – Representação esquemática do canto defensivo 2 da primeira equipa técnica

No que diz respeito aos livres laterais defensivos a médias e longas distâncias (cuja representação esquemática pode ser analisada na figura 48) a disposição era a seguinte: 1 jogador na barreira, 1 jogador na cobertura ao jogador da barreira (de modo a ter alguém pronto a atuar caso existisse uma combinação curta); 1 jogador mais adiantado para a marcação individual ou segundas bolas consoante as situações; 7 jogadores a fazerem linha defensiva que protegesse a zona central.

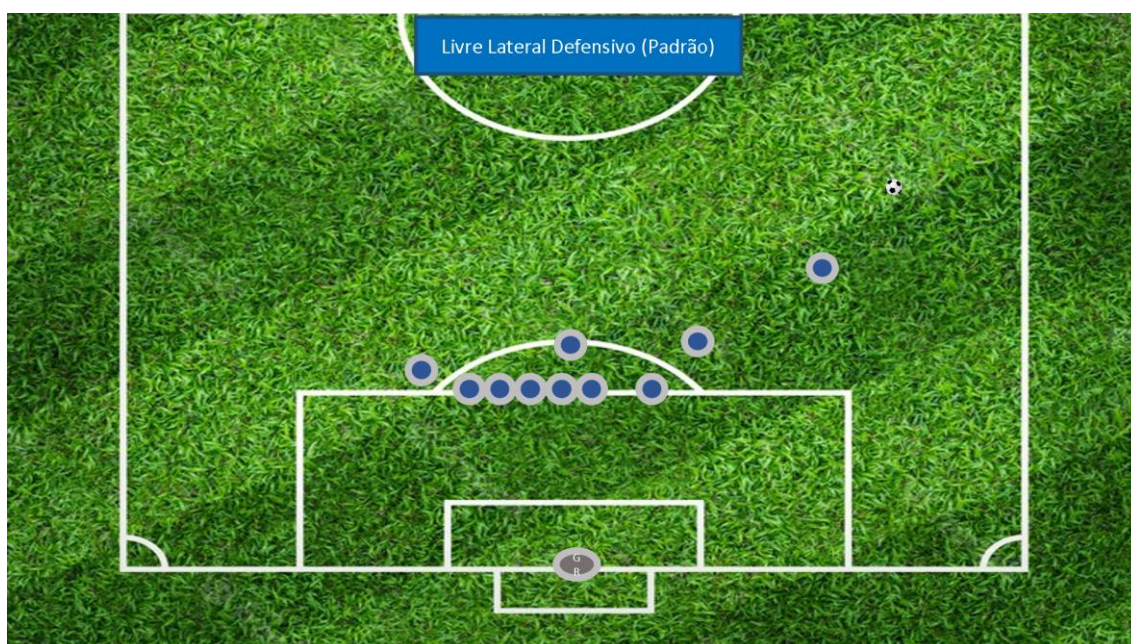


Figura 48 – Representação esquemática do livre lateral defensivo padrão da primeira equipa técnica

Além destes aspetos padrão, outros ajustes podiam ser feitos consoante o adversário e a forma que este usava para atacar a nossa equipa em situações de bola parada, de modo a estarmos o mais preparados possível para dar resposta a certas nuances impostas por este.

3.4. Modelo de Jogo da segunda equipa técnica

Passando a aprofundar os aspetos relativos ao modelo de jogo de DB, importa referir que, também aqui, as informações apresentadas, não são documentação oficial do treinador em questão, tratando-se também de uma interpretação minha, fruto da vivencia diária com este treinador.

Desde 2016, ano no qual DB orientou pela primeira vez uma equipa de futebol, que este treinador tem vindo a desenvolver uma ideia de jogo, que se caracteriza e destaca das outras pela liberdade que é dada aos seus jogadores. Assim, este acaba por ser visto no meio, como um treinador com grande capacidade para unificar grupos de pessoas e também pela simplicidade dos processos das suas equipas.

3.4.1. Dispositivos táticos de base

Embora o treinador em questão mostre alguma abertura para em situações pontuais ir alternando as estruturas táticas usadas, a verdade é que este acaba por ter o 1-4-3-3 e o 1-4-2-3-1 como estruturas preferenciais, sendo que, a opção entre um ou outra estrutura é tomada de acordo com as características dos jogadores disponíveis. Nas figuras 49 e 50 podemos ver o dispositivo tático preferencial (1-4-3-3) e o alternativo (1-4-2-3-1), respetivamente.

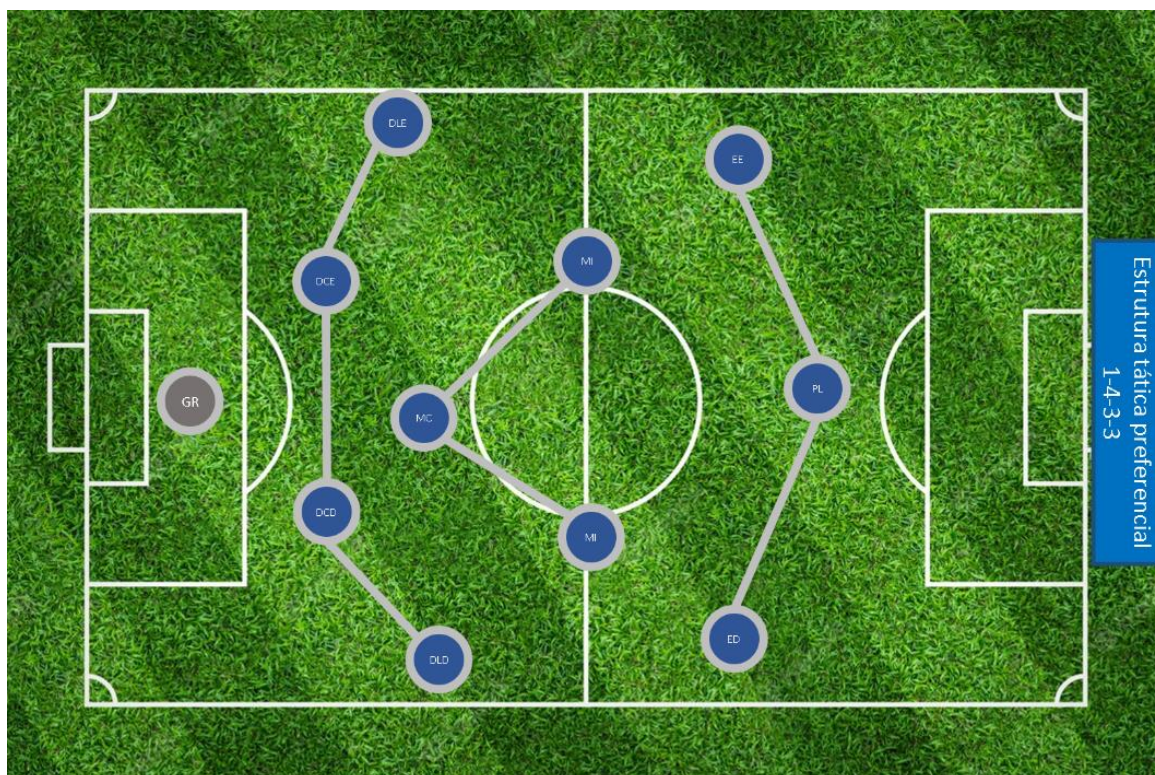


Figura 49 – Dispositivo tático preferencial da segunda equipa técnica

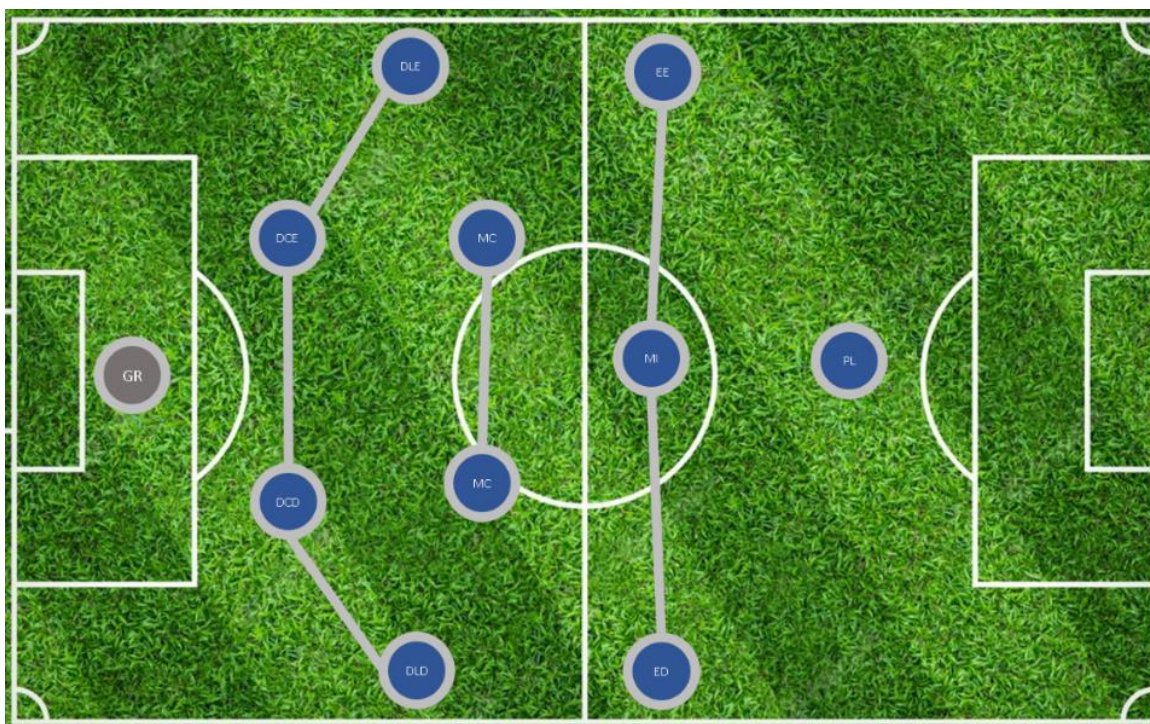


Figura 50 – Dispositivo tático alternativo da segunda equipa técnica

3.4.2. Organização Ofensiva

À semelhança do que aconteceu com o Modelo de Jogo de EC, também aqui pretendo dar uma explicação detalhada do Modelo de Jogo de DB e como tal, pode-se dividir a organização ofensiva deste modelo em 2 fases, a fase de “construção-ligação” e a fase de “ligação-criação-finalização”, contudo desde já dever-se-á ter em consideração que toda este momento era operacionalizado recorrendo acima de tudo ao método de jogo “ataque posicional”, embora, pudessem existir situações em que se usava o método de jogo “ataque rápido” (sendo que, a frequência com que se usava um ou outro método era fortemente influenciada pelas características dos jogadores à disposição e selecionados para o 11).

3.4.2.1. Fase de “Construção-ligação”

Na Fase de “Construção-ligação”, por norma era privilegiada uma saída a 2-3 sendo o objetivo conseguir atrair o adversário no corredor central, para que posteriormente fosse possível libertar os corredores laterais, facilitando assim a criação de momentos de aceleração do jogo, que podiam ser feitos das mais diversas maneiras (passe, drible, condução), dependendo das circunstâncias de

cada situação, das características e decisão dos jogadores envolvidos no processo. Assim passarei a apresentar algumas variáveis dessa construção a 2-3.

Primeiramente com a saída a 2-3 com extremos fechados (representada esquematicamente na figura 51), o objetivo passava por promover atração em corredor central e conseqüentemente libertar os espaços nos corredores laterais, facilitando assim progressões nesses corredores por parte dos defesas laterais, o que por sua vez poderia contribuir para a produção de momentos de aceleração do jogo em corredor lateral.

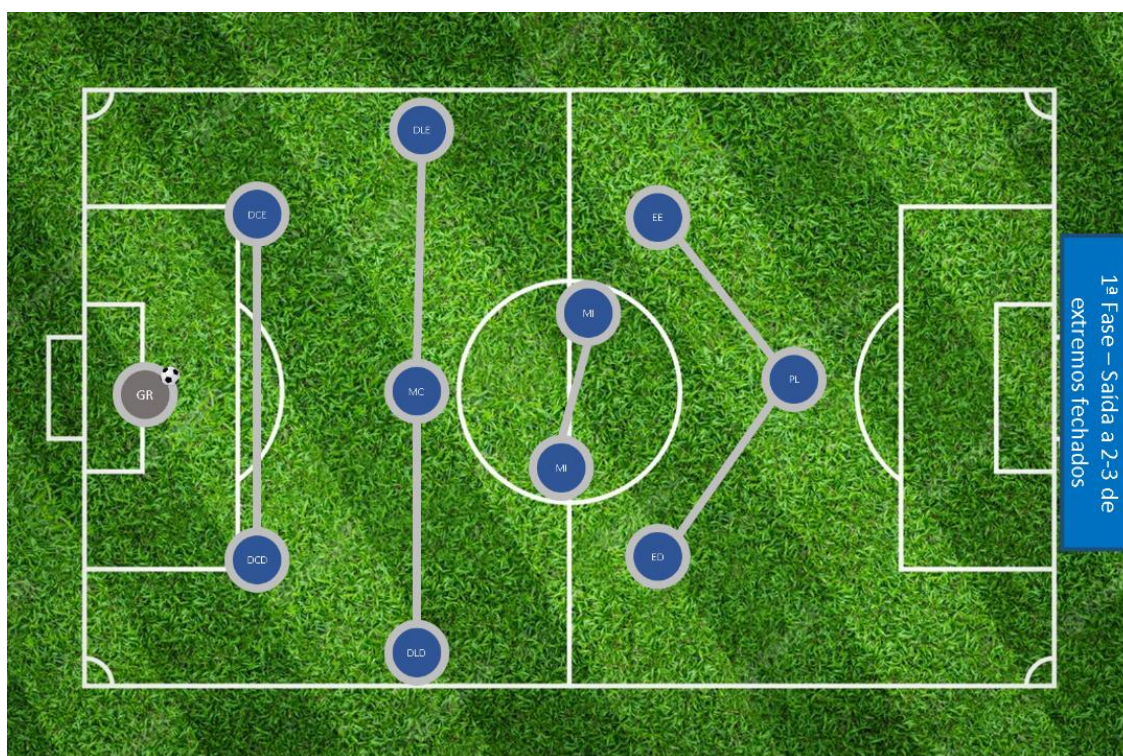


Figura 51 – Saída a 2-3 com extremos fechados da segunda equipa técnica

Outra possível variante era a saída a 2-3 com extremos abertos, sendo que esta acabava por ter como objetivo, permitir que a equipa adversária ficasse com um bloco mais largo e que assim cedesse mais espaço dentro e entre os setores, de modo a possibilitar a realização de ações de apoio e rutura que gerassem indecisão no adversário ao nível de pressão e ajustes de posição (por exemplo: quando a bola entrava num médio interior que estivesse a ocupar um espaço entre defesa lateral e defesa central desse lado, era comum nenhum dos

dois saber a quem correspondia a responsabilidade de pressionar aquele jogador). Estes aspetos encontram-se representados esquematicamente na figura 52.

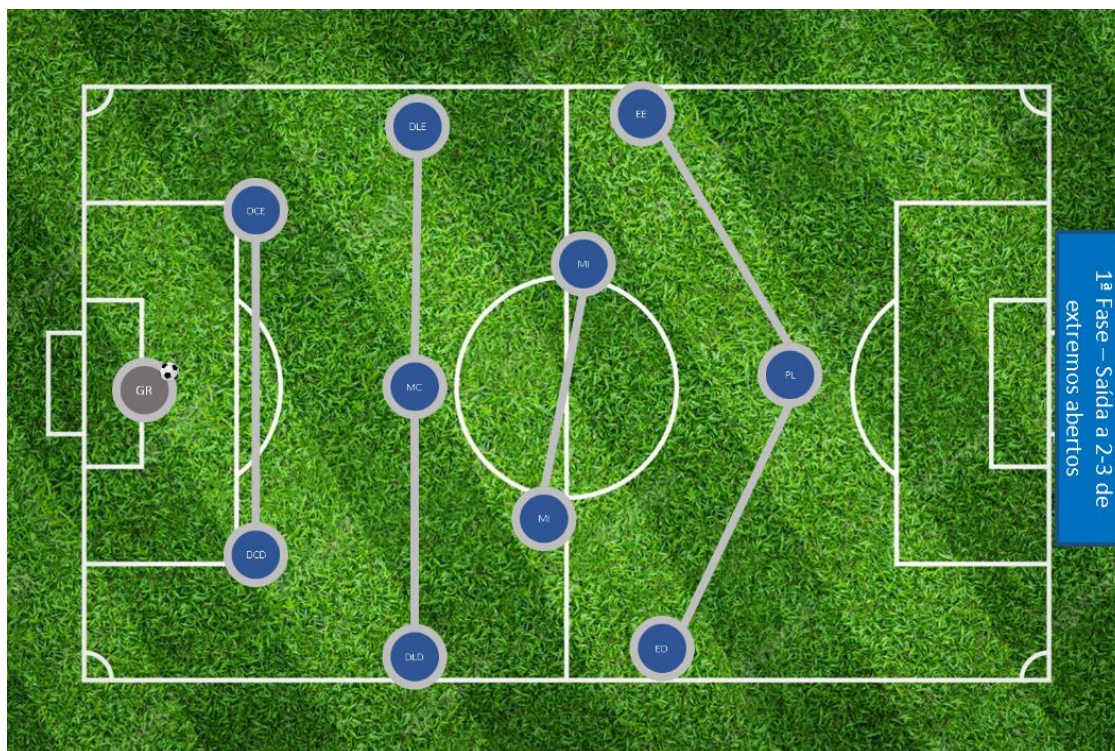


Figura 52 – Saída a 2-3 com extremos abertos da equipa técnica

Ademais, considera-se uma outra variante da saída a 2-3, que correspondia à saída a 2-3 com centrais baixos (representada na figura 53), normalmente utilizada para facilitar as ações dos defesas centrais contra equipas que pressionavam com um bloco alto e competente. Ao estarem baixos, os defesas centrais, não só ganhavam algum tempo para executarem e decidirem por terem mais espaço, como também ganhavam tempo pelo facto de estarem já de frente para o jogo, o que facilitava a recolha de informação por parte dos jogadores e também a receção que era mais fácil de orientar, além disso, ficava também mais fácil jogar a primeiro toque de forma longa, visto que, o jogador estava já direcionado para a frente.

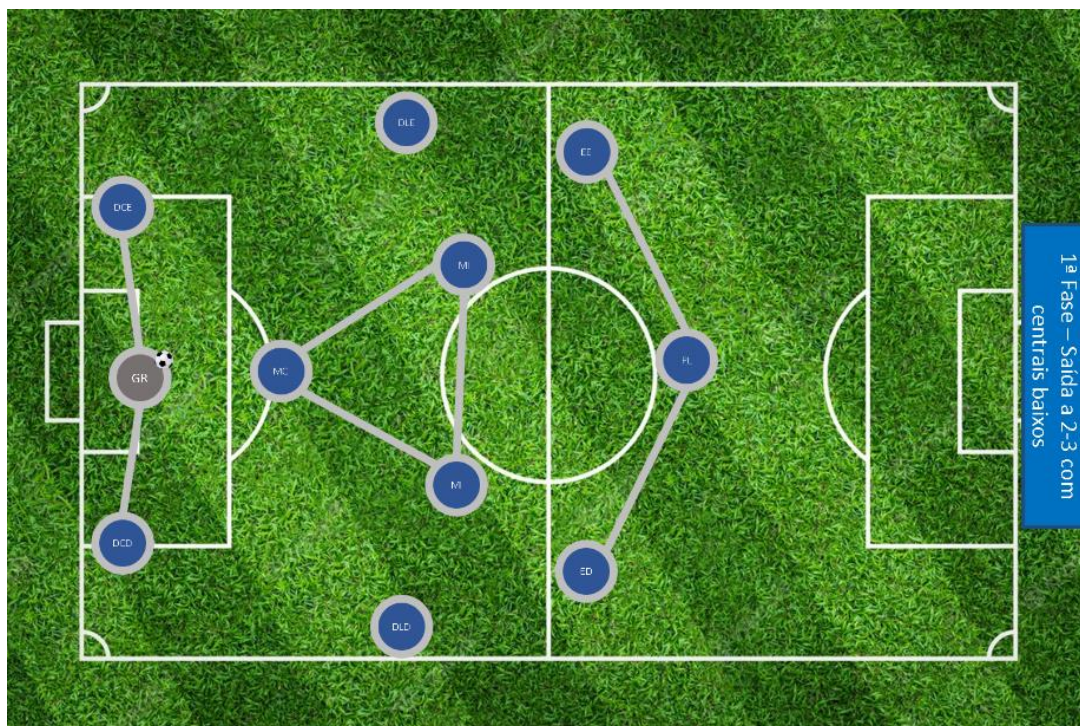


Figura 53 – Saída a 2-3 com centrais baixos da segunda equipa técnica

Por outro lado, esta temporada, dadas as características de alguns dos jogadores de maior qualidade, foi incluída uma nova possibilidade de saída, a saída a 2-2 para o MI (representada esquematicamente na figura 54). Nesta pretendia-se que fossem promovidos movimentos e ações com e sem bola, que permitissem que se criassem espaços e “arrastamentos” de adversários que contribuíssem para o sucesso das ações com bola por parte do MI, que se pretendia que fosse o grande criativo da equipa e o grande gerador de momentos de aceleração do jogo e momentos de ligação aos jogadores mais avançados (ED, EE e PL), para que se criassem desequilíbrios na estrutura defensiva adversária.

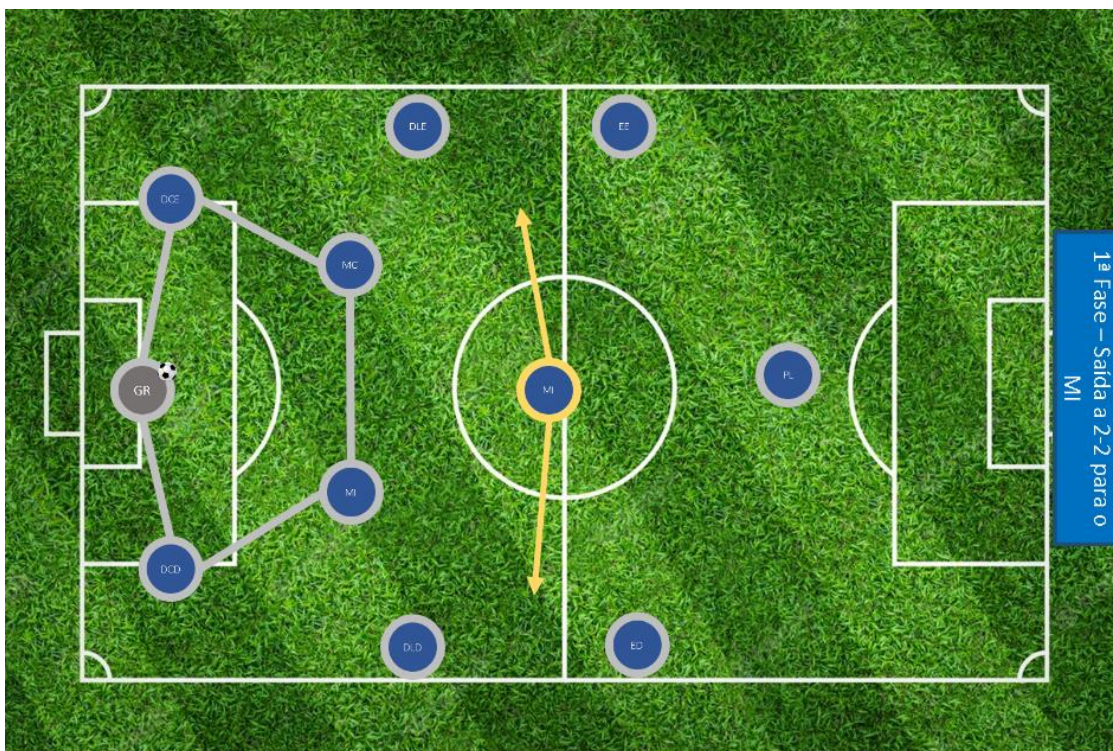


Figura 54 – Saída a 2-2 da segunda equipa técnica

3.4.2.2. Fase “Criação-Finalização”

Após concluída a fase de construção-ligação, passamos para a fase de criação-finalização, tendo como principal princípio a procura de espaços livres, ou seja, dependendo dos espaços concedidos pela equipa adversária, deviam ser exploradas ações que proporcionassem o aproveitamento e exploração destes espaços, sendo que, não existiam grandes limitações a nível de ações de jogo que os jogadores podiam desenvolver e nem grandes orientações, ficando este processo de certa forma, dependente da criatividade e capacidade dos jogadores envolvidos.

Assim, passarei a apresentar as figuras 55 e 56, nas quais é possível ver exemplos de situações em que os espaços que se “deviam” explorar são diferentes, sendo que, importa frisar que estas são situações meramente ilustrativas e que existem muitas outras que poderiam ser consideradas e que aconteceram no decorrer da temporada.

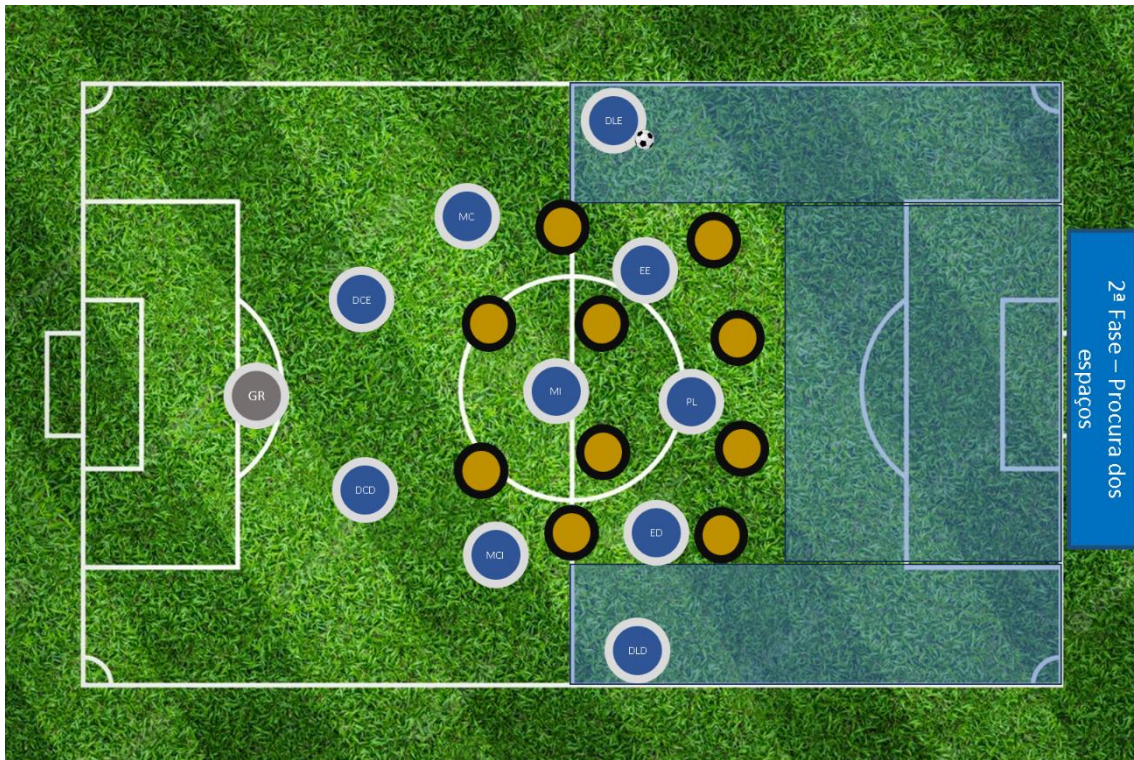


Figura 55 – Exemplo de situação em que o espaço a explorar se encontra em corredor lateral e/ou nas costas da linha defensiva adversária de acordo com as ideias desenvolvidas pela segunda equipa técnica

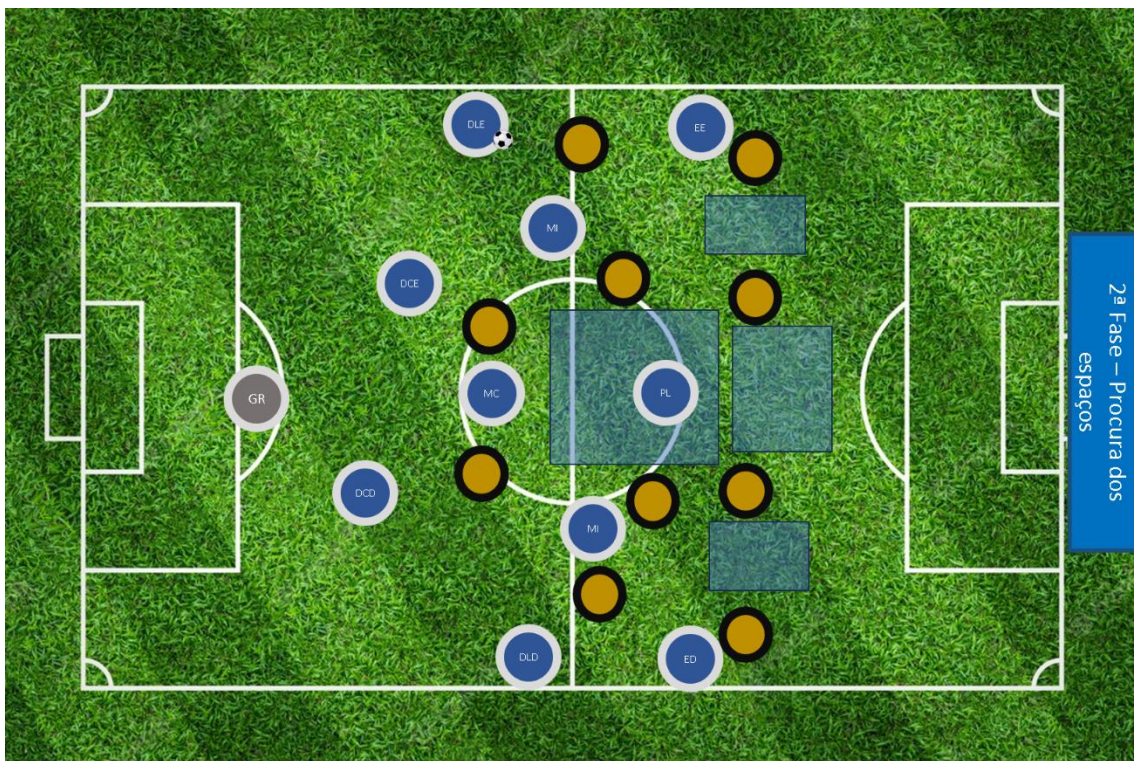


Figura 56 – Exemplo de situação em que os espaços a explorar se encontram em corredor central

e/ou dentro do setor defensivo adversário de acordo com as ideias desenvolvidas pela segunda equipa técnica

Em zonas mais avançadas do terreno de jogo e particularmente em último terço em situação de cruzamento lateral, o ataque a zonas de finalização devia ser feito da seguinte forma: ponta de lança atacava a zona de 1º poste, extremo do lado contrário a zona do 2º poste, médio interior contrário a zona de penalti, médio interior do lado da bola ficava à entrada da área tal como o lateral de lado contrário e o extremo do lado da bola entrava em rutura curta dentro de área, por sua vez o médio centro e os defesas centrais ficavam em posições mais recuadas de modo a garantir o equilíbrio caso de existissem perdas de bola, todos estes aspetos encontram-se representados na figura 57.

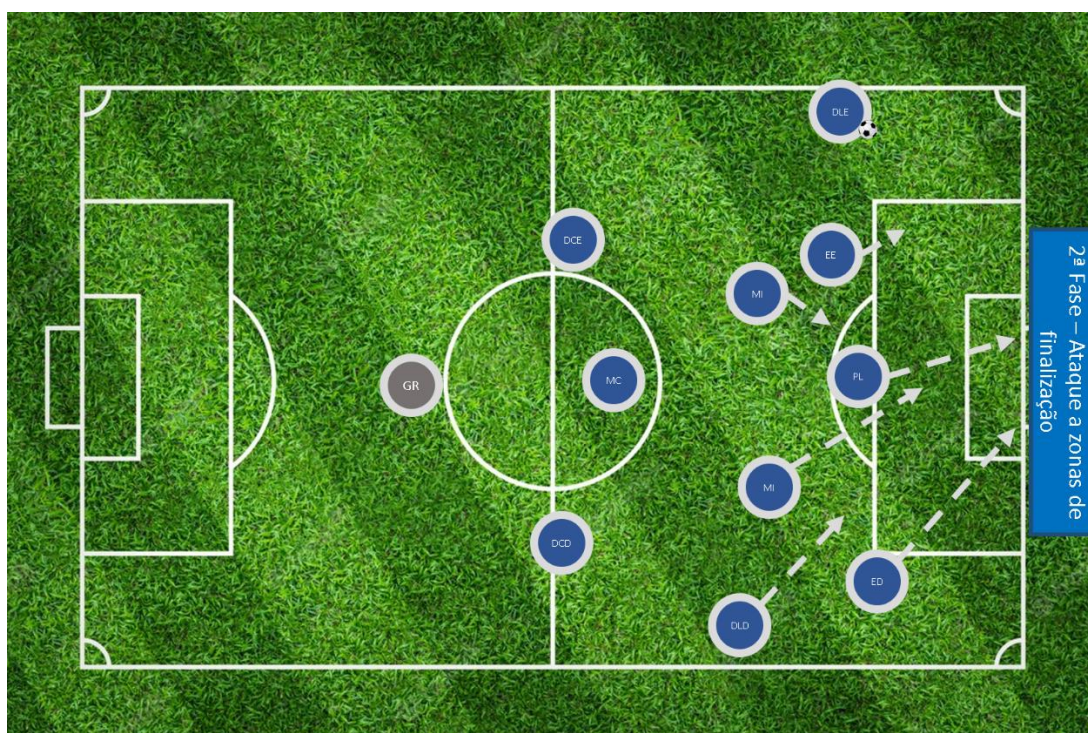


Figura 57 – Representação esquemática dos movimentos de ataque a zonas de finalização numa situação de cruzamento, da segunda equipa técnica

Para além dos cruzamentos, outras soluções podiam ser exploradas pelos jogadores, desde que existisse critério e responsabilidade nas ações promovidas.

3.4.3. Transição Defensiva

No momento de transição defensiva, tal como EC, também DB, valorizava a forte reação à perda para condicionar ao máximo as ações do adversário no sentido de permitir que o tempo sem posse de bola fosse o mais reduzido possível. Assim sendo, o que se pretendia em concreto era que, os jogadores mais perto da zona da bola tivessem a tal reação à perda pressionante e os restantes se reorganizassem e fechassem espaços, precavendo assim a possibilidade de a bola não ser recuperada de imediato. Nos casos em que essa recuperação da posse de bola não era viável, a equipa devia reorganizar-se e reequilibrar-se o mais rápido possível, fechando os espaços entre e dentro dos setores, permitindo que se atrasassem as ações de ataque adversárias e que se orientassem as mesmas para zonas mais afastadas da nossa baliza. Na figura 58, pode-se observar uma representação esquemática desses comportamentos.

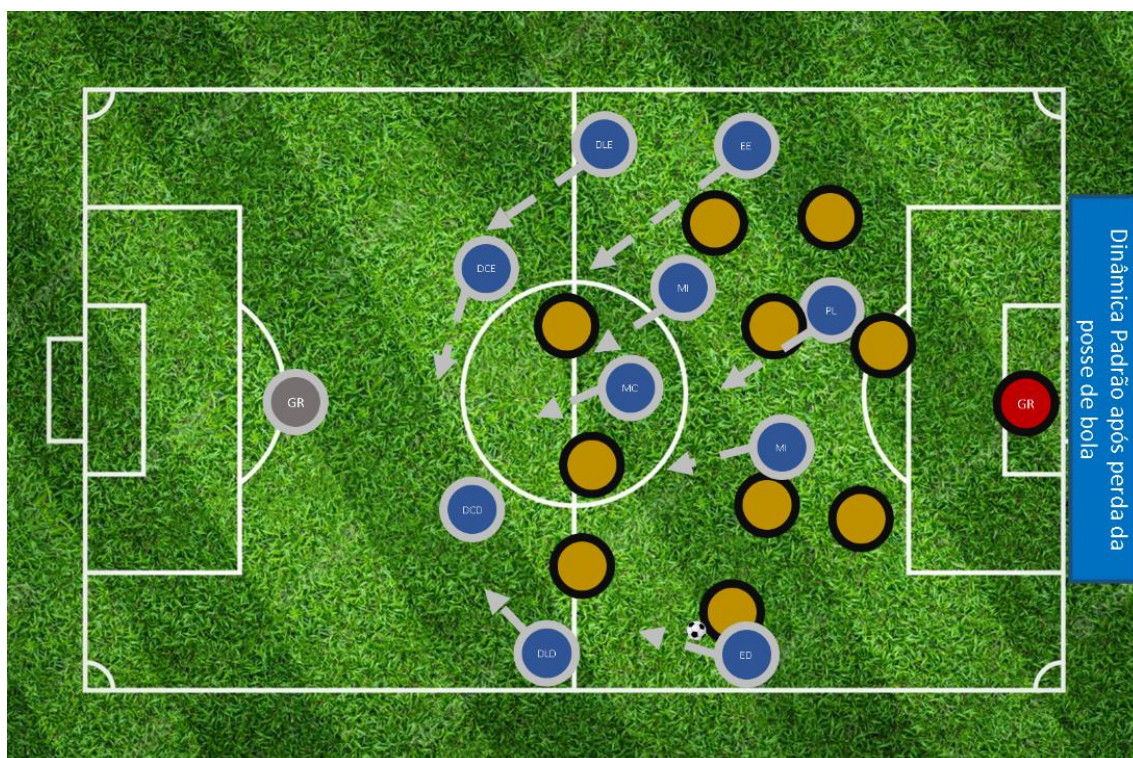


Figura 58 – Dinâmica padrão após perda da posse de bola, no modelo da segunda equipa técnica

3.4.4. Organização Defensiva

No modelo de jogo de DB as fases da organização defensiva não estavam tão estruturadas e divididas como no modelo de EC, e como tal, este estava

“desenhado” de uma forma mais fluída e menos complexa. Assim, neste momento do jogo eram promovidos comportamentos pressionantes às ações operacionalizadas pelos jogadores das equipas adversárias, no sentido de contribuir para que estes cometessem riscos, ou jogassem de forma mais direta o que conseqüentemente se traduziria em ações de jogo que propiciariam erros e perdas da posse de bola, contudo, pequenas variações podiam ser levadas a cabo de acordo com os comportamentos e características apresentados pelos adversários em questão. Dito isto, passarei a destacar algumas das variantes que foram implementadas com maior frequência.

