



Relatório de Estágio Profissionalizante – Uma Época de Estágio nos Juniores C (sub-15) do Rio Ave Futebol Clube na época desportiva 2019/2020

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Tutor: João Guilherme Pires Duque Flores Regado

João Miguel de Moura e Almeida

Porto, 2020

Ficha de Catalogação:

Almeida, J. (2020) **Relatório de Estágio Profissionalizante – Uma Época de Estágio nos Juniores C (sub-15) do Rio Ave Futebol Clube na época desportiva 2019/2020**. Porto: Almeida, J. Porto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Palavras-chave: Estágio Profissionalizante, Futebol, Treino, Jogo, Observação.

Agradecimentos

“Não existe verdadeiro prazer sem sacrifício,
Mais cedo ou mais tarde terás de aprender com isso”

Edmundo

Este Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau Mestre significa o final de um percurso académico. Esta foi uma etapa caracterizada por muito trabalho, aprendizagem, dedicação, responsabilidade, sacrifícios e gratidão.

O finalizar desta etapa só foi possível com o apoio e o suporte daqueles que nos são mais próximos. Muitas pessoas ficam recordadas. Não podendo agradecer a todas, refiro-me apenas às que mais impacto tiveram na conclusão deste percurso da minha formação.

O primeiro agradecimento vai para os meus pais, Paulo e Lúcia e para a minha madrinha Mimi, não só por todo o apoio, como também pela educação e pelos sacrifícios realizados.

Ao professor e orientador de Estágio Júlio Garganta por toda a sua orientação, motivação e inspiração ao longo do estágio, permitindo a concretização do mesmo.

A toda a equipa técnica que tive o privilégio de trabalhar, Roberto Tiago, João Pires, Carlos Leite, Pedro Ferreira, Joaquim Jorge e Guilherme Ferreira. Obrigado por toda a partilha de conhecimento, ideias e experiências. Agradeço também pelos constantes *feedbacks* que me fizeram evoluir como profissional e como pessoa, e muito obrigado pela constante preocupação e orientação na concretização de todas as tarefas de estágio.

A todos os amigos que fiz no Rio Ave e que permitiram a minha rápida adaptação a este novo clube e contexto. Em especial muito obrigado ao senhor Fernando, ao senhor Miguel, ao Carlos e ao Bruno. Toda a vossa humildade e compreensão nunca serão esquecidas.

Aos meus amigos Espinhosa, Patrícia, Simão, Rui por toda a paciência que tiveram comigo, e por todos os bons momentos, o café das 3 não pode morrer!

Por fim agradeço ao Rio Ave e aos meus “tropinhas” por esta época!

A todos, muito obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros.....	XI
Lista de Abreviaturas	XIII
Resumo.....	XV
Abstract.....	XVII
Introdução	19
Finalidade e Estrutura do Relatório de Estágio	20
A Escolha Rio Ave.....	22
Ambições do Estágio	23
Objetivos do Estágio	24
Revisão da Literatura.....	27
O jogo de futebol	27
O modelo de jogo	32
Treino	36
Periodização do Treino	38
Periodização Convencional/Clássica.....	39
Periodização Tática.....	41
Observação/ <i>Scouting</i>	43
Indicadores da Organização Ofensiva	45
Indicadores da Organização Defensiva	46
Indicadores da TAD	46
Indicadores da TDA	47
Contexto Rio Ave	49
História do Rio Ave.....	49
Órgãos Sociais e Diretivos do Clube	50
Departamento de Formação	51
Recursos	54
Objetivos	58
Objetivos específicos de formação	58

Objetivos de preparação.....	59
Objetivos de performance.....	59
Juniores C Rio Ave	62
Caraterização da Competição e do Quadro Competitivo	62
Contextualização da Época Anterior	63
Constituição do Plantel	64
Caraterização Individual	67
Modelo de Jogo	75
Organização Ofensiva:.....	80
Organização Defensiva:.....	81
Transição Ofensiva:	81
Transição Defensiva:.....	82
Microciclo Tipo.....	82
Segunda-feira	85
Terça-feira.....	86
Quarta-Feira:.....	87
Sexta-Feira:.....	90
Modelo de Observação.....	92
Bolas Paradas:	95
Desenvolvimento da Prática	96
Reflexões Período Preparatório.....	96
Reflexões da 1ª fase	98
Jornada 1 e 2	98
Jornada 3	101
Jornada 4 a 11.....	104
Classificação 1ª fase	105
Reflexões da 2ª fase	107
Jornada 1 e 2	108
Jornada 5	110
Jornada 6 a 12.....	111
Classificação 2ª Fase.....	113
Reflexões do <i>play-off</i> de acesso à 3ª fase.....	114
Reflexão Final.....	115

Desenvolvimento Profissional	118
Observação ao adversário	119
Reflexões de Estágio	121
O Processo de Treino como Forma de Rendimento	123
A importância da Estratégia	126
A importância da Estrutura como Base de Sustentação	127
Os Agentes Desportivos na Formação.....	129
Percepção Subjetiva do Esforço dos Jogadores do Ponto de Vista do Treinador .	131
Considerações Finais	133
Bibliografia	135
Anexos	143

Índice de Figuras

FIGURA 1 Os 4 MOMENTOS DE JOGO (DELGADO-BORDONAU E MENDEZ-VILLANEVA, 2012).....	29
FIGURA 2 PRINCÍPIOS TÁTICOS NO FUTEBOL (COSTA, ET.AL., 2009).	31
FIGURA 3 DIFERENÇA DE INTENSIDADE E VOLUME ENTRE PERIODIZAÇÕES (MOURINHO, 2001)	42
FIGURA 4 ESTATÍSTICAS DA ÉPOCA ANTERIOR.....	63
FIGURA 5 CLASSIFICAÇÃO DA ÉPOCA ANTERIOR (2ªFASE)	64
FIGURA 6 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA PREFERENCIAL GR+4+2+3+1.....	75
FIGURA 7 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA ALTERNATIVA GR+3+4+3	76
FIGURA 8 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA COMUM GR+4+4+1+1	78
FIGURA 9 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA GR+4+4+2.....	79
FIGURA 10 TORNEIO DAS 3 EQUIPAS	87
FIGURA 11 CIRCUITO DE 3 EXERCÍCIOS	88
FIGURA 12 EXERCÍCIO DE JOGO REDUZIDO	89
FIGURA 13 EXERCÍCIO DE DINÂMICAS OFENSIVAS	90
FIGURA 14 MESOCICLO DA PRÉ-ÉPOCA.....	97
FIGURA 15 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA PAÇOS	100
FIGURA 16 REPOSIÇÃO DA BOLA PELO GR.....	102
FIGURA 17 ORG. DEFENSIVA DO ADVERSÁRIO APÓS A REPOSIÇÃO PELO GR.....	103
FIGURA 18 CLASSIFICAÇÃO 1ª FASE	106
FIGURA 19 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 2ª PARTE	109
FIGURA 20 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA DO ADVERSÁRIO	111
FIGURA 21 CLASSIFICAÇÃO DA 2ª FASE	114
FIGURA 22 CURVAS DE PADRÃO DE CRESCIMENTO RAPAZES E RAPARIGAS (RÉ, A., 2011)	124

Índice de Quadros

QUADRO 1 <i>CONSTITUIÇÃO DOS JUNIORES C RIO AVE</i>	66
QUADRO 2 CARATERIZAÇÃO TIPO INDIVIDUAL DOS JOGADORES	67
QUADRO 3 "OBLAK" GR.....	68
QUADRO 4 "WALKER" DD	69
QUADRO 5 "BECKANBAUER" DC	70
QUADRO 6 "DEMBELE" MC	71
QUADRO 7 "PASTORE" MO	72
QUADRO 8 "VIERINHA" EE/ED	73
QUADRO 9 MICROCICLO NO PERÍODO DE PREPARAÇÃO.....	84
QUADRO 10 MICROCICLO TIPO	85
QUADRO 11 JOGOS AMIGÁVEIS PRÉ-ÉPOCA.....	97
QUADRO 12 EQUIPAS APURADAS PARA O <i>PLAYOFF</i> DE ACESSO À 3ª FASE	115

Lista de Abreviaturas

AFP – Associação de Futebol do Porto

AFVR - Associação de Futebol de Vila Real

AVA – Avançado

BP – Bolas Paradas

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

E - Extremo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Médio Centro

MD – Médio Direito

ME – Médio Esquerdo

MO – Médio Ofensivo

MPB – Manutenção de Posse de Bola

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

TAD – Transição Ataque-Defesa

TDA – Transição Defesa-Ataque

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio foi um processo bastante aquisitivo, tanto a níveis profissionais como pessoais.