Contra equipas que efetuassem construção curta a 4-2, por noma a pressão era feita com uma primeira linha de 3 elementos que após conseguirem direcionar a saída de bola adversária para um dos corredores laterais, bloqueavam todas as linhas de passe curtas, induzindo os oponentes a optar por ações com menor probabilidade de sucesso. Este bloco pressionante, tinha uma primeira linha de pressão composta por extremos e ponta de lança contava com o apoio de outra linha, que era composta pelos 3 médios e por um bloco de vigilância constituído pelos 4 defesas. A figura 59 representa estes aspetos.

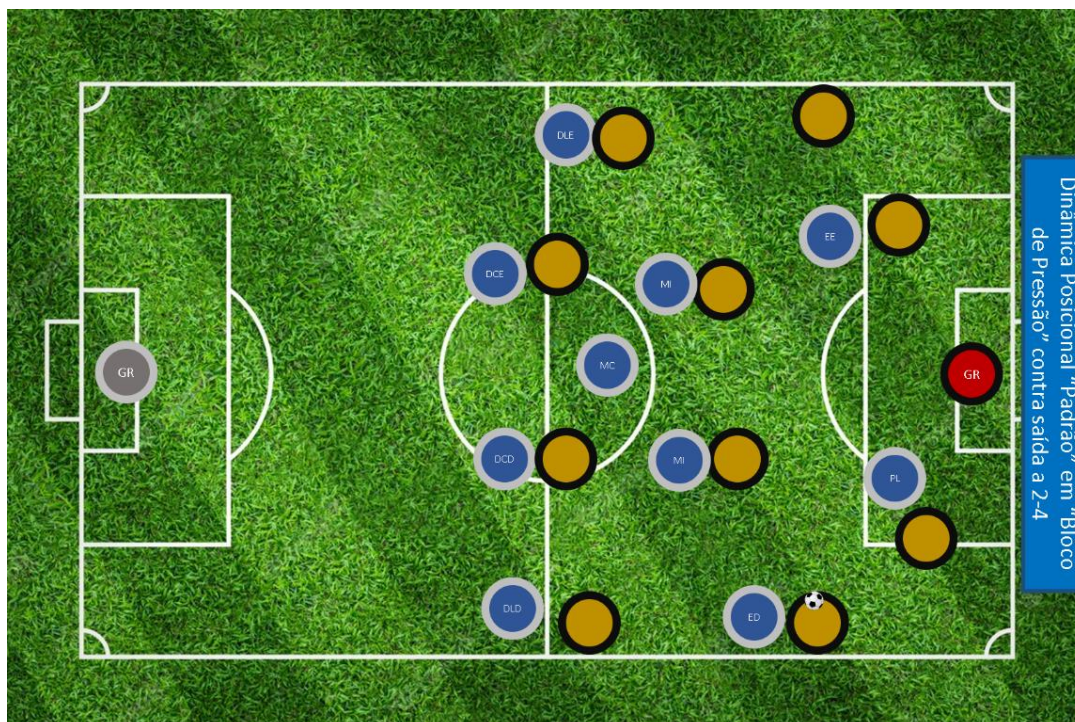


Figura 59 – Dinâmica de pressão contra equipas com saída a 4-2, no modelo da segunda equipa técnica

Por outro lado, contra equipas com saída a 3-2 com os 3 elementos a fazer um triângulo posicional, por norma a pressão era feita com uma primeira linha composta por extremos e ponta de lança que pressionava os 3 elementos do triângulo adversário, sendo que a pressão em corredor lateral era feita pelos defesas laterais. Para além disso, a pressão dos médios adversários era responsabilidade do médio centro e do médio interior contrário ao lado da bola, sendo que o médio interior do lado da bola fazia a cobertura em corredor lateral. Já os defesas centrais ocupavam funções de equilíbrio defensivo, assumindo comportamentos mais cautelosos e de contenção. Na figura 60 podemos observar estes aspetos.

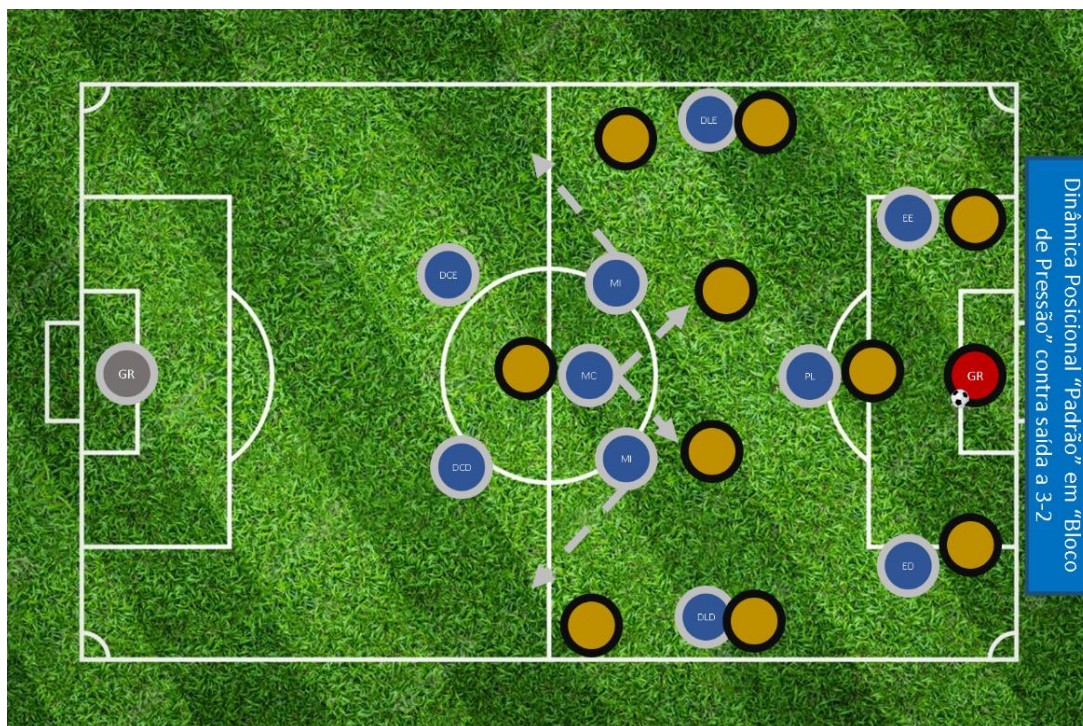


Figura 60 – Dinâmica de pressão contra equipas com saída a 3-2 com os 3 elementos a fazer um triângulo posicional, no modelo da segunda equipa técnica

Contra equipas que efetuavam construção a 3-2 com os 3 em linha, também era promovida uma primeira linha de pressão com os nossos três jogadores mais adiantados, contudo aqui, era extremamente importante os extremos fazerem a pressão em curva, tal como representado na figura 61. Neste caso a pressão aos elementos de corredor central era assegurada pelos médios interiores e para além disso, as coberturas em corredor central eram asseguradas pelo médio centro. Por sua vez, os elementos da linha defensiva tinham a responsabilidade de assegurar o equilíbrio e assim, deveriam ter comportamentos de cautela e contenção.

Todos estes aspetos, tal como tinha sido referido anteriormente, serão exibidos na figura 61.

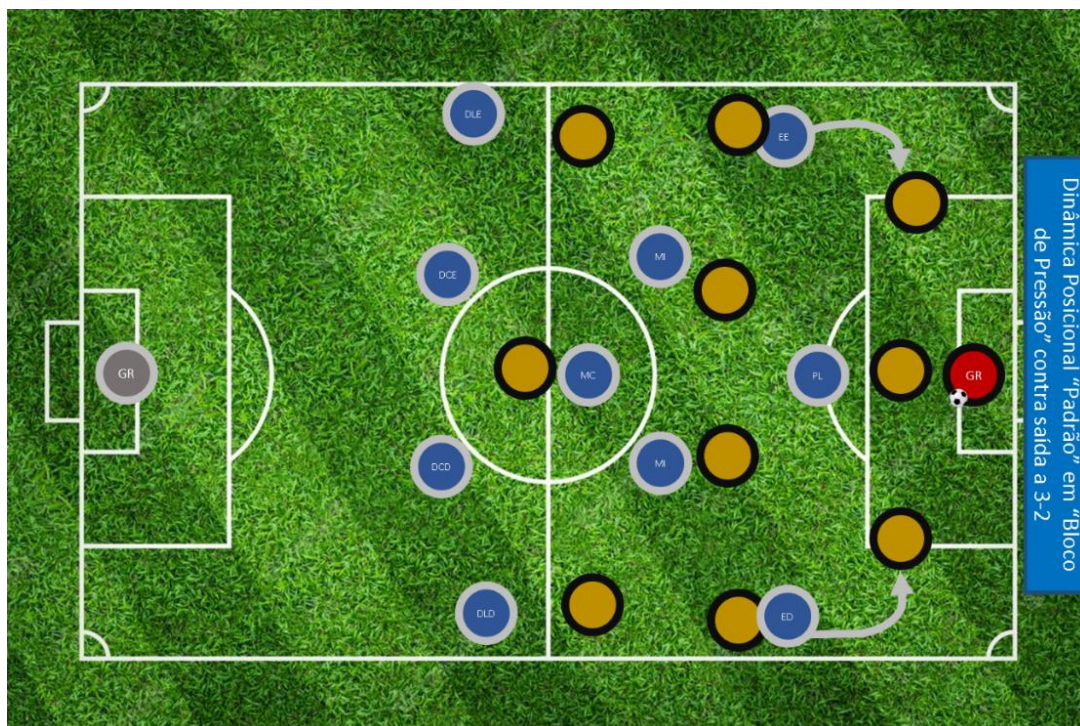


Figura 61 – Dinâmica de pressão contra equipas que efetuavam construção a 3-2 com os 3 em linha, no modelo da segunda equipa técnica

Obviamente existem outros pequenos aspetos que poderiam sofrer alterações em função das características dos adversários, por exemplo, numa equipa em que o defesa central direito tivesse menor capacidade com bola, o nosso posicionamento inicial poderia ser feito de forma que esse jogador fosse o jogador livre, conduzindo a um possível aumento das probabilidades de a equipa adversária explorar esse elemento, visto que, este era um jogador livre de marcação. Se efetivamente o referido jogador recebesse a bola, devia ser pressionado (assim poderia ser mais fácil induzir erros do adversário que culminassem em perdas de bola perto da sua própria baliza).

Contudo existia um aspeto que era praticamente imutável independentemente do adversário, que era o método de jogo defensivo usado, a defesa zonal. Assim sendo, fora as situações de saída de bola, nas quais existiam as condicionantes anteriormente descritas, no resto das zonas do campo o que se pretendia era que a equipa tivesse uma atitude pressionante sobre o portador da bola, devendo essa pressão ser feita por diferentes elementos de acordo com a zona do campo e situação em causa, sendo que,

era fundamental que existisse sempre um elemento a pressionar, 2 ou 3 a fazer cobertura e os restantes em equilíbrio.

3.4.5. Transição Ofensiva

No momento de recuperação de posse de bola eram incentivados movimentos de rutura que obrigassem a equipa adversária a recuar no terreno de jogo e assim, mesmo que não fosse possível progredir rapidamente no terreno de jogo (o que poderia ser possível pela exploração das soluções em profundidade dadas pelos 3 jogadores mais adiantados, isto é, extremos e ponta de lança), estariam a ser promovidas condições que propiciavam a passagem para organização ofensiva de forma segura. Estes aspetos encontram-se representados na figura 62.

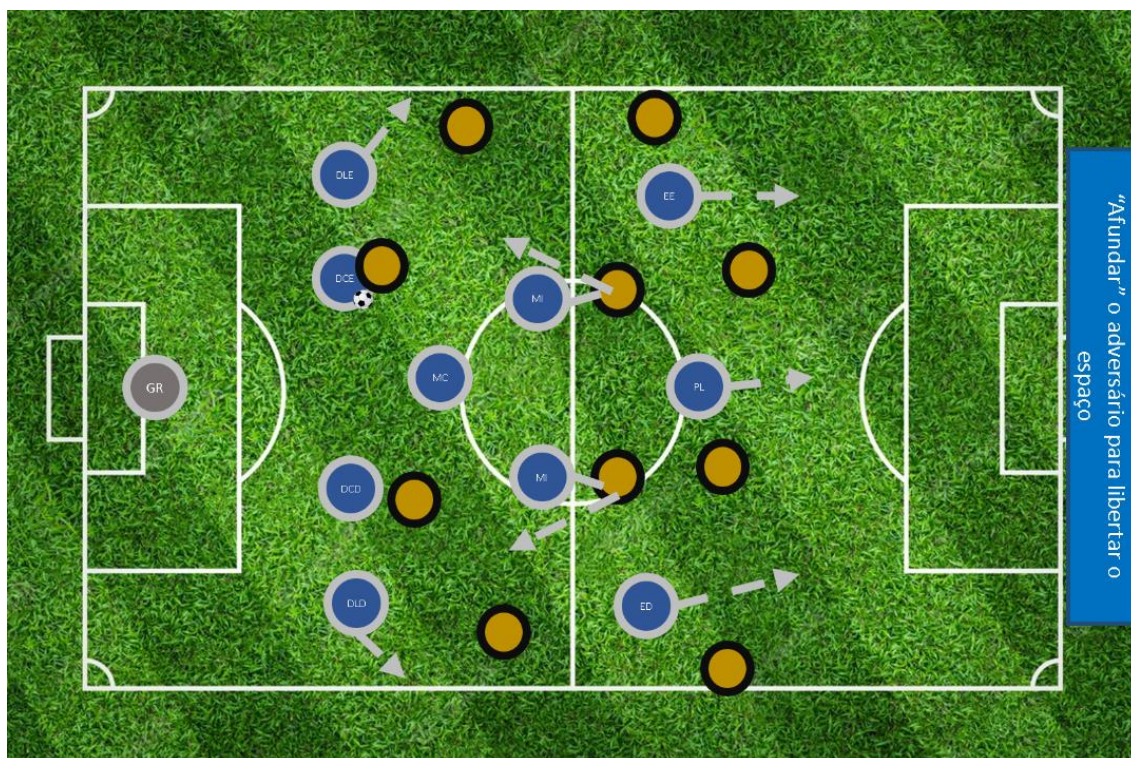


Figura 62 – Comportamento de “afundar” em transição ofensiva

3.4.6. Bolas Paradas

3.4.6.1. Ofensivas

No que às bolas paradas ofensivas diz respeito, há que destacar a versatilidade associada às mesmas, sendo que, em função da forma de defender

dos adversários, dos espaços concedidos e das características individuais dos jogadores, poderiam ser exploradas variadas soluções, contudo existiam algumas soluções padrão bem definidas e que podiam ser aplicadas em quase todos os jogos.

Assim, no canto ofensivo padrão a equipa encontrava-se organizada com 2 jogadores dentro da pequena área como elementos de atração, 4 jogadores em forma de quadrado, sendo que, 3 deles tinham funções de ataque à pequena área e um para ataque à zona de penalti. Além disso, existiam 2 jogadores prontos para a segunda bola à entrada da grande área e um jogador mais recuado para fazer o equilíbrio defensivo. Todos estes aspetos encontram-se representados na figura 63.



Figura 63 – Representação esquemática do Canto Ofensivo Padrão, da segunda equipa técnica

Pelo facto de no campeonato em que estávamos envolvidos ser extremamente comum os relvados estarem em muito mau estado, o que condicionava a execução de pontapés de canto longos, acabou por ser definido um canto curto padrão para precaver essas situações, sendo que, neste era colocado um jogador perto do batedor de canto para dar um apoio curto, e para além disso eram mantidos os dois jogadores à entrada da área prontos para possíveis segundas bolas e um jogador de equilíbrio mais recuado. Ademais, dois jogadores estavam posicionados perto do primeiro poste e faziam

movimentos de dentro para fora no sentido de tentarem criar “arrastamentos” de jogadores adversários. Por fim, existiam três jogadores dentro da grande área entre o 2º poste e a marca de penalti sendo que destes, 2 tinham a função de atacar a pequena área e um de ir para a zona do penalti. Tudo isto encontra-se representado na figura 64.



Figura 64 – Representação esquemática do Canto Ofensivo Curto da segunda equipa técnica

Pelo facto de neste plantel existirem 2 jogadores com grande capacidade para executar lançamentos longos que podiam criar perigo na área adversária, foi desenvolvido um lançamento longo padrão para situações em que estes jogadores estivessem em campo. Neste lançamento, a bola era lançada de forma direta para o vértice da pequena área no lado de lançamento, onde aparecia um jogador com o objetivo de desviar a bola para zonas frontais à baliza adversária, zonas essas, nas quais apareciam 4 jogadores para tentarem finalizar, tal como podemos observar na figura 65.



Figura 65 – Representação esquemática do lançamento longo ofensivo da segunda equipa técnica

No que ao livre lateral ofensivo padrão diz respeito, eram colocados 6 jogadores em linha perto da grande área (com pequenos ajustes em função do local de onde partia a bola na cobrança dessa falta) com o intuito de estes fazerem movimentos de ataque à área, existindo ainda 2 jogadores prontos para possíveis segundas bolas que surgissem à entrada da área e um jogador mais recuado para o equilíbrio. Todos estes aspetos estão representados na figura 66.



Figura 66 – Representação esquemática do livre ofensivo lateral padrão, da segunda equipa técnica

Por último, nas bolas paradas ofensivas ainda se pode falar sobre o livre frontal padrão, no qual haviam 4 jogadores diretamente envolvidos, sendo que, dois deles estavam de costas para a baliza e decidiam entre eles quem iria dar o toque para que depois, um dos dois jogadores que estavam de frente para a baliza tentarem rematar. Importa referir que neste tipo de livre o jogador que rematasse uma possível bola “tocada” para o lado direito, devia ser um jogador que tivesse o pé direito como pé dominante, ao passo que o jogador que rematasse uma possível bola “tocada” para o lado esquerdo, devia ser um jogador que tivesse o pé esquerdo como pé dominante. Este livre pode ser visualizado pela análise da figura 67.

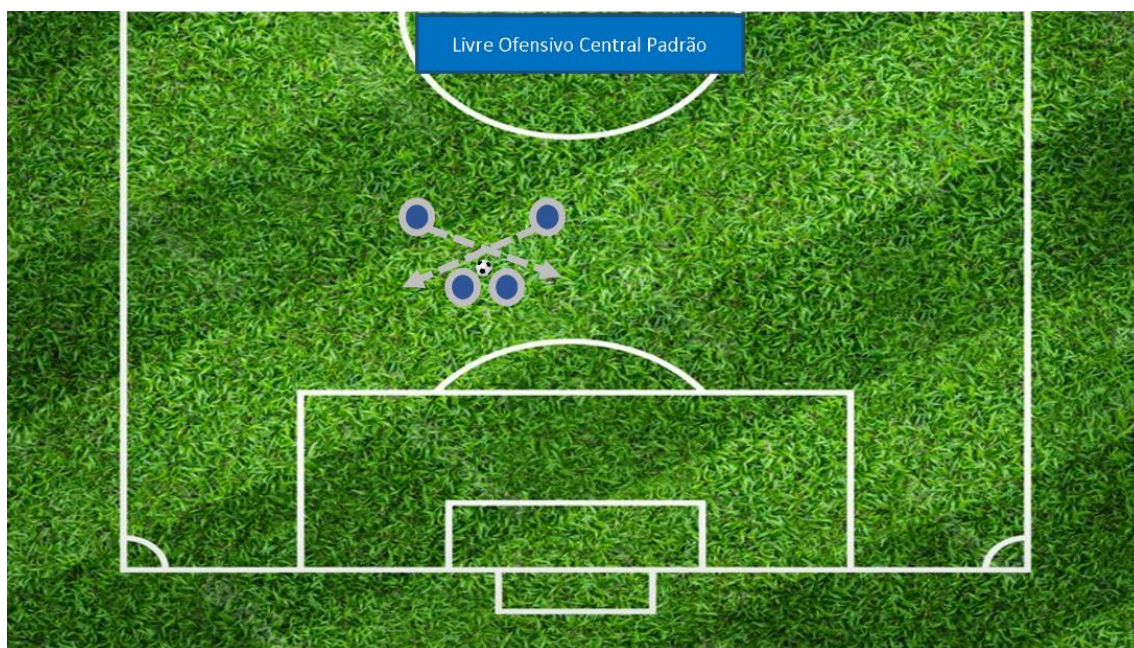


Figura 67 – Representação esquemática do livre ofensivo central padrão da segunda equipa técnica

Tal como referido no início, importa não esquecer que, podiam existir diversas variações e novas possibilidades em função dos adversários que iam sendo defrontados.

3.4.6.2. Defensivas

No que às bolas paradas defensivas diz respeito, desde cedo foram definidos cantos defensivos padrão, canto curto defensivo padrão e livre lateral defensivo padrão, sendo que, nenhum destes sofreu qualquer alteração ou variação ao longo da temporada.

Assim no canto defensivo padrão, os 10 jogadores de campo estavam dentro de área, envolvidos no processo defensivo, sendo feito um posicionamento em triângulo equilátero por três jogadores distribuídos entre o primeiro poste e o início da pequena área do lado da bola que tentavam acima de tudo garantir a proteção dessa zona do primeiro poste. Após estes 3 jogadores, outros 4 formavam uma linha assimétrica (com o último elemento mais recuado) no sentido de protegerem o resto da pequena área. Para além disso existiam 3 jogadores mais subidos (na zona do penalti), dois dos quais responsabilizados pelas marcações individuais e um outro pronto para reagir em

função de um canto curto inesperado ou de eventuais segundas bolas que pudessem surgir para aquela zona. Estes aspetos encontram-se representados na figura 68.



Figura 68 – Representação esquemática do posicionamento em canto defensivo, da segunda equipa técnica

No que diz respeito ao canto defensivo contra adversários que exploravam soluções curtas, a única alteração remetia para a aproximação de um dos jogadores do 1º poste e do jogador responsável por eventuais segundas bolas, dos limites da grande área, ou seja, mais uma vez, quase todos os jogadores efetuavam defesa à zona, excetuando os jogadores na zona de penalti (que efetuavam marcação individual a jogadores que fossem considerados mais competentes no jogo aéreo), tal como se encontra representado na figura 69.



Figura 69 – Representação esquemático do posicionamento padrão em Canto Curto Defensivo da segunda equipa técnica

Por último, ainda devemos considerar o livre lateral defensivo padrão, no qual, os 10 jogadores eram envolvidos no processo defensivo, sendo que, 1 fazia barreira, 1 podia juntar-se à barreira caso a equipa adversária não apresentasse solução curta para a cobrança do livre ou caso apresentasse essa solução podia fazer uma cobertura ao jogador da barreira. Por sua vez, dos 8 jogadores restantes, 7 faziam uma linha para defender a área e 1 ficava mais avançado para eventuais segundas bolas que pudessem surgir. Estes aspetos encontram-se representados na figura 70.

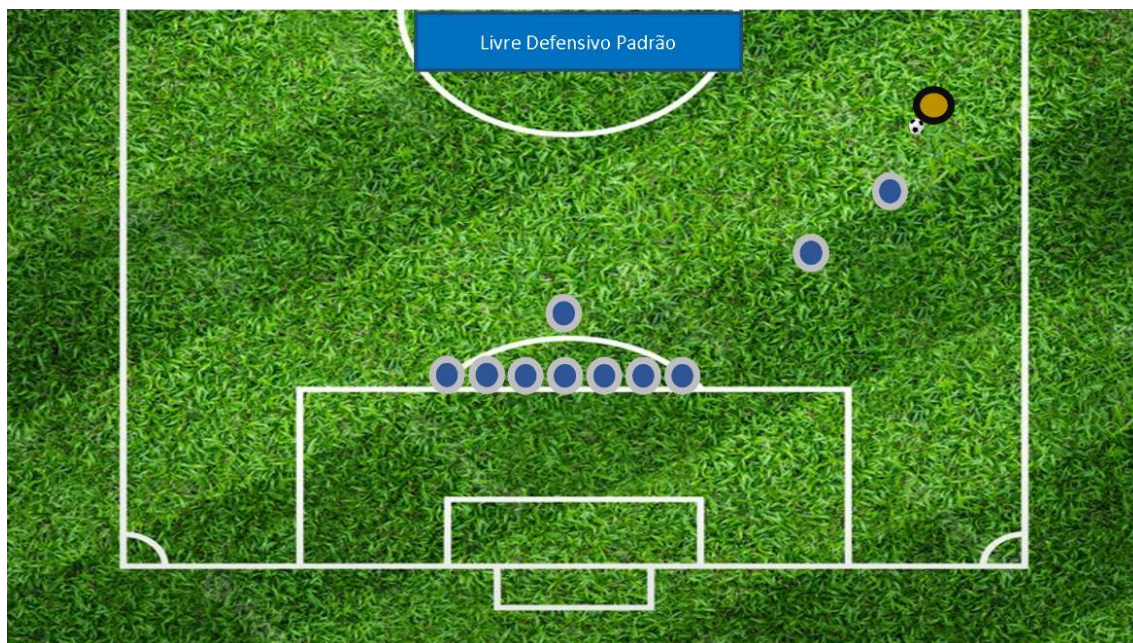


Figura 70 – Representação esquemática da disposição dos jogadores em livre lateral defensivo no modelo da segunda equipa técnica

3.5. Reflexão sobre os Modelos de Jogo implementados pelas equipas técnicas

Pela leitura da descrição ao detalhe dos dois modelos de jogo, percebe-se que ambos são compostos por inúmeros aspetos que os distinguem e fazem com que no campo a equipa se comporte de maneiras específicas e como tal, parece importante discorrer sobre todos estes aspetos e implicações subjacentes aos mesmos.

Pela análise do modelo de jogo de EC, fica desde logo clara a elevada estruturação e nível de detalhe do mesmo. Contudo importa ressaltar que o elevado nível de estruturação não significa necessariamente que este modelo seja fechado e inflexível na sua totalidade (embora em certos momentos o possa ser, tal como explicarei mais adiante).

Assim com uma análise dos princípios e dinâmicas da fase de organização ofensiva, fica claro que, este modelo foi pensado de modo a ter a capacidade de se ajustar a problemas que o treinador identificava como os que mais comumente se enfrentavam nos jogos daí existir a possibilidade de efetuar a 1ª fase de organização ofensiva a “2” ou a “3”. Assim, a verdade é que para

aqueles que eram os problemas identificados como mais comuns, o modelo de jogo estava preparado para dar uma resposta adequada, contudo quando se tratava de situações menos comuns, na maior parte dos casos os jogadores mostravam alguma dificuldade para, a partir das linhas orientadoras existentes, resolverem o problema em causa, o que pode revelar falta de adaptabilidade do princípio ou falta de entendimento por parte do jogador.

Além disso, a existência de comportamentos mecanizados para diferentes situações (por exemplo: quando a bola está num defesa central, deve acontecer rutura do avançado do lado contrário e movimento de apoio do avançado do lado da bola), por um lado permitia que existisse maior coordenação de comportamentos entre os jogadores para as situações previstas no modelo de jogo, contudo, por neste caso existir uma clara limitação de comportamentos dos jogadores sem bola, também acabava por se provocar uma dificuldade acrescida na resolução de problemas imprevistos, e isso acabava por, em diversas ocasiões, levar a maior insucesso ofensivo e maior dificuldade em colocar a bola em zonas mais avançadas do terreno de jogo.

Relativamente aos aspetos que remetem para o momento de organização ofensiva, ainda é relevante mencionar que, embora na teoria existisse alguma liberdade para a tomada de decisão em último terço, a verdade é que na prática, as únicas soluções encorajadas quando a bola estava em corredor lateral eram mesmo as de cruzamento e isto acabava por tornar a nossa equipa, uma equipa previsível no último terço do terreno de jogo. Assim, embora estes princípios e soluções mecanizadas dessem ao treinador uma sensação de controlo e segurança, a verdade é que, não estavam preparadas para se ajustar completamente à incerteza, aleatoriedade e imprevisibilidade característica do jogo de futebol.

Por sua vez, o momento de transição defensiva, era a meu ver um dos momentos que maior qualidade apresentava em termos de modelo teórico, visto que, a rápida e coordenada reação à perda, se fosse operacionalizada, tal como tinha sido idealizada, iria obrigar os adversários a tomarem decisões rápidas, de difícil execução e arriscadas, e como tal iria acabar por promover o erro e

consequentemente facilitaria a rápida recuperação da posse de bola. Não obstante, nem todos os jogadores tinham esse comportamento agressivo e pressionante, visto que, os jogadores mais distantes da zona da bola eram incentivados a reorganizarem-se rapidamente após a perda da posse de bola e deste modo era possível dar equilíbrio a um momento de jogo onde os desequilíbrios são uma realidade constante. Além do mais, é de referir que, embora do plano teórico este momento estivesse bem planeado, a verdade é que a sua operacionalização era difícil, e como tal, nesta equipa era evidente a descoordenação coletiva neste momento de jogo (o que acabava por provocar grandes desequilíbrios e por fazer com que fossem cedidos espaços aos adversários).

Já o momento de organização defensiva, volta a refletir a elevada estruturação e o elevado nível de detalhe deste modelo de jogo, sendo dividido em 2 grandes sub-momentos tal como foi descrito. Esta divisão acabava por garantir que por um lado fosse possível criar desconforto em qualquer equipa nas diversas zonas do campo, e que simultaneamente não houvesse uma exposição excessiva quando a bola entrava em zonas mais próximas da nossa baliza. Como tal, também neste momento as soluções relativas aos aspetos que eram enfrentados com maior frequência e os aspetos que eram identificados como os mais relevantes de cada adversário, estavam bem acauteladas pelos princípios e comportamentos promovidos por tal modelo. Contudo, mais uma vez os princípios e comportamentos tinham alguma dificuldade em adaptar-se a novos problemas que fossem impostos pelos adversários, pelo facto de não serem abertos o suficiente para atenderem à imprevisibilidade e inovação inerente ao jogo de futebol. Além disso, o facto de a complexidade dos princípios exigir, segundo alguns jogadores, um esforço cognitivo considerável, fazia com que fosse mais difícil adaptar rapidamente os comportamentos face a situações imprevistas, o que naturalmente, acabava por dificultar a consistência defensiva da equipa em alguns momentos, tendo graves repercussões no resultado de alguns jogos.

Desde modo (no momento de organização defensiva), embora os princípios macro fossem, a meu ver, bastante compatíveis com as características

da maior parte dos jogadores do plantel (aliás os próprios diziam que se sentiam confortáveis com os comportamentos de pressão alta), a verdade é que, os princípios meso do modelo de jogo acabavam por ter uma complexidade com a qual muitos jogadores tinham dificuldades em lidar em contexto de jogo formal, principalmente quando expostos a novas adversidades (algo que talvez não acontecesse se os jogadores fossem de nível mais elevado, contudo neste ponto, talvez possa ter sido uma falha significativa, a ausência de adaptação do modelo de jogo, ao nível qualitativo dos jogadores à disposição do clube).

Por outro lado, no momento de transição ofensiva, a equipa também se mostrava relativamente competente, o que muito se devia à grande capacidade dos jogadores executarem as ações com elevada velocidade e com alguma qualidade técnica, e para além disso, como neste momento normalmente existiam grandes desequilíbrios nas defesas adversárias, alguns jogadores mostravam capacidade para criarem situações de perigo a nosso favor. Não obstante, acredito que o facto de serem promovidas ações de jogo que remetiam para o chamado futebol “direto”, acabava por levar a que muitas vezes não fossem tomadas as melhores decisões e se executassem ações de difícil execução e elevada probabilidade de insucesso, o que frequentemente levava a perdas de bola e impedia que a transição ofensiva tivesse o sucesso idealizado e desejado (daí que considere que a equipa se mostrava “relativamente competente”, visto que, embora tivesse algum sucesso neste momento de jogo, a verdade é que, estava abaixo do esperado).

Por último, os esquemas táticos eram constituídos acima de tudo por aspetos analíticos (posicionamentos iniciais, comportamentos pré-definidos, entre outros aspetos semelhantes), e isto acabou por se refletir na performance da equipa neste tipo de situações em jogo, sendo que, foram vários os golos sofridos de bola parada (principalmente em situações que fugiam mais à norma, como os ressaltos e interceções ineficazes) durante o tempo de EC no clube e poucos os golos marcados.

Passando a abordar os aspetos relativos ao modelo de jogo de DB, desde logo é de destacar alguns desequilíbrios e inconsistências existentes no mesmo,

sendo que, alguns sub-momentos estavam excessivamente valorizados em relação a outros e simultaneamente os princípios pareciam ser pouco respeitados pelo próprio treinador, que facilmente abdicava de alguns deles.

Assim, pelo facto de existir uma certa abertura ao uso dos diferentes métodos de jogo, no sentido de permitir que os jogadores se adaptem às adversidades de cada momento, acaba por existir falta de convergência na lógica de resolução dos problemas, sendo que para um mesmo problema, frequentemente, os diferentes jogadores viam e agiam consoante uma perspetiva completamente discordante, o que levava à prática de ações descoordenadas e incompatíveis.

Além disso, um dos aspetos sobrevalorizados, era a resolução de situações de pontapé de baliza (a chamada saída de bola), sendo que, para estes momentos estavam pré-definidas variadíssimas soluções que eram trabalhadas em treino, contudo, os restantes eram frequentemente desvalorizados e embora no plano teórico estivessem descritos os aspetos relativos à exploração dos espaços concedidos pelo adversário, a verdade é que, na prática, o que acabava por acontecer era mesmo a lateralização do jogo para exploração de situações de cruzamento (automatismo que foi criado durante o tempo de EC no clube e que pouco se tentou corrigir no tempo de DB, acabando por levar a inúmeros erros em tomadas de decisão e conseqüentemente impediu que o volume de jogo ofensivo fosse superior).

Fora isso é de referir a falta de cumprimento para com os aspetos de ataque a zonas de finalização, que apesar de terem sido definidos pelo próprio treinador, eram trabalhados de uma forma contraditória, isto é, alguns dos exercícios que eram feitos nas unidades de treino, promoviam uma forma de ataque a zonas de finalização completamente diferente da que estava estabelecida no modelo.

Assim sendo, o momento de organização ofensiva da equipa acabava por estar extremamente dependente da capacidade dos jogadores se coordenarem e da correta operacionalização dos princípios específicos do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade) que acabavam por ser fundamentais para

colmatar (na medida do possível) as falhas existentes no modelo de jogo deste treinador.

No que ao momento de transição defensiva diz respeito, é de referir que, mesmo com a chegada de DB este se manteve como um dos momentos em que a equipa se mostrava mais competente, sendo que, os comportamentos pressionantes na zona de perda de bola continuavam a ser promovidos neste momento de jogo, o que criava desconforto e promovia o erro da equipa adversária, levando a maiores dificuldades em retirar a bola de zona de pressão e conseqüentemente a rápidas recuperações de bola por parte da nossa equipa (ou pelo menos, a um atraso na progressão do adversário no terreno de jogo, permitindo que a nossa equipa tivesse tempo para se reequilibrar e conseguisse fechar os espaços nos quais seria mais fácil criar perigo). Ainda assim, apesar de este ser o momento com melhor planeamento teórico no modelo de jogo de DB, a verdade é que dada a sua difícil operacionalização e as limitações na qualidade e quantidade dos treinos levados a cabo para trabalhar este momento de jogo, o que é facto, é que este continuou a ser um momento com alguns problemas de coordenação coletiva, levando aos tais desequilíbrios e a que se concedessem aos adversários espaços que era prioritário não conceder.

No momento de organização defensiva, voltavam a ficar em evidência os já mencionados desequilíbrios, sendo que, se por um lado é verdade que os aspetos relativos à pressão em pontapé de baliza adversária, estavam bastante bem precavidos, existindo soluções ajustadas a diferentes variantes apresentadas pelos vários adversários (consoante as suas características individuais e coletivas), e isso acabava por ajudar a que a equipa mostrasse competência neste momento de jogo. Contudo, o resto do processo defensivo acabava por ser bastante menosprezado, sendo que as únicas indicações existentes eram relativas ao método de jogo usado era a defesa a zona, e que ao longo de todo o campo deviam existir comportamentos pressionantes, o que acabava por fazer com que, os princípios específicos de jogo (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), tivessem uma importância enorme, e ainda que não fossem especificamente trabalhados já eram dominados pelos jogadores, acabavam por ser peças chave para minimizar (na

medida do possível), os desequilíbrios do modelo de jogo. Acontece que, embora os problemas acabassem por ser minimizados pela elevada qualidade individual dos jogadores do plantel, a verdade é que, as lacunas do modelo de jogo acabavam por expor bastante a nossa equipa que frequentemente concedia espaços que facilitavam muito a progressão dos adversários no terreno de jogo e a criação de situações de perigo por parte dos mesmos. Como tal fica claro que, o modelo de jogo por si só era insuficiente para dar resposta aos problemas que iam sendo impostos pelos adversários no momento de organização defensiva e acabava por deixar o treinador ainda mais dependente da interpretação e capacidade dos jogadores se coordenarem, do que o que seria desejado.

Já no que concerne ao momento de transição ofensiva, os movimentos de rutura dos jogadores da frente de ataque, constituíam uma ideia que a meu ver tinha tudo para trazer grandes vantagens a nível de tempo e espaço, facilitando a tomada de decisão e a execução das ações dos jogadores neste momento de jogo, contudo, a verdade é que para que tal fosse possível, era necessário que estes aspetos fossem devidamente trabalhados em contexto de treino (só assim seria possível consolidar os mesmos), e como isso não acontecia, era comum os jogadores em situação de jogo substituir estas ações por outras (que muitas vezes eram opostas às estabelecidas pelo treinador). Até porque, o desenvolvimento de uma forma de jogar leva muito tempo até ser consolidada. A passagem do consciente ao inconsciente (hábitos) requer muito tempo de prática específica. Os exercícios de treino surgem então como uma ferramenta fundamental para que se criem hábitos positivos no plano subconsciente. Para tal, os jogadores devem trabalhar de forma aquisitiva para que se desenvolvam os denominados automatismos táticos.