O trabalho desenvolvido relaciona-se maioritariamente com o interesse em compreender e aprofundar os conhecimentos sobre observação e análise, e sobre o planeamento e execução do processo de treino, procurando saber como intervir e influenciar a sua operacionalização. Este relatório surge no âmbito do estágio realizado no Rio Ave Futebol Clube, mais concretamente na equipa de Juniores C, no campeonato nacional de Iniciados (época 2019/2020). Encontra-se dividido em 3 partes fundamentais.

A 1ª parte foca-se na apresentação detalhada do contexto do estágio, referindo todas as funções e tarefas, bem como caracterizando o plantel de forma qualitativa e quantitativa, o seu processo de treino e a sua forma de “jogar”. A 2ª parte é referente ao desenvolvimento da Prática Profissional, em que exponho os resultados da equipa, reflito sobre o percurso da mesma no campeonato e na execução do processo de treino.

Por fim, a última grande parte deste relatório centra-se no desenvolvimento profissional, em que explano o que melhorei como treinador e como observador, e de que forma realizei as minhas observações, e com que foco. De uma forma particular, também exponho sobre alguns temas inseridos neste contexto de estágio.

Palavras-Chave: ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, FUTEBOL, TREINO, JOGO, OBSERVAÇÃO

Abstract

This internship report was carried out within the scope of the 2nd cycle of the master degree in High Performance Training, from the Faculty of Sports of the University of Porto. The internship was a very acquisitive process, both at professional and personal levels.

The work developed is mostly related to the interest in understanding and deepening the knowledge on observation and analysis, and on the planning and execution of the training process, seeking to know how to intervene and influence its operation. This report comes as part of the internship held at Rio Ave Futebol Clube, more specifically in the Juniors C team, in the national championship of Initiates (season 2019/2020). It is divided into 3 fundamental parts.

The first part focuses on the detailed presentation of the context of the internship, referring to all the functions and tasks, as well as characterizing the squad in a qualitative and quantitative way, their training process and their way of playing. The 2nd part refers to the development of Professional Practice, in which I expose the team's results, reflect on the course of the same in the championship and in the execution of the training process.

Finally, the last major part of this report focuses on professional development, in which I explain what I have improved as a coach and as an observer, and how I made my observations, and with what focus. In a particular way, I also expose on themes inserted in this internship context.

Keywords: PROFESSIONAL INTERNSHIP, FOOTBALL, TRAINING, GAME, OBSERVATION.

Introdução

O Futebol é um desporto fascinante por toda a sua natureza humana e competitiva. Bilhões de pessoas assistem a este desporto e na Europa é considerado o “desporto-rei”.

O presente relatório surge do estágio realizado na equipa de Juniores C do Rio Ave Futebol Clube (RAFC) com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio é um processo de aprendizagem muito benéfico para o estudante vivenciar e experienciar o dia-a-dia de um treinador de Futebol. Este permite perceber quais são os problemas, desafios e obstáculos bem como a forma de lidar e ultrapassar os mesmos. É uma excelente oportunidade para um treinador em início de carreira poder coabitar com a teoria e a prática em simbiose todos os dias. Assim sendo, espero por em prática ao longo da época todos os fundamentos teóricos aprendidos, bem como ir à busca de novos conhecimentos.

Nesta equipa técnica fui treinador adjunto/observador. Estive presente em todas as sessões de treino, tendo sido parte ativa em todas elas na execução do processo de treino. Para além desta função, também fui responsável por observar a equipa adversária, preparando relatórios e reflexões sobre o adversário de uma forma qualitativa.

Surgiu também a oportunidade de me especializar na preparação física. Porém neste momento precoce da minha atividade profissional sinto que não tenho valências suficientes para incidir nesta área, apesar de saber a importância da mesma no rendimento de uma equipa e no processo de treino.

Finalidade e Estrutura do Relatório de Estágio

A principal finalidade deste relatório é descrever todas as minhas expectativas, ambições e objetivos para este novo desafio pessoal e profissional, bem como explicitar o meu desenvolvimento profissional e prático.

O presente relatório encontra-se estruturado em 8 capítulos principais:

- Introdução – capítulo meramente introdutório;
- Enquadramento Profissional – onde explicito as minhas vivências enquanto treinador, e descrevo as minhas ambições, expectativas e objetivos para o estágio;
- Revisão de Literatura – neste espaço apresento diferentes visões e opiniões de autores sobre temas estruturantes da minha prática;
- Contexto Rio Ave – neste capítulo apresento o clube, a sua história, a sua organização e os seus recursos. Aqui também explicito o meu papel dentro da equipa técnica;
- Juniores C – apresento o meu plantel coletivamente e individualmente; apresento também o quadro competitivo e o registo de competições anteriores deste grupo. É neste espaço que também se encontra o nosso modelo de jogo, o microciclo tipo, e o modelo de observação;
- Desenvolvimento da Prática – onde estabeleço reflexões gerais e parcelares sobre o desempenho da equipa ao longo do campeonato;
- Desenvolvimento Profissional – onde estabeleço a minha evolução profissional, e onde apresento pormenores sobre a observação ao adversário, e algumas reflexões do estágio;
- Referências Bibliográficas – Neste capítulo apresento todas as referências bibliográficas utilizadas para a realização deste relatório de estágio.

- **Enquadramento Biográfico**

Desde cedo que estou inserido no futebol como atleta de formação, e sei que o meu objetivo profissional é ser treinador, e desta forma controlar todos processos inerentes a uma equipa de futebol.

O planeamento, a conceção do treino, e a liderança dos exercícios é algo que me fascina. Acredito que estes 3 pontos são importantíssimos e fulcrais no processo competitivo de uma equipa, e na construção de um modo de “jogar”. O conhecimento tático e a compreensão do jogo são pontos centrais para o sucesso de um treinador.

A minha carreira enquanto treinador começou há 3 anos, quando assumi uma equipa sub-11 (futebol de 7) do Sport Club Vila Real. Na época seguinte continuei na AFVR, só que no Abambres Sport Club, desta vez liderando uma equipa sub-12 (futebol de 7).

No ano passado vim para a cidade do Porto e fui convidado para integrar a Dragon Force do Porto, que milita na AFP. Neste clube trabalhei com equipas de competição de futebol de 7, e com atletas que não são de competição (recreação). Nesta estrutura também tive a fantástica oportunidade de liderar alguns *clinics*, a atletas oriundos da Inglaterra e do México.

Quando vim para a cidade do Porto e consequentemente para a FADEUP, fui influenciado por muitos professores e outros autores acerca de novas metodologias de Futebol, tais como a Periodização Tática (autoria do Prof. José Frade).

Senti que neste último ano em que estive inscrito no mestrado de Alto Rendimento, em que participei numa estrutura Dragon Force, evoluíram muito as minhas valências/competências e a minha visão da formação de atletas e das metodologias necessárias para tal.

Na presente época (2019/2020) vou ter a oportunidade de trabalhar num contexto de futebol de 11, num campeonato organizado pela FPF.

Ao longo da minha curta viagem pelo “mundo do futebol” fui entendendo e identificando as áreas de conhecimento que devo explorar, e quais são as minhas melhores qualidades profissionais. Assim sendo acho que as minhas melhores qualidades são: a gestão de recursos humanos, a execução do processo de treino, e a observação. Logo, sabendo que não serei treinador principal, espero neste desafio profissional puder ajudar a equipa técnica em que estou inserido e aprender com os mesmos.

A escolha da realização de um relatório de estágio em detrimento de uma dissertação deve-se ao facto de satisfazer as minhas necessidades profissionais (grau de treinador nível II) e para me enquadrar mais facilmente no mercado de trabalho.

Estagiar numa entidade formadora de 5 estrelas (segundo a distinção e os critérios da FPF) é algo motivante. A nível pessoal é muito estimulante para mim saber que tenho a oportunidade de ficar nos quadros do clube (Rio Ave), no próximo ano. Trabalhar com atletas de rendimento é algo que sempre ambicionei e que estou preparado

A Escolha Rio Ave

A escolha do Rio Ave foi algo criterioso, em que após umas semanas de reflexão pessoal decidi optar por esta estrutura.

Escolhi este clube porque:

- Podia crescer dentro da estrutura;
- Por apresentar equipas técnicas “mistas”, no sentido em que existe treinadores que foram ex-atletas de elite, e por outro lado, também existem muitos treinadores jovens formados academicamente, que permitem ao clube contextos de crescimento em função da evolução das ciências do desporto;
- O treinador principal dos seniores (Carlos Carvalhal) é um apologista da

metodologia periodização tática, que é algo em que eu acredito e que estou convencido que será num futuro uma metodologia cada vez mais de sucesso;

- Gosto das funções que me oferecem;
- Agrada-me o contexto competitivo (Série B sub-15);
- A proximidade com a FADEUP, que me permite continuar a estar presente na instituição.

A corrente época será um excelente desafio pessoal. Ser parte integrante de uma equipa técnica do campeonato nacional de iniciados é gratificante e entusiasmante. O nível competitivo que iriei experienciar será sem dúvida superior ao que já vivenciei como treinador de futebol.

Ambições do Estágio

O Rio Ave está num processo de mudança, com um novo treinador do plantel sénior (Professor Carlos Carvalhal), que defende uma metodologia de treino (periodização tática) que me agrada.

Esta componente foi algo que me atraiu, e que influenciou a minha escolha de estágio. Estou imensamente motivado para o começo da época, e tenho a expectativa que este ano seja riquíssimo para a aprendizagem e para o desenvolvimento das minhas capacidades e competências profissionais.

Irei trabalhar num contexto diferente e novo para mim. Toda a minha carreira foi passada no futebol de 7 nos campeonatos distritais, onde já fui treinador principal e treinador adjunto, trabalhando sempre com equipas técnicas formadas por apenas 2 técnicos.

Nesta época terei a oportunidade de pertencer à equipa técnica dos sub-15 do Rio Ave, que competem no campeonato Nacional de Juniores C, onde estão presentes as melhores equipas do país neste escalão etário.

Espero que as vivências e experiências que irei ter, me preparem para o mercado profissional, tendo no futuro mais oportunidades de singrar nesta profissão.

Tenho como ambição, no ano seguinte, conseguir ficar na estrutura deste clube em Vila do Conde, realizando o estágio profissional que todos os mestrandos têm direito após a conclusão do mestrado.

Espero aprender e evoluir imenso com a equipa técnica e com os jogadores. Ambiciono também poder estar presente e ter influência em todas as decisões finais tomadas pelo treinador principal.

Objetivos do Estágio

O principal objetivo é, naturalmente, concluir o mestrado em treino desportivo e obter a cédula de treinador de nível II. Não obstante, aquilo que eu pretendo alcançar durante a época desportiva vai muito para além disto.

Numa lista mais detalhada, aponto alguns pontos que espero atingir ou evoluir, de forma a melhorar todas as capacidades, competências e valências, para ser um melhor profissional. Assim sendo, eu pretendo:

- Melhorar e ajustar a comunicação (*feedbacks*) perante um grupo de jovens entre os 14 e 15 anos;
- Evoluir a minha capacidade de comunicação e persuasão;
- Evoluir a minha capacidade de trabalho coletivo dentro duma equipa técnica;
- Perceber e entender melhor o futebol de 11, com todas as suas diferentes dinâmicas, bem como os equilíbrios e desequilíbrios das diferentes estruturas de jogo;
- Aumentar a minha credibilidade nesta estrutura;
- Aprofundar o conhecimento sobre diferentes tipos de Periodização de Treino;

- Aprofundar todas as áreas de treino, mesmo naquelas em que não estou incluído;
- Criar uma rede de contactos, que me permitam evoluir através do diálogo e da discussão;
- Perceber as dinâmicas de gestão e de funcionamento da estrutura;
- Entender como se prepara uma época em função de um campeonato tão exigente;
- Perceber a cultura do clube, e tentar ajustar à mesma;
- Potenciar todos os atletas individualmente, para que os mesmos possam potenciar o coletivo;
- Aumentar e potenciar o rendimento individual e coletivo;
- Aprofundar a minha compreensão de jogo através da observação;
- Ajudar a equipa a definir, escolher e trabalhar sobre um forma de “jogar”, que potencializasse todas as capacidades e qualidades;
- Cumprir com os objetivos definido pela estrutura, que em termos “palpáveis” e concretos é a subida à 2ª fase do campeonato nacional de iniciados.

Esta experiência será o cume da minha carreira, e espero ter sucesso na mesma, para que no ano seguinte já possa estar num patamar superior, continuando assim a minha progressão como treinador.

Assim sendo, nesta época tenho como principal objetivo, a contínua evolução como técnico de Futebol. Pretendo que esta evolução me proporcione mais ferramentas para melhorar as minhas competências profissionais e consequentemente me prepare para novos desafios num futuro próximo.

Revisão da Literatura

O jogo de futebol

O futebol como o conhecemos hoje não é o mesmo praticado há mais de 100 anos pelo Mundo fora. Para José Ferraz (2008), o futebol é um processo em constante evolução, sendo este um fenómeno desportivo que gera uma série de alegrias e tristeza. De acordo com Tojo (2015), nos últimos anos o futebol caracterizou-se pelo salto qualitativo na área do treino e consequentemente no desempenho individual dos jogadores e coletivo.

Este desporto/jogo é um sistema complexo, aberto, evolutivo, adaptativo às leis de jogo e à evolução táctica. Garganta e Gréhaigne (1999) sugerem que o jogo de futebol pode ser considerado como um sistema, pois manifesta propriedades como: possui componentes que integram outros sistemas; comporta processos de decisão e decisões; possui possibilidades de modificação; existe um objetivo e unidades de avaliação para o sucesso.