Por sua vez, nos momentos de bola parada ofensiva de DB, pode-se destacar a existência de diversas soluções que os jogadores pudessem usar em qualquer jogo, bem como outras soluções específicas que poderiam ser criadas em função de certos adversários, o que se revelava como algo potencialmente positivo. Contudo, para que fosse tirado o máximo proveito destes aspetos era necessário que eles fossem bem trabalhados em treino (em quantidade e

qualidade), e como isso não acontecia, na prática, o mais comum era uma tremenda descoordenação de ações neste tipo de lances, o que levou (pelo menos em parte) a que o sucesso da nossa equipa neste tipo de lances, não fosse o desejado. Já os momentos de bola parada defensiva, caracterizavam-se pela simplicidade de processos, sendo que nestes, a defesa maioritariamente a zona e a disposição inicial dos jogadores acabavam por camuflar as debilidades de alguns jogadores no duelo aéreo e conseqüentemente permitiu reduzir significativamente os problemas que vínhamos a ter nos lances deste tipo.

Em suma, pela análise reflexiva dos dois modelos de jogo que foi feita até agora, ficam claras as diferenças em inúmeros aspetos. São essas diferenças que me levam a concluir que, se por um lado o modelo de jogo de EC estava construído de uma maneira mais coerente, completa e equilibrada do que o de DB, permitindo assim minimizar e camuflar os pontos fracos de alguns jogadores (principalmente relativos a aspetos defensivos), por outro, o modelo de jogo de DB, pelas suas imperfeições acabava por permitir potenciar aquilo que cada jogador tinha de melhor, visto que, a liberdade que era dada aos jogadores, permitia que, durante grande parte do jogo, os jogadores fizessem aquilo que se sentiam mais confortáveis a fazer e que, salvo raras exceções correspondia ao que os jogadores melhor sabiam fazer. Assim os próprios jogadores acabavam por reconhecer e comentar entre eles que, se por um lado o modelo de jogo de EC era um modelo mais lógico, completo e rico taticamente do que o de DB, por outro lado o modelo de jogo de DB permitiu que os jogadores se sentissem mais confortáveis em campo e isso refletiu-se na taxa de vitórias no tempo de DB no clube (que foi significativamente superior à que tinha sido alcançada por EC na presente época desportiva), ficando claro que o 2º modelo, se ajustava melhor aos jogadores que constituíam este plantel, do que o 1º.

3.6. O Microciclo

De seguida passarão a ser apresentados os microciclos padrão de cada uma das equipas técnicas, as respetivas unidades de treino e suas particularidades.

3.6.1. Microciclo Padrão da primeira equipa técnica

PLANO MICROCICTO	MÊS	Agosto				EQUIPA TÉCNICA	TREINADOR: EC
	SEMANA	21-08-2023 A 27-08-2023					ADJUNTO : LM
	EPOCA	2023-24					ANALISTA : TS
	ESCALÃO	SÊNOR					PREPARADOR: DF
	MICROCICLO	7					TREINADOR GR : HT
					TREINADOR ESTAGIÁRIO: FR		
2-FEIRA	3-FEIRA	4-FEIRA	5-FEIRA	6-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023	26/08/2023	27/08/2023	
FOLGA	UNIDADE TREINO 30	UNIDADE TREINO 31	UNIDADE TREINO 32	UNIDADE TREINO 33	UNIDADE TREINO 34	2ª JORNADA CP	
	Técnica de Passe	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Finalização	Velocidade de Reação		
	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Transição Defensiva	Movimentos Coletivos	Jogo Posicional		
	Trabalho Setorial e Individual	Dinâmica de Avançados	Estratégia Jogo - Zonas 1ª Fase	Organização Ofensiva	Competição (Copa União)		
	Reação à perda	Finalização	Ofensiva contra Bloco Alto Defensivo	Eesquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos		
	Competição (Copa União)		Esquemas Táticos Ofensivos				
	GR- 35 minutos	GR- 35 minutos	GR - 20 minutos	GR - 15 minutos	GR - 15 minutos		
	8h30	8h30	14h30	8h30	8h30	ALMOÇO - 13h00	
	10h00	10h00	16h00	10h00	10h00	Amarante FC vs USCP 17h00	
	Princípios gerais	Princípios gerais	Princípios gerais	Princípios gerais	Princípios gerais		
	PD;TD-A PO;TA-D	PD;TD-A PO;TA-D	PD;TD-A PO;TA-D	PO; PD; TA-D; TD-A	PO; PD; TA-D; TD-A		
	Estruturas Micro e Macro	Estruturas Micro e Macro	Estruturas Macro	Estruturas Micro e Macro	Estruturas Micro e Macro		
	Setorial	Intersetorial/Coletivo	Intersetorial/Coletivo	Intersetorial/Coletivo	Intersetorial/Coletivo		
	Baixa Complexidade	Alta complexidade	Alta complexidade	Moderada complexidade	Moderada complexidade		
	Recuperação Ativa	Força Específica	Resistência Específica	Velocidade Específica	Velocidade de Reação		
OBSERVAÇÕES							
Sujeito a alterações							


Figura 71 – Exemplo de microciclo da primeira equipa técnica (dias e horários de treino e de jogo e distribuição dos conteúdos de treino)

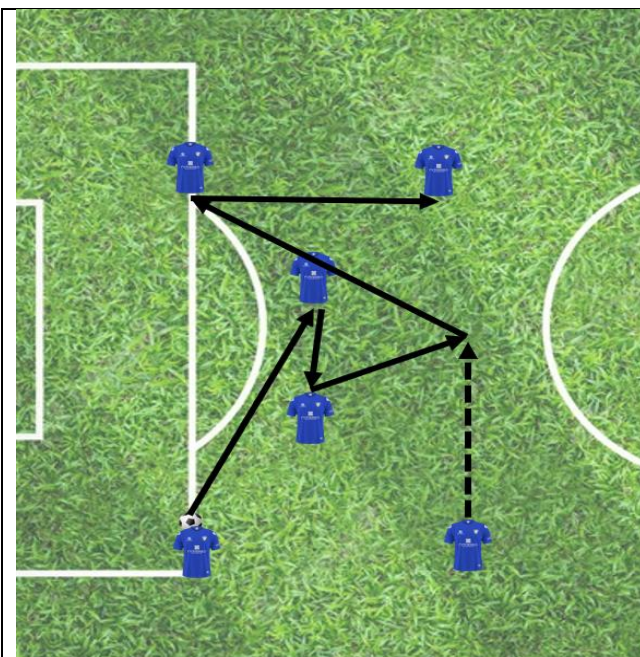
3.6.1.1. Segunda-feira (Folga)

Neste dia não era atribuída qualquer tarefa aos jogadores.

3.6.1.2. Terça-feira (MD+2)

	Jogadores (Disponibilidade)				Material
	Jogador 1	DISP	Jogador 14	DISP	
	Jogador 2	DISP	Jogador 15	DISP	
	Jogador 3	DISP	Jogador 16	DISP	
Data: 03/10/2023	Jogador 4	DISP	Jogador 17	DISP	3 barreiras; 7 cones altos; 15 bolas; 15 coletes (5 verdes; 5 vermelhos; 5 brancos); 1 baliza móvel; 4 estacas;
Microciclo: 13	Jogador 5	DISP	Jogador 18	DISP	
Treino nº: 59	Jogador 6	DISP	Jogador 19	DISP	
Dia Microciclo: MD+2	Jogador 7	DISP	Jogador 20	DISP	
Horário: 10H00	Jogador 8	DISP	Jogador 21	IND	
Duração Total: 71'	Jogador 9	DISP	Jogador 25	DISP	
Local: Cidade Desportiva	Jogador 11	DISP	Jogador 26	DISP	
	Jogador 12	DISP	-	-	

Espaço: Relva Natural	Jogador 13	DISP	-	-	30 sinalizadores.
Conteúdos					
<p>Técnica de passe.</p> <p>Movimentação ofensiva intersectorial de forma analítica.</p> <p>Posse de bola sob pressão.</p> <p>Princípios culturais do jogo.</p>					
Objetivos					
<p>A presente unidade de treino apresenta como principal foco a reposição de carga nos jogadores menos utilizados e a recuperação ativa dos jogadores titulares.</p> <p>Além disso, serão trabalhados aspetos relativos ao modelo de jogo, nomeadamente as movimentações ofensivas, ainda que isso seja feito de uma forma analítica e a complexidade reduzida.</p>					
Exercícios					
Nº do exercício: 1	Duração: 7'	Tipo: Ativação (Parte Inicial)			
<i>Feedback:</i> Colocação de apoios nas mudanças de direção					
			Explicação		
			<p>Dois circuitos de técnica de corrida, que os jogadores devem executar a 80% do seu esforço máximo, seguindo o trajeto descrito na figura ao lado.</p> <p>Os jogadores fazem em cada circuito 1 período de 3'15".</p>		
			Objetivo(s):		
			<p>Promover uma ativação geral de todos os atletas e simultaneamente estimular o desenvolvimento da técnica de corrida dos mesmos.</p>		
Nº do exercício: 2	Duração: 6'	Tipo: Ativação (Parte Inicial)			
<i>Feedback:</i> Orientação de Apoios – Recolha de Informação Visual					
			Explicação		



Exercício de passe analítico tal como representado na imagem, sendo que, quando a bola chega ao último jogador, é passada diretamente para o ponto de partida.

Objetivo(s):
Trabalhar passe a primeiro toque de forma analítica.

Nº do exercício: 3	Duração: 12'	Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)
--------------------	--------------	--------------------------------------

Feedback: Movimentos para dar linha de passe – Orientação de apoios



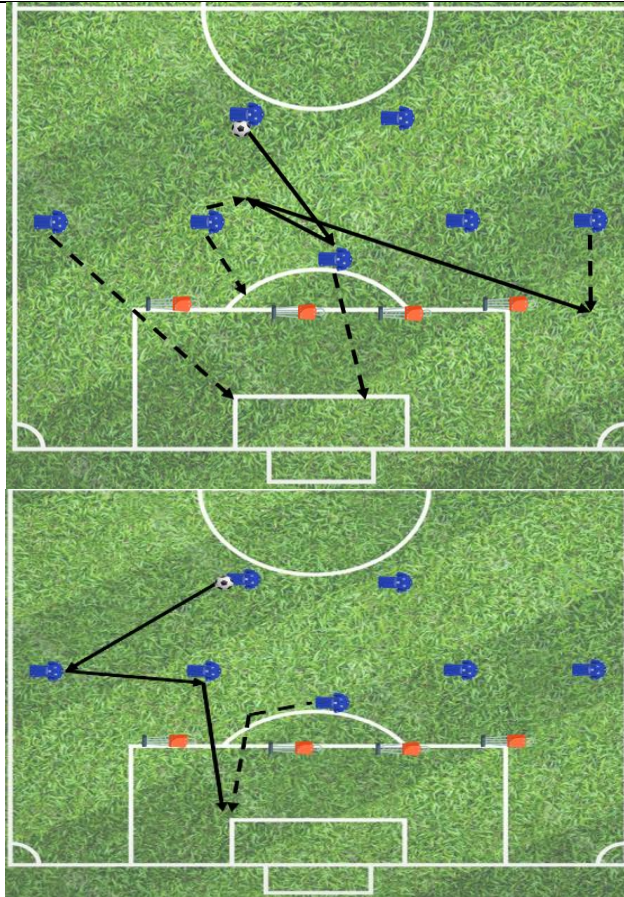
Explicação
Durante períodos de 2'45", os jogadores de azul tentam manter a posse de bola e fazer o máximo de ligações possíveis, sendo que, 10 passes seguidos por fora valem 1 ponto e 10 passes seguidos com 2 ligações por dentro valem 2 pontos.
O jogador que faz ligação interior é sempre o mesmo.
No fim dos 4 períodos ganha a equipa que somar maior número de pontos.

Objetivo(s):
Trabalhar técnica de passe em jogo reduzido.
Estimular a capacidade de manter a posse de bola jogando sob pressão.

Nº do exercício: 4	Duração: 15'	Tipo: Analítico (Parte Fundamental)
--------------------	--------------	-------------------------------------

Feedback: *timings* das movimentações

Explicação



Exercício de finalização tal como representado na imagem, sendo este dividido em dois períodos de 7'. No primeiro era feita uma das variantes e no segundo período, era feita a outra. Nestes períodos existia competição entre os jogadores de campo e os guarda-redes, sendo que, se os avançados fizessem mais do que 8 golos, saíam vencedores, contudo, se fizessem menos de 8 golos, os vencedores seriam os guarda-redes. Para além disso há que referir que o exercício ocorre de forma espelhada, ou seja, uma repetição é feita com o cruzamento a sair da esquerda e a seguinte com o cruzamento a sair da direita e assim sucessivamente.

Objetivo(s):
Trabalhar movimentação ofensiva intersectorial em último terço de forma analítica.

Nº do exercício: 5 | Duração: 15' | Tipo: Competitivo (Parte Final)

Feedback: alternar entre movimentos de apoio de rutura – promover atitude pressionante

Explicação
Jogo de 3v3 com joker entre os jogadores menos utilizados (ou seja, nesta parte do treino os jogadores que fizeram 45' ou mais no jogo oficial anterior, ficam de fora). O jogo é dividido em 3 partes de 4'20" sendo que, existe uma competição na qual a equipa que perder terá que cumprir a punição de carregar a baliza móvel usada para este exercício.

Objetivo(s):

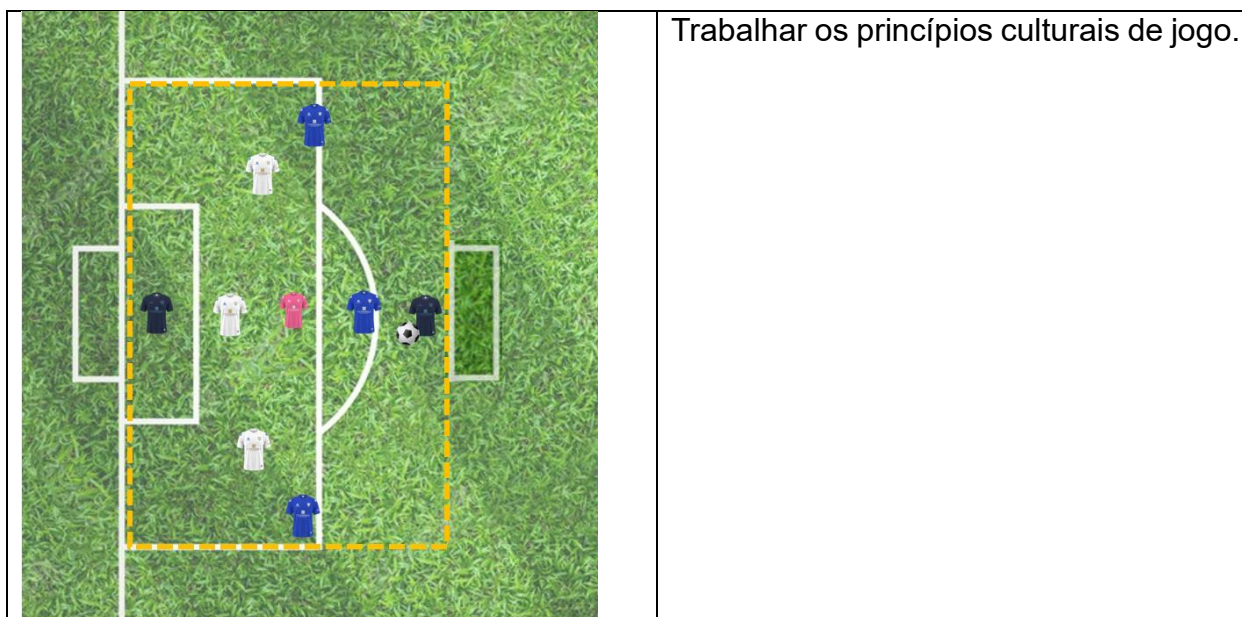



Figura 72 – Exemplo de unidade de treino de dois dias após o jogo anterior com a primeira equipa técnica

Enquadramento da UT de MD+2

Nas unidades de treino de MD+2, por norma existia um duplo foco: por um lado, nos jogadores menos utilizados existia a preocupação de repor a carga, visto que não a tinham tido no dia de folga e no dia de jogo, e assim acabava por ser natural que se tivesse em atenção esta vertente de reposição, dado que, ao analisarmos com cuidado percebemos que, acabavam por ser quase 3 dias sem exercitar (no MD-1 as cargas impostas eram mínimas). Por outro lado, nos jogadores que tiveram mais utilização em jogo, existia a preocupação de contribuir de forma ativa para a sua recuperação (algo que o treinador considerava bastante importante, acima de tudo, para evitar que os jogadores estivessem 2 dias seguidos sem trabalho de campo). Além disso, por vezes, eram incluídos aspetos relativos à correção de erros cometidos no jogo passado (quando se procedia à inclusão destes aspetos, normalmente era porque estes tinham sido erros com elevada gravidade e que tiveram consequência direta no resultado). Assim, nestas unidades de treino, por norma, os jogadores mais utilizados só faziam parte dos exercícios, nomeadamente, aqueles exercícios aos quais estava associada uma menor carga externa, ao passo que, os jogadores mais utilizados faziam toda a unidade de treino, o que acaba por ser previsível tendo em conta o duplo foco de reposição de carga e recuperação.

As unidades de treino, eram por norma constituídas por jogos reduzidos sem grandes condicionantes, até porque, o reduzido número de jogadores envolvidos na totalidade da sessão de treino, não facilitava a tarefa de criar exercícios com variantes táticas mais específicas e como tal, os jogos reduzidos afirmavam-se como uma forma de cumprir com o objetivo da “reposição de carga” e simultaneamente, trabalhar os princípios culturais do jogo. Ou seja, normalmente os exercícios tinham relações numéricas baixas a médias, sendo que, dificilmente tinham mais de 10 jogadores envolvidos em simultâneo, e para além disso, os próprios espaços eram por norma reduzidos (só nos exercícios sem oposição, é que por vezes os espaços eram médios). Ademais, se em alguns dos exercícios não era possível colocar grande complexidade tática pelo facto de os jogadores titulares já não estarem envolvidos na sessão de treino, nos exercícios em que estes estavam incluídos também acabávamos por promover uma complexidade tática baixa para evitar o acumular de fadiga central. Não obstante, por vezes, eram incluídos os aspetos de natureza tática através de exercícios predominantemente analíticos e que conseqüentemente não favoreciam tanto a reposição de carga que era pretendida, contudo, estes exercícios, quando incluídos, contribuíam para a já referida, correção de erros cometidos no jogo anterior.

3.6.1.3. Quarta-feira (MD-4)

	Jogadores (Disponibilidade)				Material
	Jogador 1	DISP	Jogador 14	DISP	
		Jogador 2	DISP	Jogador 15	
	Jogador 3	DISP	Jogador 16	DISP	16 estacas; 30 sinalizadores; 3 mini-balizas; 22 coletes (10 brancos; 10 azuis; 10 cor-de-rosa); 2 balizas de 11, moveis.
Data: 13/09/2023	Jogador 4	DISP	Jogador 17	DISP	
Microciclo: 10	Jogador 5	DISP	Jogador 18	DISP	
Treino nº: 45	Jogador 6	DISP	Jogador 19	DISP	
Dia Microciclo: MD-4	Jogador 7	DISP	Jogador 20	DISP	
Horário: 10H00	Jogador 8	DISP	Jogador 21	IND	
Duração Total: 92'	Jogador 9	DISP	Jogador 22	DISP	
Local: Cidade Desportiva	Jogador 11	IND	Jogador 25	DISP	
Espaço: Relva Natural	Jogador 12	DISP	Jogador 26	DISP	
	Jogador 13	DISP	-	-	
Conteúdos					
Organização ofensiva grupal, setorial e intersectorial, com particular foco no último terço ofensivo.					
Organização defensiva setorial, com particular foco no bloco baixo defensivo.					

Objetivos

Promover o trabalho a nível setorial defensivo, e a nível grupal, setorial e intersectorial ofensivo, no sentido de melhorar a coordenação dos movimentos ofensivos em último terço e do setor defensivo em bloco baixo.

NOTA FUNDAMENTAL

Antes desta unidade de treino de campo, os jogadores tinham feito uma sessão de ativação “pré-treino” em ginásio.

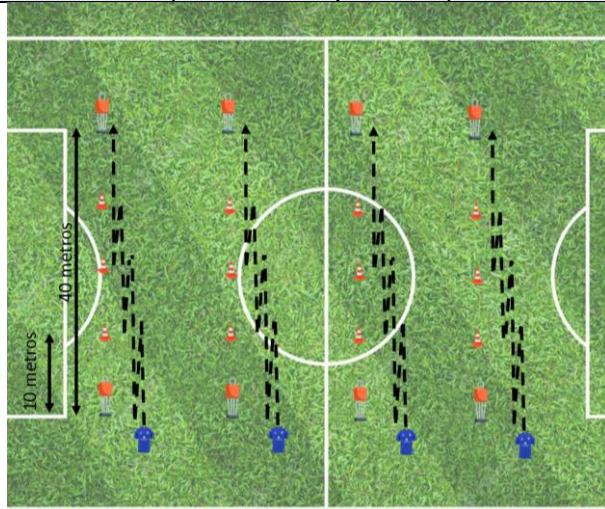
Exercícios

Nº do exercício: 1

Duração: 5'

Tipo: Competitivo (Parte Inicial)

Feedback: (nada de específico)



Explicação

Circuitos de velocidade com mudança de direção tal como representado nas imagens.

Os jogadores encontram-se distribuídos por quatro filas, sendo que, estas quatro filas competem entre si, e como tal, ao fim de cada repetição, a fila de cima fica livre do “castigo” de 5 flexões de braços.

Objetivo(s):

Promover uma ativação com movimentos de aceleração, desaceleração e mudanças de direção acentuadas.

Nº do exercício: 2

Duração: 5'

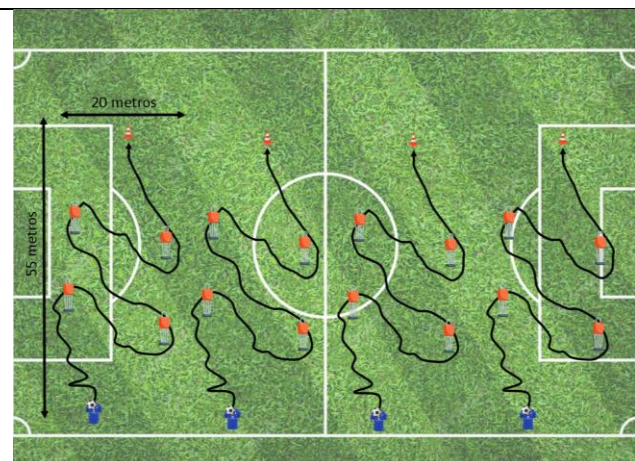
Tipo: Competitivo (Parte Inicial)

Feedback: (nada de específico)

Explicação

Competição de drible tal como representada na imagem, sendo que, ao fim de cada repetição, a fila de cima fica livre do “castigo” de 5 flexões de braços.

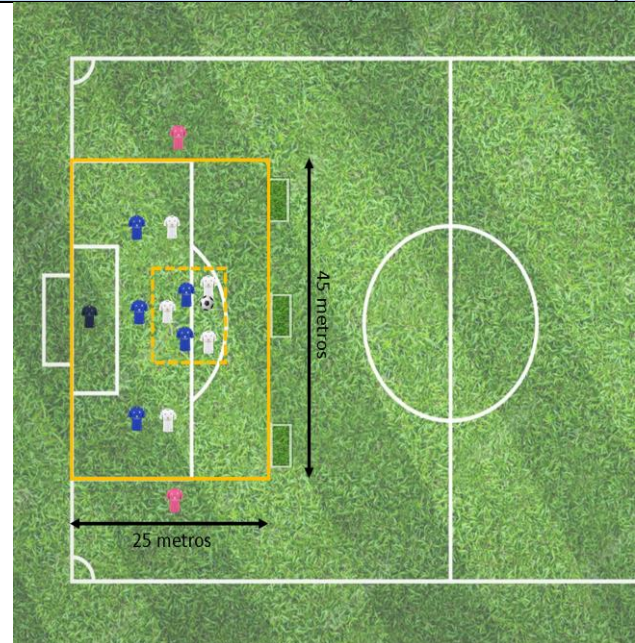
Objetivo(s):



Promover uma ativação com movimentos de aceleração, desaceleração e mudanças de direção acentuadas com bola.

Nº do exercício: 3A | Duração: 7'x4 | Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)

Feedback: movimentar para dar linhas de passe – rapidez na tomada de decisão



Explicação

Jogo de 5v5+GR com 2 apoios laterais. O jogo começa sempre com a bola na posse da equipa branca que deve conseguir fazer 3 passes dentro do quadrado a tracejado, no qual há uma situação fixa de 3v2 a favor da equipa branca, para depois poder seguir jogo normalmente. A equipa branca ataca a baliza de 11 tendo como objetivo marcar golo. A equipa azul tenta recuperar a bola o mais rápido possível para que depois seja possível atacar uma das três mini-balizas.

Objetivo(s):

Trabalhar organização ofensiva grupal, promovendo comportamentos de atração interior e “aceleração” exterior.

Nº do exercício: 3B | Duração: 7'x4 | Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)

Feedback: “basculação” e ajustes consoante a posição da bola

Explicação

	<p>Jogo de 4v4, no qual cada jogador se encontra “trancado” num corredor, e nesse corredor existe uma situação de 1v1.</p> <p>O alvo são as mini-balizas na qual pode ser feito o golo.</p>	
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Trabalhar a coordenação setorial defensiva em situação de igualdade numérica.</p>		
<p>Nº do exercício: 4</p>	<p>Duração: 12'x2</p>	<p>Tipo: Aquisitivo (Parte Final)</p>
<p>Feedback: movimentos da linha ofensiva – correta ocupação dos espaços – <i>timings</i> das ações</p>		
	<p>Explicação</p>	
<p>Jogo partido, sendo que, no meio-campo com bola existe uma situação de 6v4+GR (os jogadores estão fixamente no meio-campo que lhes corresponde), com a equipa que ataca a baliza de 11 nesse meio-campo a estar em superioridade (6 elementos contra 4, tal como já foi referido).</p> <p>Assim essa equipa tem o objetivo de marcar golo na baliza de 11 ao passo que, a equipa de 4 elementos tem o objetivo de recuperar a bola e conseguir ligar com os jogadores que estão no outro meio-campo.</p> <p>Neste caso, as ligações exteriores eram valorizadas, sendo que, bolas que entrassem do meio-campo defensivo para o meio-campo ofensivo pelo corredor de fora, davam 2 pontos. Por sua vez, o golo em si valia 5 pontos.</p>		
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Trabalhar organização ofensiva intersectorial e organização defensiva setorial num contexto muito semelhante ao de jogo.</p>		

Figura 73 – Exemplo de unidade de treino a quatro dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Enquadramento da UT de MD-4


Nas unidades de treino de MD-4, por norma os conteúdos em foco remetiam para aspetos relativos à subdinâmica do centro de jogo, assim sendo, os espaços eram frequentemente reduzidos e a intensidade era elevada, existindo um grande número de mudanças de direção, acelerações, desacelerações, travagens e duelos, o que acabava por se refletir nos dados de sistema de posicionamento global que eram obtidos nestas unidades de treino (por exemplo, na UT em questão, a média de ações de alta intensidade por jogador foi de 40, e a média de distância percorrida por minuto foi de 80 metros por minuto, valores que se aproximam dos que são praticados em jogo). Posto isto, grande parte dos exercícios eram feitos a escalas setoriais e intersectoriais, podendo abordar os diversos momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva) de acordo com as circunstâncias e alvos do microciclo em questão.

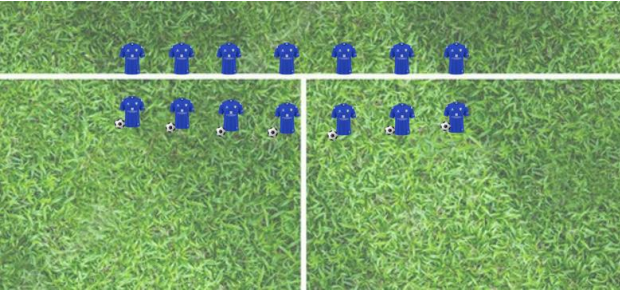
Assim, o tipo de exercícios a que mais se recorria nestas unidades de treino eram mesmo os jogos reduzidos condicionados (reduzidos em número e espaço, mas autênticos concentrados de habilidades específicas do jogo), sendo que, ao contrário do que acontecia no MD+2, no MD-4 já eram impostas condicionantes mais complexas e associadas a aspetos de natureza tática (visto que, no dia de recuperação ativa embora se possa treinar subprincípios do modelo de jogo, normalmente esse treino é feito com um grau muito reduzido de complexidade), o que acabava por se dever ao facto de nesta unidade de treino o foco já ser o próximo jogo e como tal, a prioridade era trabalhar os aspetos relativos à forma como íamos aproveitar os pontos fracos do adversário ou como poderíamos “neutralizar” os pontos fortes do mesmo. Ademais, através da referida manipulação de estrangulamentos, era possível reproduzir os comportamentos, situações e ações pretendidos de tal forma que, se assemelhassem ao máximo às situações reais de jogo e simultaneamente se promovesse o maior número de repetições possíveis.

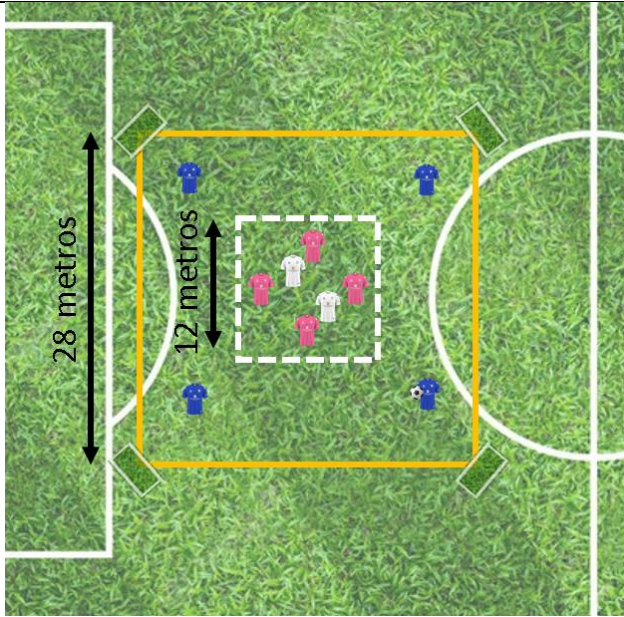
Por outro lado, também é importante referir que, por vezes, neste dia, recorria-se a exercícios como “jogos trancados”, de modo a permitir isolar ainda mais certos comportamentos, ou até para ter mais controlo sobre as cargas impostas (algo que poderia ser necessário em dias que tivéssemos mais de 5 jogadores com sintomas de fadiga acumulada).

Em suma, de um modo geral, pode-se dizer que estes eram treinos com elevada intensidade intra-exercício (o que acabava por ser consequência de os conteúdos em foco nestas UTs serem relativos ao centro de jogo e consequentemente os jogadores estarem frequentemente envolvidos de forma direta nos lances de jogo), e com uma densidade de conteúdos moderada (e que nunca era demasiado elevada, para evitar que o esforço cognitivo fosse excessivamente alto e tivesse repercussões negativas ao nível da performance dos atletas e fluidez dos exercícios).

3.6.1.4. Quinta-feira (MD-3)

	Jogadores (Disponibilidade)				Material
	Jogador 1	DISP	Jogador 14	DISP	
	Jogador 2	DISP	Jogador 15	DISP	12 bandas elásticas; 14 coletes (10 brancos e 4 cor-de-rosa); 16 bolas; 10 estacas; 30 sinalizadores.
	Jogador 3	DISP	Jogador 16	DISP	
Data: 12/01/2024	Jogador 4	DISP	Jogador 17	DISP	
Microciclo: 12	Jogador 5	DISP	Jogador 18	DISP	
Treino nº: 56	Jogador 6	DISP	Jogador 19	DISP	
Dia Microciclo: MD-3	Jogador 7	DISP	Jogador 20	DISP	
Horário: 16h00	Jogador 8	DISP	Jogador 21	IND	
Duração Total: 98'	Jogador 9	DISP	Jogador 22	IND	
Local: Estádio Municipal das Laranjeiras	Jogador 11	IND	Jogador 25	DISP	
Espaço: Relvado Natural	Jogador 12	DISP	Jogador 26	DISP	
	Jogador 13	DISP	-	-	
Conteúdos					
Primeiro toque em passe; Recolha de informação visual; Organização Ofensiva.					
Objetivos					
Trabalhar capacidade de ligar em situações de espaço reduzido. Trabalhar a capacidade de jogar a 1 ou 2 toques e de tomar rápidas decisões, bem como a velocidade da recolha de informação. Trabalhar os movimentos e dinâmicas do momento de organização ofensiva.					
NOTA FUNDAMENTAL					
Antes desta unidade de treino de campo, os jogadores faziam todos, trabalho de ginásio.					
Exercícios					
Nº do exercício: 1	Duração: 15'		Tipo: Ativação (Parte Inicial)		
Feedback: (nada de específico)					

	Explicação	
	<p>No exercício em causa os jogadores estão organizados em pares, sendo que, um dos jogadores está com bola para lançar para o pé do seu par e o jogador sem bola tem uma banda elástica na cintura, executando movimentos de aproximação para atacar a bola e devolver de diversas formas para o jogador que lhe passou. Assim cada jogador executava seguintes variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aproximação frontal com passe de primeira (30 repetições para cada pé); - aproximação alternada lateral, ou seja, 30 repetições com movimento diagonal para a direita e 30 repetições com movimento diagonal para a esquerda, com passe de primeira (as repetições deviam ser feitas com pé dominante e pé não dominante); - Aproximação frontal com receção e passe sem deixar a bola cair (30 repetições para cada pé) - Aproximação frontal com cabeceamento (30 repetições). 	
Objetivo(s):		
<p>Promover ativação de membros inferiores com bola para aumentar a predisposição dos jogadores para o treino que se segue.</p>		
Nº do exercício: 2	Duração: 12'	Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)
Feedback: olha para o jogo antes de receber bola – movimentação para conquistar espaço		
		Explicação
		<p>Equipa de azul deve encontrar soluções que permitam ligar com os jogadores da equipa branca, sendo que, a cada vez que os jogadores conseguem ligar dentro e tirar bola do quadrado a tracejado ganham 2 pontos. Já a equipa de rosa ganha 2 pontos por cada 30" sem sofrer pontos.</p>



Ao fim de cada 3'30" os jogadores trocam de funções.

Nota: após a ligação interior bem-sucedida a equipa azul tem 2 segundos para orientar recepção e marcar golo numa das mini-balizas.

Objetivo(s):

Trabalhar capacidade de ligar em situações de espaço reduzido.

Trabalhar a capacidade de jogar a 1 ou 2 toques e de tomar rápidas decisões, bem como de serem rápidos na recolha de informação.

Nº do exercício: 3

Duração: 65'

Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)

Feedback: (de acordo com os objetivos definidos para cada período)



Explicação

Jogo 10v10 com guarda-redes, no qual são feitos 4 períodos de 15 minutos cada e nos quais existem diferentes conteúdos em foco, que se refletem no código de pontuação existente.

1º e 2º Períodos:

- Variação do centro de jogo com rutura de avançado (e bola a chegar a esse mesmo avançado), 4 pontos
- Variação de centro de jogo com criação e aproveitamento de situação de 2v1 (a favor da equipa em processo ofensivo), 3 pontos
- Variação de centro de jogo com rutura de lateral e bola a entrar nesse mesmo lateral, 2 pontos
- Golo, 5 pontos

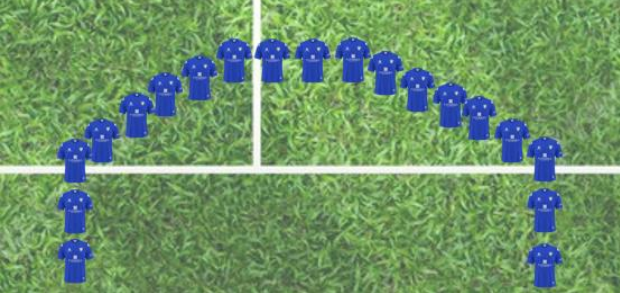
		<p><u>3º e 4º Períodos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe para um dos interiores com rutura do avançado do lado contrário e bola a entrar nesse mesmo avançado, 4 pontos - Passe de corredor central para corredor lateral com criação e aproveitamento de situação de 2v1, 3 pontos - Passe em Profundidade com rutura de lateral que resulte em oportunidade de golo - Golo, 5 pontos.
		<p>Objetivo(s):</p> <p>O grande foco deste exercício é mesmo trabalhar os movimentos e dinâmicas do momento de organização ofensiva.</p>
Nº do exercício: 4	Duração: 5'	Tipo: Parte Final
<i>Feedback: (nada de específico)</i>		
		<p>Explicação</p> <p>Os seguintes exercícios para trabalhar core:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prancha frontal (3x60") - Tesoura abdominal de forma contínua (2x45")
		<p>Objetivo(s):</p> <p>Promover fortalecimento do core.</p>

Figura 74 – Exemplo de unidade de treino a três dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Enquadramento da UT de MD-3
<p>As unidades de treino MD-3, por norma eram as unidades de treino com maior duração total, e acabavam por ser as UTs com estímulos mais semelhantes aos do jogo (algo que, muito se devia às características dos exercícios que as constituíam).</p>

Assim, por norma, estas tinham poucos exercícios, mas com períodos de exercitação prolongados, sendo que, os exercícios na maior parte dos casos remetiam para situações de jogo 10v10 com guarda-redes, que tinham condicionantes que permitiam que os conteúdos em foco, estivessem realmente a ter mais repetição que os restantes aspetos de jogo. Assim, pelo facto de se pretender que nestas UTs os estímulos fossem o mais próximo possível daquilo que eram as situações de jogo formal, acabava por ser natural que se recorresse também a exercícios que fossem o mais parecidos possível com as situações de jogo (o que, por sua vez, fazia com que na maior parte dos casos os exercícios fundamentais fossem realizados a escalas intersectoriais e coletivas).

Naturalmente que operacionalizar estas diretrizes acabava por ter consequências ao nível das cargas impostas e na densidade de conteúdos nas UTs de MD-3. Como tal, por norma era nestes dias de microciclo que se impunham as cargas mais elevadas e que os esforços eram mais contínuos (períodos de exercitação maiores e períodos de recuperação mais pequenos), algo que se refletia nos valores obtidos pelo recurso ao sistema de posicionamento global (por exemplo, na UT 56, em média, cada jogador percorreu 7,7 quilómetros de distancia total, dos quais 750 metros foram a alta intensidade, com um valor de distância por minuto de 83 metros por minuto). Para além disso, estas eram UTs com uma grande densidade de conteúdos (dado o elevado número de princípios em exercitação), sendo que, frequentemente as pausas entre períodos de exercícios eram usadas para explicar (com algum detalhe) os aspetos táticos que estariam em foco no período seguinte.