A noção de sistema exprime a unidade complexa e o carácter fenomenal do todo, assim como o complexo das relações entre o todo e as partes (Durand, 1992; Morin, 1982). Um sistema apresenta-se como um todo homogéneo, se o perspectivarmos a partir do conjunto, mas ele é também simultaneamente, pelas características dos seus constituintes, diverso e heterogéneo. Já Teodorescu (1997) citado por Garganta e Gréhaigne (1999), afirmou que a equipa é um sistema, uma vez que as ações dos jogadores são integradas numa determinada estrutura, segundo um determinado modelo, de acordo com certos princípios e regras.

Para Couture e Valcartier (2007), um sistema complexo caracteriza-se por um conjunto de componentes em interação, criando uma dinâmica de padrões que operam no espaço e no tempo. Para Duarte e Frias (2011), as equipas podem ser encaradas como sistemas complexos, dado que os movimentos dos jogadores durante o jogo são altamente coordenados, formando comportamentos coletivos coerentes.

Assim sendo Garganta (2001) referiu que o futebol decorre do confronto entre dois sistemas complexos – as equipas -, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade.

O futebol é um dos JDC que se classifica como jogo de oposição e invasão. Cada equipa defende a sua baliza, e tem como objetivo invadir o terreno do adversário para estar mais próximo de chegar ao golo. Quando uma equipa ataca e tem bola outra defende e tenta recuperar a mesma, evitando sofrer um golo. Para Garganta (2001) é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de futebol. Já Duprat (2007) referiu que essas situações de oposição são tão evidentes no jogo de futebol que se pode perceber a tática pela organização espacial dos jogadores no campo face às circunstâncias da partida relativa às movimentações da bola e às alternativas de ação, tanto dos companheiros como dos adversários.

Maças & Brito (2000) entendem o jogo como a operacionalização de ações técnico-táticas antagónicas, de ataque e de defesa, organizadas e ordenadas num sistema de relações e inter-relações coerente na procura de um objetivo em comum. Deste modo a equipa com posse da bola desenvolve um conjunto de ações individuais e coletivas ofensivas para obter o golo ou que permitam a manutenção da posse da bola (Castelo, 1999; Ferreira, 1983; Maças & Brito, 2005; Queiroz, 1986).

Diferentes autores como Castellano (2000), Queiroz (1986), Cervera e Malavés (2001) e Garganta (1994) apresentaram diferentes modelos respetivos às diferentes fases e momentos de um jogo de futebol. A existência de diversos modelos permite-nos entender o funcionamento do jogo como um sistema de forças, no qual as fases do jogo são encadeadas por momentos, como refere Gréhaigne et.al. (2011) citado por Valadar, (2013).

Oliveira (2004) e Velázquez (2005) afirmam que existem quatro momentos no jogo de futebol: 1) organização ofensiva, quando em posse de bola, na qual se pretende criar situações para finalizar o ataque; 2) transição

ataque/defesa, caracterizada por comportamentos que sucedem à perda da posse de bola; 3) organização defensiva, quando em não posse de bola, objetivando impedir a criação de situações de finalização e de finalização pelo adversário; e 4) transição defesa/ataque, caracterizada por comportamentos que sucedem à recuperação da posse de bola e, por conseguinte, o início da fase ofensiva.

Mais recentemente Delgado-Bordonau e Mendez-Villaneva (2012) criaram um modelo em diagrama circular para mostrar a interligação entre estes 4 momentos inerentes no jogo de futebol:



Figura 1 Os 4 momentos de jogo (Delgado-Bordonau e Mendez-Villaneva, 2012)

Subjacente a estas fases/momentos existem princípios gerais, operacionais e fundamentais como demonstra a figura 2. Define-se princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta; Pinto, 1994).

Os princípios táticos decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores. Solicita-se, portanto, a consciencialização dos jogadores sobre os

mesmos, para simplificar a transmissão e a operacionalização dos conceitos, ajudando na seleção e na execução da ação necessária à situação (Mesquita, Garganta, Costa, Greco) (2009). Estes princípios táticos desdobram-se como referido, em gerais, operacionais e fundamentais.

Os princípios gerais recebem essa denominação pelo fato de serem comuns às diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), pautando-se em três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola, a saber: (i) não permitir a inferioridade numérica, (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994).

Segundo Bayer (1994) citado por Garganta et.al (2011) os princípios operacionais são as operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações. Portanto, eles se relacionam a conceitos atitudinais para as duas fases do jogo, sendo na defesa: (i) anular as situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza e (v) reduzir o espaço de jogo adversário; e no ataque: (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar.

Já os princípios fundamentais representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no centro de jogo (Costa, et.al., 2009).

Princípios Táticos do Jogo de Futebol

Princípios Gerais		Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases		Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola	
	Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.		Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.	
	Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.		Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.	
	Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.	
	Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe; - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.	
	Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.	
Princípios Fundamentais		Transição Defesa-Ataque e/ou Ataque-Defesa		

Figura 2 Princípios Táticos no Futebol (Costa, et.al., 2009).

O modelo de jogo

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, i.e., representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011). De acordo com Garganta (1997), a modelação do jogo pode ser utilizada para identificar a configuração de padrões de jogo que estejam associados aos fatores de sucesso e insucesso das equipas, logo, a construção dos modelos de jogo seguem as tendências evolutivas do jogo, pois devem considerar os critérios de rendimento mais representativos da atualidade.

Azevedo (2011) afirma que modelar o jogo é articular um conjunto de ideias sobre comportamentos coletivos e individuais e inseri-los num contexto específico.

A este respeito, José Guilherme Oliveira (2008) sublinha que quando um clube contrata um treinador, contrata ideias de jogo porque sabe que vai jogar dentro de determinadas ideias (idealmente falando). Mas também o treinador quando chega a um clube tem de compreender que vai para um clube com um determinado tipo de história, com determinado tipo de cultura, com um determinado historial num país com determinadas características. E o treinador tem de compreender tudo isso e o modelo de jogo tem de envolver tudo isso. E se não envolve tudo isso, o que vai acontecer é que, por mais qualidade que possa ter, pode não ter o mesmo sucesso do que se tudo isso estiver relacionado.

Assim, este tal modelo é flexível, moldável e evolutivo. Um treinador não pode ter a mesma ideia de jogo em estruturas diferentes, com culturas (clube, campeonato, sócios, etc...) e características de jogadores diferentes. Se virmos diferentes treinadores e analisarmos o modelo de jogo nos diferentes clubes por onde passaram, percebemos que os modelos não são iguais, apesar de apresentarem traços e padrões das mesmas ou semelhantes ideias de jogo.

Por exemplo, se observarmos Pep Guardiola nos três diferentes clubes onde esteve, percebemos que o modelo de jogo é diferente em ambos, apesar de apresentar ideias de jogo e princípios de jogo que se mantêm, embora por

vezes com dinâmicas e estruturas diferentes. Como grandes princípios este sempre defendeu a criação ou o privilégio de um ataque organizado, com muita posse de bola, aproveitando e procurando situações de vantagem numéricas, entre outros, sempre com uma grande variabilidade de jogo.

Um treinador tem de moldar sempre o seu modelo de jogo, em função das características do campeonato e dos jogadores que tem, para conseguir maximizar o rendimento coletivo.

Para José Mourinho (2010) citado por Tobar (2013: 84), “Cada treinador tem a sua forma de trabalhar e é igualmente respeitável. Eu, particularmente, sempre tenho em conta a idiossincrasia de um país, futebolisticamente falando, e de um clube. É muito diferente a cultura futebolística da Inglaterra, Itália e Espanha. Para ganhar em campeonatos diferentes, tens que te adaptar às características culturais do campeonato em que participas. Por pensar assim ganhei em Portugal, Inglaterra e Itália na primeira época em que cheguei. Tens que reconhecer bem os teus oponentes e suas características. Como não vou ter em contar uma tradição tão importante como a do Real Madrid, o clube que mais conquistou a Liga dos Campeões da Europa?”

Frade (2013) afirma que o modelo de jogo é o que acontece como um padrão repetido regularmente na forma como uma determinada equipa joga, identificando essa equipa.

Gouveia (2019) refere que os comportamentos estão intimamente relacionados com os princípios de jogo, que não são mais do que os princípios de ação que caracterizam a forma de “jogar” da equipa, que os jogadores devem aplicar para enfrentar diversas situações durante um jogo, cujo contexto está relacionado e subordinado a questões táticas em vários níveis: individual, setorial, grupal e coletivo.

Gouveia (2019) sugere também que o treinador necessita de modelar os comportamentos que deseja ver em campo, que dão sentido ao jogo de equipa, que conferem uma identidade específica e organização à sua equipa. Em suma, este processo diferencia as equipas umas das outras e faz com que a maneira como uma equipa joga seja específica, única e lhe confira uma identidade própria.

A elaboração de um modelo de jogo diverge de macro princípios (princípios gerais e coletivos), subdivide-se em micro princípios (princípios mais reduzidos, menor número de jogadores) e a sub-sub princípios (planos individuais). No início de uma época um treinador tem a função de “pintar um quadro geral” de como será o modo de “jogar” da equipa, em todos os momentos do jogo.

A operacionalização da ideia de jogo num modelo de treino acrescentará coisas diferentes ao esperado, daí essa ideia de jogo ser moldável ao que os jogadores podem oferecer em campo e à sua evolução no treino. Frade (2013) refere que o modelo de jogo pode evoluir qualitativamente.

Partindo do princípio que os jogadores evoluem à medida de cada treino, bem como as suas relações em campo com os restantes colegas, não podemos acreditar que a ideia de jogo e a forma de “jogar” será a mesma após 20 sessões de treinos ou 200 sessões de treino. Logo, o modo de “jogar” de uma equipa é algo que se espera ser evolutivo, aumentando os índices de variabilidade da equipa.

Xavier Tamarit (2013: 20-30) referiu: “A matriz da ideia de jogo segue sendo a mesma, mas os contornos desta ideia de jogo coletiva, ou deste modelo de jogo como intenção prévia, vão-se modificando. Eu chamo a isso modelo de jogo como intenção na ação, e pertence ao plano axiológico, é o que se vai sucedendo no “aqui e agora”. Aqui a intervenção do treinador é fundamental, para impedir que o processo tome uma direção que não desejamos, ou para potenciar certas interações que nos interessam. Também a reflexão do treinador a *posteriori*, sobre o que está a acontecer se torna essencial”

Para os jogadores evoluírem em concordância com o modelo de jogo apresentado e sugerido pelo treinador, é necessário que todos os atletas entendam este modelo e que acreditem no mesmo. O professor universitário e treinador nacional José Guilherme refere muitas vezes que é necessário os jogadores “verem todos a mesma cor”, e perceberem todos o plano de jogo. Se dos 11 que jogam, nem todos entenderem o modelo de jogo, a equipa por si só nunca terá o maior rendimento.

Esta lógica é crucial, é um princípio de trabalho coletivo, em que todos têm que entender e concordar com o trabalho, com os objetivos e a maneira de chegar a eles. Como analogia, se de 4 remadores dois puxarem para um lado e os outros dois para o lado contrário, em princípio o barco não sairá do sítio, ou seguirá a corrente.

A exponenciação do modelo de jogo está dependente desta influência individual dos seus intervenientes, que se irá repercutir no rendimento individual e consequentemente no rendimento coletivo, permitindo a sua elevação a um patamar superior (Oliveira, 2004). Logo, é necessário que o treinador mostre coerência no momento de operacionalizar o seu processo de treino, ou seja, é necessário que o que preconiza no seu modelo de jogo e consequentemente transmite aos seus jogadores, seja desenvolvido e treinado, de modo, a que os jogadores percebam as ações e comportamentos que devem privilegiar em cada momento de jogo e face a cada situação que lhes apareça em jogo.

Cada modelo de jogo tem bases, comportamentos, padrões e princípios diferentes, resultante numa forma de “jogar” diferenciada.

Para Gouveia (2019) os principais comportamentos desejados para uma equipa em função dos momentos de jogo são os seguintes:

- Ataque: Controlo de jogo com bola, ou seja, procura ter a iniciativa do ataque para retirar a iniciativa de jogo ao adversário, mas sem perder a objetividade, procurando sempre a progressão, explorando os espaços criados para gerir os ritmos de jogo (acelerar e temporizar) e sabendo ter a bola quando não temos espaços para entrar. O principal objetivo da posse da bola é ser um meio para ganhar espaço para progredir/finalizar;
- Defesa: Agressividade na procura de reconquistar a posse da bola, na ajuda mútua e no sacrifício para ganhar a bola, em áreas mais avançadas do campo. Se isso não for possível, a equipa baixa o bloco defensivo, reorganiza e tenta ganhá-la mais baixo. Bloco defensivo sempre organizado com diferentes linhas de cobertura, de acordo com os princípios estabelecidos;

- Transição Ofensiva: Quando recuperamos a bola em zonas mais avançadas do campo, devemos adotar comportamentos verticais tentando explorar a desorganização momentânea do adversário durante a transição. Se isso não for possível, mantermos a bola tirando da zona de pressão em segurança (pela cobertura ofensiva) e atacaremos através de ataque posicional;
- Transição Defensiva: Após a perda da bola, devemos reagir o mais rápido possível para a tentar recuperar antes que o adversário se reorganize ofensivamente. Se isso não for possível, reorganizamos, fechamos espaços de progressão e estabelecemos alguns dos princípios de ação que serão referenciados adiante neste trabalho.

Assim, o modelo jogo é algo concebido a partir de diferentes variantes e características. Deste modo, este tem uma riqueza enorme, pois depende da interligação entre as ideias do treinador, das ambições do clube, da cultura dos apoiantes, das características dos jogadores e das características das equipas adversárias.

Para finalizar, o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

Treino

O futebol como modalidade centenária sofreu bastantes modificações e adaptações em busca da melhoria específica do jogo. As melhorias num jogo de futebol estão sempre associadas às melhorias de um processo de treino.

O planeamento do treino é um processo metodológico e científico que tem como objetivo auxiliar o atleta a atingir um alto nível de treino e desempenho. O planeamento bem estruturado fornece direção, sentido e alvo para o que pode ser realizado (Bompa, 2002).

Para Garganta (2004) o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. O mesmo autor refere que o treino visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2008).

Já Weineck (2003) citado por Gárcia e Oaks (2013) referiu que o conhecimento dos fatores que influenciam o processo de treino, como os fatores biológicos, psicológicos, pedagógicos, psicossociais, são de fundamental importância para o estabelecimento eficaz de um programa de treino para a melhoria do desempenho dos atletas.

A organização do treino em futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores. Silva (1998) considera o planeamento do treino a fase fulcral de toda a organização do processo de treino. Neste sentido, a problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que equacionar uma diversidade de problemas de natureza metodológica.

Segundo Mourinho (2001) programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspectivem e estructurem todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição.

Em busca de um modo de “jogar”, de uma identidade, de um modelo de jogo, de uma ideia de jogo, bem como todas a especificidade envolvida, é necessário conseguir operacionalizar e planear o processo de treino de forma a preparar os jogadores para a competição.