3.6.1.5. Sexta-feira (MD-2)

	Jogadores (Disponibilidade)				Material
	Jogador 1	DIS P	Jogador 14	DISP	
	Jogador 2	IND	Jogador 15	DISP	7 barreiras; 30 sinalizadores; 4 arcos; 20 coletes (10 azuis; 10 brancos) 15 bolas; 4 estacas;
	Jogador 3	DIS P	Jogador 16	DISP	
Data: 13/09/2023	Jogador 4	DIS P	Jogador 17	IND	
Microciclo: 11	Jogador 5	DIS P	Jogador 18	DISP	
Treino nº: 52	Jogador 6	DIS P	Jogador 19	DISP	

Dia Microciclo: MD-2	Jogador 7	DIS P	Jogador 20	DISP	1 baliza móvel.
Horário: 10H00	Jogador 8	DIS P	Jogador 21	IND	
Duração Total: 65'	Jogador 9	DIS P	Jogador 22	IND	
Local: Cidade Desportiva	Jogador 11	IND	Jogador 25	DISP	
Espaço: Relva Natural	Jogador 12	DIS P	Jogador 26	DISP	
	Jogador 13	DIS P	-	-	

Conteúdos

Movimentação ofensiva coletiva em meio-campo ofensivo.

Organização defensiva (bloco medio e baixo), com comportamentos de pressão ao adversário.

Objetivos

Trabalhar movimentações ofensivas coletivas em meio-campo ofensiva de forma analítica.

Trabalhar organização defensiva coletiva em bloco médio ou baixo, estimulando movimentos pressionantes.

Estimular o espírito competitivo.

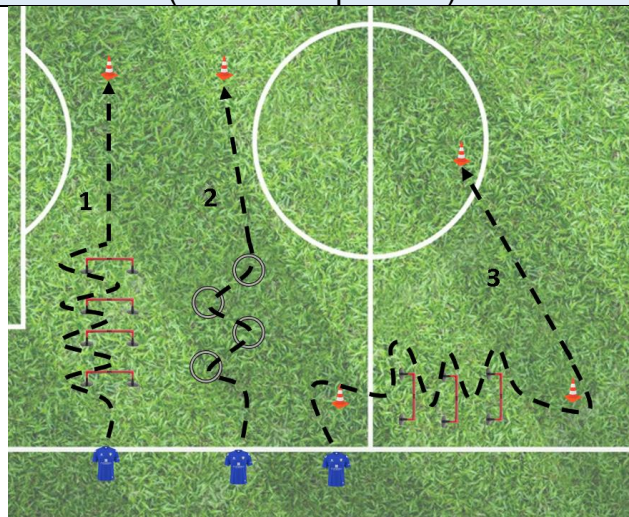
Exercícios

Nº do exercício: 1

Duração: 10'

Tipo: Ativação (Parte Inicial)

Feedback: (nada de específico)

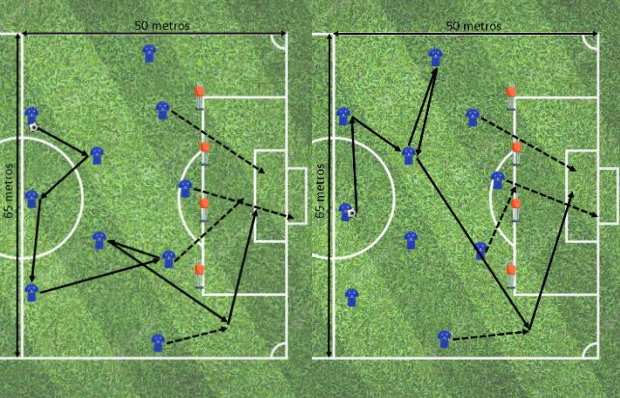


Explicação

Os jogadores são divididos por 3 estações sendo que em cada estação cada um faz 10 repetições, com aumento gradual de intensidade, começando com intensidade baixa e acabando com intensidade alta.

Nota: nas barreiras do circuito 1 são feitos saltos a pés juntos; nos arcos do circuito 2 são feitos saltos com estabilização unipodal; nas barreiras do circuito 3 é feito *skipping* alto.

Objetivo(s):

		Promover ativação de membros inferiores com bola para aumentar a predisposição dos jogadores para o treino que se segue.
Nº do exercício: 2	Duração: 16'	Tipo: Analítico (Parte Fundamental)
Feedback: timings das movimentações		
		Explicação Circuitos de movimentação ofensiva coletiva em meio-campo ofensivo, tal como representado na imagem, em cada uma das duas variantes eram feitos dois períodos de 3'45", sendo que nestes existia competição entre jogadores de campo e guarda-redes, e como tal se nos 3'45" de cada período houvesse 4 ou mais golos ganham os jogadores de campo, se não se atingir essa marca, ganham os guarda-redes.
		Objetivo(s): Trabalhar movimentações ofensivas coletivas em meio-campo ofensiva de forma analítica.
Nº do exercício: 3	Duração: 12'	Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)
Feedback: posicionamento de defensivo mediante a zona da bola – comportamentos de pressão		
		Explicação Jogo 10v10 no qual, as reposições são sempre feitas com uma bola nos defesas centrais. O Espaço é reduzido e existem também duas linhas de referência que podem ser chamadas de "linhas de limite de contenção", sendo que, quando os jogadores que estão a defender, quando atingem essa linha

	<p>devem começar a ter comportamentos de pressão ao adversário.</p>	
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Trabalhar organização defensiva coletiva em bloco médio ou baixo, estimulando movimentos pressionantes</p>		
<p>Nº do exercício: 4</p>	<p>Duração: 15'</p>	<p>Tipo: Competitivo (Parte Final)</p>
<p><i>Feedback:</i> (nada de específico)</p>		
	<p>Explicação</p>	
<p>Torneio de 3 equipas (6v6+(6+GR)). Duas equipas estão dentro a defrontar-se e uma está por fora a servir de apoio. O objetivo é marcar 1 golo na baliza adversária.</p>		
<p>A cada golo ou 2' de jogo trocam as equipas, sendo que, se o motivo da troca for o golo, sai a equipa que perdeu, e se o motivo for o limite de tempo, sai a equipa que estava há mais tempo em jogo.</p> <p>Apoios jogam a 1 toque.</p> <p>Ao fim dos 12' somam-se os pontos para encontrar a equipa vencedora.</p>		
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Promover um momento simultaneamente lúdico, mas também competitivo no fim do treino.</p>		

Figura 75 – Exemplo de unidade de treino a dois dias do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Enquadramento da UT de MD-2

As unidades de treino para o MD-2, podiam abordar aspetos de organização ofensiva e defensiva de forma mais analítica (tal como mostrado na unidade de treino 52, apresentada na figura 75) ou então aspetos de transição ofensiva e defensiva em escalas grupais e setoriais.

Deste modo, quando os conteúdos em foco eram relativos a momentos de organização, normalmente os exercícios eram de cariz analítico, de modo a facilitar o controlo de cargas e assim evitar que fossem impostas dinâmicas de “resistência” a 48 horas do jogo e depois de essas mesmas dinâmicas terem sido trabalhadas no dia anterior. Além disso, nos exercícios analíticos, de acordo com o treinador EC, os comportamentos eram limitados e as condições de execução eram facilitadas pela quase ausência de oposição, permitindo que alguns comportamentos e ações fossem mais bem entendidos pelos jogadores e executados com maior taxa de sucesso. Contudo, devemos deixar claro que, em situações pontuais e devidamente justificadas poderíamos recorrer a situações de jogo com manipulação de espaço e outros constrangimentos.


Por outro lado, quando os conteúdos em foco eram relativos a momentos de transição, os exercícios eram por norma jogos reduzidos com condicionantes que propiciassem momentos de aceleração do jogo, e assim a intensidade destes exercícios era muito alta, mas o tempo de exercitação era curto, permitindo que fossem dados intervalos de recuperação bastante extensos e assim o treino não tivesse uma densidade excessiva.

Além disso, poderiam ser trabalhados neste dia os esquemas táticos ou situações simples de competição caso se considerasse pertinente. Tendo tudo isto em conta, é de referir que, nestas unidades de treino a densidade de conteúdos e a carga física impostas eram bastante variáveis, sendo que, por norma, nos treinos com maior carga física, a densidade de conteúdos era menor e vice-versa. Ademais devemos ter em conta que, embora a carga externa imposta pudesse ser considerável, nunca poderia ser excessiva pois estávamos a apenas dois dias do próximo jogo, e era fundamental que os jogadores chegassem ao mesmo sem fadiga muscular.

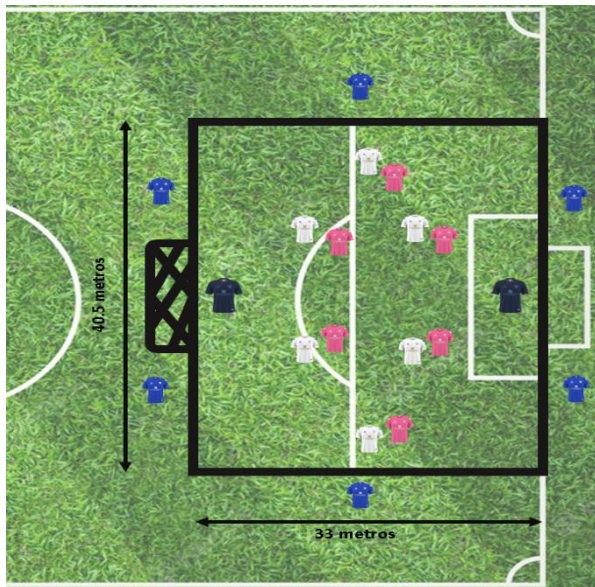
Deste modo, de acordo com as cargas externas impostas nos dias de treino anteriores, a estrutura do treino de MD-2 podia sofrer grandes variações de semana para semana.

Por exemplo, na unidade de treino 52, a média de distância percorrida foi de 6,75 quilómetros por jogador e a média de distância percorrida a alta intensidade foi de 445 metros, ao passo que na unidade de treino 42, a média de distância percorrida foi de 5,58 quilómetros por jogador e a média de distância percorrida a alta intensidade não foi além dos 326 metros.

3.6.1.6. Sábado (MD-1)

	Jogadores (Disponibilidade)				Material
	Jogador 1	DISP	Jogador 12	IND	
	Jogador 2	IND	Jogador 13	DISP	
	Jogador 3	DISP	Jogador 14	DISP	18 bolas; 24 coletes; 8 sinalizadores; 20 cones; 1 baliza móvel.
Data: 02/09/2023	Jogador 4	DISP	Jogador 15	DISP	
Microciclo: 8	Jogador 5	DISP	Jogador 16	DISP	
Treino nº: 39	Jogador 6	DISP	Jogador 17	DISP	
Dia Microciclo: MD-1	Jogador 7	DISP	Jogador 18	DISP	
Horário: 10h00	Jogador 8	DISP	Jogador 19	DISP	
Duração Total: 61'	Jogador 9	DISP	Jogador 20	DISP	
Local: Cidade Desportiva	Jogador 10	DISP	Jogador 21	DISP	
Espaço: Relva Natural	Jogador 11	DISP	Jogador 22	DISP	
Conteúdos					
Esquemas táticos defensivos. Transição defensiva.					
Objetivos					
Estimular o espírito competitivo na véspera do jogo. Promover uma rápida reação a situação de desvantagem (posicional) Trabalhar de um modo analítico os esquemas táticos defensivos de modo a permitir que os conteúdos sejam assimilados mais facilmente e que não se imponham cargas excessivas para a véspera de um jogo.					
Exercícios					
Nº do exercício: 1	Duração: 6'		Tipo: Ativação (Parte Inicial)		
Feedback: 1/2 toques – 1 pressiona e os outros dão cobertura					
					Explicação

	<p>6 jogadores a circular bola, 3 ao meio. Jogadores ao meio devem tentar recuperar a bola para saírem do meio e poderem ir circular. Jogador responsável pela perda de posse de bola vai ao meio. Jogador que a recuperou (ou condicionou para a perda de bola do adversário, sai do meio).</p>	
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Promover uma ativação em contacto com a bola. Promover a velocidade de decisões com bola em zona de pressão.</p>		
<p>Nº do exercício: 2</p>	<p>Duração: 5'</p>	<p>Tipo: Competitivo (Parte Inicial)</p>
<p><i>Feedback:</i> (Nada de Específico)</p>		
	<p>Explicação Jogadores estão aos pares frente a frente e passam a bola um ao outro. Ao “apito” do treinador, o jogador com bola deve tentar apanhar o jogador sem bola que saiu à máxima velocidade para o cone do lado contrário (que está a cerca de 10 metros).</p>	
<p>Objetivo(s):</p>		
<p>Promover ativação específica com exercício de reação rápida a situação de desvantagem posicional.</p>		
<p>Nº do exercício: 3</p>	<p>Duração: 12'</p>	<p>Tipo: Competitivo (Parte Fundamental)</p>
<p><i>Feedback:</i> Reação a Perda – Segunda Bola</p>		
<p>Explicação</p>		



Torneio de 3 equipas (6v6+(6+GR)). Duas equipas estão dentro a defrontar-se e uma está por fora a servir de apoio. O objetivo é marcar 1 golo na baliza adversária.

A cada golo ou 2' de jogo trocam as equipas, sendo que, se o motivo da troca for o golo, sai a equipa que perdeu, e se o motivo for o limite de tempo, sai a equipa que estava há mais tempo em jogo.

Apoios jogam a 1 toque.

Ao fim dos 12' somam-se os pontos para encontrar a equipa vencedora.

Objetivo(s):

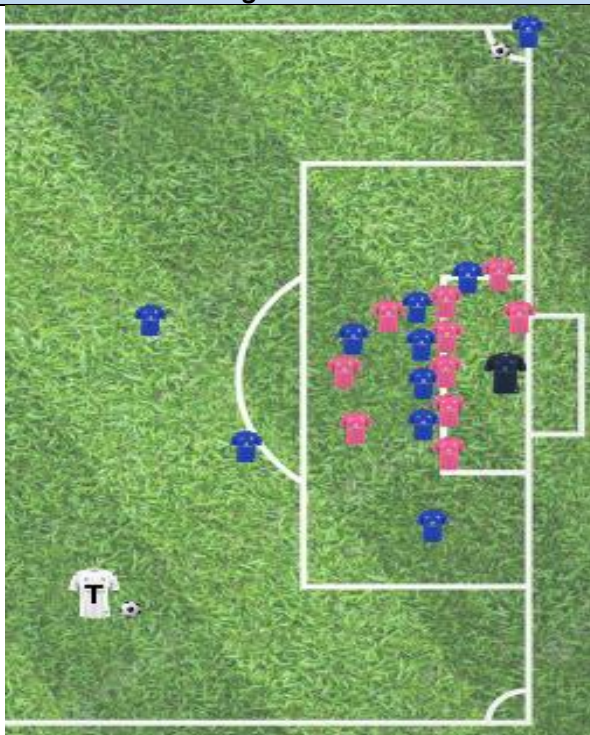
Promover a forte reação em situação de desvantagem posicional (nos momentos em que sai uma equipa, a que fica em campo pode logo tentar marcar, o que obriga a equipa que está a entrar a encontrar maneira de se defender rápida e eficazmente).

Nº do exercício: 4

Duração: 30'

Tipo: Aquisitivo (Parte Fundamental)

Feedback: Timing – Posicionamento – Comunicação Interna – Segunda Bola



Explicação

São batidos cantos nos 2 lados e das mais diversas maneiras de acordo com as instruções do treinador para o batedor (pode ser para 1º poste, para o 2º poste, para a zona de penalti, curto), sendo que uma das equipas ataca e a outra defende. No fim de cada jogada, a bola volta para novo canto.

Quando pertinente podem ser colocadas segundas bolas, por um elemento da equipa técnica, estrategicamente posicionado.

Objetivo(s):

Trabalhar de forma analítica os esquemas táticos defensivos.

Nº do exercício: 5

Duração: 2'

Tipo: Parte Final

Feedback: (Nada de Específico)

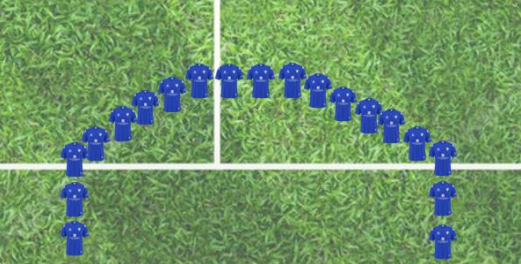
	Explicação Alongamentos estáticos.
	Objetivo(s): Diminuir a tensão muscular.

Figura 76 – Exemplo de unidade de treino a um dia do próximo jogo com a primeira equipa técnica

Enquadramento da UT de MD-1

As unidades de treino para o MD-1 no microciclo padrão, contemplavam por norma esquemas táticos e competição, podendo ainda ter outros pequenos aspetos que se afigurassem como pertinentes. A baixa densidade de conteúdos e a baixa carga física que por norma eram impostas neste dia estavam fortemente relacionadas com o dia em que decorria a dita unidade de treino (que correspondia à véspera de jogo).

Assim, dadas as circunstâncias, existia uma dupla preocupação para o treino deste dia. Por um lado, pretendíamos fazer com que o treino fosse o mais proveitoso possível e por outro queríamos que este contribuísse para uma maior preparação dos atletas para o jogo e não para que estes chegassem fatigados ao mesmo.

Posto isto, aproveitávamos este dia para treinar esquemas táticos, visto que, acreditávamos que estes eram momentos de jogo de elevada importância e para além disso ao serem trabalhados no dia anterior ao jogo podiam ficar mais presentes na memória dos jogadores e ademais, o treino dos mesmos de forma isolada, não era excessivamente “agressivo” do ponto de vista físico.

Já no que concerne à situação competitiva, acreditávamos que esta podia ser pertinente no dia anterior ao jogo, para estimular o espírito competitivo nos jogadores, intensificando a sua vontade de vencer e de se superarem. Aqui, importa deixar claro que, embora se possa acreditar que a situação competitiva podia impor cargas excessivas devido à sua intensidade, na realidade isso não se verificava, aliás, olhando para os dados do sistema de posicionamento global da unidade de treino apresentada como exemplo, podemos constatar que mesmo com a “copa união”, apenas foram percorridos em média 3 quilómetros ao longo de todo treino, tendo a distância a alta intensidade tido um valor médio em torno dos 100 metros por jogador.

Outros aspetos específicos (simples) podiam ser incluídos em situação de aquecimento e até mesmo na situação competitiva, contudo sempre de uma forma mais camuflada (tal como, foi o caso da “reação a situação de desvantagem posicional” neste treino).

Para além disso, por vezes a situação competitiva também podia ser substituída por “jogos posicionais” e situações analíticas, caso considerássemos essas situações como pertinentes, e por determinados motivos tivéssemos optado por não as trabalhar no MD-2.

3.6.2. Microciclo Padrão da segunda equipa técnica



Plano semanal

08/Janeiro - 14/Janeiro

União Sport Club de Paredes

2ª feira 08/01/24	3ª feira 09/01/24	4ª feira 10/01/24	5ª feira 11/01/24	6ª feira 12/01/24	Sábado 13/01/24	Domingo 14/01/24
Manhã						
Hora: 08:45H Local: CIDADE DESP. TREINO	Hora: Local: FOLGA	Hora: 08:45H Local: CIDADE DESP. TREINO	Hora: 08:45H Local: CIDADE DESP. TREINO	Hora: 08:45H Local: CIDADE DESP. TREINO	Hora: 08:45H Local: CIDADE DESP. TREINO	Hora: 11:00H Local: CIDADE DESP. ALMOÇO
Tarde						
Hora: Local: FOLGA	Hora: Local: FOLGA	Hora: Local: FOLGA	Hora: Local: FOLGA	Hora: Local: FOLGA	Hora: Local: FOLGA	Hora: 15:00H Local: ESTÁDIO PAREDES X AMARANTE

OBS: PLANO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Treinador:

Figura 77 - Exemplo de microciclo da segunda equipa técnica (dias e horários de treino e de jogo)

3.6.2.1. Segunda-feira (MD+1)

UNIDADE DE TREINO Nº 102 - 04/12/2023				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	Jogador 2 - Jogador 3			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local	Jogador 26	Jogador 6	Jogador 9	-

Cidade Desportiva de Paredes				
Espaço Disponível				
Relvado Sintético 1	MI	MC	MI	
Material	Jogador 20 Jogador 25	-	Jogador 15 Jogador 13	
30 sinalizadores; 15 bolas; 1 baliza móvel; 15 coletes.	ED	PL	EE	
	-	Jogador 16 Jogador 22	Jogador 20	
Meinhos de 4v1 – Parte inicial				
	Duração e Regras			
	<p>5x45”.</p> <p>Cada jogador vai ao “meio” num período de 45 segundos, no qual tenta recuperar o maior número de vezes possível, a bola que os outros 4 jogadores passam naquele quadrado.</p> <p>Cada jogador pode dar um máximo de 2 toques seguidos na bola.</p>			
	Objetivo			
<p>Promover uma ativação específica com bola e um aumento gradual de intensidade ao longo da sessão de treino.</p>				
Posse de bola 4v4 com 2 jokers – Parte Fundamental				
	Duração e Regras			
	<p>3x3’30”.</p> <p>Jogo de posse de bola de 4v4 com 2 jokers que ajudam a equipa com a posse de bola.</p>			
	Objetivo			
<p>Trabalhar princípios culturais de jogo como as coberturas ofensivas e defensivas, a mobilidade e o equilíbrio, e</p>				

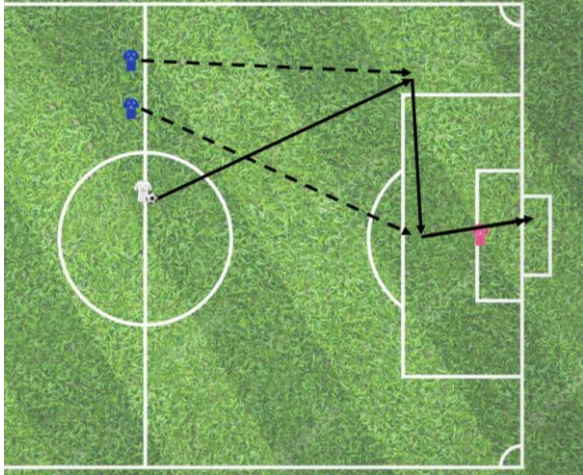
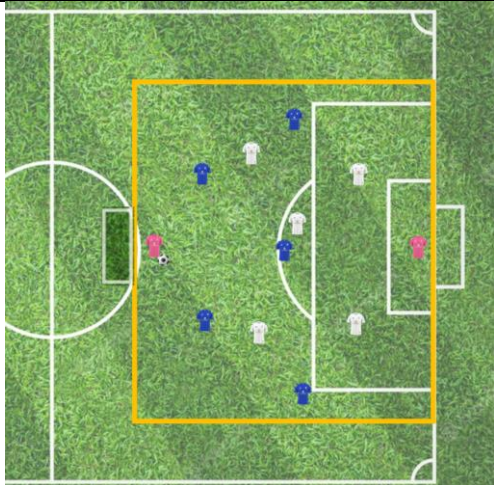

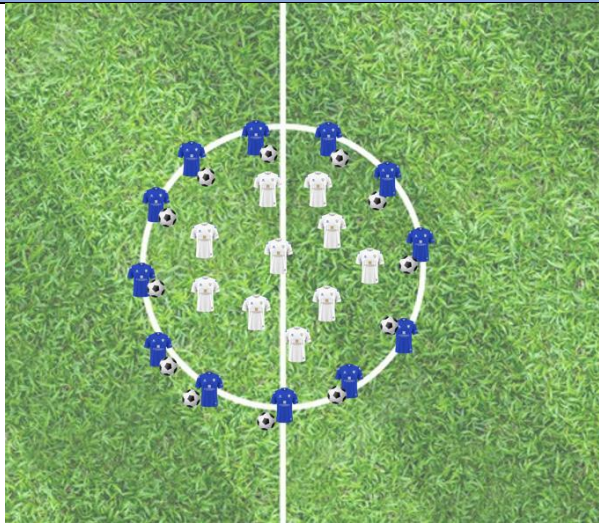
	simultaneamente tentar compensar a falta de exercitação no dia anterior (dia de jogo).
Finalização analítica 2v0+GR – Parte Fundamental	
	<p style="text-align: center;">Duração e Regras</p> <p>6 repetições por elemento (3 dessas repetições a efetuar cruzamento e outras 3 a finalizar na baliza).</p> <p>Exercício analítico de finalização tal como representado na imagem.</p>
	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Promover movimentos de velocidade máxima com finalização e simultaneamente tentar compensar a falta de exercitação no dia anterior (dia de jogo).</p>
Jogo GR+5v5+GR – Parte Fundamental e Final	
	<p style="text-align: center;">Duração e Regras</p> <p>5x5'.</p> <p>Jogo de 5v5 com guarda-redes com as regras normais ao jogo de futebol.</p>
	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Trabalhar princípios culturais de jogo como as coberturas ofensivas e defensivas, a mobilidade, o equilíbrio, espaço e concentração, e simultaneamente tentar compensar a falta de exercitação no dia anterior (dia de jogo).</p>

Figura 78 - Exemplo de unidade de treino de um dia após o jogo anterior com a segunda equipa técnica

3.6.2.2. Terça-Feira (Folga)

Neste dia não era atribuída qualquer tarefa aos jogadores.

3.6.2.3. Quarta-Feira (MD-4)

UNIDADE DE TREINO Nº 124 - 10/01/2024				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	Jogador 1 - Jogador 2 - Jogador 3			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local	Jogador 4	Jogador 6	Jogador 8	-
Cidade Desportiva de Paredes	Jogador 5	Jogador 7	Jogador 9	
Espaço Disponível	Jogador 26			
Relvado Natural	MI	MC	MI	
Material	Jogador 11	Jogador 12	Jogador 13	
15 bolas; 8 estacas; 2 balizas móveis; 30 sinalizadores; 20 coletes.	Jogador 15	Jogador 14	Jogador 23	Jogador 25
	ED	PL	EE	
	Jogador 17	Jogador 16	Jogador 18	
Jogador 19				
Roda de técnica – Parte inicial				
	Duração e Regras			
	<p>Em cada variante os jogadores devem fazer 1' de exercitação em cada variante, sendo que, todos fazem 1x a função de jogador de "fora" e uma vez a função de jogador de "dentro" em cada um dos Ativação com bola na qual os jogadores operacionalizam as seguintes variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os jogadores de dentro devem encontrar um jogador de fora que lhes passe a bola para o pé preferencial, e assim possam ter uma bola para conduzir e passar com o pé preferencial a um jogador de fora que esteja livre e que não seja aquele que lhes passou a bola - Os jogadores de dentro devem encontrar um jogador de fora que lhes 			

	<p> passe a bola para o pé não preferencial, e assim possam ter uma bola para conduzir e passar com o pé não preferencial a um jogador de fora que esteja livre e que não seja aquele que lhes passou a bola. </p> <ul style="list-style-type: none"> - Os jogadores de dentro devem receber um passe a meia altura de um jogador de fora para pé preferencial devendo ser feita uma devolução a primeiro toque para o jogador que lhe passou e de seguido inicia-se a procura de um novo jogador de fora que esteja livre para passar a bola - Os jogadores de dentro devem receber um passe a meia altura de um jogador de fora para pé não preferencial devendo ser feita uma devolução a primeiro toque para o jogador que lhe passou e de seguido inicia-se a procura de um novo jogador de fora que esteja livre para passar a bola. - Os jogadores de dentro devem procurar um jogador de fora disponível para lhe passar a bola para a cabeça, sendo que o jogador de dentro devolve com um passe de cabeça, a bola ao jogador que lhe passou a bola e de seguida procurar um outro jogador de fora que esteja livre para lhe passar a bola.
	Objetivo


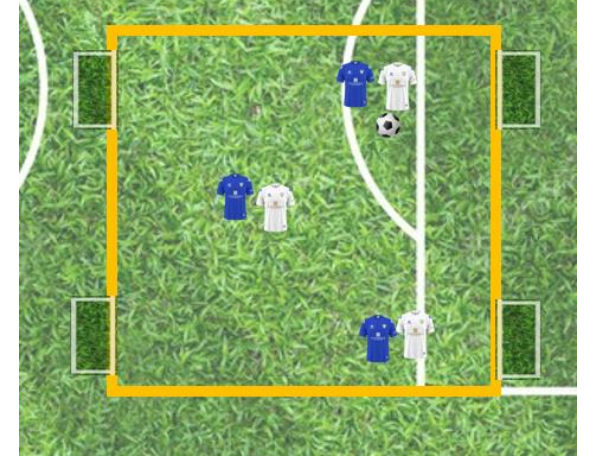
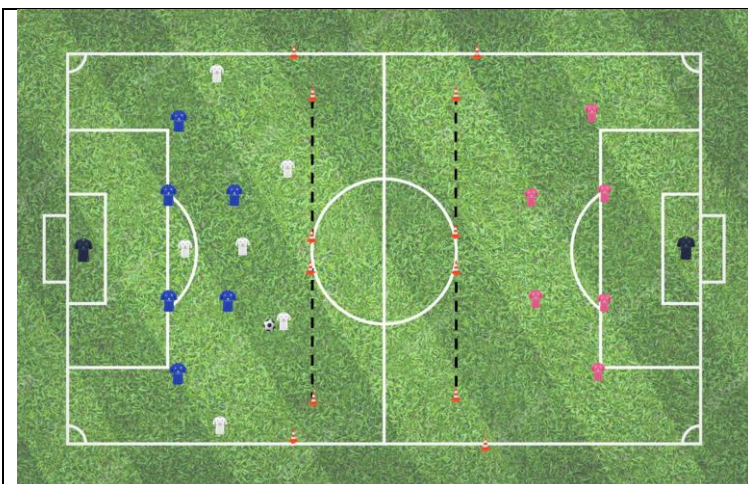
	<p>Promover uma ativação com elementos específicos do jogo de futebol, tais como: passe rasteiro, passe a meia altura, cabeceamento, condução de bola, recolha de informação.</p>
<p>*** Jogo GR+4v4+GR – Parte Fundamental e Final</p>	
	<p>Duração e Regras</p>
	<p>12x5'. Jogo de 4v4 com guarda-redes com as regras normais do jogo de futebol. Ao fim de cada período os jogadores vão alternando entre este exercício e o 3v3.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Trabalhar duelos ofensivos e defensivos em contexto de jogo reduzido, que promova também bruscas mudanças de direção.</p>
<p>*** Jogo 3v3 – Parte Fundamental e Final</p>	
	<p>Duração e Regras</p>
	<p>12x5'. Jogo de 3v3 com mini-balizas. Ao fim de cada período os jogadores vão alternando entre este exercício e o 4v4 com guarda-redes.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Trabalhar duelos ofensivos e defensivos em contexto de jogo reduzido, que promova também bruscas mudanças de direção.</p>
<p>***O exercício de 4v4 com GR e o de 3v3 ocorriam em simultâneo, sendo que os jogadores iam alternando entre os campos.</p>	

Figura 79 - Exemplo de unidade de treino a quatro dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

3.6.2.4. Quinta-Feira (MD-3)

UNIDADE DE TREINO Nº 120 - 04/01/2024				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	Jogador 1 – Jogador 2 – Jogador 3			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local	Jogador 4 Jogador 5 Jogador 26	Jogador 6 Jogador 7	Jogador 8 Jogador 9	-
Estádio Municipal das Laranjeiras				
Espaço Disponível				
Relvado Natural	MI	MC		MI
Material	Jogador 11 Jogador 15	Jogador 12 Jogador 14		Jogador 13 Jogador 23 Jogador 25
15 bolas; 30 sinalizadores; 20 coletes; 12 estacas.	ED	PL		EE
	Jogador 17 Jogador 19	Jogador 16 Jogador 21 Jogador 22		Jogador 18 Jogador 20
Tarefa de Passe – Parte inicial				
		Duração e Regras		
		5'x2. Exercício de passe com as variantes representadas nas imagens.		
		Objetivo		
		Promover ativação com elementos específicos do jogo de futebol, nomeadamente		
Jogo holandês – Parte Fundamental				
		Duração e Regras		
		2x15'. O campo é dividido em 3 partes, duas são zonas de jogo e a do meio é uma zona neutra. Numa das zonas de jogo duas das equipas confrontam-se, sendo que na outra zona está		



uma terceira equipa que aguarda o desfecho do confronto que acontece do outro lado para entrar em jogo. Assim, a equipa que pontuar primeiro ganha a oportunidade de entrar em jogo na outra zona de jogo, na qual atacará a baliza de 11.

Bola sai sempre da equipa que ataca a baliza de 11, cujo objetivo é marcar golo (1 golo=5pontos) sendo que a equipa que defende tem de tentar recuperar e após o ganho tem as seguintes opções (3 pontos caso seja feito golo nas balizas e 1 ponto caso cheguem à zona neutra com bola controlada).

Objetivo

Trabalhar a organização ofensiva intersectorial (no último terço do terreno de jogo) e a transição defensiva.

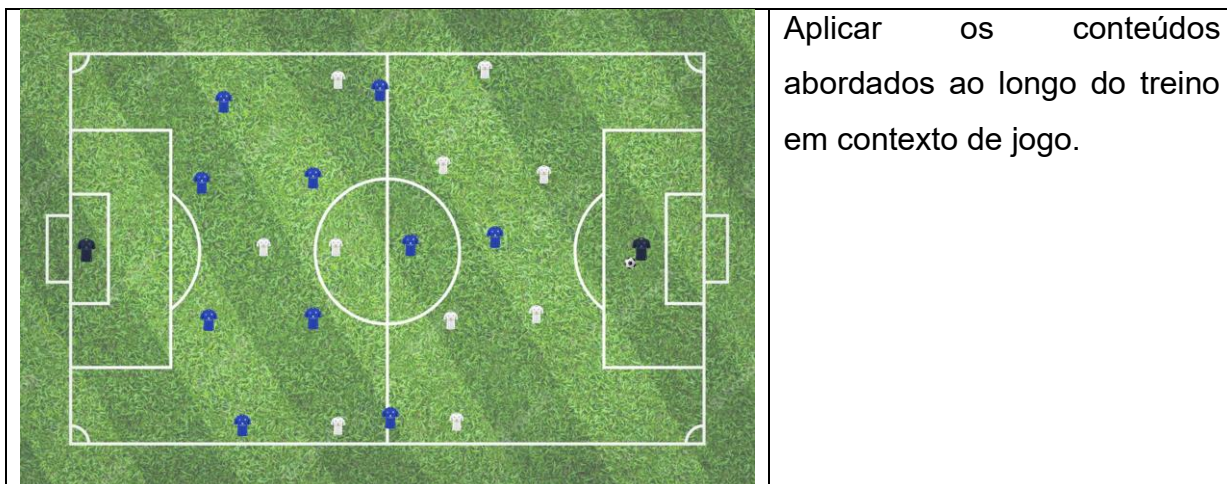
Jogo GR+10v10+GR – Parte Final

Duração e Regras

2x15'.

Jogo 10v10 com guarda-redes.

Objetivo

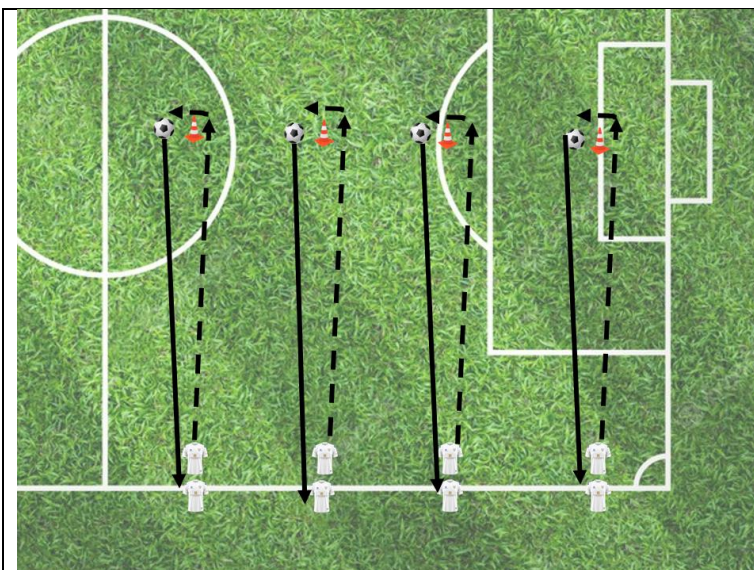


Aplicar os conteúdos abordados ao longo do treino em contexto de jogo.

Figura 80 - Exemplo de unidade de treino a três dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

3.6.2.5. Sexta-Feira (MD-2)

UNIDADE DE TREINO Nº 110 - 15/12/2024				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	Jogador 1 – Jogador 2 – Jogador 3			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local	Jogador 4	Jogador 6	Jogador 8	-
Cidade Desportiva de Paredes	Jogador 5	Jogador 7	Jogador 9	
Espaço Disponível	Jogador 26			
Relvado Natural	MI	MC	MI	
Material	Jogador 11	Jogador 12	Jogador 13	
15 bolas; 20 coletes; 30 sinalizadores; 1 baliza móvel.	Jogador 15	Jogador 14	Jogador 23	Jogador 25
	ED	PL	EE	
	Jogador 17	Jogador 16	Jogador 18	
	Jogador 19	Jogador 21	Jogador 20	
		Jogador 22		
Competição de Velocidade – Parte inicial				
			Duração e Regras	
			10 repetições por elemento.	
			2 a ritmo baixo.	
			2 a ritmo médio.	
			2 a ritmo alto.	



4 a ritmo máximo, em competição.