O respeito pela especificidade do jogo de futebol é importantíssimo para a modelação e periodização de qualquer modelo de treino. O princípio da especificidade diz-nos que: as maiores mudanças funcionais e morfológicas

acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente ativadas pela carga funcional, surgindo a respetiva adaptação.

A especificidade também é determinada numa metodologia de treino em que as situações criadas/exercícios são as mais próximas da realidade de jogo. Assim, o treino ou os exercícios, só são verdadeiramente específicos quando existir uma permanente e constante correlação entre as componentes técnico-táticas individuais, coletivas, psico-cognitivas, físicas, coordenativas e o modelo de jogo adotado e respetivos princípios que lhe dão corpo, ou seja, os princípios só são verdadeiramente específicos quando obedecem às exigências reais da competição.

Apesar de todos terem a noção de que o jogo é a forma mais motivante de aprendizagem, Ferreira (2001) lança o repto: exercita-se muito e joga-se pouco. Não queremos desta forma dizer que os exercícios predominantemente analíticos devem ser totalmente descartados, pois tal como Garganta (1996) refere estes exercícios são determinantes para a resolução de uma fase de formação do praticante - a relação jogador-bola, logo são meios que temos ao nosso dispor para o treino.

Assim, é necessário perceber os fundamentos e princípios de um exercício de treino para controlar todas as variáveis possíveis.

Periodização do Treino

A partir da década de 60, o treino passou a ser planificado e periodizado, através de Matvéiev, considerado por muitos como o pai da periodização, mudando para sempre a forma de potencializar o rendimento desportivo dos vários atletas.

Para Maykel (2009) a periodização consiste na forma de estruturar o treino desportivo dentro de um determinado tempo, através de períodos lógicos, que procuram a obtenção de uma determinada forma desportiva.

Salo & Riewald (2008) citado por Afonso e Pinheiro (2011), definem periodização como, um processo científico e sistemático do planeamento da temporada quebrando-o em diversas fases. Ainda acrescentam a ideia de que

um dos maiores benefícios em fazer uma periodização é que o treinador pode planejar o treino, determinando assim quando ele quer que o atleta atinja o pico de forma. A forma geralmente concentrada da preparação dos atletas é a organização do treino através de períodos e etapas.

Assim sendo a teoria e metodologia de treino apresenta-nos diferentes modelos de treinos com diferentes periodizações, dependendo estas do calendário competitivo e da especificidade da modalidade.

Mourinho (2001) define a periodização como um aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico".

Oliveira (2005) afirmou que a periodização é entendida como um aspecto particular da programação, que está relacionado com:

- O permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e colectivas;
- A lógica evolutiva da dinâmica das cargas (treino e jogo) e das subsequentes adaptações do organismo do indivíduo;
- As subsequentes adaptações do jogador e da equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico.

Periodização Convencional/Clássica

Para que objetivos de curto, médio e longo prazo sejam alcançados, deve ser realizado um planeamento que leve em consideração a estruturação, execução, controlo e avaliação do treino (Beyer, 1987) citado por Cardoso (2010).

Por isso, destaca-se a importância dos seguintes elementos estruturais: preparação plurianual, preparação anual (temporada), macrociclo, mesociclo e microciclo de treino, além da própria sessão de treino (Platonov, 2008; Navarro, 1996).

O microciclo é o conjunto de treinos numa semana, e este dependendo do período da época pode ser: recuperativo; preparatório de controlo; pré-competitivo; e competitivo.

O mesociclo é a unidade estrutural da preparação desportiva e constitui-se de vários microciclos (Navarro, 1996). O mesociclo apresenta-se como uma etapa relativamente completa do processo de treino, geralmente com duração de três a seis semanas. O processo de treino com base em 18 mesociclos possibilita a sistematização da preparação de acordo com a tarefa principal de determinado período, garante uma dinâmica ótima das cargas, uma composição racional dos vários meios e métodos de preparação, a correspondência entre os fatores da ação pedagógica e das medidas de recuperação, além de atingir a continuidade do desenvolvimento das diversas qualidades e capacidades (Platonov, 2008). O mesociclo também varia dependendo do período da época.

A periodização clássica caracteriza-se por três períodos, o período de preparação (geral e específica), o período de competição e o período transitório. Nestes 3 períodos são avaliadas e perspectivadas as evoluções de diferentes capacidades físicas (velocidade, resistência, força, etc).

Uma investigação de Gomes (2004) junto de 35 treinadores de futebol que atuam nas principais realidades competitivas em Portugal, na época 2002/2003, confirma que o modelo de periodização mais utilizado apresenta variações na intensidade e volume ao longo da época desportiva.

Nesta periodização clássica o grande objetivo não é a progressão da equipa sobre uma forma de “jogar” evolutiva, mas sim a estabilização de momentos de forma.

Segundo Navarro (1996), o macrociclo é o termo utilizado para descrever um longo ciclo de treino que inclui uma fase competitiva, que geralmente tem de 3 a 12 meses de duração

Será de esperar um nível máximo de forma, com poucas flutuações e maior estabilidade (Garganta, 1991). Grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, são inviabilizadas (Garganta, 1993). Em detrimento do princípio da progressão deve promover-se o da estabilização (Silva, 1988,

1998), garantindo uma conservação do estado de forma. Neste contexto, deve-se estabilizar a forma a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (Carvalho, 2001), alcançando o “nível de alta forma” proposto por Bompa (1984) citado por Garganta (1993).

No período de preparação são administradas altas intensidades e volumes, porém numa fase inicial a carga é progressiva para o corpo e respetivo organismo se adaptar.

Neste enquadramento surge a proposta de periodização de Mourinho (2001): no início da época, inicia-se o trabalho com intensidades altas relativas, que aumentam progressivamente até a um nível considerado ótimo, mantendo-o até final; no período das competições, os valores das intensidades devem manter-se sempre altos e, os valores dos volumes das intensidades vão subindo até a um momento ótimo, estabilizando posteriormente.

Periodização Tática

A periodização tática foi uma metodologia nova que se fundou, devido à necessidade de os treinadores treinarem em função do modelo de jogo preconizado e de um modo de “jogar” objetivado. Assim sendo foi preciso ajustar o planeamento do treino, em função de adaptações fisiológicas que permitissem aumentar e estimular a especificidade de cada jogador, em função do modelo de jogo.

Vários autores quando questionados sobre a periodização clássica, defendem que esta não segue um processo de ensino-aprendizagem e não se foca no modelo de jogo, dando primazia às capacidades físicas.

Quinta (2003), relativamente ao panorama desportivo português, afirma que treina-se pouco futebol e quando se treina, tal realiza-se de uma forma aleatória, sem objetivos, programações ou planeamentos a curto, médio e longo prazo. O ensino-aprendizagem/treino do futebol, na maior parte dos casos, é efetuado sem um programa e/ou métodos definidos, não se estipulando a concretização de objetivos individuais e coletivos, ou seja, não se

procurando que os jogadores e equipas atinjam determinado nível ou saibam fazer da melhor forma esta ou aquela ação individual ou coletiva.

Considerando que o futebol pode apresentar alguma regularidade, dentro da sua extrema complexidade e aleatoriedade próprias de um jogo, ao treinador exige-se que modelize um tipo de jogo (Fernandes, 2003). Para Garganta (2007) o futebol só faz sentido entendido dentro de uma proposta tática, com o treino visando a implementação de uma “cultura para jogar”. Para o mesmo, a forma de “jogar” é construída e o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

O treino de força, o treino de mobilidade articular, bem como todas as outras capacidades físicas, são estimuladas durante a exercitação do modelo de jogo.