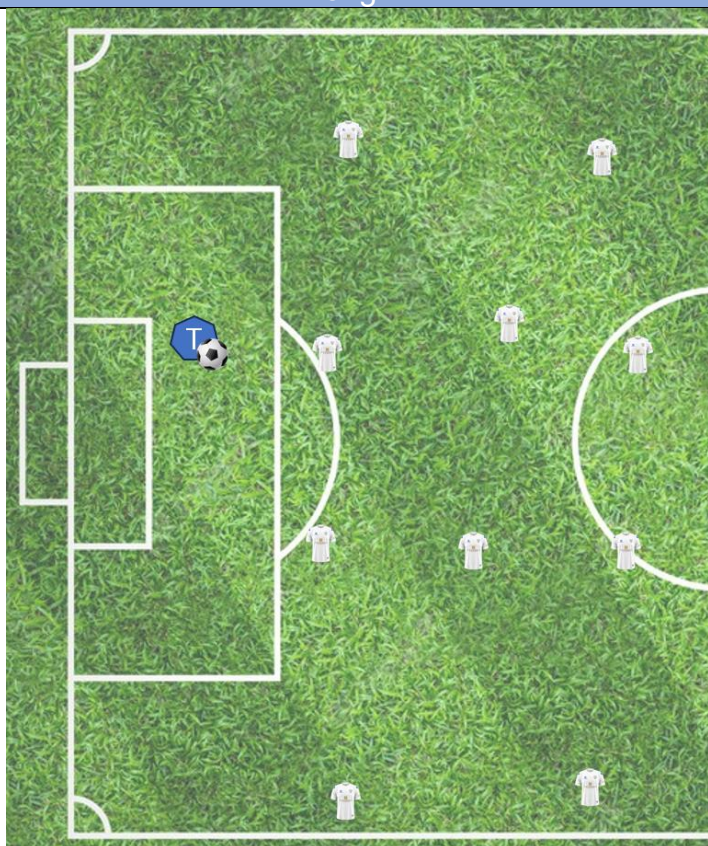
Circuito de velocidade tal como representado na imagem.

Nota: antes deste exercício os jogadores tinham dado 5 voltas ao campo a uma intensidade baixa.

Objetivo

Promover uma ativação que ajude os jogadores a estarem mais preparados para o resto do treino.

Jogo Posicional – Parte Fundamental



Duração e Regras

10'.

Jogo posicional defensivo de 10v0, no qual o treinador com uma bola vai andando pelo campo e parando em zonas estrategicamente escolhidas, e nessas zonas questiona os jogadores sobre qual o posicionamento que devem adotar se a bola entrar ali.

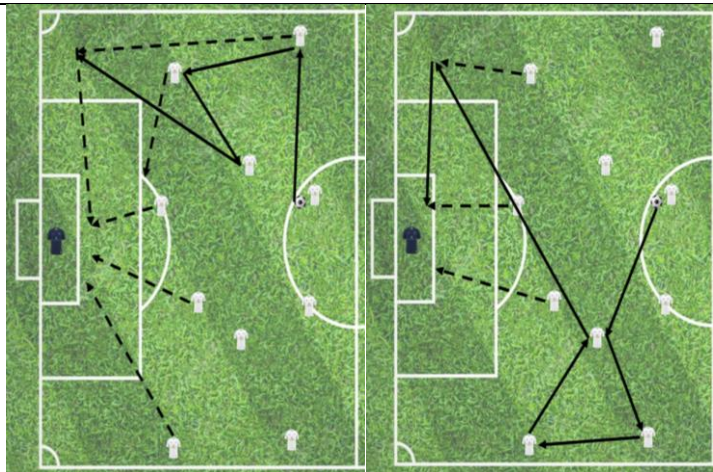
Objetivo

Elucidar os jogadores acerca do posicionamento defensivo coletivo a adotar em momentos de organização.

Finalização 10v0 – Parte Fundamental

Duração e Regras

4x3'45''



Circuitos de movimentação ofensiva coletiva em meio-campo ofensivo, tal como representado na imagem, em cada uma das duas variantes eram feitos dois períodos de 3'45", sendo que nestes existia competição entre jogadores de campo e guarda-redes, e como tal se nos 3'45" de cada período houvesse 4 ou mais golos ganham os jogadores de campo, se não se atingir essa marca, ganham os guarda-redes.

Objetivo

Trabalhar movimentações ofensivas coletivas em meio-campo ofensiva de forma analítica.

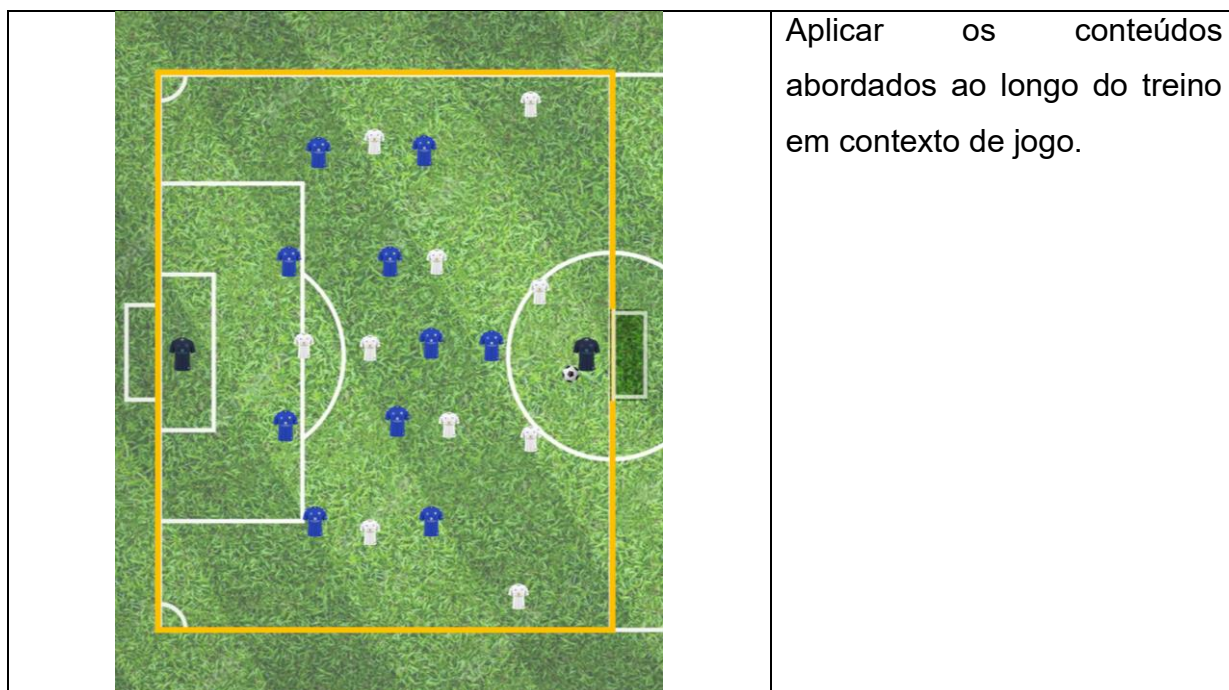
Jogo GR+10v10+GR – Parte Final

Duração e Regras

2x10'.

Jogo 10v10 com guarda-redes.


Objetivo



Aplicar os conteúdos abordados ao longo do treino em contexto de jogo.

Figura 81 - Exemplo de unidade de treino a dois dias do próximo jogo com a segunda equipa técnica

3.6.2.6. Sábado (MD-1)

UNIDADE DE TREINO Nº 096 - 25/11/2023				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	Jogador 1 - Jogador 2 - Jogador 3			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local	Jogador 4	Jogador 6	Jogador 8	-
Cidade Desportiva de Paredes	Jogador 5	Jogador 7	Jogador 9	
Espaço Disponível	Jogador 26			
Relvado Natural	MI	MC	MI	
Material	Jogador 11	Jogador 12	Jogador 13	
15 bolas; 20 sinalizadores; 20 coletes.	Jogador 15	Jogador 14	Jogador 23	Jogador 25
	ED	PL	EE	
	Jogador 17	Jogador 16	Jogador 18	
	Jogador 19	Jogador 21	Jogador 20	
		Jogador 22		
Meinhos – Parte inicial				
Duração e Regras				

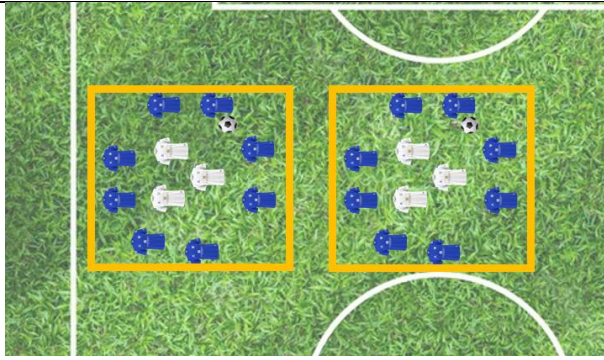
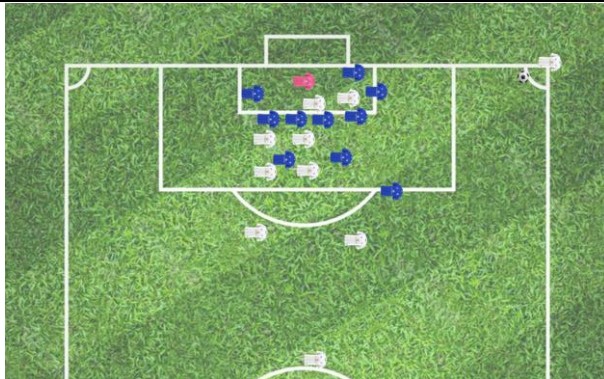
	<p>15'</p> <p>Meinhos de 8v3, nos qual vai para o meio o jogador que cometer erro e sai do meio aquele que estava lá há mais tempo. Caso estejam 2 jogadores ao mesmo tempo no meio, sai aquele que mais provocou o erro.</p>
Objetivo	
<p>Promover um momento lúdico e de desconpressão com bola</p>	
Bola Parada – Parte Fundamental e Final	
	<p style="text-align: center;">Duração e Regras</p> <p>30'.</p> <p>Ambas a equipa tem direito a executar 8 cantos de cada lado e 4 livres laterais de cada lado.</p> <p>No fim ganha a equipa que marcar mais golos.</p>
Objetivo	
<p>Trabalhar as bolas paradas da nossa equipa de forma a não impor cargas excessivas antes do jogo.</p>	

Figura 82 - Exemplo de unidade de treino a um dia do próximo jogo com a segunda equipa técnica

3.6.2.7. Enquadramento sobre o Microciclo da segunda equipa técnica

No caso do microciclo padrão operacionalizado por DB, optei por não fazer um enquadramento para cada dia de treino por considerar que, não existia um padrão para cada unidade de treino que justificasse a realização de tal enquadramento. Pode-se então dizer que o microciclo padrão de DB era caracterizado por alguma falta de organização e planeamento (ao nível do tipo de exercícios, intensidade de treino, extensão das UTs e densidade de

conteúdos), o que acabava por ter repercussões em inúmeros aspetos, tal como irei clarificar ao longo deste texto.

Assim, numa semana de treinos padrão eram feitos 5 treinos e uma folga, ficando um microciclo padrão calendarizado da seguinte maneira: MD+1, folga, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1, Jogo. Nesta calendarização diferenciava-se dois tipos de unidades de treino: a UT de recuperação/reposição de carga e as UTs de preparação do próximo jogo.

De todas as unidades de treino que compunham o microciclo apenas uma tinha um padrão claramente identificado, nomeadamente a UT correspondente ao MD+1. Nestas UTs, por norma existia um foco na reposição de carga aos jogadores menos usados (aliás, neste dia os jogadores titulares apenas faziam trabalho de corrida a baixa intensidade), e como tal, estas habitualmente eram constituídas por exercícios de posse de bola (meinhos de diversas formas) e por jogos reduzidos (1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5) com pequenas variações. Também se recorria, ainda que com menos frequência, a exercícios mais analíticos (quando usados, normalmente eram inseridos na parte inicial da UT). Estas unidades de treino eram marcadas por uma quase ausência de *feedback* por parte dos treinadores e por terem uma duração muito reduzida (por vezes inferior a uma hora de treino).

Já as outras UTs, eram planeadas dia a dia de acordo com aquilo que DB considerava ser o mais conveniente trabalhar e poucas eram as restrições impostas na construção dessas unidades de treino, contudo, também é importante deixar claro que, as coisas não eram feitas de uma forma totalmente aleatória. Dentro das unidades de treino de preparação para o jogo seguinte podiam ser diferenciados dois tipos: as unidades de treino “sem limites de carga” e as unidades de treino “com limites de carga”.

Assim nos MD-4, MD-3 e MD-2 de um microciclo padrão, as unidades de treino eram “sem limites de carga” e como tal, por norma nestes treinos eram impostas as cargas mais elevadas da semana, sendo estas UTs constituídas: por jogos reduzidos a escalas intersectoriais e coletivas, por situações de posse de bola e por situações de jogo formal. Contudo, tal como dito anteriormente, os

microciclos de DB eram marcados pela carência de um padrão bem definido e como tal, frequentemente existiam alterações bastante consideráveis de um microciclo para o outro e assim sendo, por vezes também se recorria a exercícios analíticos nestes dias da semana. Por existir esta aleatoriedade de conteúdos, tornava-se de algum modo difícil gerar um processo de habituação a uma forma de jogar, marcada por um conjunto de normas e princípios que conferem uma identidade à equipa.

Por sua vez o MD-1, enquadrava-se nas unidades de treino “com limite de carga”, e embora fosse mais vulgar o recurso a exercícios analíticos nesta unidade de treino (pelo facto de serem exercícios menos dinâmicos e que de um modo geral acarretavam menor intensidade de esforços), a verdade é que, em inúmeras situações foram utilizadas situações de jogo, ainda que, com períodos de exercitação totais nunca superiores a 15 minutos, de modo a evitar que fossem impostas cargas excessivas na véspera de jogo.

Todas estas grandes variações acabavam por se refletir nos valores do sistema de posicionamento global que eram obtidos em cada dia, tal como passarei a exemplificar no quadro 11.

Quadro 11 – Verificação das disparidades dos valores de sistema de posicionamento global em dias de microciclos distintos

Quadro de Comparação de Valores									
Dia de Microciclo em Análise	MD-4		MD-3		MD-2		MD-1		
Número da UT	098	103	085	099	110	100	122	127	
Distancia Total Percorrida (Quilómetros)	3.49	6.12	5.19	8.04	4.58	7.00	2.93	4.07	
Distância em sprint (metros)	90	369	466	579	146	468	56	159	
Distância por minuto (em metros)	43	56	54	86	58	71	42	56	

Além das grandes oscilações nas cargas externas impostas nos diferentes dias de treino em diferentes microciclos, devemos ter bem ciente a ideia de que, todos os treinos tinham uma baixa densidade de conteúdos, sendo

que, os aspetos táticos abordados eram quase sempre relativos a macroprincípios. Por outro lado, a duração dos treinos era por norma reduzida, sendo que na maior parte dos casos oscilava entre os 60 e os 70 minutos de duração total.

3.6.3. Reflexão sobre os Microciclos Padrão

Ao longo deste documento tenho vindo a expor as claras diferenças, nos métodos, formas de pensar e de trabalhar dos dois treinadores com que lidei nesta temporada, sendo os microciclos padrão mais um dos aspetos em que essas diferenças são bem vincadas, logo a começar na organização dos dias de trabalho e folgas, que acabavam por ter a si associadas vantagens e desvantagens sobre as quais passarei a discorrer de seguida.

Por um lado, ao ser concedida a folga no dia logo a seguir ao jogo (que era o que acontecia no microciclo padrão de EC), existia a vantagem de os jogadores terem a “quebra” entre microciclos no dia subsequente ao jogo, sendo que após essa pausa, embora as consequências (físicas e psicológicas) do jogo anterior ainda se fizessem sentir, a intensidade das mesmas já era mais baixa, devido a esse período de mais de 24 horas que intervalava este treino, do jogo que o precedeu. Para além disso, para a própria equipa técnica podia ser benéfica esta distância temporal após o jogo, pois permitia que estes tivessem mais tempo para analisar o jogo e refletirem sobre o que aconteceu no mesmo, antes de terem um contacto direto com a equipa. Contudo, o número de dias que os jogadores menos usados ficavam sem serem expostos a cargas de treino elevadas eram significativos (analisando ao detalhe pode-se considerar que vários desses jogadores estavam desde o MD-2 até ao MD+2 seguinte sem executarem esforços de alta intensidade, ou seja, 3 dias sem esses estímulos), e isso a longo prazo podia contribuir para que as diferenças nos níveis físicos dos jogadores mais usados e dos menos usados, se acentuassem.

Por outro lado, a folga no MD+2 (tal como acontecia no microciclo padrão de DB), ocasionava uma sessão de treino no dia subsequente ao jogo, permitindo que fosse mais fácil atenuar o problema de os jogadores menos usados estarem 72 horas com uma carga física significativamente inferior aos

outros, visto que, neste caso existia um treino de reposição de carga logo no MD+1. Contudo, outras desvantagens acabam por vir associadas a este tipo de microciclo. Primeiramente, pelo facto de os jogadores mais usados terem sido expostos a um esforço máximo no dia anterior e por muitas vezes os jogos acabarem tarde (o espaço temporal entre o jogo e essa sessão de treino é sempre inferior a 24 horas), o treinador e preparador físico acreditavam que não era adequada a realização de grandes esforços físicos e como tal, esses jogadores acabavam por nem ter trabalho de campo nesse dia. Deste modo, na prática os jogadores mais usados acabavam por ter no máximo 4 treinos de campo no microciclo em questão (o que resultava em menos tempo de treino disponível). Para além disso, após jogos em que o resultado obtido não era o desejado, a sessão do dia seguinte tinha sempre um clima extremamente tenso e a própria disponibilidade dos jogadores para esta sessão não era a desejável, ou seja, as consequências físicas e psicológicas do jogo anterior acabavam por ser “sentidas” com maior intensidade. Ademais, para a própria equipa técnica ficava bastante mais difícil efetuar as tarefas de análise e reflexão a tempo de as apresentar à equipa no primeiro treino após o jogo (no sentido de fazer um balanço sobre o microciclo anterior e iniciar o seguinte), e assim sendo, ou esses aspetos eram abordados de uma forma mais superficial e naturalmente com menor qualidade, ou nem sequer eram abordados (isto era o que se verificava na maior parte das vezes) e nenhuma destas opções, aparentava ser a mais vantajosa para o desenvolvimento da equipa e seus elementos.

Dito isto, parece importante discorrer ainda sobre os restantes aspetos que caracterizam os dois microciclos padrão. Por um lado, o microciclo padrão de EC, pelas suas características aparentava ter a si associadas, inúmeras vantagens, nomeadamente, maior organização dos conteúdos e equilíbrio de cargas e até um maior controlo do processo de treino.

Ou seja, a existência de um conjunto de linhas orientadoras para cada um dos dias da semana, embora de certa forma pudesse limitar algumas possibilidades para esses diferentes dias, também acabava por permitir que calibrássemos as cargas de modo que, por um lado se conseguisse contribuir para uma melhor preparação da equipa e simultaneamente se permitisse que os

jogadores chegassem ao jogo com o mínimo de fadiga possível. Contudo, nos meses de contacto com esta equipa técnica ficou claro que esta ideia nem sempre era aplicada considerando estas duas vertentes de forma equitativa, sendo que, frequentemente a preparação da equipa era considerada bem mais importante do que chegar ao jogo com o mínimo de fadiga possível. A verdade é que esse desequilíbrio acabou por fazer com que, por várias ocasiões os jogadores chegassem aos jogos fatigados e com dores musculares bastante acima do desejado.

Além disso, a existência de um padrão semanal, permitia que os diferentes conteúdos (momentos de jogo e seus princípios e subprincípios) fossem abordados de uma maneira adequada face às necessidades da equipa para aquela semana, por exemplo, se dadas as características do adversário, o momento de organização ofensiva fosse considerado o mais importante, a semana era logo organizada no sentido de garantir que esse momento ia ser trabalhado em maior quantidade, mas que os outros momentos não seriam menosprezados. Isto naturalmente contribuía para que o processo de treino fosse o mais ajustado possível às demandas da equipa a cada momento e simultaneamente existisse um maior controlo sobre os processos que estavam a ser desenvolvidos (todas as informações, eram registadas, permitindo que a longo prazo se contribuísse para a criação de uma base de dados, na qual uma das informações existentes remetesse para a quantidade de vezes que cada momento de jogo foi trabalhado).

Em suma, a forma como o microciclo de EC era organizado, planeado e operacionalizado, permitia que os processos levados a cabo sobre a equipa fossem mais controlados, mais adequados às necessidades da equipa, condizentes com as subdinâmicas em foco (por exemplo, quando os aspetos a serem trabalhados eram relativos ao centro de jogo, normalmente os espaços eram mais reduzidos, ao passo que quando os aspetos em foco eram relativos a escalas intersectoriais e coletivas, por norma eram usados espaços mais amplos), e existisse maior rigor na elaboração dos mesmos, assim, em princípio estes gozavam de um nível qualitativo mais elevado, do que o que teriam se não cumprissem com estes pressupostos.

Por sua vez o microciclo padrão de DB, pelas suas características também acabava por trazer vantagens, bem como algumas desvantagens. Como tal, se é verdade que ao fazermos o planeamento de conteúdos dia a dia, ficava mais fácil fazer ajustes consoante o que ia acontecendo no nosso quotidiano (por exemplo, se o treinador sentisse que o treino do dia anterior, relativo a um determinado objetivo não tinha sido suficientemente produtivo, existia a possibilidade de voltar a fazer uma unidade de treino orientada para aquele objetivo, permitindo que os aspetos considerados mais relevantes, fossem sempre trabalhados em quantidade suficiente), também é verdade que a falta de planeamento acabava por levar a que frequentemente existissem grandes desequilíbrios ao nível de cargas (físicas e cognitivas) e conteúdos (momentos de jogos e seus princípios e subprincípios). Isto é, pelo facto de o planeamento ser feito a uma escala diária, muitas vezes não existia a plena consciência acerca dos dias que ainda tínhamos para trabalhar (e conseqüentemente não havia uma linha orientadora que nos permitisse ter uma ideia devidamente justificada e lógica, relativamente às cargas que deviam ser prescritas em cada dia) e como tal, era comum existirem microciclos em que eram dadas cargas excessivas e outros em que eram dadas cargas insuficientes, sendo que, o treinador acabava por só se aperceber disso depois do jogo, e muitas vezes apenas porque o resultado tinha sido desfavorável e como tal vários jogadores apresentavam queixas acerca destes aspetos (era comum jogadores dizerem que durante a semana toda não sentiram qualquer tipo de fadiga muscular). Simultaneamente, a gestão da densidade e quantidade dos diferentes conteúdos (momentos de jogo e seus princípios e subprincípios) padeciam do mesmo problema, sendo que, raramente existia uma gestão equilibrada e consciente destes aspetos, e deste modo, o mais comum era existir a discriminação de certos conteúdos de treino e a sobrevalorização de outros, e como tal, acabava por ser de prever que a preparação da equipa não tivesse tanta qualidade quanto seria desejável (até porque sem um processo controlado e avaliado, ficava difícil perceber se este estava a ter os efeitos pretendidos e como o podíamos alterar para maximizar a sua qualidade). Aliás, houve microciclos em que o treinador só se apercebeu no final que não tinha trabalhado

pontos que ele próprio considerava importantes, podendo isso ser visto como uma falha de gravidade significativa tendo em conta que estamos a falar de um contexto de futebol profissional. Ou seja, como o planeamento da unidade de treino era feito no próprio dia, era rotina os conteúdos serem decididos sem uma reflexão cuidada, crítica e adequada que fundamentasse essas decisões, o que culminava numa falta de intencionalidade e consciência no planeamento e operacionalização dos processos, conduzindo à (possível) qualidade abaixo do pretendido.

Em suma, de um modo geral pode-se dizer que, os microciclos padrão em questão acabavam por ser quase opostos, sendo que, um deles (o de EC), é marcado, pelo rigor, pelo planeamento cuidado, pela reflexão crítica, pela intencionalidade, pela distribuição racional de cargas e conteúdos, e por outro lado, no outro (o de DB), acabava por imperar uma certa falta de racionalidade, de organização, e um certo imprevisto e aleatoriedade que resultavam num menor controlo do processo de treino operacionalizado sobre a equipa.

3.7. As palestras pré-jogo

3.7.1. Com a primeira equipa técnica

As palestras dadas por EC antes do jogo normalmente eram acompanhadas por um *PowerPoint*, e eram consideradas mais um instrumento que poderia contribuir para aumentar a preparação e predisposição dos jogadores para o jogo. Tendo isto em conta, nesta apresentação, a primeira informação dada, era o 11 inicial, pois acreditávamos que, se esta informação apenas fosse dada no final da apresentação corríamos o risco de nenhum dos jogadores estar devidamente concentrado no resto dos conteúdos por causa da ansiedade de quererem saber se jogariam de início ou não. É obvio que, ao ser dado o 11 inicial logo no começo da apresentação corríamos o risco de os jogadores suplentes automaticamente ficarem desconcentrados, contudo este acabava por ser um “mal menor” em comparação com a outra opção, visto que essa, aumentava a probabilidade de jogadores titulares estarem também eles, desconcentrados.

Posteriormente, era mostrado através de representações 2D, o plano estratégico, ou seja, os comportamentos e aspetos táticos considerados mais importantes para o jogo nos momentos de organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, livres ofensivos, livres defensivos, cantos ofensivos e cantos defensivos. Estes aspetos normalmente tinham forte relação com aquilo que era a forma de jogar do adversário, sendo abordados os pontos que esperávamos que os nossos jogadores explorassem no oponente e aqueles dos quais considerávamos ser fundamental defendermos. Após serem mostrados estes aspetos por vezes eram colocadas questões para verificar, se efetivamente os jogadores tinham estado atentos e assimilado as informações transmitidas, tais como, “quando conseguimos atrair 3 ou mais jogadores adversários para o corredor lateral, o que devemos explorar?”.

Posto isto, a apresentação era concluída com um pequeno vídeo motivacional com a duração inferior a um minuto e que continha uma mensagem sobre um tema que se considerasse pertinente para aquele momento, alguns exemplos de temas foram: “o sofrimento dos atletas de alto rendimento”, “a importância de acreditar nas nossas capacidades”.

3.7.2. Com a segunda equipa técnica

Por outro lado, com DB, embora fosse também feita uma apresentação recorrendo a *PowerPoint*, as informações inseridas na mesma eram significativamente diferentes. Assim, apesar de a primeira informação colocada ser também o 11 inicial (pelos mesmos motivos que eram defendidos por EC) a verdade é que, logo a seguir, começavam as diferenças entre esta apresentação e a da anterior equipa técnica, sendo apresentado o 11 provável do adversário, bem como informações “chave” acerca das características de cada dos jogadores que compunham esse conjunto de possíveis titulares.

Após isso era mostrado um quadro de texto com os pontos considerados essenciais na equipa adversária sendo que, normalmente eram incluídos dois pontos fortes (um ofensivo e um defensivo) e dois pontos fracos (um ofensivo e um defensivo), sendo feita uma pequena explicação destes mesmos aspetos. De seguida eram apresentadas representações esquemáticas dos

posicionamentos que nossos jogadores deviam adotar nas bolas paradas ofensivas e defensivas, e caso existissem, eram lembradas as bolas paradas ofensivas personalizadas (sempre através de representações esquemáticas em 2D).

Esta mesma apresentação era finalizada com a apresentação de um slide chamado “estratégia competitiva”, e no qual eram colocadas 3 a 5 pequenas frases que refletiam os pontos mais importantes para aquele jogo, por exemplo, “promover uma pressão alta na fase de construção do adversário” ou então “procurar criar e explorar situações de 2v1 em corredor lateral”.

3.7.3. Reflexão crítica sobre os moldes em que eram feitas as palestras pré-jogo.

Nas vezes em que fui sendo exposto a apresentações nos moldes operacionalizados por EC fui percebendo que efetivamente os jogadores conseguiam ter mais presente na memória os comportamentos pretendidos para o jogo e eles próprios consideravam estas apresentações uma mais valia sentindo-se mais “preparados e elucidados para os problemas que iriam enfrentar”, de acordo com relatos dos próprios, contudo, nem tudo eram vantagens. A meu ver, os vídeos motivacionais, acabaram por (em pouco tempo) se tornar um hábito, e foram tendo cada vez menos impacto nos jogadores com o avançar do campeonato. Ainda assim, devemos referir que, o facto de os resultados estarem longe de serem os desejados também pode ter contribuído para essa perda de impacto, visto que, os jogadores podem ter começado a acreditar que, não eram aqueles pequenos vídeos que os iam ajudar a estar mais próximos das vitórias. Assim sendo, talvez fosse vantajoso ir variando nas estratégias de elevação da motivação dos jogadores, de modo a evitar que estas estratégias se tornassem hábito e consequentemente perdessem impacto.

Já no que concerne às palestras de DB, penso que, a informação ao ser apresentada em texto acabava por captar menos a atenção e para além disso havia uma menor compreensão dos conteúdos, visto que, as representações esquemáticas acabavam por permitir aos jogadores visualizarem aquilo que podiam explorar em campo. Para além disso, pela forma como estava

organizada a palestra, o tempo que era destinado à apresentação dos aspetos relativos aos posicionamentos em bolas paradas acabava por ser excessivamente prolongado, levando a que a maior parte dos jogadores se desconcentrassem (isto era sentido com mais intensidade nos suplentes, mas também se verificava nos próprios titulares).

Para além disso, a própria informação que era colocada em texto, por norma era pouco específica e os jogadores acabavam por não conseguir extrair informações que realmente pudessem aplicar em campo. Ademais, as informações relativas ao adversário eram excessivamente incompletas, visto que, um ponto forte e um ponto fraco do momento ofensivo e defensivo do adversário, estavam longe de representar a forma de jogar do mesmo e como tal podiam dar uma falsa sensação de “simplicidade” aos jogadores, que a meu ver deveriam estar precavidos para a complexidade dos “problemas” que o jogo lhes iria impor, dado que, essa (falsa) sensação de segurança rapidamente se poderia transformar em insegurança após o confronto com a complexa realidade do jogo de futebol.

Assim, tendo em conta as experiências práticas a que tenho sido exposto, acredito que, efetivamente estas palestras podem ter alguns efeitos positivos nos jogadores, quer a nível da intensidade com que os aspetos estratégicos eram lembrados, quer a nível do estado de ânimo apresentado pelos jogadores, contudo, para que tal se verifique, a forma como é feita essa palestra é fundamental, pelo que, deve existir todo um trabalho por parte da equipa técnica, no sentido avaliarem e refletirem sobre as intervenções que estes aplicam nos seus jogadores, tornando possível uma constante evolução que os direcione para a realização de palestras com a maior eficiência possível (tendo sempre em conta quem são os seus jogadores e o que os caracteriza).

3.8. A utilização do sistema de posicionamento global

Com o treinador EC, o sistema de posicionamento global tinha uma forte importância como ferramenta de avaliação e controlo do treino, sendo que, todos os dias era utilizada pelos atletas no decorrer das sessões de treino e dos jogos.

Assim, no fim de cada sessão eram recolhidos os dados coletivos relativos à distância total percorrida, a distância em sprint, o número de *power plays* (ou seja, o número de ações de alta intensidade, nomeadamente sprints, acelerações e travagens bruscas) e a distância percorrida por minuto, sendo que, estes podiam ser usados com diversas finalidades.

Por um lado, estes valores podiam ser avaliados no sentido de se perceber se efetivamente cada sessão de treino tinha tido uma carga externa dentro dos valores que se pretendia que tivesse, aliás o treinador EC, dava um grande valor a essas métricas, principalmente às distâncias (total e em sprint) e isso refletia-se nos ajustes que fazia nas sessões posteriores, tendo em conta os registos obtidos. Isto é, recorrentemente, devido ao facto de numa determinada sessão de treino não se terem atingido valores considerados suficientes, na sessão seguinte eram realizados exercícios no sentido de “compensar” essa tal falta de carga (o que pode levantar algumas questões para uma posterior reflexão).

Por outro lado, o sistema de posicionamento global, era usado como ferramenta de avaliação de exercícios, sendo que, normalmente os exercícios que ainda não sabíamos ao certo que carga externa impunham nos jogadores eram analisados e avaliados, no sentido de percebermos se efetivamente cumpriam com o propósito a que se propunham ou não, sendo que, caso não cumprissem com esse mesmo propósito teríamos que realizar os devidos ajustes para permitir que as falhas fossem colmatadas ou então deixávamos de usar esses tais exercícios. Para que isto fosse possível, naturalmente era necessário que se fizessem “recortes” no sentido de dividir o treino por exercícios, tal como estará exemplificado e destacado na figura 83, na qual podemos verificar que naquela unidade de treino existiu um aquecimento, um exercício de finalização, seguido de um de transição, outro de bloco de pressão, terminando com um exercício de bolas paradas. Sendo feita esta divisão no programa, era possível seleccionar apenas uma destas partes do treino e perceber os valores que os diferentes jogadores tinham obtido nessa mesma parte.



Figura 83 – Rodeado a vermelho, os “recortes” de exercícios relativos a um jogador, realizados numa das unidades de treino da primeira equipa técnica

Eram também analisados os valores individuais de cada atleta nas seguintes situações: monitorização diária do seu rendimento (no sentido de percebermos se a performance tinha estado dentro de valores aceitáveis tendo em conta a média do coletivo e o valores dos seus colegas de posição), recuperação de lesão (não só para controlar as cargas externas impostas sobre o atleta, mas também para perceber se efetivamente o seu rendimento físico estava semelhante aos níveis pré-lesão ou se tinham existido perdas significativas).

No tempo do treinador EC, estes valores eram do conhecimento e uso exclusivo da equipa técnica, sendo que, apesar das diversas solicitações, os dados nunca foram mostrados a nenhum dos jogadores (o grande motivo da indisponibilização destes conteúdos, era libertar a equipa técnica da obrigação de responder a demasiadas questões dos jogadores e impedir que estes tivessem acesso a informação que podia condicionar negativamente os seus comportamentos).

Com a chegada de DB ao clube, foram-me delegadas todas as tarefas relacionadas com o uso do sistema de posicionamento global, e embora uma boa parte das rotinas associadas ao uso deste aparelho tenham sido conservadas, foram operacionalizadas algumas mudanças que considerei pertinentes. Nesse sentido, devo referir que, um dos aspetos que não mudou foram as métricas incluídas nos relatórios de treinos e de jogos, e como tal, a distância total, a distância em sprint, as *power plays* e distância por minuto, eram os conteúdos integrantes dos relatórios. Contudo, por ser o responsável pelo uso desta ferramenta considerei que era pertinente dar mais atenção a uma métrica em particular, a distância por minuto. Isto porque, de acordo com o programa *Playertek*, é normal os jogadores excederem os 110 metros por minuto no decorrer de um jogo de futebol e assim sendo, a meu ver esta era uma métrica a ter em atenção visto que fazer 10 quilómetros a 100 metros por minuto, correspondia a uma intensidade completamente diferente de 10 quilómetros a 62 metros por minuto, sendo que, um treino em que acontecia a segunda opção, embora a nível de distância total estivesse com valores representativos do jogo de futebol, a nível de distância por minuto não estava, o que podia ser originado por exercícios com uma intensidade excessivamente baixa ou por pausas excessivamente longas entre exercícios (pelo menos, nos casos em que identifiquei distâncias por minuto abaixo do desejado, os motivos aparentavam ser esses).

Além disso, ao consultar os perfis dos jogadores, reparei que, os valores de altura e de peso não correspondiam à realidade visto que, eram os valores automaticamente atribuídos pelo programa, assim, procedi à recolha de todos os valores de peso e altura dos jogadores, no sentido de realizar as devidas correções no programa e assim contribuir para um aumento na fiabilidade dos dados obtidos pelo uso do sistema de posicionamento global.

Por outro lado, com a chegada de DB, também foi aberta a possibilidade de os jogadores terem acesso aos seus dados individuais, de modo a que eles próprios tivessem consciência se os seus valores estavam dentro do pretendido ou não, contudo, sempre que efetivamente se concedia o acesso aos dados, era feita uma explicação verbal ou em texto para que os jogadores conseguissem

perceber o que significavam aqueles valores e o que refletiam, visto que, caso não tivéssemos o cuidado de clarificar estes aspetos, corríamos o risco de serem feitas interpretações erradas e conseqüentemente os jogadores poderiam ter maior tendência a realizar ajustes incorretos devido a essas más interpretações.

Não obstante, devemos referir que, nem tudo foi positivo com esta mudança de treinador e a verdade é que com a chegada da segunda equipa técnica, deixamos de ter um padrão semanal bem definido a nível de cargas e estrutura das sessões de treino e, para além disso, deixou de ser feita a avaliação de exercícios de treino por se considerar que isso não era algo necessário e assim, acabou por existir uma quebra significativa ao nível da avaliação e controlo de treino. Posto isto, o grande propósito de utilização desta ferramenta em treino, era mesmo verificar se os jogadores estavam todos com valores dentro da média de equipa e evitar dar cargas excessivas ao longo da semana de treinos (ou seja, se o treinador considerasse que as cargas estavam a ser demasiado altas, os valores dados pelo sistema de posicionamento global, podiam ter influência na planificação das unidades de treino seguintes, contudo, o grande problema é que, não existia um critério bem definido para determinar se as cargas eram efetivamente excessivas ou não).

Em suma, fica claro que, apesar de nem sempre ter sido usado e aproveitado da mesma maneira, o sistema de posicionamento global, sempre foi uma ferramenta útil ao longo desta época desportiva, para tarefas de avaliação e controlo da performance física dos atletas.

3.9. Quadro Competitivo

3.9.1. Campeonato de Portugal

Tal como já foi referido anteriormente, equipa sénior masculina A do USCP, disputará na temporada 2023/2024 o **Campeonato de Portugal**, prova da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Nesta competição as equipas serão divididas por 4 series (Serie A, Serie B, Serie C, Serie D) nas quais serão alocadas de acordo com a sua localização geográfica. Por este facto, o USCP acabou por ficar na Serie B.

Cada serie será composta por 14 equipas, sendo que os 14 lugares dão origem a diferentes tipos de recompensas:

- 1º e 2º lugar dão acesso à fase de apuramento de subida;
- 3º a 9º lugar dão garantia de manutenção;
- 10º a 14º lugar têm como consequência a despromoção.

Ou seja, os clubes podem ter acesso a uma 2ª fase (“Apuramento de Subida”) caso fiquem nos 2 primeiros lugares das respetivas séries.

Na fase de “Apuramento de Subida”, os clubes são divididos em duas séries de quatro equipas, nas quais: o 1º lugar dará acesso ao jogo de Apuramento de Campeão (que pode ser visto como uma “3ª Fase” desta prova) bem como à promoção à Liga 3, e o 2º lugar dará apenas a promoção à Liga 3.