Ao contrário da periodização clássica, esta periodização para Batista (2006) tem o intuito de distribuir ao longo do ano uma estruturação tática da equipa para jogar cada vez melhor e possuindo regularidade competitiva.

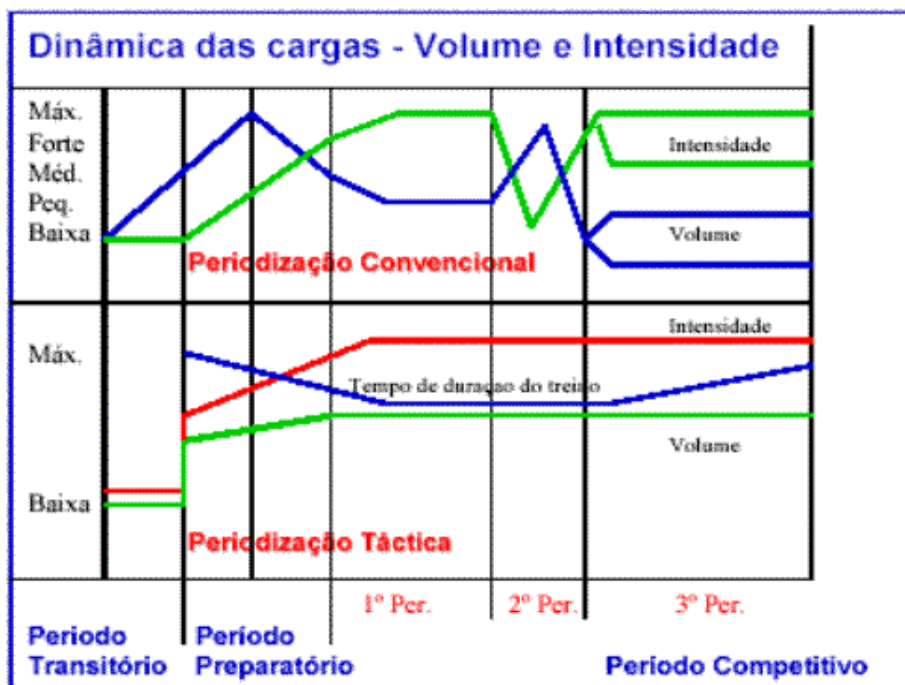


Figura 3 Diferença de Intensidade e Volume entre periodizações (Mourinho, 2001)

Ao invés de microciclos, a periodização tática assume morfociclos. Para Tobar (2018) o morfociclo significa a morfologia e a morfogénese da adaptabilidade do modo de “jogar” ao longo de um ciclo (entre dois jogos).

O mesmo autor (2018), refere que o desenvolvimento da forma de “jogar”, deve-se fazer a partir do respeito ininterrupto do morfociclo padrão, durante toda a época, inclusivamente durante o período dito “preparatório” (em que não há competição formal), assumindo-se, portanto, como o núcleo duro do processo de treino.

Observação/ Scouting

A observação por Brito (1994), é um olhar dirigido com mais atenção, com intuito de examinar para estudo. O observador é aquele que segue com atenção, que observa os fenómenos, os acontecimentos.

O *scouting* que significa observação na língua portuguesa, é uma das áreas de conhecimento e de trabalho necessárias numa equipa técnica de qualquer JDC. Qualquer treinador é um observador por Natureza, pois está sempre à procura de visualizar diferentes padrões e perceções do que acontece num jogo de futebol.

O *scouting* é uma modalidade particular de observação-análise que visa o objetivo de municiar os treinadores de informações precisas sobre o adversário, que os capacitem para o desenvolvimento estratégico-tático de um jogo, tirando partido das informações recolhidas, ou seja, preparar a equipa para todas as ocorrências e com essa preparação desenhar soluções estratégicas que permitam resolver de uma forma cada vez mais eficaz os problemas do jogo, segundo Rocha (1996).

O “instrumento” *scouting* e a sua análise, tendo em conta o adversário e a própria equipa, apresenta-se no futebol como um complemento do próprio treinador, pois é através deste processos que o treinador tem acesso a todo o material indispensável para trabalhar nos treinos, de forma a preparar uma estratégia o mais eficiente possível (Silva, 2006). Para Garganta (2008) a

observação é um meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder ao conhecimento, bem como um importante guia para a ação.

São numerosas as definições, sendo comuns as que consideram o *scouting* como a observação, registo e conhecimento das características coletivas e individuais do adversário, nas vertentes técnicas, tática, física e psicológica. Os temas de investigação têm evoluído, e os primeiros trabalhos realizados focavam-se essencialmente na atividade física imposta aos jogadores, especialmente no que concerne às distâncias percorridas (Garganta, 2001; Neville, Atkinson e Hughes, 2008) citado por Monteiro (2016)

A análise do jogo de futebol, entendida como o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas, tem vindo ao longo dos tempos, a constituir um argumento de crescente importância nos processos de preparação desportiva (Garganta, 1996)

Com o avançar dos anos foram-se desenvolvendo diferentes áreas de estudo, passando pela análise do tempo-movimento, para analisar as tarefas motoras realizadas pelos jogadores, no que diz respeito ao seu número, tipo e frequência. Daí, partiu-se para o estudo das habilidades técnicas, mas com pouco sucesso dadas as reduzidas conclusões e pertinência dos dados recolhidos, tanto para o contexto científico como para o prático (Garganta, 2001).

Vázquez (2014) sugere que associado com esta evolução tecnológica, se passou a utilizar um tipo de análise baseado no vídeo, que pressupõe a gravação prévia do jogo e a catalogação os acontecimentos do jogo, para que possam ser revistos e analisados, para se fornecer informação mais precisa e objetiva.

A observação permite obter informações relevantes que ajudam a delinear a forma como se prepara e encara o jogo. Sem perder a identidade que caracteriza a equipa, nem alterar padrões comportamentais significativos, a análise do adversário permite identificar as condutas mais marcantes e ajustar, em consonância, exercícios e cambiantes comportamentais.

Um treinador de futebol tem que ter como competência a contínua “reciclagem” de informação e conhecimento, para efetivamente e gradualmente

poder melhorar o rendimento da equipa. Isto só é possível, recorrendo à observação e análise de jogo, nomeadamente ao *Scouting* (Silva, Castelo, & Santos, 2011; Ventura, 2013; Vázquez, 2014).

A definição de *scouting*, não significa somente a observação da equipa adversária, mas também um processo que abrange a própria equipa. Wooden (1988) referiu que o *scouting* significa muito mais do que obter informação sobre o estilo de jogo adversário. É também uma análise da informação em relação ao efeito que terá na sua própria equipa.

Martins (2000) divide a observação em 4 diferentes ramos: 1) caracterizar o jogo adversário; 2) apoiar o treino; 3) avaliar o trabalho desenvolvido; 4) avaliar o rendimento da equipa.

Segundo Ventura (2013) há 3 diferentes fases do *scouting*: 1) A preparação, planeamento de como, quando, quem e como se vai proceder à observação; 2) a recolha de informação/observação, processo de observação propriamente dito; 3) a análise de informação/planeamento, análise da informação recolhida, e de que forma é que pode ser útil para a preparação da equipa e para fornecer informação aos jogadores.

A observação do adversário é fundamental no processo de rendimento da equipa. Antecipar os problemas que o adversário nos vai colocar no jogo, é decisivo para preparar os nossos jogadores e consequentemente a equipa.

Os diferentes momentos de jogo, têm diferentes indicadores de análise e observação. Em formato de lista vou apresentar os indicadores apresentados por Sánchez (2005).