Por último, a tal 3ª Fase (“Apuramento de Campeão”), consistirá num jogo entre os primeiros classificados dos grupos da fase anterior, do qual surgirá o vencedor de todo o Campeonato de Portugal.

Na 1ª e 2ª Fase, os jogos terão a duração de 90 minutos (podendo existir o acréscimo do tempo de desconto sempre que for pertinente, de acordo com o julgamento do arbitro, que é efetuado com base em critérios legalmente estabelecidos), aplicando-se todas as leis normais do jogo de futebol oficial (ou seja, as leis determinadas pela FIFA).

Pontuação:

- Vitória = 3 pontos
- Empate = 1 ponto
- Derrota = 0 pontos

3.9.1.1. Calendário USCP 1ª Fase

Tal como anteriormente foi referido, o sorteio realizado pela FPF ditou que, o USCP ficaria na Serie B desta competição, sendo que, desse mesmo sorteio resultou o calendário apresentado no quadro 12.

Quadro 12 – Calendário Oficial para a primeira fase do Campeonato de Portugal 2023/2024














Calendário Oficial – 1ª Fase					
Jornada	Adversário	Local	Jornada	Adversário	Local
J1	Rebordosa AC	Casa	J14	Rebordosa AC	Fora
J2	Amarante FC	Fora	J15	Amarante FC	Casa
J3	Valadares Gaia	Casa	J16	Valadares Gaia	Fora
J4	Beira-Mar	Fora	J17	Beira-Mar	Casa
J5	Gondomar SC	Casa	J18	Gondomar SC	Fora
J6	Florgrade FC	Fora	J19	Florgrade FC	Casa
J7	São João de Ver	Casa	J20	São João Ver	Fora
J8	Vila Meã	Fora	J21	Vila Meã	Casa
J9	ACDR Lamelas	Casa	J22	ACDR Lamelas	Fora
J10	SC Salgueiros	Fora	J23	SC Salgueiros	Casa
J11	Oliveira Douro	Casa	J24	Oliveira Douro	Fora
J12	AD Marco 09	Fora	J25	AD Marco 09	Casa
J13	Vitória SC “B”	Casa	J26	Vitória SC “B”	Fora

3.9.1.2. Resultados USCP 1ª Fase

Devido à classificação obtida na 1ª fase, a época do USCP acabou mais cedo do que o pretendido, tendo a equipa terminado com 35 pontos, que lhe permitiram atingir o 6º lugar da tabela classificativa (ficando assim, muito aquém das expectativas e objetivos traçados no início desta temporada), tal como podemos ver no quadro 13.

Quadro 13 – Classificação final da Série B do Campeonato de Portugal 2023/2024

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Amarante FC	59	26	17	8	1	40	15	+25	+
2	 S. João Ver	45	26	12	9	5	27	18	+9	+
3	 Gondomar SC	43	26	12	7	7	28	20	+8	+
4	 AD Marco 09	41	26	11	8	7	29	22	+7	+
5	 Rebordosa AC	36	26	8	12	6	27	23	+4	+
6	 USC Paredes	35	26	9	8	9	31	25	+6	+
7	 SC Salgueiros	35	26	9	8	9	35	26	+9	+
8	 Vitória SC B	34	26	8	10	8	35	32	+3	+
9	 Beira-Mar	34	26	8	10	8	31	31	0	+
10	 Florgrade FC	33	26	8	9	9	24	24	0	+
11	 Oliv. Douro	26	26	6	8	12	25	33	-8	+
12	 Valadares Gaia	24	26	6	6	14	22	47	-25	+
13	 ACDR Lamelas	24	26	7	3	16	19	39	-20	+
14	 Vila Meã	22	26	6	4	16	27	45	-18	+

 2ª Fase - Subida

 Despromoção

3.9.2. Taça de Portugal

Por outro lado, a equipa estará também envolvida na **Taça de Portugal**, a famosa “prova rainha do futebol português”, na qual competem as equipas das mais variadas competições (Liga Bwin, 2ª Liga Portuguesa, Liga 3, Campeonato de Portugal e até algumas equipas dos campeonatos distritais).

Esta é uma competição a eliminar constituída por: 1ª Eliminatória; 2ª Eliminatória; 3ª Eliminatória; 4ª Eliminatória; Oitavos de final; Quartos de Final; Meias-Finais; Final. Por competir em divisões inferiores o USCP entrará em competição logo na 1ª Eliminatória.

À exceção das “meias-finais”, todas as eliminatórias são de apenas um jogo, no qual, caso não existam vencedores ao fim dos 90 minutos, se disputará um prolongamento de duas partes de 15 minutos, e caso após o prolongamento o empate subsista, será feito um desempate por grandes penalidades.



No caso das meias-finais a decisão é feita em 2 jogos, sendo que, se ao fim dos 2 jogos o empate no somatório dos resultados permanecer, realizar-se-á um prolongamento e caso seja necessário, posteriormente poderemos recorrer a grandes penalidades (caso o resultado permaneça empatado após prolongamento).

3.9.2.1. Trajeto USCP na Taça de Portugal





















Apesar de o trajeto no Campeonato de Portugal ter sido bastante abaixo do esperado, na Taça de Portugal, o USCP até superou as expectativas, ao eliminar o Moreirense Futebol Clube, da 1ª Liga Portuguesa. Todavia, após essa vitória acabamos por ser eliminados por uma equipa do nosso campeonato (o Amarante Futebol Clube), o que acabou por fazer com que mesmo tendo superado as expectativas nesta competição, ficasse a sensação de que poderíamos ter chegado ainda mais longe. Dito isto, abaixo segue o quadro 14, no qual podemos ver os resultados obtidos ao longo desse percurso na Taça de Portugal 2023/2024.

Quadro 14 – Os resultados do União Sport Clube Paredes na Taça de Portugal 2023/2024

1ª ELIMINATÓRIA

2023/09/08	Limianos		2-2 (6-3 g.p.)		Varzim	  
2023/09/09	U. Lamas		2-2 (2-4 g.p.)		USC Paredes	  




2ª ELIMINATÓRIA

2023/09/23	Fabril Barreiro		1-3		Marítimo	  
	S. João Ver		0-1		Leixões	  
	Louletano		0-1		AVS	  
	USC Paredes		5-1		Florgrade FC	  

3ª ELIMINATÓRIA

2023/10/19	Rebordosa AC		0-2		SC Braga	  
2023/10/20	Lusitânia dos Açores		1-4		Benfica	  
	SC Covilhã		1-4		Portimonense	  
	Vilar de Perdizes		0-2		FC Porto	  
2023/10/21	Santa Clara		2-0 a.p.		Vianense	  
	USC Paredes		2-1		Moreirense	  

4ª ELIMINATÓRIA

2023/11/24	FC Vizela		2-1 a.p.		Est. Amadora	  
	FC Porto		4-0		CDC Montalegre	  
2023/11/25	Canelas 2010		1-3		Marítimo	  
	Serpa		0-1		Gil Vicente	  
	Nacional		0-0 (6-5 g.p.)		Casa Pia AC	  
	Portimonense		1-4		SC Braga	  
	FC Penafiel		3-2 a.p.		Vitória FC	  
	Vitória SC		4-1		Länk Vilaverdense	  
	Benfica		2-0		FC Famalicão	  
2023/11/26	O Elvas		1-1 (1-4 g.p.)		Santa Clara	  
	USC Paredes		0-2		Amarante FC	 

3.9.3. Reflexão sobre o quadro competitivo disputado

Embora seja comum relacionarmos patamares competitivos superiores às vantagens que se associam a estes, a verdade é que ao longo desta época desportiva, fui-me apercebendo que nem tudo são vantagens, muito pelo contrário, existem vários aspetos a apontar no que diz respeito à estrutura e dinâmica funcional deste campeonato.

Desde logo o facto de o campeonato estar dividido em 4 séries de 14 equipas e de existir uma vaga para o campeão pró-nacional de cada associação, em cada uma dessas 4 séries, das 14 equipas, 5 são despromovidas, ou seja, acabam por ser despromovidas no total, 20 equipas, o que equivale a quase 36% das equipas que disputam o campeonato. Assim, olhando para o exemplo prático do que aconteceu na presente temporada, na classificação final da série A, a diferença pontual entre o 4º classificado e o 10º (primeiro lugar que tem como consequência a despromoção) foi de 4 pontos, e na série B a situação foi semelhante, sendo que, o 5º e o 10º classificado encontravam-se distanciados por apenas 3 pontos.

É claro que isto pode ser um reflexo da elevada competitividade que esta prova tem a si associada e isso é efetivamente positivo, contudo, também mostra que nesta competição uma equipa que recorrentemente luta pelos primeiros lugares, pode facilmente descer de divisão, caindo nos campeonatos distritais e isso para muitas equipas pode ser verdadeiramente letal, visto que, embora uma descida de divisão seja sempre algo bastante prejudicial para os clubes (sendo comum nestas situações vermos saídas de jogadores importantes, perdas de patrocinadores, afastamento de alguns adeptos, perda de visibilidade, entre outros) a situação vivenciada nesta temporada faz-me acreditar que a queda de campeonato nacional para campeonato distrital é ainda mais nefasta do que as outras, visto que, no caso do USCP, ficou claro que, a descida da Liga 3 para o Campeonato de Portugal até acabou por ser benéfica em vários aspetos, sendo que, os recursos financeiros disponíveis aumentaram significativamente, permitindo que a grande maioria dos profissionais se dedicasse exclusivamente ao futebol (o que podia contribuir para que a disponibilidade física e mental fosse

superior) e que as rotinas fossem mais próximas das que habitualmente são adotadas por equipas profissionais.

Contudo, caso a descida para os campeonatos distritais se confirmasse aquilo que se previa era uma enorme dificuldade para angariar patrocinadores, uma redução abrupta no orçamento disponível e perda de recursos como o sistema de posicionamento global e o *WyScout*. Ou seja, a descida iria provocar alterações que claramente colocariam o clube num patamar bem inferior, e distante do nível apresentado por equipas profissionais (tanto a nível desportivo como a nível financeiro).

Para além disso, outro aspeto que acabou por se revelar como um ponto negativo nesta competição é o tempo de paragem que acaba por ser uma consequência da forma como a prova está estruturada. Isto é, pelo facto de as equipas na fase regular disputarem apenas 26 jogos e apenas 2 equipas por série disputarem a 2ª fase, para muitas das equipas a competição termina extremamente cedo, o que levará a tempos de paragem muito prolongados, sendo que, no caso das equipas que não asseguram a manutenção este problema ainda é mais grave pois os campeonatos distritais, começam mais tarde que os nacionais e, portanto, a espera para retornar à competição é ainda maior. Naturalmente esta situação acaba por ser bastante inconveniente para os atletas, treinadores e até dirigentes, que podem ficar cerca de 4 meses sem receber e sem competir.

Ademais neste campeonato eram nítidas as disparidades a nível de condições que as diferentes equipas tinham, sendo que, ao passo que existiam equipas que trabalhavam com condições de profissionais (por exemplo, no caso do paredes, tínhamos ao nosso dispor vários campos para treinar, uma equipa técnica com extensão considerável e profissionais especializados em diferentes áreas e até materiais para avaliação e controlo de treino) existiam outras que trabalhavam com condições praticamente amadoras (sendo que algumas nem um campo em boas condições tinham à sua disposição, a equipa técnica tinha uma dimensão bastante reduzida, e para além disso os recursos materiais eram extremamente limitados).

Ainda assim, deve ficar evidente que nem tudo eram desvantagens nesta competição, antes pelo contrário. Como tal, mais uma vez considero pertinente destacar a elevada competitividade desta prova, na qual era comum vermos equipas que estavam nos últimos lugares a vencer equipas que estavam nos primeiros, e para além disso, eram raros os jogos em que alguma das equipas vencia por uma margem de mais de 2 golos, ou seja, na maior parte dos jogos o resultado era definido por detalhes, sendo que, a mais pequena falha, podia custar pontos.

Por outro lado, esta afigurava-se como uma competição alguma visibilidade, e embora a maior parte dos jogos tivesse transmissão televisiva, a verdade é que todos os jogos eram gravados e disponibilizados na plataforma *WyScout*, na qual também se podiam aceder a dados estatísticos coletivos e individuais e até a relatórios de vídeo. Ou seja, era possível que qualquer clube, através desta plataforma, tivesse acesso a muita informação sobre os jogadores envolvidos em equipas do Campeonato de Portugal e isso naturalmente acabava por dar visibilidade aos jogadores em causa e por fazer com que este campeonato se tornasse mais atrativo para os jogadores, que viam aqui a possibilidade de se destacarem e ingressarem em clubes de divisões superiores num futuro próximo.

Por outro lado, a Taça de Portugal, para as equipas que competiam a este nível, acabava por representar o “sonho” de chegar a patamares superiores e a possibilidade de os jogadores se valorizarem e mostrarem que podiam estar em níveis competitivos superiores. Assim, com alguma sorte no sorteio, existia a possibilidade de 4º eliminatória os clubes desta divisão jogarem no estádio de um dos 3 maiores clubes de Portugal (Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica ou Sporting Clube de Portugal), e isso era benéfico a diversos níveis, nomeadamente a nível económico (visto que, o dinheiro relativo a venda de bilhetes e a transmissões televisivas nestes jogos, originar lucros bastante consideráveis para clubes desta dimensão).

Assim fica evidente que embora as competições disputadas pelo USCP sejam já, benéficas para clubes e jogadores que nelas competem, a verdade,

particularmente o Campeonato de Portugal, ainda apresenta na sua estrutura e organização algumas lacunas que podem ser bastante prejudiciais para alguns clubes, sendo que, essas lacunas poderiam ser facilmente resolvidas e como tal, consideramos que é fundamental que os responsáveis pela organização desta prova, comecem a trabalhar neste sentido, de modo a favorecer cada vez mais o crescimento dos clubes que a disputam.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

Ao longo desta época desportiva, foram vários os aspetos em que me consegui desenvolver, quer como treinador e quer como ser humano, sendo que alguns merecem um particular destaque. Assim, considero que, com esta experiência, consegui aprender bastante sobre o processo de liderança de uma equipa de futebol. Acima de tudo saio com a ideia de que, antes de estarmos a lidar com jogadores nós, treinadores, estamos a lidar com pessoas. Pessoas essas que tem características, ambições, maneiras de ser e de pensar completamente diferentes umas das outras e como tal, considero muito importante que enquanto treinador eu consiga compreender e lidar com essas diferenças, para que posteriormente tenha o respeito dos jogadores e consiga fazer com que eles acreditem na ideia que tenho para o coletivo. Dito isto, atualmente sinto-me muito mais capacitado para operacionalizar estes aspetos.

Além disso, creio que o facto de conviver com dois treinadores com ideias de jogo completamente diferentes, acabou por fazer com que eu começasse a ver certos aspetos do jogo de maneira diferente. Ademais, permitiu-me também compreender como os diferentes parâmetros usados pelos treinadores podem alterar completamente a forma como vemos as ações que estão a acontecer e a lógica que damos a essas mesmas ações. Neste ponto devo destacar o impacto de EC no aumento do meu conhecimento a nível de aspetos táticos do jogo, tendo com ele descoberto conceitos que para mim eram completamente desconhecidos (como o caso do princípio da tabela) e que vieram alterar em parte a forma como vejo o jogo.

Por outro lado, creio que a riqueza deste contexto permitiu que eu ficasse sensibilizado para um conjunto de aspetos que se afiguraram como sendo de elevada importância (vários deles com ligação ao processo de liderança de uma equipa de futebol) e acabaram por ser alvo de um conjunto de reflexões que serão apresentadas de seguida.

4.1. Reflexão Crítica: Pré-Época

Finalizada a pré-época parece relevante efetuar uma reflexão acerca da mesma, visto que, neste período preparatório foram levados a cabo inúmeros processos, eventos e para além disso, deu-se uma parte do meu período de adaptação a este nível. O referido período teve a duração de 5 semanas, nas quais foram desenvolvidos trabalhos de treino em campo e não só para permitir que os jogadores chegassem numa condição geral que lhes permitisse atender às exigências físicas, técnicas, táticas e mentais que o jogo impõe. Assim, para fazer com que estivéssemos mais próximos disso, desde o início que tivemos em consideração a nossa forma de jogar (o nosso modelo de jogo e seus princípios), visto que, as suas particularidades vão naturalmente influenciar as exigências, técnicas, físicas e mentais que o jogo impõe aos jogadores das diferentes posições, isto é, ao estabelecermos determinados princípios de jogo, vamos criar um idioma que nos permitirá desenvolver uma lógica de entendimento do jogo comum aos diversos jogadores. Esta referida lógica, fará com que determinadas ações de jogo possam aparecer mais do que outras, por exemplo, se uma equipa no momento de organização ofensiva usar maioritariamente o método de jogo ataque posicional, é de esperar que, sejam efetuados mais passes curtos, do que seriam se essa tal equipa usasse o método de jogo ataque rápido.

Sob outra perspetiva ainda se pode dizer que, os referidos princípios, não só condicionam ao nível da componente tática, mas também ao nível da componente mental, física e técnica, ou seja, os princípios que norteiam o modelo de jogo vão determinar certos estímulos físicos, mentais e técnicos. De certa forma, a dimensão tática pode ser vista como uma supradimensão na medida em que ela coordena e dá sentido a todas as outras dimensões. Não obstante, não existe tática sem física, técnica ou mental. Assim, embora a tática não seja técnica, física ou mental, esta é a forma como estas dimensões se relacionam para gerar o todo (isto é, os tais princípios que norteiam as ações dos jogadores nas diferentes fases e momentos do jogo).

O facto de termos isto em conta naturalmente, influenciou os vários métodos de treino implementados, mas começemos pelo início, os testes físicos.

Pelo facto de a equipa técnica já estar no clube há alguns anos, é possível ter dados que provavelmente não existiriam se tivesse acabado de chegar ao clube, tal como o histórico de lesões do ano passado. Este histórico permitiu que identificássemos regiões “sensíveis” (ou seja, aquelas em que houve mais lesões nos anos passados) e com base nisso fizéssemos testes que nos permitissem avaliar o estado dos jogadores, percebendo se os valores estavam dentro da média ou não, e para além disso, para termos uma base que nos permita auxiliar no “*return to play*”, caso existam lesões. Contudo, não se pode deixar de referir que, em todos os testes (teste T, medição dinamométrica podal, teste de *Cooper*, salto em profundidade sem balanço, medições de mobilidade articular) existiu uma comparação com os valores normais para atletas descritos na literatura, o que a meu ver faz todo o sentido, visto que, os nossos valores, podem estar muito abaixo do que é suposto estarem, isto é, a média interna por si só, não é suficiente para avaliar o estado físico da equipa.

Já no que diz respeito aos treinos em si, desde o início existiu uma preocupação no sentido que promover um aumento gradual da carga de treino, de modo a evitar que fossem impostas cargas exacerbadas e ocorressem demasiadas lesões. Para que tal fosse possível, naturalmente tivemos de recorrer a ferramentas de avaliação e controlo do treino tais como: sistema de posicionamento global, questionários (nomeadamente os de perceção subjetiva de esforço), vídeos.

Assim, pelo recurso à utilização de aparelhos de sistema de posicionamento global, foi possível recolher diariamente dados como: a distância total percorrida em treino, o tempo de exercitação, o número de sprints, a distância percorrida a alta intensidade. Ou seja, no fundo estes equipamentos forneceram informações objetivas relativas à carga externa de treino, o que a meu ver é de extrema importância, pois só assim conseguiremos perceber se a carga externa de treino correspondeu ao que se esperava ou se esteve abaixo, ou até acima disso. Para além disso, estes equipamentos utilizados em conjunto com o vídeo de treino, poderiam permitir perceber até qual a carga externa de cada exercício, o que, por sua vez é fundamental para sabermos em que aspetos poderíamos fazer ajustes caso a carga externa estivesse fora dos valores

pretendidos, ou seja, para entendermos em concreto o que originou determinados dados obtidos no sistema de posicionamento global, por exemplo, no caso de um jogador ter tido uma carga externa significativamente mais elevada do que a média de equipa, poderiam existir várias explicações, desde uma possível má condição física geral do coletivo, até possíveis esforços excessivos daquele atleta devido a erros de posicionamento do mesmo. Assim o vídeo afigurava-se como um contributo essencial, visto que, através dele podia ser analisado o que efetivamente aconteceu e assim abria-se a possibilidade de identificar eventuais falhas no desempenho dos jogadores, ajudando a resolver essas dúvidas e posteriormente perceber se deviam ser feitos ajustes nas unidades de treino seguintes e se sim, quais deviam ser esses tais ajustes.

Por outro lado, tal como referido anteriormente, também recorreremos a questionários para a avaliação e controlo de treino particularmente para a medição de cargas internas, contudo, devemos ter em consideração que, ao contrário do sistema de posicionamento global (utilizado para a mensuração de cargas externas) que dava dados objetivos, os questionários são medidas subjetivas de avaliação de cargas, e como tal, podem não ser tão confiáveis, visto que, os jogadores podem, por vezes, mentir nas respostas dadas, sendo que, essas mentiras podem ter múltiplas motivações desde o medo de serem julgados por suas respostas, até ao facto de não reconhecerem a importância a essas ferramentas. Como tal, parece relevante referir que, tanto o questionário, de percepção subjetiva de esforço de esforço proposto por Borg em 1982 e adaptado por Foster et al. (2001), como o questionário *Wellness* desenvolvido por McLean et al. (2010) com as recomendações de Hooper et al. (1995), foram implementados. Assim o questionário de percepção subjetiva de esforço, era aplicado cerca de vinte minutos após cada sessão de treino, sendo eu o responsável por questionar individualmente todos os jogadores acerca da sua percepção de esforço, de modo a tentar assegurar que estes davam uma resposta consciente e refletida a esse questionário. Já os outros questionários eram respondidos individualmente pelos atletas até uma hora antes do início de treino.

Não obstante, devemos estar cientes que estes questionários, oferecem dados de natureza subjetiva e como tal, mais suscetíveis de conterem erros do

que as ferramentas de avaliação objetiva, assim sendo, creio que seria bom que estes tivessem sido complementados com ferramentas de avaliação objetiva da carga interna como por exemplo os cardiofrequencímetros, visto que, deste modo, não só teríamos mais dados (como por exemplo, a frequência cardíaca durante a sessão de treino), como poderíamos obter informações que permitissem perceber se havia concordância entre esses e os dados dos questionários (percebendo se estes efetivamente estavam a dar informações que faziam sentido e eram uteis, ou se simplesmente estavam a induzir-nos em erro). No entanto, importa clarificar que, embora acredite que poderiam existir ligeiras melhorias ao nível da avaliação e controlo de treino, o trabalho desenvolvido, já é relativamente bom.

Já no que diz respeito aos conteúdos abordados nessas mesmas sessões de treinos, é relevante mencionar que, desde o primeiro momento abordamos e trabalhamos os comportamentos-chave que pretendemos desenvolver, nomeadamente: a “forte reação à perda”, o “princípio da tabela” e o “bloco alto” pressionante. A meu ver, ter este tipo cuidado faz todo o sentido, visto que, a consolidação destes princípios demora algum tempo e quanto mais cedo os começarmos a trabalhar, mais cedo a equipa consolidará os mesmos e para além disso as exigências físicas impostas nos treinos serão mais representativas daquilo que exigirão os jogos caso tenhamos esta forma de jogar.

Para encerrar o tema mais ligado ao processo de treino parece-me relevante abordar dois tópicos: os treinos bi-diários e os métodos de recuperação utilizados. Começando pela questão dos treinos bi-diários, a experiência vivida nesta época, fez-me duvidar sobre a eficácia dos mesmos. Até porque, a realização dos treinos nestes moldes numa altura em que existe alguma preocupação com o possível excesso de cargas acaba por fazer com que, o 1º treino desse dia, não tenha uma intensidade média-baixa, o 2º treino desse dia tenha uma intensidade baixa-muito baixa, e com que o treino do dia a seguir tenha também uma intensidade baixa, sendo que, depois ainda existem outras condicionantes que podem baixar ainda mais essa intensidade de treino (nomeadamente a realização de jogos nos dias antes ou após os treinos bi-diários), ou seja, fica a ideia de que, os treinos bi-diários promovem maior

quantidade, mas menos qualidade de treino, visto que, são no mínimo 3 treinos com intensidades médias, baixas ou muito baixas, quando podiam ser 2 com intensidades médias ou altas. Ademais, o argumento de que, a realização desses treinos se deve ao facto de trabalhar situações mais específicas, não me convence, visto que, acredito que, é possível fazer esse mesmo trabalho numa sessão de treino normal.

No que diz respeito aos métodos de recuperação, aqui privilegiámos 3: o sono, a nutrição e os banhos de gelo. No que concerne ao sono e nutrição, não possuímos no clube formas objetivas de mensurar a qualidade dos mesmos, sendo que, apenas conseguimos implementar questionários relativos a esses aspetos (questionários esses que, como já vimos podem não ser tão válidos quanto pretendido) e estabelecer recomendações seguindo o que está descrito na literatura como adequado, isto é, 7 a 8 horas de sono reparador, ainda assim, sempre tendo em consideração que isto não são verdades absolutas, sendo normais as variações intra e interindividuais que fazem com que diferentes jogadores possam ter necessidades diferentes. Por sua vez, também se pode questionar a eficácia dos banhos de gelo visto que, embora estes tenham a sua eficácia comprovada ao nível da redução da inflamação, tal como demonstram Souza e Ueda (2014), por outro lado, essa redução da inflamação pode diminuir os efeitos do treino e retardar a recuperação do músculo Fyfe et al. (2019). Isto, naturalmente pode retirar produtividade aos treinos e reduzir os seus efeitos de preparação física dos atletas, e como tal, a meu ver o recurso a banhos de gelo, deveria ser bem doseado e repensado, visto que, se efetivamente em certos casos até pode ser necessário, noutros também pode não o ser, e nos segundos o seu uso poderá estar a ser mais prejudicial do que benéfico.

No que diz respeito a outras atividades extra-treino existem 3 que mereceram destaque: as palestras pré- e pós-jogo, as sessões com *mental coach* e as atividades grupo.

No que concerne às palestras pré- e pós-jogo, importa referir que a meu ver estas são fundamentais, visto que, permitem que, se entendam melhor alguns aspetos teóricos da forma de jogar e se corrijam erros, sendo que, o facto

de utilizarmos representações esquemáticas em quadros táticos e vídeos de jogo para essas mesmas explicações e correções acabam por ajudar a que ainda haja maior eficácia dessas mesmas sessões, até porque, estas ferramentas tem por objetivo sensibilizar os jogadores para fontes de informação presentes no jogo (essencialmente trata-se de soar os alarmes do inconsciente). Contudo existem dois aspetos que a meu ver podiam melhorar nas palestras efetuadas: a duração das mesmas e a densidade de conteúdos. Ou seja, a meu ver em certos casos as palestras (principalmente as efetuadas após o jogo), tem uma duração e densidade de conteúdos excessivamente elevadas, o que faz com que alguns dos jogadores acabem por perder a concentração e captar pouco ou muito pouco do que é exposto nesses momentos. Como tal a meu ver, também deveria existir um aumento gradual em duração e densidade de conteúdos destas mesmas sessões, no sentido de promover uma maior eficácia das mesmas.

Abordando agora o tema das atividades de grupo, há que deixar clara a importância das mesmas, particularmente num plantel no qual saíram 13 jogadores e entraram 14 em relação à época passada (até ao momento em que foi feita esta reflexão). Ou seja, uma boa parte dos jogadores não se conheciam e estavam agora a começar a criar relações entre eles, como tal, estas atividades constituíram oportunidades para que laços afetivos começassem a ser estabelecidos entre os jogadores e assim se promoveu uma maior união dentro do grupo. Nesse sentido foram feitos cinco almoços e uma atividade aquática, sendo que, a meu ver, estes contribuíram fortemente para que o clima de grupo se tornasse mais harmonioso ao longo deste período preparatório. Contudo também há que ter em consideração que este “bom clima criado” pode ser bastante frágil, e facilmente alterar-se com o início do período competitivo, visto que, a partir do momento em que começam os jogos oficiais também começam a existir maiores disparidades a nível de tempos de jogos e isso pode fazer com que cresça o descontentamento de alguns jogadores, e isso é o suficiente para que esse bom clima se comece a perder. Ou seja, embora as atividades de grupo tenham tido o efeito pretendido, não nos podemos deslumbrar com os seus efeitos, pois este tem uma duração limitada, e como tal, é necessário que

continuem a ser feitos esforços no sentido de manter e se possível melhorar este mesmo ambiente de grupo.

Por fim, mas não menos importante, há que abordar as sessões com o “mental coach” do clube. Estas sessões têm por norma a duração de 20 a 30 minutos e são realizadas uma vez por semana com todos os jogadores do plantel, sendo que, têm sempre um tema adequado ao momento. Por exemplo, no caso da primeira sessão, o tema em foco era o “acreditar”, algo que, estava diretamente relacionado com o facto de para esta época termos definido um objetivo bastante ambicioso e pretendermos que todos estejam cientes de que é um objetivo possível e não um mero “sonho”. A meu ver esta sessão, bem com as outras que tem vindo a ser feitas, teve um efeito muito positivo, sendo que, os jogadores se mostraram extremamente motivados ao longo destas semanas de preparação e parecem confiantes nas suas capacidades e no processo que está a ser desenvolvido por nós para a época que se avizinha.

4.2. Reflexão Crítica: De estagiário a interino, uma semana impensável.

No dia 09/10/2023, aconteceu algo que ninguém esperava, o treinador EC e sua equipa técnica decidiram terminar a ligação com o USCP, o que à primeira vista pode até ser visto como normal tendo em conta que, atualmente é extremamente recorrente treinadores terminarem ligações com os clubes de maneira precoce, contudo aqui estamos a falar do fim de uma ligação de cerca de 10 anos, nos quais o clube foi da quase extinção a um patamar quase profissional, e de um término que surge sem que nada o fizesse prever. Com isto foi-me comunicado que nesse dia seria eu a orientar o treino com a ajuda do treinador de guarda-redes e do fisioterapeuta.

Perante esta situação tentei explicar aos dirigentes que estar num treino com um fisioterapeuta a exercer funções de treinador-adjunto não era o mais adequado, e que era importante vir algum dos treinadores do departamento de formação para me auxiliar neste período de transição. Contudo, o pedido foi-me negado e, como tal, tive mesmo de usar o fisioterapeuta como auxiliar no treino, ainda assim, este apenas teve tarefas de montagem e desmontagem de

exercícios e outras tarefas mais relacionadas com a logística do treino (como por exemplo, garantir que nunca faltavam bolas no decorrer dos exercícios).

Por outro lado, no dia seguinte o clima era extremamente tenso, sendo que vários jogadores estavam fortemente abalados com a saída do treinador, algo que é normal, pois alguns desses jogadores já trabalhavam com aquele treinador há mais de quatro anos e tinham forte apreço por ele.

Deste modo, desde logo tive a preocupação de reunir com o capitão de equipa para falar com ele sobre a situação que estávamos a viver e ele fez questão de dizer que ele e os capitães estavam do meu lado e que iria ter todo o seu apoio no período em que estivesse no comando técnico da equipa, sendo que, já tinham deixado claro ao grupo que, a partir daquele momento eu era o treinador principal e devia ser visto como tal.

Tendo em conta o clima tenso, o facto de ter o apoio dos capitães, mas de ao mesmo tempo eu saber que existia a possibilidade de alguns jogadores se desleixarem por não existir toda uma equipa técnica como existia antes, fiz questão de logo que os jogadores chegaram ao relvado falar com eles e deixar clara a gravidade da situação, tendo as minhas palavras sido as seguintes: “Malta, neste momento nem estou preocupado com a possibilidade de vocês não me respeitarem como respeitavam o treinador anterior, porque vocês são homens, são profissionais e como tal, não acredito que falhem neste aspeto, agora, há outra coisa que vocês tem que ter em consideração, neste momento enquanto nós estamos a passar por esta situação horrível, os nossos adversários, estão na sua máxima força e a continuar o seu trabalho, e não vão abrandar o ritmo para esperarem que vocês se levantem, porque eles não vos querem ver bem, eles querem é que vocês se afundem ainda mais, por isso, não permitam que tal aconteça que já demos avanço suficiente e aproveitem esta oportunidade para darem tudo e tirem o máximo proveito possível deste treino”.

Na planificação desse treino, bem como dos treinos seguintes, tive sempre o cuidado, de colocar na fase inicial dos treinos exercícios que apelassem ao espírito de grupo, que ajudassem os jogadores a “libertarem-se” e a voltarem a sentir-se bem e felizes a treinar (algo que já se tinha perdido há

algumas semanas). Isso explica o porquê de ter colocado exercícios lúdico-competitivos (circuitos de velocidade, mudança de direção, velocidade em drible, meinhos de mãos dadas) no início de cada sessão de treino. Logo na primeira sessão este tipo de exercícios teve efeitos positivos (ajudando a aumentar a predisposição de alguns jogadores que estavam mais abatidos, para o treino), mas na 2ª sessão ainda teve mais, particularmente o meinho de mãos dadas, permitiu que o grupo se sentisse bem, que todos sorrissem e “brincassem” uns com os outros. Ademais, o exercício de mudanças de direção permitiu “mudar o chip”, de tal forma que os jogadores entrassem na sessão de treino com a noção que esta era para ser levada a sério e executada no limite, mas que simultaneamente fosse executada com alegria.

Para além disso tive diversos cuidados na divisão das “equipas” nos diferentes exercícios, tendo sempre a preocupação de colocar aqueles jogadores mais desleixados em equipas com capitães, bem como de separar aqueles jogadores que por norma quando estão na mesma equipa tem mais atritos e simultaneamente de fazer equipas equilibradas. Com isto pretendia que em muitos casos os capitães fizessem o trabalho “sujo” por mim sendo eles a “cobrar” os desleixos de alguns jogadores, bem como uma minimização dos conflitos que poderiam acontecer com mais facilidade pelo facto de o líder naquele momento ser o estagiário (ou seja, no fundo a verdade é que não existia a figura de treinador principal) e ao mesmo tempo o equilíbrio ajudaria a que os jogadores se mantivessem motivados ao longo do treino. Efetivamente foi isto que aconteceu.

Nesta segunda sessão de treino voltei a ter uma conversa séria com os jogadores devido ao facto de eu ter reparado que alguns atletas no dia anterior tinham faltado aos “banhos de gelo”, assim quis prevenir novos desleixos dizendo o seguinte: “antes de começar o treino tenho duas coisas a dizer, em primeiro lugar estou muito contente pela atitude e compromisso mostrado por todos no treino de ontem, e que permitiu que esse treino tivesse muita, mas mesmo muita qualidade, contudo no final do treino reparei, que vários de vocês não fizeram o gelo, e a minha mensagem é a seguinte, “não facilitem”, porque hoje é o gelo, amanhã o sono, depois a alimentação e quando forem a ver estão

com rotinas de amador, e chegando a esse ponto vão entrar num buraco do qual ainda é mais difícil de sair”. Essa sessão de treino correu bem, mas foi provavelmente a mais difícil de operacionalizar, pelo facto de num dos exercícios existirem 2 campos e, portanto, eu tinha que andar entre um e o outro campo para poder ajudar todos os jogadores, sendo que, também aqui tive o cuidado de colocar os jogadores com mais capacidade de liderar num campo de modo que nesse campo a minha ajuda não fosse tão necessária.

No treino seguinte optei por deixar uma mensagem no balneário, indo de encontro ao que tinha sido dito nos dias anteriores: “No caos é fundamental preservar a nossa essência”. Além disso no início do treino tive o cuidado de falar com os jogadores valorizando o trabalho que eles estavam a desenvolver naquela semana dizendo que a forma como os treinos correram, dependia acima de tudo deles e pedindo para que eles mantivessem a postura que estavam a ter.

Também tive sempre muito cuidado na escolha de equipas para os exercícios colocando sempre os jogadores mais problemáticos nas equipas de capitães, e colocando separados aqueles jogadores que quando jogam juntos se desentendem com maior facilidade. Com isto queria que se evitassem ao máximo conflitos numa semana que poderia ser mais propícia a isso (ausência de líder, e atritos podiam vir ao de cima), e também permitindo que os capitães fizessem de certa forma o trabalho sujo por mim e apertassem com os mais conflituosos se necessário, assim eu evitava adotar posturas hostis e mantinha-me como um elemento que estava ali para pacificar, unificar e potenciar o grupo.

Por outro lado, em certos aspetos rompi com a linha de pensamento que vinha a ser imposta, começando a permitir que os jogadores se libertassem mais e tivessem mais poder para decidir, e assim pudessem jogar por dentro ou por fora da estrutura mediante as situações. Até porque, o futebol é acima de tudo sobre tomar as decisões corretas no momento correto e sinceramente pareceu-me que os jogadores melhoraram a nível ofensivo, tendo mais coragem para arriscar, fazendo coisas muito boas e que antes não tentavam sequer. Aliás, no final do 3º treino houveram jogadores que vieram ter comigo e disseram mesmo

que estavam a sentir-se bem e libertos com a bola, que não se sentiam tão presos e limitados pelos comportamentos anteriormente impostos.

4.3. Reflexão Crítica: A influencia do estado do relvado em treino e jogo.

No mundo do futebol são frequentes as discussões acerca da importância de um relvado de boa qualidade para a prática do jogo, sendo que, tanto treinadores como jogadores proferem argumentos no sentido de enfatizar a importância de um relvado em boas condições para a qualidade das exibições. Por exemplo, Luís Castro (treinador do *Al-Nassr Football Club*), numa entrevista de conferência de imprensa defendeu a importância de um bom relvado para o desempenho dos seus atletas, afirmando que *“o terreno de jogo é fundamental para desenvolver futebol, por isso é que uma das coisas que as ligas top 5 fazem, é obrigar a ter os relvados em determinadas condições, com determinado corte e com a relva molhada, não é por acaso”*. Por sua vez Rafael Santos (jogador do USCP), afirma que *“o estado do relvado tem fortes implicações quer a nível técnico, físico e psicológico”*.

A verdade é que, ao longo da presente época desportiva, fomos confrontados com vários contratemplos envolvendo os nossos relvados, sendo que, durante a maior parte do período competitivo, o relvado da cidade desportiva, teve grandes problemas, sendo várias as vezes em que estivemos impedidos de treinar no relvado natural, para evitar o desgaste excessivo do mesmo. A verdade é que, quando as condições atmosféricas eram de aguaceiros, os problemas agravavam-se, sendo que em várias partes do relvado a relva dava lugar a lama, dificultando a atuação dos jogadores. Na figura 84, podemos ver as zonas em que o relvado apresentava mais problemas (tais como falhas de relva e zonas que facilmente se convertiam em lama nos dias de chuva).



Figura 84 – As zonas de estado crítico do relvado natural da Cidade Desportiva de Paredes

Assim, pode-se considerar que, as consequências do mau estado da relva fizeram-se sentir a diversos níveis (técnico, físico, psicológico, tático, sendo até considerada a possibilidade de se fazer sentir, na própria incidência de lesões) e como tal, passarei a desenvolver estes mesmos aspetos.

A influência a nível técnico pode fazer-se sentir através de diversos fatores, tais como irregularidades como lombas ou buracos, mas também pela falta de solidez do piso existência de zonas com lama ou zonas nas quais existe uma baixa densidade de relva. Naturalmente estes aspetos vão ter influência na forma como as ações são feitas e na necessidade de os jogadores se adaptarem. Por exemplo, num terreno em que existam lombas ou buracos os passes rasteiros estarão bastante sujeitos à existência de desvios e alterações de trajetória, o que naturalmente aumentará a dificuldade de execução de um passe de qualidade, mas também um aumento no nível de dificuldade para conseguir executar uma receção de qualidade, sendo que até outras ações como o drible tem um grau de dificuldade acrescido perante a existência das referidas irregularidades no piso, visto que, tanto no drible em linha reta, como nas mudanças de direção vão existir desvios nas trajetórias da bola e isso irá exigir

dos jogadores uma grande capacidade de se ajustarem perante estes imprevistos e em muitos casos conduzirá inevitavelmente a um aumento no número de falhas e erros. Noutro possível exemplo, um terreno em que existam zonas com lama, terá também implicações ao nível da velocidade de deslocamento da bola, sendo que, na passagem de uma zona de relva com boa qualidade para uma zona em lama, pode fazer com que existam alterações abruptas na velocidade e direção da bola, sendo comum bolas que até iam a uma velocidade considerável, sofrerem reduções significativas na sua velocidade de deslocamento. Estes aspetos acabam por ir de encontro e dar ainda mais sentido ao que defende o jogador do USCP, Belarmino Tavares, quando afirma que *“um relvado de má qualidade, irá afetar consideravelmente a fluidez do nosso jogo e a qualidade das nossas ações”*. Todos estes aspetos irão acabar por, em inúmeros casos resultar num aumento do número de erros, num aumento do grau de dificuldade de execução das ações técnicas e frequentemente numa diminuição da qualidade do treino (uma vez que as falhas em excesso, podem em certos momentos, ser nefastas para os jogadores e até levarem a que eles criem adaptações de forma inconsciente que possam não ser as mais adequadas para o jogo em pisos de qualidade).

Estes aspetos acabam por ir de encontro às consequências que um mau relvado pode ter a nível tático e que se podem fazer sentir em diversos aspetos, sejam os posicionamentos, as tomadas de decisão e conseqüentemente as ações desenvolvidas pelo coletivo. Assim ao longo da presente temporada foi comum nos dias em que o relvado se encontrava em piores condições, ver os jogadores a alterarem bastante o seu comportamento posicional para “fugirem” às zonas em pior estado, e assim muitas vezes o aproveitamento da largura não era o mais correto. Ademais, tal como anteriormente referido, os próprios aspetos relacionados com as tomadas de decisão sofriam alterações devido ao (mau) estado do relvado, sendo que, nas zonas em que eram mais suscetíveis as mudanças abruptas de velocidade da bola, era comum os jogadores evitarem passes rasteiros e passes curtos, numa tentativa de diminuir o número de erros cometidos (perto da sua baliza), e levando a que inevitavelmente se praticasse um jogo dominado pelo “ataque rápido e direto”. Assim, por um lado

estes acabavam por recorrer a ações de maior dificuldade e com probabilidade de sucesso menor (como passes longos e passes aéreos), para evitar que fossem cometidos os tais erros em zonas próximas da sua baliza, que facilmente poderiam ter como consequência uma oportunidade de golo a favor do adversário. De referir ainda que, os exemplos aqui dados são meramente ilustrativos, e muitas outras situações semelhantes poderiam ser usadas para exemplificar e explicar estes aspetos.

Por sua vez, no que aos aspetos físicos diz respeito, não posso deixar de referir que, por norma os relvados com solo mole (em lama), eram considerados pelos jogadores como sendo de carga elevada e isso refletia-se quer nas queixas ao nível de dores musculares e de fadiga muscular, quer no facto de que, mesmo em treinos que pelos seus exercícios se esperaria que tivessem cargas mais baixas (a nível de distancias percorridas, distâncias a alta intensidade, impactos e ações de alta intensidade), os jogadores acabassem por reportar perceções de esforço acima do que seria previsível. Embora não tenha dados concretos que me permitam assegurar que efetivamente esta relação causa-efeito existe, a verdade é que, nos dias em que o estado do relvado era o referido, verificou-se sempre este padrão de queixas e consequências, e para além disso, acaba por ser lógico visto que, normalmente quando os pisos são mais moles, acaba por haver maior dissipação de forças e isso acaba por levar a que um mesmo esforço tenha menor eficiência, tal como defende Beretta (citado por Bartholomeu, 2005).

Entrando no âmbito da dimensão mental, são vários os aspetos que devo mencionar, desde logo o facto de que, ao olharem para o mau estado do relvado muitos jogadores já ficam desmotivados por o usarem, visto que, para além de terem a consciência de que constantemente terão a necessidade de se adaptarem e encontrarem soluções para problemas difíceis de resolver, e de que as suas ações serão executadas sob a presença de constrangimentos que aumentarão as probabilidades de insucesso, também acabam por ter a componente do medo bem presente, isto é, quando o relvado está em más condições acaba por ser mais propício à ocorrência de acidentes e isso leva a que, em muitos momentos, os jogadores acabem até por baixar a intensidade

das suas ações, tal como acontece por exemplo com as mudanças de direção e travagens (nos dias em que o relvado apresenta menos solidez, é comum vermos os jogadores a evitarem a execução destas mesmas ações ao nível que em condições normais executariam, de modo a evitarem quedas e “escorregões” que podem até em certos casos originar lesões agudas, tais como estiramentos).

É claro que, em certas ocasiões até pode ser positivo sermos confrontados com estas situações, de modo a estimular a capacidade de adaptação dos jogadores (Amadeu Mendes, capitão do USCP, considera até que esta é a maior vantagem de o relvado estar em mau estado), bem como a sua capacidade de lidar com adversidades, contudo quando se torna recorrente acaba por trazer a si associados inúmeros aspetos negativos, tais como os que foram sendo descritos ao longo desta reflexão.

4.4. Reflexão Crítica: O impacto dos microgrupos no rendimento coletivo e processo de orientação de uma equipa de futebol.

O futebol por ser um desporto coletivo, acaba por ser marcado pelas questões relacionadas com o grupo de trabalho, sendo que, ao perspetivar esta época desportiva um dos aspetos que salientei foi precisamente as disputas de poder que poderiam existir. Nessa altura estava longe de imaginar a dimensão que estes aspetos iriam adquirir neste contexto em que fui inserido.

Aliás ao longo da pré-época e até às primeiras jornadas um dos aspetos que me surpreendia era precisamente a aparente ausência dessas lutas de poder e elevada coesão e união do grupo. Contudo com o tempo fui percebendo que na verdade, a ausência dessas lutas numa fase inicial se devia muito ao facto de o grupo ser composto por muitos jogadores novos e de alguns dos que já estavam no clube serem bastante unidos e serem respeitados pelos superiores hierárquicos, e assim, numa fase inicial existia uma certa “retração” por parte dos jogadores novos, que tinham como prioridade conquistar o lugar no 11 inicial base da equipa.

Contudo, com o passar do tempo, alguns jogadores novos começaram a tornar-se titulares fundamentais da equipa (conquistando assim algum poder) e para além disso nas diversas posições, começaram a existir disputas entre jogadores. Além disso, tal como é normal nas equipas de futebol, alguns jogadores começaram a criar relações mais próximas com uns do que com outros e isso culminou na formação de dois grandes grupos. Assim para que fique mais clara a hierarquia de poder no plantel do USCP, podemos analisar a figura 85.

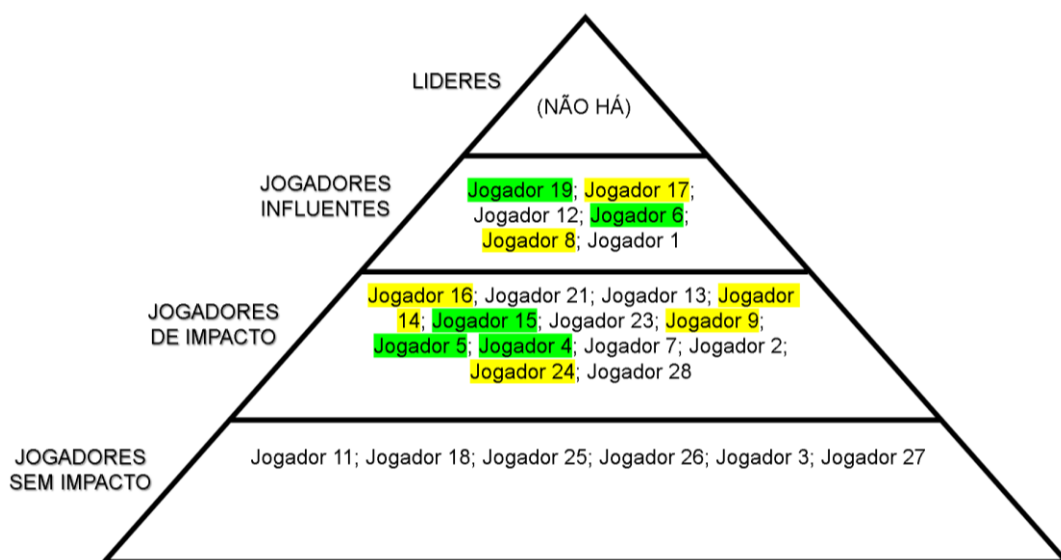


Figura 85 – O diagrama de poder do plantel do União Sport Clube Paredes

Pela análise da figura desde logo pode-se identificar um grave problema, que é a inexistência de um líder claro no grupo, isto é, um jogador que a grande maioria do plantel respeite. Não obstante existem vários jogadores com influência dentro do balneário, seja por pertencerem a um determinado microgrupo ou por simplesmente não se identificarem com esses jogadores de influência.

Para além disso, o outro grande problema era a existência de dois pequenos grupos (que decidimos chamar de “grupo verde” e “grupo amarelo”), que eram bastante unidos e acabavam por ter atritos que levavam grandes divisões no interior do grupo. Importa desde já referir que, o grupo amarelo foi aquele que no fundo acabou por originar todo o conflito, sendo que este, à medida que se foi consolidando foi também tentando superiorizar-se ao coletivo,

sendo que, acabou por se tornar comum a priorização dos interesses dos elementos desse grupo, em detrimento dos interesses da equipa em si. Assim estes começaram a tecer críticas regulares à ação do treinador quando esta não era do agrado de um dos elementos do grupo, e para além disso, existindo algum problema com um desses elementos (ainda que este tivesse errado), todos os outros elementos saíam em defesa dele. Ademais, dentro do campo até as tomadas de decisão começaram a ser tendenciosas, sendo que, elementos deste grupo, por diversas vezes optavam por tomar decisões erradas, mas que ajudassem os membros do grupo amarelo, em detrimento de ações que aproximariam mais a equipa do golo. Por exemplo, em certa fase da temporada, se o portador da bola fosse um jogador da equipa amarela e existisse um jogador do grupo amarelo com marcação e um outro jogador (do grupo verde ou sem grupo) sem marcação e em melhor posição para receber um passe e dar continuidade à jogada ofensiva, este iria optar por passar a bola ao jogador do grupo amarelo, mesmo estando este com marcação adversária e sabendo que para a equipa isso seria o mais prejudicial.

Estes aspetos e outras situações semelhantes, acabaram por gerar em certos jogadores um sentimento de revolta e injustiça e isso levou à origem do grupo verde, que no fundo nada mais era do que um conjunto de jogadores que confrontavam o grupo amarelo. Acontece que, existiam vários membros que, embora tivessem uma posição mais próxima da neutralidade, também não se identificavam com as atitudes do grupo amarelo, e consideravam que essas atitudes, eram um dos grandes motivos para que na presente época o clube não estivesse a cumprir com os objetivos previamente estabelecidos.

Embora o treinador principal DB tenha sido alertado desta situação este optou por não interferir, no sentido de evitar o confronto com um dos grupos, pois isso poderia acarretar a saída do clube de vários jogadores que eram naquele momento peças fundamentais. Acontece que, essa ausência de atitude acabou por permitir que esse grupo fosse ganhando mais poder ao longo da época (levando a que se vivesse um ambiente de constante tensão a nível interno, que era particularmente acentuado nas semanas após empates e derrotas, e que quase originou uma situação em que os jogadores estiveram próximos de partir

para a agressão a colegas de equipa). Ainda assim, nas últimas semanas esta situação foi mudando, pelo facto de alguns dos jogadores desse grupo amarelo terem começado a baixar o seu rendimento e a terem situações de lesões que por contribuíram para que estes tivessem menos impacto na equipa e assim se atenuassem os conflitos (os originadores do mesmo tinham menos poder e como tal não podiam continuar a ter as mesmas atitudes, pois se o fizessem os maiores prejudicados já seriam eles visto que já não eram imprescindíveis para a equipa).

Assim sendo, se por um lado as circunstâncias naturalmente acabaram por resolver este problema sem que nenhuma atitude fosse tomada, a verdade é que essa resolução, pecou por tardia e a equipa acabou por terminar a temporada muito longe dos seus objetivos, algo que talvez tivesse sido diferente se tivessem sido tomadas medidas, visto que, tal como ficou claro neste texto, a existência destes microgrupos conduziu a fortes divisões e conflitos de interesse que limitaram a qualidade da preparação da equipa para os jogos e também a sua performance em campo.

4.5. Reflexão Crítica: A importância da inteligência emocional

A dimensão mental é uma das componentes intrínsecas ao jogo de futebol, sendo que, a performance de jogadores e equipas é inevitavelmente afetada (positivamente ou negativamente) por esta componente, tanto que, em equipas de alto rendimento é cada vez mais comum a existência de psicólogos que acompanham os jogadores. Assim, associada a esta componente, surge um aspeto que pode ser crucial para o sucesso de uma equipa, a inteligência emocional. Esta pode ser definida como “*a habilidade para controlar os sentimentos e emoções em si mesmo e nos demais, discriminar entre elas e usar essa informação para guiar as ações e os pensamentos*” (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990, p. 189). Partindo desta definição parece importante que, antes de tudo, se entenda como a inteligência emocional está presente na atividade de um treinador, mais concretamente onde identifiquei a presença desta ao longo da minha experiência de estágio.

Primeiramente, identifiquei a sua existência na interação do treinador com ele próprio, isto é, tanto em treino como em competição o treinador está constantemente exposto a situações que geram nele múltiplas emoções e sentimentos, seja devido ao exercício que não está a correr como planeado, ou pela ansiedade nos minutos finais de um jogo em que o resultado é desfavorável, entre outras situações semelhantes.

Ademais, foi possível identificar a existência desta componente, na interação com os outros (sejam jogadores, dirigentes ou até os elementos da equipa técnica), visto que, no seu dia a dia o treinador está em constante interação com estes, e como tal acaba por ter de lidar com as suas emoções, sendo plausível constatar que o treinador está incessantemente a ser desafiado a interpretar e influir positivamente nas emoções de todos aqueles que o rodeiam.

Deste modo, são múltiplas as situações associadas a tarefas de planeamento e operacionalização do treino, nas quais pode ser essencial ter esta capacidade de influenciar as emoções dos demais. Uma dessas possíveis situações surge na própria planificação dos treinos, isto é, quando os treinadores estão a planear as suas sessões de treino é fulcral que estes tenham a sensibilidade para perceberem as emoções que a estrutura da sessão de treino e respetivos exercícios poderão causar nos atletas, seja pela sua complexidade a nível de conteúdos, pelo nível de dificuldade ou pela quantidade de ações de sucesso, dado que, através da manipulação destas variáveis o treinador pode contribuir para que se despertem nos jogadores as emoções e estados mentais de interesse.

Suponhamos que estamos num momento da época em que pretendermos evitar excesso de confiança por parte dos nossos jogadores. Neste caso, pode ser importante aumentar o nível de dificuldade dos exercícios de modo que os executantes sejam expostos a situações de insucesso e assim sejam incitados a manterem os níveis de empenho elevados, evitando que sejam adotados comportamentos desleixados e permissivos, que poderiam afetar negativamente a qualidade de preparação para os jogos.

Sob outra ótica, no caso de estarmos num momento, em que a prioridade é contribuir para que os nossos jogadores acreditem e apoiem os processos que queremos implementar sobre a equipa, é fundamental que os exercícios sejam, pelo menos numa fase inicial, desenhados de modo a promover o sucesso e a fácil compreensão dos conteúdos, visto que, ao serem bem-sucedidos nas ações e ao entenderem a lógica do que estão a fazer, os jogadores poderão ter maior tendência a acreditar que efetivamente serão aqueles os processos que os vão conduzir ao sucesso.

Estes exemplos, embora não permitam mostrar totalmente o poder e importância da inteligência emocional do treinador no processo de treino, expõem duas das possíveis formas de manifestação da sua importância para a própria qualidade do treino e até para o desenvolvimento e aplicação das ideias de jogo do treinador sobre uma equipa.

Além do mais, ao longo desta temporada, percebi que, quer em dias de treino, quer em dias de jogo, a linguagem corporal do treinador tinha forte impacto ao nível das emoções que eram estimuladas nos que o rodeavam (equipa técnica, direção, jogadores). Assim, tanto os olhares, como os gestos que são feitos (e a forma como são feitos), os *feedbacks* (seu conteúdo e o tom de voz com que são efetuados) e todas as ações corporais, podiam provocar as mais diversas emoções nos elementos com quem o treinador se relacionava, e como tal, estes meios devem ser usados com intencionalidade (ou seja, com um objetivo bem definido e com uma justificação lógica que sustente a sua utilização) e com muito cuidado. Até porque, a sua incorreta utilização pode ter consequências nefastas, aliás, nesta época presenciei casos em que o simples facto de o *feedback* ser verbalizado num tom mais agressivo, foi o suficiente para que a relação entre treinador e jogador ficasse bastante afetada (ou seja, num conjunto de situações em que o objetivo era ajudar o jogador a melhorar, por não terem sido usados os meios mais adequados, não só não se atingiu o objetivo, como ainda se provocaram sentimentos negativos que originaram danos irreversíveis). Ademais, vários jogadores em conversas informais confessavam que por vezes, o simples ato do treinador abrir muito os olhos e olhar fixamente para um jogador após este ter cometido um erro, é o suficiente para aumentar

os níveis de ansiedade ao ponto de perturbar a sua concentração e consequentemente o seu rendimento em campo.

Sob outro ponto de vista, parece também revelante dar exemplos de situações em que as ações do treinador têm impacto positivo. Nesta linha de raciocínio, vários jogadores foram confessando ao longo da época que nos momentos logo após sofrer um golo, a reação do treinador é extremamente importante e pode influenciar significativamente os jogadores, assim, os seus gestos, feedbacks, posturas corporais podem contribuir positivamente ou negativamente para a reação coletiva a nível anímico, e no caso dos jogadores que estiveram em contacto comigo, ficou claro que, gestos enérgicos e de encorajamento, bem como *feedbacks* positivos e relativos a aspetos simples que os jogadores podiam explorar para reverter os resultados, eram dos mais apreciados pelos jogadores, e aqueles que estes consideravam mais importantes para evitar que a equipa sofresse perturbações significativas a nível mental.

Também as palestras que eram dadas aos jogadores nos dias de jogo, quer antes do jogo, quer ao intervalo, constituíam oportunidades para influenciar positivamente as emoções dos atletas, sendo que, eram vários os jogadores que confessavam que estes momentos eram fundamentais para os ajudarem a manterem-se estáveis emocionalmente, de modo que se evitasse que estes se desleixassem quando os resultados eram positivos, ou começassem a entrar em estados de ansiedade excessiva quando os resultados eram negativos.

Em suma, importa deixar claro que com esta reflexão pretendi expor, em parte, a importância da inteligência emocional na atividade do treinador de futebol, tendo a plena consciência de que, estaríamos sempre longe de mostrar totalmente a importância destes aspetos. Ainda assim, creio que ficou claro que, um treinador que tenha uma boa capacidade de lidar com as suas emoções e com as dos outros, tendo em conta as circunstâncias do contexto em que se encontram, estará em melhores condições para realizar um trabalho de qualidade na orientação de equipas de futebol, do que um treinador que não tenha essas valências.

4.6. Reflexão Crítica: Liderança de Jogadores Sêniores

No processo de liderança de uma equipa de futebol, o treinador é naturalmente desafiado a liderar um grupo de jogadores, que são pessoas completamente diferentes entre si e que, portanto, têm as suas particularidades que os distinguem de todos os outros, e como tal, acaba por ser plausível dizer que a liderança de jogadores de futebol é um processo muito complexo e que traz a si associadas muitas variáveis, tal como irá refletir a presente reflexão.

Tal como várias vezes foi referido ao longo do presente documento, nesta época tive a oportunidade de trabalhar com dois treinadores que tinham modos de trabalhar completamente distintos e a verdade é que a forma como lideravam o grupo de trabalho e seus membros eram também completamente diferente.

Por um lado, EC, tinha uma forma de liderar o grupo, mais rígida, rigorosa e exigente, sendo que, em situações de treino e trabalho era até comum, verificarmos uma postura pouco tolerante ao erro e isso era algo que frequentemente criava algum desconforto em alguns jogadores. Contudo a verdade é que, em contextos mais informais este revelava uma faceta ligeiramente mais compreensiva e benevolente.

Acontece que, nos momentos de trabalho e treino, a própria forma de falar com os jogadores era bastante exigente, sendo que, mesmo pequenos erros eram automaticamente retificados e alvo de crítica, que ainda que construtiva, acabava por criar em alguns jogadores o medo de ter bola e de errar com bola. Por outro lado, há que referir que este treinador adotava uma postura distante com a maior parte dos jogadores, sendo que, eram poucos os jogadores com uma relação próxima com ele (só aqueles que estavam no clube há vários anos). Assim as conversas em particular que fui percebendo que eram feitas, tinham como objetivo abordar aspetos técnico-táticos, sendo raras as conversas sobre aspetos de cariz psicológico.

No que à gestão de problemas do dia a dia diz respeito, esta caracterizava-se também pela rigidez e pela escassez de tolerância, sendo que, em caso de atritos com quem quer que fosse, o treinador, fazia questão de

mostrar o seu poder (poder que foi conquistando pelos anos de sucesso que foi acumulando no clube), não tendo qualquer problema em dispensar os serviços daqueles que mostrassem que seriam capazes de perturbar a sua liderança e o bem-estar do coletivo.

Por outro lado, com a chegada de DB, foi adotado um estilo de liderança mais brando, menos exigente, mais relaxado e por vezes até desleixado. Assim, pormenores aos quais anteriormente era dado enorme valor, passaram a ser menos valorizados e em certos casos até foram mesmo desconsiderados, por se considerar que essa era uma intervenção desnecessária e que trazia mais desvantagens do que vantagens. Assim, este treinador mostrava uma atitude bastante mais empática e descontraída, tanto em momentos de trabalho como nos momentos mais informais.

Como tal, em situações de treino, a reação ao erro dos jogadores era completamente diferente, sendo que, o mais comum era mesmo existir um encorajamento no sentido de fazer com que os jogadores acreditassem que na situação seguinte iriam conseguir fazer melhor, sendo poucos os feedbacks críticos (construtivos ou não) que eram dados, aliás, estes só começaram a ser feitos depois de uma sequencia de resultados negativos e normalmente eram feedbacks pouco construtivos como por exemplo, após os jogadores falharem um golo passou a ser comum ouvir-mos “temos que fazer golo, não podemos falhar isso”. Além disso, notava-se que este treinador tentava adotar uma posição o mais próxima possível de todos os jogadores, no sentido de conseguir criar empatia mútua e assim contribuir para que se criassem fortes ligações com todos os que o rodeavam, sendo que o propósito final era mesmo ter todos do “seu lado”, fortalecendo a sua liderança.

A gestão de problemas do dia a dia acabava por ser também ela, bastante benevolente, sendo comum vermos alguns problemas de gravidade significativa a serem relativizados, sendo que o grande motivo para que isto acontece-se era mesmo facto de o treinador mostrar receio de criar atritos com jogadores que eram segundo ele, fundamentais para o sucesso do coletivo. Assim, ao invés de punir aqueles que constituíssem uma ameaça ao bem-estar coletivo, este

treinador tratava de tentar fazer com que estes reconhecessem que ele os protegeu e que, portanto, tinham uma dívida de gratidão para com ele.

Dito isto ficam evidentes as diferenças entre estas duas lideranças, contudo, é difícil afirmar que uma delas, é melhor do que a outra, simplesmente são lideranças diferentes. Ou seja, embora se calhar a forma de liderar de DB possa parecer à primeira vista uma forma mais fácil de “conquistar” o apreço, admiração e respeito dos jogadores, a verdade é que, na prática as coisas não funcionam exatamente como pretendido, e vários jogadores mostraram não valorizar esse tipo de liderança e em vez de mostrarem gratidão pelas oportunidades e compreensão do líder para com os seus erros, mostraram indiferença e até uma postura crítica em relação a esse tipo de liderança, pois consideravam que, na verdade, era necessária autoridade perante certas situações.

Estes aspetos contribuem para a já referida complexidade, visto que, se por um lado é fundamental que o treinador seja coerente nas suas ações e justo no tratamento com todos os jogadores e outras pessoas que o rodeiam, por outro lado também ficou claro que, uma determinada forma de liderar dificilmente se ajusta a todos os elementos de um clube e a grande questão que fica é, será que devemos ter uma forma de liderar homogénea para todos os elementos ou uma forma de liderar que se ajuste à singularidade de cada um dos jogadores? Embora acredite que, é fundamental que o treinador se ajuste à singularidade das pessoas que o rodeiam, por outro lado, também não se pode deixar de ter em consideração que ao fazer isso torna-se muito mais difícil o treinador ser coerente e que certas atitudes podem fazer com que alguns jogadores se sintam injustiçados e até que existem alguns jogadores que gozam de privilégios e isto pode criar uma tensão desnecessária e que origine divisões entre os elementos do grupo.

Dito isto, acredito que é fundamental que num determinado grupo, os seus elementos tenham personalidades e formas de estar relativamente parecidas, visto que, desse modo o treinador poderá ter um estilo de liderança semelhante para todos os jogadores, ainda que com pequenos ajustes, de modo que consiga

abranger as peculiaridades de cada um, sem que, esses tais ajustes sejam significativos ao ponto de criarem as referidas divisões e sentimentos de injustiça. Com isto seria mais fácil para o treinador conseguir ser coerente e em simultâneo, conseguir lidar com as particularidades de cada um dos jogadores.

Em suma ficou claro que, no processo de liderança de uma equipa, dadas as suas particularidades, complexidade e não linearidade, é difícil determinar o que é certo e o que é errado, sendo fundamental que o treinador tenha a sensibilidade de perceber isto, caso contrário poderá não estar preparado para lidar com os desafios subjacentes à liderança de uma equipa de futebol.

4.7. Reflexão Crítica: A importância da análise de Jogo

Nos dias de hoje, cada vez mais a análise de jogo é uma ferramenta a que os treinadores recorrem para aumentar a qualidade do processo de orientação de suas equipas, ainda assim as formas e critérios usados apresentam grande variabilidade de treinador para treinador. Assim ao longo desta reflexão irão ser abordados os aspetos que caracterizavam a forma de usar a análise de jogo por parte de cada um dos treinadores com quem trabalhei e também o que considero ser o mais correto.

Com EC, a análise de vídeo tinha um papel fundamental nos trabalhos desenvolvidos sobre a equipa, sendo feitas: análise de adversários, análise da própria equipa após jogo e análise individual e coletiva de treinos (sendo que, esta última só era feita em casos devidamente justificados).

Assim, a análise do adversário era feita em todos os jogos, sendo analisados 3 a 4 jogos do adversário, e recolhidas informações que eram divididas em dois vídeos. Um primeiro (apresentado no treino MD-3) sobre os princípios e subprincípios da equipa adversária nos diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva), bem como informações relativas a tendências de resultados, jogadores mais usados e características gerais dos mesmos, dando já algumas noções sobre como nos iríamos proteger dos “pontos fortes do adversário” e como iríamos “atacar os seus pontos fracos”. O segundo vídeo por sua vez,

continha informações relativas à bola parada adversária (quer fossem cantos ou livres, ofensivos ou defensivos), mais concretamente, ao tipo de marcação usada nas bolas paradas defensivas, a disposição inicial dos jogadores, o número de jogadores nas diferentes zonas (tanto a atacar como a defender, e no caso das bolas paradas ofensivas, tentávamos perceber se existiam jogadores alvo, “jogadas estudadas” ou outros padrões que pudessem causar perigo para a nossa baliza). O recurso a este tipo de análises era, segundo o treinador EC, justificado pelo facto de estas constituírem um bom meio para ajudar os jogadores a conhecerem os aspetos fundamentais acerca do adversário que vão defrontar e assim estarem mais seguros de que realmente sabem como podem defender-se do dito adversário e atacar o mesmo. Para além disso, facilitava a compreensão e aceitação de alguns dos trabalhos que eram feitos e comportamentos que eram pedidos em treino e que estavam relacionados com a preparação para o confronto com aquele adversário em específico.

No primeiro dia de cada microciclo era efetuada uma análise ao jogo anterior, sendo que, eram abordados os aspetos mais positivos e os mais negativos do jogo anterior (de acordo com o resultado e prestação da equipa era dada mais ênfase a uns ou a outros). Normalmente a análise era dividida em 4 partes, uma sobre organização ofensiva, outra sobre transição defensiva, outra sobre organização defensiva e ainda uma sobre transição ofensiva. Esta análise tinha como objetivo auxiliar no desenvolvimento do coletivo e dos respetivos jogadores, sendo que, por um lado eram “valorizados” os aspetos que os jogadores executavam bem, e por outro lado, aqueles aspetos em que eram cometidos erros, eram prontamente corrigidos no sentido facilitar a identificação do erro por parte do infrator e assim acelerar o processo de correção do mesmo, o que acabaria por beneficiar o processo de desenvolvimento da equipa e seus jogadores.

Por último, não posso deixar de mencionar a análise de treino. Estas eram feitas de forma mais pontual, sendo mostradas apenas quando existiam erros que estavam a ser cometidos de forma recorrente por parte dos jogadores em situações de treino. Os vídeos eram mais curtos do que os das outras análises (normalmente os vídeos de análise do adversário e da própria equipa tinham

uma duração entre oito a doze minutos e os vídeos de análise individual e de treino tinham a duração de dois a três minutos) e remetiam apenas para um tema em particular, sendo este abordado com elevada profundidade de modo a tentar perceber a origem do problema e contribuir para que seja resolvido com a maior prontidão possível.

Já DB, por sua vez, apenas recorria a análise de vídeo para a observação de adversários, sendo que, apesar de este treinador considerar que o vídeo era uma ferramenta útil para os jogadores adquirirem informações importantes que os ajudassem a estar o mais preparados para jogo, também considerava que esta devia ser usada com muita moderação pois considerava que os jogadores facilmente começavam a desvalorizar este tipo de trabalho quando era feito em excesso, e assim sendo este considerava que, por semana, só devia existir um momento em que análise de vídeo era mostrada aos jogadores e o treinador em causa considerava que o mais importante era que os jogadores vissem os aspetos relacionados com o adversário.

Assim, nesse vídeo de análise de adversário constavam primeiramente informações relativas a dados estatísticos considerados mais relevantes, nomeadamente, quantidade de golos marcados e sofridos em diferentes situações de jogo (cruzamento, remate longo, passe de rutura, jogada individual, entre outras categorias) e também em diferentes momentos temporais do jogo (primeira ou segunda parte). Depois desses aspetos estatísticos era mostrado o 11 inicial provável do adversário e sua dimensão estrutural, sendo mencionadas as características gerais de alguns dos jogadores com mais destaque, bem como possíveis variações nesse mesmo “onze”.

Após estes aspetos era abordada a dimensão funcional, sendo que, a estrutura era sempre a seguinte: na organização ofensiva eram apresentadas as fases de construção (que remetia para os aspetos do terço defensivo), de criação que remetia para os aspetos do terço intermédio) e de finalização que remetia para os aspetos do último terço ofensivo); na organização defensiva era apresentado o comportamento dos jogadores em situação de pontapé de baliza adversário e em jogo corrido; na transição ofensiva eram apresentados apenas

aspectos gerais (permitindo aos nossos jogadores perceber se os adversários costumavam usar estes momentos de jogo para acelerar ou não, e se acelerassem, se o faziam através de drible, passe curto ou passe longo); e por último na transição defensiva, também só eram apresentados os aspectos mais gerais de modo a deixar claro se estávamos perante uma equipa que tinha como prioridade uma reação à perda pressionante ou se estávamos perante uma equipa que quando perdia a bola tinha como prioridade fechar os espaços e reorganizar-se rapidamente.

Importa ainda referir que a estrutura da análise de vídeo era da inteira responsabilidade do analista de jogo DLA, que incluía estes aspectos por considerar que era o mais relevante para os jogadores e acabava por transmiti-los a toda a equipa numa sessão de vídeo no MD-3.

Tendo em conta a experiência que tive ao longo deste ano em conjunto com as experiências de épocas anteriores, fico com a impressão de que efetivamente a análise de vídeo ajuda a ter uma maior perceção dos erros cometidos, aliás, eu próprio, a ver vídeos meus a jogar, apercebo-me de certos comportamentos que nem eu sabia que os tinha e além disso com o recurso a vídeos em alguns momentos eu próprio consegui perceber como estava a evoluir a própria correção do erro, sendo que, sem o recurso a esta ferramenta, provavelmente iria ficar muito mais tempo sem detetar o erro, e mesmo depois de o detetar o próprio processo de correção poderia não ser tão eficaz como pretendido (visto que, novos erros poderiam surgir e não ser devidamente identificados). Além disso, é natural que, da mesma forma que conseguimos ver o que foi mal feito, com a análise de vídeo também é possível ver o que foi bem feito e assim “incentivar” o aparecimento desses comportamentos e ações. Por outro lado, também acredito que, a análise de vídeo ajuda a conhecer melhor os nossos adversários, reparar no que eles têm de melhor e nas suas debilidades, e naturalmente isto pode permitir que se atenuem sentimentos de incerteza e insegurança, caso a análise em questão seja acompanhada de um processo de treino e de uma preparação mental de qualidade para o jogo.

Dito isto, fica claro que pela minha experiência prática, considero que, os vídeos de análise quer de treino, quer de jogo, constituem uma ferramenta com impacto positivo no desenvolvimento de equipas e jogadores, contudo, penso que a forma como é usado pode também determinar o impacto que este instrumento vai ter sobre a equipa. Contudo, antes de iniciar a explicação sobre esses aspetos, importa referir que, os argumentos apresentados são argumentos próprios que carecem de validação científica (para tal validação seriam necessários estudos científicos acerca dos temas em questão). Assim sendo, se creio que todos os tipos de análise são fundamentais, também acredito que, estes não devem ser usados de qualquer maneira.

Começando pela análise da própria equipa que é mostrada aos jogadores, é de suma importância referir que, a meu ver esta análise deve ser apresentada no primeiro dia do microciclo, visto que, considerando que o jogo pode ser tratado como um momento de avaliação, o primeiro dia do microciclo seguinte pode ser visto como o momento ideal para fazer um balanço do desempenho no “momento de avaliação” do microciclo anterior e usar isso como ponto de partida deste novo microciclo, assim os jogadores podem ver o que foi bem feito e o que há a melhorar, fomentando uma cultura de continua melhoria dos nossos pontos menos bons e de consolidação dos nossos pontos fortes (mesmo sabendo que o processo de desenvolvimento de uma equipa de futebol não é linear, mas sim marcado por constantes avanços e recuos). Além disso, a meu ver é fundamental que nestas análises sejam apresentados os aspetos realmente mais importantes, devendo estas ser concisas, de modo que efetivamente impactem nos jogadores e se evite que estes acabem por não saber lidar com o excesso de informação. Ademais, ao serem expostas apenas as informações com maior relevância, também se permite que estas sejam abordadas com maior profundidade e que haja espaço para esclarecimento de dúvidas dos jogadores sem que a sessão de vídeo se torne excessivamente longa. Para além disso, nestas análises devem ser abordados tantos os aspetos ofensivos como os defensivos, mas apenas os mais importantes tal como já tinha referido.

Já as análises de treino, a meu ver também devem ser mostradas, contudo, nestes casos, os aspetos em foco, devem ser mais orientados para a vertente individual e setorial (caso se trate de erros comuns a vários jogadores de um setor), até porque caso seja coletiva, pode haver menos especificidade e as análises podem tornar-se repetitivas e isso poderá resultar numa perda de impacto da mesma. Assim ao fazermos análises mais focadas no individual, podemos captar a atenção do atleta, pois naquele caso é precisamente ele o foco de tudo. Posto isto, nestas pequenas sessões de vídeo os conteúdos podem ser usados no sentido de ajudar os jogadores a terem noção dos seus progressos na correção de seus erros ou até a identificarem novos erros individuais, que sem o recurso ao vídeo eles não teriam a noção que os cometiam (esta, como já foi referido anteriormente, é uma das grandes vantagens, que tenho vindo a identificar pelo recurso a análises de vídeo em geral).

Por último, as análises de adversário, devem na minha opinião ter uma abordagem um pouco diferente do que tenho visto ser feito por outros treinadores. Eu acredito que, pode ser vantajoso, olharmos para o adversário como uma equipa que tem pontos que podemos explorar (os chamados “pontos fracos”) e pontos que podemos debilitar ou se possível neutralizar (aqui referimo-nos aos seus “pontos fortes”). O objetivo desta nomenclatura é fomentar a ideia de que mais do que nos defendermos do adversário, devemos feri-lo, de modo que os jogadores sintam que só dependem deles próprios e da qualidade do seu trabalho para vencerem qualquer jogo. Assim para detetar esses tais pontos fortes e fracos em primeiro lugar é fundamental analisar as oportunidades claras de golos e golos marcados e concedidos por parte da equipa adversário, no sentido de tentar perceber de que forma essa equipa marca e sofre golos, mas acima de tudo como cria oportunidades e como as concede. A recolha destas informações pode ajudar a decifrar quais os padrões da equipa adversária, sendo este o ponto de partida para conhecer a identidade do nosso adversário, ainda que, naturalmente, seja necessário que, se observem jogos completos para perceber com maior precisão como a equipa se comporta nos diferentes momentos de jogo.

Com base em todas estas informações a equipa técnica deve perceber o que é mais importante na forma de jogar da equipa adversária nos 4 momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva, transição ofensiva) e nas bolas paradas (livres ofensivos, livres defensivos, cantos ofensivos e cantos defensivos), e mostrar isso à equipa. Contudo, é fundamental que quantidade de informação mostrada em cada momento, seja proporcional à capacidade ou incapacidade mostrada pelo adversário no mesmo, e também aquilo que prevemos para o jogo, por exemplo, se vamos jogar contra uma equipa que por norma tem baixa capacidade de manter bola por longos períodos, talvez seja pertinente dar mais atenção aos aspetos relacionados com a sua organização defensiva, contudo, existem outras variáveis que devemos ter em conta. Usando um novo exemplo para explicar melhor esta afirmação, se estivermos perante uma equipa que está a maior parte do tempo em organização defensiva, mas a maior parte dos golos e oportunidades de golo concedidos são no momento de transição defensiva, então, também faz sentido que seja dado bastante destaque, ao momento de transição, visto que, embora não seja tanto o tempo em que estamos a lidar com esse momento, o tempo em que estamos pode ser decisivo e portanto os jogadores devem estar elucidados para estes aspetos.

Naturalmente estes exemplos são meramente ilustrativos, e na prática, outras variáveis que surgem em função do contexto específico em que estamos inseridos, e, portanto, é fundamental que mantenhamos uma postura crítica em relação às próprias análises que nós treinadores, realizamos. Ademais, é fundamental que, estas análises se foquem no mais importante do adversário, permitindo que se transmita informação que realmente seja relevante e ajude verdadeiramente os jogadores quando estiverem dentro do jogo e até a prepararem-se para o jogo.

Em suma, fica claro que, embora seja cada vez mais comum os treinadores darem importância e recorrerem a análise de vídeo, também devemos ter em conta que, existem inúmeras formas de usar a mesma, sendo que, cabe a cada treinador tentar perceber como pode tirar o máximo proveito

possível deste recurso, tendo em conta o grupo de trabalho com que está envolvido.

4.8. Reflexão Crítica: A atribuição de tarefas de treino aos elementos de uma equipa técnica

No mundo do futebol de alto nível cada vez mais é comum vermos equipas técnicas com um número de elementos considerável, sendo estes elementos especializados em determinadas áreas. Assim, as equipas técnicas, já não são constituídas unicamente por treinador principal e treinador-adjunto, mas também por preparadores físicos, recuperadores físicos, analistas, especialistas em treino individual, entre outros cargos.

Embora este aumento no número de elementos e inclusão de especialistas, possa fazer acreditar que vai induzir melhorias ao nível dos processos de operacionalização dos treinos, a verdade é que nem sempre isso acontece, e ao longo do meu percurso no futebol fui percebendo que em equipas técnicas extensas é comum termos dois ou três elementos com tarefas em treino, e todos os outros sem qualquer tarefa específica atribuída (tendo até liberdade para não fazer nada durante quase todo o treino).

Tendo em conta que todos os elementos da equipa técnica, antes de serem especializados numa determinada área devem conhecer o jogo de futebol em geral (por exemplo, para perceber de preparação física no futebol, parece importante que antes se perceba o jogo e respetivas exigências) e como tal percebem bem o futebol e o treino, é importante que o treinador, para aproveitar ao máximo os recursos humanos de que dispõe, em treino atribua tarefas e funções aos diferentes elementos, sendo que, essas tarefas, por um lado devem contribuir para que a qualidade da operacionalização do treino aumente, e, por outro, sempre que possível devem estar no âmbito de especialização de cada profissional (e naturalmente as suas funções naquela equipa técnica).

Ou seja, usando o exemplo da função de preparador físico. O preparador físico, não deve ser apenas o treinador que prepara o aquecimento como habitualmente acontece, até porque para preparar um aquecimento não era

necessário um preparador físico, visto que, qualquer treinador de futebol deve estar capacitado para planejar e operacionalizar essa parte do treino. Assim, no meu entender, a tarefa do preparador físico deve ir muito mais além, sendo da sua competência encontrar estratégias e formas (dentro e fora do treino coletivo) para potencializar os atributos físicos (até porque é de esperar que este seja o elemento com maior conhecimento a este nível) dos atletas, contudo, este é um aspeto a ser articulado com a restante equipa técnica, devendo ser alvo de discussão coletiva e não algo que o preparador físico, faz por “sua conta e risco”.

Seguindo com o exemplo do preparador físico, parece-me importante que nos exercícios de treino, as funções atribuídas a um preparador físico estejam relacionadas com a dimensão física, visto que, se temos esse recurso humano ao nosso dispor, devemos encontrar modos para o aproveitar da melhor maneira possível visto que, assim, poderemos obter mais informação para auxiliar a tomada de decisão do treinador aquando da operacionalização do processo de treino.

Como tal, embora o preparador físico possa estar também focado em aspetos relacionados com outras componentes, a verdade é que talvez faça sentido que este se foque em aspetos como por exemplo, a reação dos jogadores a situações de fadiga (como são afetados e em que aspetos são sentidas maiores perdas), até para diagnosticar potenciais origens de problemas para posteriormente desenvolver trabalhos (tanto de foro coletivo como de foro individual) que ajudem a colmatar ou pelo menos mitigar esses problemas.

Naturalmente esta é apenas uma possível situação e uma possível solução, sendo que é possível enumerar outras, contudo, permitir que preparadores físicos, estejam sentados no banco de suplentes durante a parte fundamental de um treino (situação que eu já presenciei), não me parece a melhor forma de tirar proveito deste recurso humano. Da mesma maneira que, colocar o analista na bancada durante a totalidade do treino, também não me parece a melhor opção.

Neste segundo caso, acredito que, efetivamente em situações pontuais o analista possa ficar na bancada apenas a gravar, contudo, na maior parte dos

casos este pode deixar a câmara num ângulo aberto e acumular funções tais como: analisar determinados comportamentos para que depois transmita informações ao treinador principal e este (caso considere pertinente) as transmita para a equipa; ou na recolha de estatísticas de interesse para o treinador principal; entre outras tarefas que são conciliáveis com a gravação do treino e que podem contribuir para melhorias na qualidade dos treinos (como é o caso da montagem e desmontagem de exercícios, que quanto mais eficaz for, mais contribui para que não hajam tempos mortos).

Em suma, fica claro que, existem múltiplas formas de aproveitar os recursos humanos que temos ao nosso dispor e que, se forem feitos esforços no sentido de tentar garantir que conseguimos tirar o máximo proveito dos mesmos, em princípio estaremos a contribuir para que os processos desenvolvidos sobre uma equipa e seus jogadores, tenham mais qualidade.

4.9. Reflexão Crítica: Será o resultado mais importante que os processos operacionalizados pelo treinador sobre a equipa?

Ainda que por vezes os treinadores não deem grande importância ao clima motivacional que implementam sobre as suas equipas, as experiências a que tenho vindo a ser exposto começam a fazer-me acreditar que este pode ser um aspeto que poderá contribuir para que a equipa atinja níveis de desempenho superiores, tal como, passarei a aprofundar de seguida.

Antes disso, importa falar um pouco sobre o “peso” que os resultados têm vindo a adquirir no futebol de alto rendimento. Ou seja, tanto dirigentes como treinadores e atletas, cada vez mais mostram dar grande importância aos resultados que obtêm, o que pode ser causado por vários motivos, nomeadamente, o facto de as carreiras destes profissionais e particularmente as carreiras dos treinadores, muitas vezes dependerem de tais resultados.

Assim sendo, ainda que existam treinadores que, numa fase final se orientam mais para o processo do que para os resultados obtidos, a verdade é que o insucesso nessa fase inicial de carreira, pode levar a que eles próprios

comecem a acreditar que talvez o resultado seja mesmo o mais importante, deixando assim o processo para segundo plano, visto que, essa falta de resultados pode levar a que eles percam o seu emprego e a que comece a ser mais difícil arranjar novos clubes (ainda que os seus processos tenham qualidade, os resultados não são apelativos).

Isto é, no fundo, o facto de que, quem está acima do treinador, priorizar (por norma) o resultado, na hora de avaliar o trabalho do mesmo, pode fazer com que a qualidade dos processos nem sempre seja um dos aspetos considerados quando o resultado não é o mais desejado.

Contudo, tendo em conta as experiências a que tenho sido exposto, tenho vindo a aperceber-me que, nem sempre os treinadores com os melhores processos, são os treinadores com os melhores resultados. Talvez a explicação para este aspeto resida no facto de o futebol depender de inúmeros fatores e assim sendo, para o resultado, podem interferir: o treinador, o plano estratégico, o estado físico dos jogadores, o estado emocional dos jogadores, a qualidade do processo de treino operacionalizado sobre a equipa, a qualidade e quantidade de trabalhos extra treino realizados com os jogadores, e até o próprio estado do relvado. Deste modo, um treinador que não trabalha assim tão bem, pode ter bons resultados.

Dito isto, tal já ficou claro, que podemos estar mais orientados para os processos ou para os resultados. Efetivamente, pelo que foi dito até agora, talvez pareça mais tentador, optar por uma orientação para o resultado, mas esse pode não ser o melhor caminho. De facto, ao longo das minhas experiências enquanto treinador, fui percebendo que, por norma, quando o foco é o resultado, caso este não seja obtido, tudo o resto acaba por ser esquecido, pois não se atingiu o objetivo estipulado (nas situações que vivenciei, percebi que quando o foco é o resultado, facilmente tudo o que é feito começa a ser posto em causa, quando as vitórias tardam em aparecer). Por outro lado, quando o foco é o processo, a verdade é que mesmo que o resultado não seja o desejado, existe algo que pode orientar os treinadores e atletas acerca do que devem fazer para que no futuro estejam mais próximos de alcançar a vitória. Posto isto, mesmo não tendo o

resultado, pode existir um conjunto de indicadores que permita que os envolvidos continuem a acreditar que o trabalho que está a ser desenvolvido, é o que os vai guiar à vitória.

Além disso, pelo que tenho vindo a observar, parece-me que, do ponto de vista psicológico, o clima motivacional fomentado, pode alterar a forma como os jogadores lidam com a adversidade, e sendo a adversidade algo que está permanentemente presente no jogo de futebol, talvez seja importante trabalhar sobre a forma como queremos que os jogadores encarem os desafios.

Assim, pelo contacto que tenho tido com diferentes jogadores, começo a perceber que, quando estes são expostos a um clima motivacional orientado para o ego, normalmente mostram um maior medo de errar, sendo que, nestes casos, no momento de tomar decisões, por norma, a preocupação de não cometer erros graves supera a vontade de tomar a melhor decisão possível. Ou seja, os jogadores que mostram uma orientação motivacional para o resultado acabam por ter mais medo de errar, do que propriamente vontade de acertar, mostrando receio de serem vistos como os “culpados” pela derrota da equipa.

Por outro lado, os jogadores expostos a climas motivacionais orientados para a tarefa, acabam por (aparentemente) mostrar maior preocupação com a qualidade das suas decisões, do que propriamente com o erro, até porque, nas experiências que fui vivenciando, fui percebendo que quando o clima motivacional é orientado para a tarefa, por norma existe uma maior aceitação do erro como algo natural e necessário para proporcionar a evolução. Assim, no momento da decisão acredito que os jogadores que se orientam para a tarefa, antes de pensarem se vão errar ou não, pensam se aquela decisão é a mais adequada tendo em conta a ideia e forma de pensar que aquele treinador está a implementar naquela equipa.

Ou seja, talvez esta maior permissividade ao erro, possa ser um fator que contribua positivamente para a estabilidade emocional dos jogadores, permitindo que estes se sintam mais tranquilos no jogo (pois sabem que mesmo dando o seu melhor podem cometer erros e isso é normal), e, para além disso, pode ajudar a que o jogador se consiga “libertar” da pressão, e assim entrar no jogo

de uma forma mais fluída, o que pode ajudar a que ele atinga o seu máximo rendimento e até (quem sabe) a transcender-se. No final de contas, acredito que acabe por contribuir para que estejamos mais próximos de obter os resultados desejados.

Devo deixar claro que, não vai ser o clima motivacional fomentado que nos irá dar garantia de vencermos os jogos, até porque, no futebol é comum vermos a equipa que esteve mais próxima de vencer, a perder o jogo. Digo isto pois já vivi jogos em que uma equipa tem 6 oportunidades claras de golo e não marca nenhuma, e a equipa adversária tem apenas uma oportunidade clara de golo e acaba por nesse lance fazer o 1-0 e vencer o jogo.

Assim, fica claro que, embora o resultado seja algo fundamental para conseguirmos sobreviver no mundo do futebol, talvez seja importante que se olhe para este como o “ponto de chegada”, sendo que, para conseguirmos atingi-lo, antes devemos percorrer todo um “caminho” (no qual seremos confrontados com diversas adversidades) que corresponde aos processos e tarefas desenvolvidas por todos os agentes envolvidos numa equipa de futebol.

4.10. Reflexão Crítica: A gestão de (não) convocados

No futebol de alto rendimento a convocatória feita antes dos jogos é sempre um momento marcante na semana de trabalho uma vez que determina quem vai ser opção para o jogo, e quem vai ficar impedido de atuar. A verdade é que, em alguns casos antes de sair a convocatória alguns jogadores já sabem se estarão nela, pois há treinadores que optam por mostrar o 11 inicial no último treino antes do jogo, apesar de nem todos adotarem esse procedimento.

Embora este seja um momento de grande expectativa por parte dos jogadores, a verdade é que na maior parte dos casos esta, nada mais é, do que uma simples lista de nomes. Ou seja, na maior parte dos casos os jogadores não sabem porque foram convocados, nem porque ficaram fora da convocatória, e ainda que para nós treinadores essa explicação possa parecer óbvia, a verdade é que para os jogadores muitas vezes não o é, e isso pode levar a que certos

jogadores se sintam algo injustiçados, sendo parte das responsabilidades do treinador lidar com essas situações.

Assim sendo, ainda que se possa pensar que estas decisões para serem tomadas, serviram-se de critérios que as validaram e justificaram, a verdade é que muitas vezes não é assim. De facto, alguns jogadores relataram ter vivenciado contextos nos quais no início da semana já sabiam quem seriam os convocados e quem seriam os excluídos, pois os treinadores convocavam os jogadores com base no seu historial e não com base no que estavam a render naquele momento.

Naturalmente, se fizermos a gestão de convocatórias nesses moldes naturalmente corremos o risco de fazer com que os jogadores excluídos das convocatórias se sintam injustiçados, e, conseqüentemente, fará com que os que são sempre convocados se sintam intocáveis, o que pode ser nefasto para toda a equipa, pois poderemos estar a fomentar um clima de “comodismo”.

Parece então pertinente que sejam definidos critérios que justifiquem e respaldem as nossas escolhas para as convocatórias, sendo para isso necessárias informações sobre o rendimento dos jogadores em treino e em jogo (informações essas que podem ser obtidas, por meio de vídeos de treino e jogo, com recurso a dados relativos ao sistema de posicionamento global, e através de relatórios individuais que nós treinadores podemos fazer sobre os treinos e jogos). Até porque, são estas informações que nos vão permitir perceber quem são os jogadores que estão em melhores condições para jogar e darem o maior contributo possível à equipa.

Dito por outras palavras, as informações sobre as performances dos jogadores irão ajudar a que no momento de fazer a convocatória, sejamos mais justos e estejamos mais conscientes do que estamos a fazer e do porquê de estarmos a fazer as coisas daquela forma. Além disso, acredito que, para que tenhamos todos os jogadores dispostos a ajudar o grupo, é fundamental que estes sintam que são parte integrante do grupo, e que a qualquer momento a sua oportunidade pode surgir. Para isso, é fundamental que estes, quando ficam de fora, percebam o porquê de isso ter acontecido e também o que podem fazer

para que no futuro se tornem melhores jogadores, e assim estejam mais próximos de serem parte dessa tal convocatória.

É verdade que mesmo que as coisas sejam feitas desta forma, em princípio os jogadores ficarão incomodados por não serem opção, contudo, se explicarmos as nossas decisões a estes e lhes mostrarmos que queremos contribuir para que eles adquiram um papel cada vez mais importante na equipa, e que existe a intenção de os ajudarmos a serem melhores, estes certamente sentir-se-ão mais valorizados. Consequentemente, estarão mais próximos de sentir que a sua oportunidade pode chegar a qualquer momento se continuarem a trabalhar bem, e isto pode ajudar a que estes queiram sempre transcender-se e serem ainda melhores e que os próprios jogadores que são convocados queiram o mesmo, pois caso se acomodem, podem facilmente passar a ser eles os que ficam de fora.

Fica assim claro que, no meu entender, é importante que se perceba que as convocatórias, podem ser muito mais do que uma mera lista de nomes e talvez tenham forte impacto em todos os processos que desenvolvemos, pelo que, acredito que é importante que a sua complexidade seja considerada e que estas sejam feitas com os devidos cuidados a serem tomados.

5. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

Finalizada esta época desportiva, fica para mim difícil, reproduzir num texto todo o conhecimento e crescimento pessoal e profissional resultante desta época. Ainda assim, importa desde já deixar claro que, embora os objetivos do clube a nível de rendimento desportivo não tenham sido atingidos, creio que este foi um ótimo contexto para o meu crescimento enquanto treinador e até enquanto pessoa, tal como irei mostrar ao longo deste texto, onde primeiramente tratarei de fazer uma espécie de comparação entre as expectativas que tinha antes do início desta experiência de estágio e a realidade que encontrei.

Um dos aspetos referidos nessas expectativas estava relacionado com a multiplicidade de nacionalidades e idades que constituíam o nosso plantel, sendo que, logo naquela altura prevíamos que este fosse um aspeto com o qual não seria fácil lidar e efetivamente não foi, sendo perceptível desde os primeiros meses que jogadores de determinadas nacionalidades apresentavam “traços” característicos e formas de pensar, que talvez fossem fruto do meio em que cresceram e desenvolveram as suas personalidades, e além disso jogadores de diferentes idades tinham também perspetivas e objetivos completamente diferentes. Assim a verdade é que as duas equipas técnicas que lideraram este grupo e das quais eu fiz parte, não conseguiram lidar eficazmente com este aspeto, o que acabou por resultar numa falta de união de grupo que era sentida por todos (treinadores, dirigentes, adeptos e pelos próprios jogadores).

Analisando criticamente os processos desenvolvidos, acredito que talvez estas consequências negativas que já tinham sido previstas, pudessem ter sido minimizadas se algumas coisas tivessem sido feitas de maneira diferente, nomeadamente o clima motivacional criado. Acredito que o facto de existir um clima motivacional excessivamente orientado para o resultado, acabou por levar a que os jogadores se esquecessem facilmente do processo e suas partes, levando a uma certa desvalorização da importância de termos um grupo. Isto é, embora tenha sido criada a ideia de que o importante era ganhar e tudo o resto era secundário, creio que tudo o resto era fundamental e deveria ter sido tratado como prioridade para que depois as vitórias comesçassem a aparecer.

Por sua vez, antes do início desta temporada previ que existisse uma evolução na forma de trabalhar da equipa técnica com a qual estaria inserido (longe de imaginar nessa altura que iria estar com mais do que uma), visto que, sendo um nível competitivo superior, na minha perspetiva, seria de prever que se sentisse uma evolução no nível qualitativo dos trabalhos da equipa técnica, contudo, percebi que isso não é necessariamente verdade. Assim, embora com a equipa técnica de EC efetivamente tenha notado um aumento de rigor, um maior controlo sob todos os processos que eram feitos, uma maior riqueza de conteúdos transmitidos aos jogadores e discutidos pela própria equipa técnica e uma utilização eficaz de boa parte dos recursos materiais ao nosso dispor, a verdade é que com a chegada de DB notei que o nível de rigor era bastante baixo e que os recursos como o sistema de posicionamento global e análises de vídeo eram vistos como um mero “acréscimo” e não como algo verdadeiramente importante, e como tal, acabei por concluir que mesmo ao nível de campeonatos nacionais há uma multiplicidade de formas de trabalhar (algumas quase antagónicas), e para além disso é difícil afirmar se existe uma melhor do que a outra, aliás, neste ano a equipa do União Sport Clube Paredes obteve melhores resultados a trabalhar com os métodos menos rigorosos (os de DB), ou seja, o fundamental é que cada treinador tenha a sua forma de trabalhar bem definida e devidamente justificada, de modo a que ele próprio conheça bem o percurso que quer seguir e consiga “levar” os que o rodeiam a querer percorrer esse mesmo caminho tanto ou mais do que ele próprio.

Por outro lado, esta experiência permitiu vivenciar as pressões que existem dentro do futebol a este nível, tal como tinha previsto que fosse acontecer no início do ano, contudo devo confessar que para além de confirmar que efetivamente essas pressões existem e num clube desta dimensão são bastante significativas, também percebi que muitas vezes estas podem ser atenuadas pelo próprio treinador. Por exemplo, perante os dirigentes o treinador pode conseguir atenuar as pressões se tentar explicar a lógica das suas decisões e ações e conseguir mostrar a qualidade dos seus processos, tentando que estes consigam ver além dos resultados. Já com os adeptos tudo é mais

complicado, sendo que, a meu ver com estes já é mais difícil atenuar as pressões relativas a resultados desportivos.

Ademais, tal como era expectável ao longo desta temporada percebi que efetivamente lidar com um plantel de jogadores seniores é bastante mais complexo do que lidar com jogadores em contexto de futebol de formação. Acima de tudo devido às relações de poder, isto é, nos contextos de futebol de formação em que estive inserido qualquer treinador tinha mais poder do que qualquer jogador, sendo que, em caso de existir algum conflito, facilmente se poderia resolver com uma penalização sobre o jogador (mesmo que essa nem fosse a medida mais correta). Além disso, estava enraizada a ideia de que aqueles jogadores ainda estavam mais a servir-se do clube do que propriamente a servir o clube e como tal, não tinha qualquer poder (cheguei até a ter dirigentes que diziam que para os jogadores “era um privilégio estarem ali”). Contudo, nesta temporada percebi que no futebol sénior é comum haver uma “inversão” nas relações de poder, sendo que vários jogadores têm mais poder do que alguns elementos da equipa técnica (tendo isto sido ainda mais acentuado com a chegada da segunda equipa técnica, que ainda não tinha qualquer tipo de histórico neste clube). Assim, esta experiência de estágio permitiu-me perceber que enquanto treinadores devemos perceber que o nosso poder não é absoluto (dependemos de muita gente para ter esse poder, inclusive dos próprios jogadores) e que se não estivermos cientes disso estamos sujeitos a perder o respeito do grupo e isso poderá trazer consequências nefastas.

Por outro lado, devo confessar que nesta experiência de estágio as minhas funções nem sempre foram as mesmas e por motivos inesperados, acabaram por ser bem diferentes do que inicialmente tinha previsto. Primeiramente comecei como sendo um estagiário que não tinha funções de grande impacto (direto) nos jogadores, por exemplo, raramente dava instruções de cariz tático aos jogadores e isso acabava por fazer sentido, visto que, instruções vindas de um estagiário sem qualquer experiência em futebol sénior em alguns jogadores, não iriam ter tanto impacto como instruções dadas por um treinador principal, por um adjunto ou por um analista que já eram conhecidos e respeitados pelos jogadores. Contudo, com a saída da equipa técnica de EC, tal

como já referi anteriormente, muita coisa mudou, sendo que tive uma semana como treinador interino e nessa mesma semana consegui mostrar a minha competência não só aos jogadores como também à estrutura do clube em geral que a partir daí me começou a tratar como uma peça fundamental. Assim aquando da chegada da equipa técnica de DB eu já tinha uma posição de respeito no balneário e no clube e talvez tenha sido por isso que esse treinador tenha feito questão de desde o início de integrar na sua equipa técnica e de me atribuir funções com impacto mais direto nos jogadores. Com tudo isto, percebi que realmente devemos fazer tudo para estarmos preparados da melhor forma possível para qualquer oportunidade, pois estas podem surgir no momento mais inesperado. Importa referir que todas estas diferenças entre as expectativas que tinha e a realidade que encontrei acabaram por constituir uma parte fundamental do meu crescimento, tornando-me um profissional mais capaz e preparado para os desafios que possam vir a aparecer no futuro.

Além disso, importa referir que os objetivos definidos acabaram por ser atingidos, ainda que alguns deles de uma forma um bocado diferente do que seria expectável. Ou seja, efetivamente eu tive num ambiente que era mais estimulante do que aqueles a que tinha sido exposto anteriormente na minha carreira (principalmente pelas pressões a que estávamos todos sujeitos), ainda assim, muitas vezes tive que ser eu a desafiar-me a mim mesmo de modo que conseguisse evitar o “comodismo e facilitismo”, e tudo isto acabou por me fazer perceber que, independentemente dos contextos, sejam eles mais ou menos desafiantes e estimulantes, o treinador pode sempre evitar o “comodismo e facilitismo”, desde que, mediante a realidade que enfrenta procure constantemente desafios que despertem nele a vontade de se superar.

Para além disso, tal como já referido anteriormente considero que aumentei consideravelmente o meu conhecimento em aspetos relacionados com os processos de liderança de uma equipa de futebol, e que a convivência com dois treinadores com ideias de jogo completamente distintas contribuiu significativamente para que eu começasse a ver e a entender certos aspetos do jogo de uma maneira diferente e mais capaz de contemplar as diversas perspetivas.

Terminando os aspetos relacionados com os objetivos que tinha determinado para esta época, ainda posso referir que, também acabei por conseguir aumentar o meu conhecimento relativo a ferramentas de avaliação e controlo do treino, tendo aprendido a trabalhar com a ferramenta sistema de posicionamento global. Em suma, considero que esta foi uma época extremamente enriquecedora para mim enquanto treinador, sendo difícil encontrar um melhor contexto para crescer do que este, dadas as situações que vivenciei e as pessoas com quem trabalhei e às quais estarei eternamente grato (desde jogadores, dirigentes e treinadores).

Com o fim desta experiência e o aproximar da conclusão do mestrado, os meus objetivos num futuro próximo passam por continuar a trabalhar neste clube onde tanto cresci e fui valorizado, até porque acredito que essa valorização pode continuar e eu posso vir a ser um elemento cada vez mais importante na estrutura do clube e numa perspetiva de médio prazo ser mesmo o treinador principal da equipa sénior masculina. Por outro lado, embora não tencione nos próximos anos dar continuidade ao meu percurso académico através da entrada em Doutoramento, a verdade é que, a qualquer momento essa intenção pode mudar, visto que, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto é uma instituição que teve um enorme contributo para o profissional que me tornei e, portanto, acredito que fará sentido um dia voltar a esta “casa”. Ademais, devo referir que, mesmo não tencionando dar continuidade ao meu percurso académico, por outro lado, tenho intenções de estar em constante formação, contribuindo para a maximização dos meus conhecimentos e promovendo uma evolução constante que me torne cada vez melhor profissional.

6. Referências Bibliográficas

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 170-183.

Bartholomeu, A. L. (2005). Treino adequado ao piso. *Revista O2*, 32, 42-47.

Bento, H. C. B. (2013). *Em busca de um sentido antropológico na relação desporto/saúde* (Dissertação de doutoramento). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Borin, J. P., Gomes, A. C., & Leite, G. dos S. (2008). Sporting preparation: Aspects of load training control in collective games. *Journal of Physical Education*, 18(1), 97-105.

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3321>

Castro, L. (2023, maio 12). Coletiva pós jogo Botafogo x Corinthians com Luís Castro [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dCYezlYfJ3M>

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Taylor & Francis Group.

Colaço, P. (2006). A formação do jovem corredor de meio-fundo. In Federação Portuguesa de Atletismo (Eds.), *Actas do Seminário Nacional de Treino de Jovens no Atletismo*. Federação Portuguesa de Atletismo.

Cunha, A., Gaspar, A., Costa, C., Carvalho, F., & Fonseca, S. (2000). O “Bom” treinador: Representações das características dos treinadores segundo atletas da modalidade desportiva colectiva-futebol. *Horizonte*, 16(91), 27-33.

Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F. (2021). *Teoria e metodologia do treino desportivo*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Custódio, I. J. O. (2011). *Análise quantitativa e qualitativa da carga de treinamento de uma equipe de futebol* (Monografia). Universidade de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil.

Dallegrave, E. J., Mendes, J. C., & do Nascimento, J. V. (2018). Estrutura organizativa do processo de treinamento técnico-tático nas categorias de formação no handebol feminino. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 14(2), 65-70.

de Freitas, S., & Queirós, J. (2004). *A especificidade que está na concentração táctica que está na especificidade: No que deve ser uma operacionalização da periodização táctica*. Porto: S. de Freitas & J. Queirós. Tese monográfica realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Duque, F., Serpins, M., Zurga, T., Mata, B., Nunes, P., Figueiredo, T., Pereira, A., & Espada, M. (2016). O controlo e avaliação do treino em jogadores de futebol benjamins. *Revista Da UI_IPSantarém*, 4(2), 166–179.

Dutra, L., Silva, F. S., Guimarães, M. B., Paoli, P. B., & Lima, R. C. (2014). Análise das metodologias de treinamento tático no futebol. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 6(2), 27-36.

Federação Internacional de Futebol. (2014). *As leis do jogo 2014/2015* (V. Pereira & A. Silva, trad.). Federação Internacional de Futebol.

Fernandes, R. (2013). *A gestão multifatorial dos fatores de treino: Estudo sobre a gestão multifatorial de fatores do treino desportivo nos treinadores de futebol da Associação de Futebol de Viseu, do concelho de Viseu, nos escalões “D” (infantis) e “E” (escolas)* (Dissertação de mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.

Frade, V. (2006). *Notas das aulas de Metodologia II – Futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (2013). Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.

Fumagal, R., & Louzada, R. (2009). O modelo de gestão do São Paulo Futebol Clube. *Razón y Palabra*, 69.

Fyfe, J. J., Broatch, J. R., Trewin, A. J., Hanson, E. D., Argus, C. K., Garnham, A. P., & Petersen, A. C. (2019). Cold water immersion attenuates anabolic signaling and skeletal muscle fiber hypertrophy, but not strength gain, following whole-body resistance training. *Journal of Applied Physiology*, 127(5), 1403-1418.

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Universidade do Porto.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63-82). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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., 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). Editora FADEUP.

Gomes, M. (2006). Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática – Um estudo de caso (Dissertação de licenciatura). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: Uma perspetiva histórica. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 20-25.

Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas Técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

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

Junior, B., & Oliveira, N. (2018). Futebol além das quatro linhas: Os efeitos do profut na gestão económico-financeira dos clubes do futebol brasileiro. *Revista de Administração e Contabilidade da FAT*, 10(3), 19-41.

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.

Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781.

McLean, B., Coutts, A., Kelly, V., McGuigan, M., & Cormack, S. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367-383.

Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte.

Mesquita, I., & Gomes, R. (2021). *Coaching do treino desportivo*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do voleibol. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *As Ciências do Desporto e a prática Desportiva no Espaço de Língua Portuguesa - Desporto de Rendimento, Desporto de Recreação e Tempos Livres* (pp. 265-275). Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Neves, A. J. G. D. A. (2013). *O fenómeno do futebol em Portugal* (Relatório de estágio de mestrado). Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Pinto, J., & Garganta, J. (1989). Futebol português: Importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 6(33), 94-98.

Raven, B. H. (1992). A power/interaction model of interpersonal influence: French and Raven thirty years later. *Journal of Social Behavior & Personality*, 7(2), 217-244.

Salmela, J. H., & Moraes, L. C. (2003). Development of expertise: The role of coaching, families, and cultural contexts. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.),

Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise (pp. 275-293). Human Kinetics.

Santos, R. (2022). *Análise da eficácia do processo ofensivo em equipas juniores de elite e ligas profissionais* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Sarmiento, P. (1991). Reflexões sobre a pedagogia do desporto. *Revista Horizonte*, 45, 92-97.

Sequeira, P. (2008). O comportamento e as decisões do treinador em treino e em competição. *Revista de Desporto e Atividade Física*, 1(1), 30-55.

Serres, M. (2004). *Hominescência*. Instituto Piaget.

Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, 5, 1-10.

Silvestre, J. (2018). *Análise comparativa dos impactos verificados nas economias inglesa, espanhola e portuguesa, pela existência de clubes de futebol com elevada notoriedade* (Dissertação de mestrado). Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharias, Oeiras, Portugal.

Souza, J. C., & Ueda, T. K. (2014). Os efeitos da crioterapia em processos inflamatórios agudos: Um estudo de revisão. *Amazonia: Science & Health*, 2(4), 37-41.

Spinelli, P. T. (2023). A finalidade humana: Considerações sobre natureza e racionalidade em Aristóteles. In L. Levy, C. Araújo, E. M. Rocha, M. K. Guerrero, & F. F. Almeida (Eds.), *Substância na história da filosofia* (pp. 161-183). Editora UFPel.

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

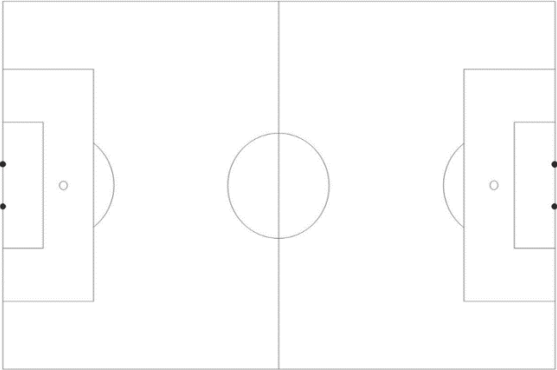
Trindade, G., & del Estal, A. (2022). Prevenção de lesões com termografia no futebol (português). *ThermoHuman*.
<https://thermohuman.com/es/2022/06/23/prevencao-de-lesoes-com-termografia-no-futebol-portugues/>

Vázquez, Á. V. (2014). *Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos* (3ª ed.). MCSports.

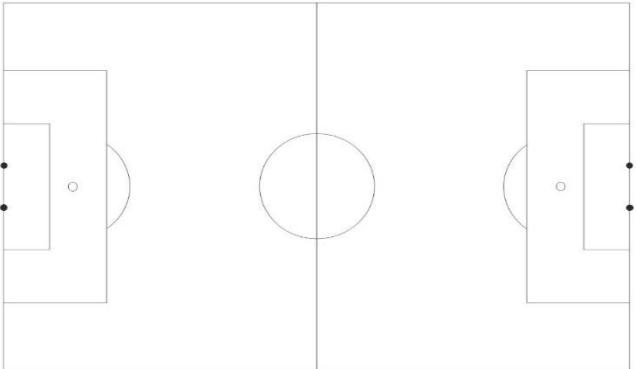
7. Anexos

Anexo 1 - Ficha de Avaliação de Coletiva

 USC PAREDES		
Posição	Jogador	Profundidade Plantel
		
Avaliação nos momentos de Jogo		
Organização Ofensiva		Organização Defensiva
Transição Ofensiva		Transição Defensiva

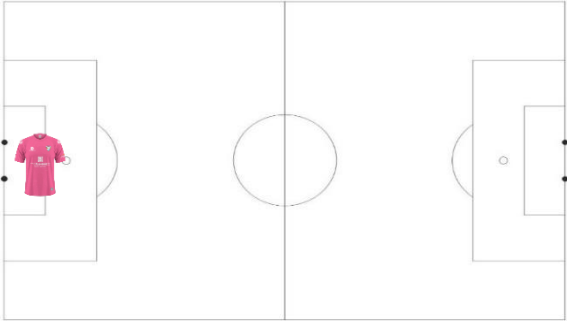
Bola Parada Ofensiva	Bola Parada Defensiva
Outros Aspetos Relevantes	
Lacunas de Profundidade de Plantel (Quantitativas e Qualitativas)	Justificação
	

Anexo 2 - Ficha de Avaliação Individual de jogador de Campo

Identificação	Posições e proficiência nas mesmas
	
Idade	
Altura	
Peso	
Posição preferencial	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Organização Ofensiva	Organização Defensiva

Pontos Fortes	Pontos Fortes
Pontos Fracos	Pontos Fracos
Transição Ofensiva	Transição Defensiva
Pontos Fortes	Pontos Fortes
Pontos Fracos	Pontos Fracos
Traços de Perfil em Evidência	

Anexo 3 – Ficha de Avaliação Individual de Guarda-redes

Identificação	Posições e Proficiência nas mesmas
Idade	
Altura	
Peso	
Pé Preferencial	
Avaliação de competências nos diferentes momentos do jogo	
Momento Ofensivo	
Pontos Fortes	
Pontos Fracos	
Momento Defensivo	
Pontos Fortes	

Local:					
Espaço:					
Conteúdos					
Objetivos					
NOTA FUNDAMENTAL					
Exercícios					
Nº do exercício:	Duração:	Tipo:			
Feedback:					
				Explicação	
				Objetivo(s):	
Nº do exercício:	Duração:	Tipo:			
Feedback:					
				Explicação	
				Objetivo(s):	
Nº do exercício:	Duração:	Tipo:			
Feedback:					
				Explicação	
				Objetivo(s):	

--	--

Anexo 6 - Ficha de Microciclo da segunda equipa técnica



Plano semanal

(DIA/MÊS) - (DIA/MÊS)


União Sport Club de Paredes

2ª feira (DATA)	3ª feira (DATA)	4ª feira (DATA)	5ª feira (DATA)	6ª feira (DATA)	Sábado (DATA)	Domingo (DATA)
Manhã						
Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:
(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)
Tarde						
Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:	Hora: Local:
(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)	(TREINO/FOLGA/ JOGO/ATIVIDADE)

OBS:

Treinador:

Anexo 7 - Ficha de Unidade de Treino usada para as unidades de treino da segunda equipa técnica

UNIDADE DE TREINO Nº – (Data)				
	Lista de Jogadores Disponíveis			
	Guarda-Redes			
	DLD	DCD	DCE	DLE
Local				-
Espaço Disponível				
	MI	MC	MI	
Material				

	ED	PL	EE
(Nome do exercício) – (Parte do treino)			
	Duração e Regras		
	Objetivo		
(Nome do exercício) – (Parte do treino)			
	Duração e Regras		
	Objetivo		
(Nome do exercício) – (Parte do treino)			
	Duração e Regras		
	Objetivo		