Indicadores da Organização Ofensiva

1. Construção (saída de bola):
 - Tipo de saída/construção;
 - Canais de saída/jogadores de ligação;
 - Comportamento do portador da bola;
 - Dinâmicas dos defesas centrais;
 - Dinâmicas dos defesas laterais;
 - Dinâmicas dos jogadores da linha média;

- Dinâmicas dos jogadores da linha avançada.
 - Zona de criação/aceleração;
 - Tipo de criação (curta/longa);
 - Jogadores desequilibradores;
 - Número de jogadores envolvidos em profundidade.
2. Finalização (ataque na área do adversário):
- Jogador(es) que finaliza(m);
 - Criação (progressão no campo do adversário):
 - Zonas por onde preferencialmente atacam;
 - Relações numéricas na zona de finalização;
 - Distribuição de jogadores (zonas /linhas);
 - Jogadores em equilíbrio defensivo (número/configuração).

Indicadores da Organização Defensiva

- Posicionamento do bloco defensivo;
- Manutenção da compacidade do bloco defensivo;
- Espaço entre setores/corredores;
- Estímulos para pressionar e zonas de intensificação da pressão;
- Comportamento face a jogo aéreo/comportamento na segunda bola;
- Velocidade no desdobramento/permutas defensivas.

Indicadores da TAD

- Tempo de reação à perda da bola;
- Número de jogadores que pressionam ativamente no centro do jogo;
- Desequilíbrios do adversário no momento da perda da bola;
- Tempo para reorganização defensiva; jogadores referência.

Indicadores da TDA

- Zonas de recuperação da posse de bola;
- Tipo de transição: segurança/risco;
- Características do primeiro passe; tempo para chegar ao último terço;
- Número de jogadores envolvidos.

Contexto Rio Ave

História do Rio Ave

O Rio Ave Futebol Clube foi fundado em 1939 com o intuito de levar mais longe o nome de Vila do Conde. Este clube foi fundado por 5 Vilacondenses: Albino Moreira, Ernesto Braga, João Dias, João Pereira dos Santos e José Amaro. Este clube na altura da fundação esteve para se denominar de “Vilacondense Futebol Clube” ou de “Vila do Conde Sport Club”.

A primeira direção do Rio Ave Futebol Clube foi dirigida por João Resende dos Santos e Albino Cunha, presidente e vice- presidente respetivamente.

O RAFC estreou-se a 6 de maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim, com uma derrota por 2-1. Apenas alguns meses após foi inaugurada a sede do clube: a casa de João Raposo, situada na rua de S. Bento. A 29 de Janeiro de 1940 surgiu o primeiro estádio do RAFC, designado de “Estádio da Avenida” por se situar na avenida Baltazar Couto.

O Estádio da Avenida teve quase meio século de existência e nesses anos o clube cresceu imensamente, registando-se diversas vitórias e conquistas. Os estatutos do clube foram publicados em diário de governo a 23 de setembro de 1941, após aprovação da direção geral de educação física, desportos e saúde escolar.

O primeiro título a ser alcançado por este clube foi na época desportiva de 1941/1942, em que foi campeão da AFP. Na época desportiva seguinte, consagrou-se campeão regional da III divisão da FPF.

Só na década de 80 é que ingressou na primeira divisão (1980). Passados 3 anos, na época de 83/84 a equipa principal de Vila do Conde chegou à final da taça de Portugal, onde perdeu com o Futebol Clube do Porto por 4-1.

A chegada à primeira divisão exigiu a procura de um recinto desportivo que oferecesse mais condições para as necessidades sentidas e para cumprir com a legislação vigente na época. Assim, a 13 de Outubro de 1984 foi inaugurado o novo estádio do RAFC, situado junto aos arcos do aqueduto setecentista.

Passados 30 anos da inauguração do novo estádio, o Rio Ave cumpriu uma época de glórias ímpares. A 7 de maio, jogava no Estádio Municipal de Leiria a final da taça da liga contra o Sport Lisboa e Benfica, pelo qual foi derrotado por 2-0. Passados 11 dias, a 18 de maio, o Estádio Nacional do Jamor recebia o clube de Vila do Conde para disputar a final da prova rainha.

Em 2014/2015, o Rio Ave encarou um novo desafio – a liga europa - e aplicando a mesma coragem que desde séculos passados caracteriza Vila do Conde, levou de vencida duas equipas suecas (*play-off* de acesso) e garantiu a presença na fase de grupos da 2ª prova de clubes mais importante da Europa.

Nos últimos anos passaram por estas estruturas treinadores de elite, tais como: Luís Castro (Shaktar Donetsk), Nuno Espírito Santo (Wolves) e José Gomes (Almería). Também passaram excelentes jogadores, como: Ederson (Man. City), Oblak (Atlético de Madrid) e Fábio Coentrão (ex- Real Madrid).

A presença no principal escalão do futebol nacional e a conquista das provas europeias colocavam o nome do clube, bem como o da sua cidade, definitivamente na história do futebol.

Órgãos Sociais e Diretivos do Clube

O Rio Ave é uma estrutura do panorama da elite nacional tanto a um nível sénior como em formação. Para isto, necessita de uma estrutura grande, bem organizada e com recursos humanos, logísticos e financeiros. O responsável por este sucesso para além dos treinadores, é o quadro diretivo, que escolhe e decide sempre a pensar no melhor para o clube e para os seus

agentes desportivos. Assim sendo o quadro diretivo é o seguinte:

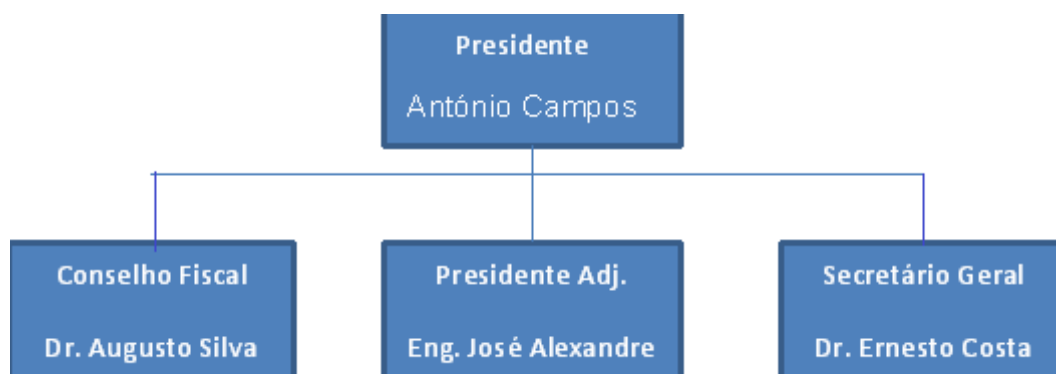


Figura 4 - Organograma da estrutura diretiva

Departamento de Formação

O Rio Ave como entidade formadora de 5 estrelas (avaliada pela FPF) é um clube que visa potencializar o crescimento do atleta através de processos de ensino-aprendizagem, que permite a evolução das competências táticas, técnicas, de compreensão de jogo e de socialização. O crescimento do atleta através da transmissão de valores individuais e de grupo, é algo também inerente à formação e educação do clube.

A formação do Rio Ave está dividida em dois grandes grupos, sendo a Escola de Futebol um projeto para atletas em iniciação (4-12) anos, e um grupo de equipas de formação/competição desde os Sub-12 até aos juniores (Sub-19). Dentro deste último grupo há equipas que competem na AFP e outras nos campeonatos da FPF, nomeadamente os juniores A,B e C.

Os responsáveis pela coordenação do departamento de formação são:

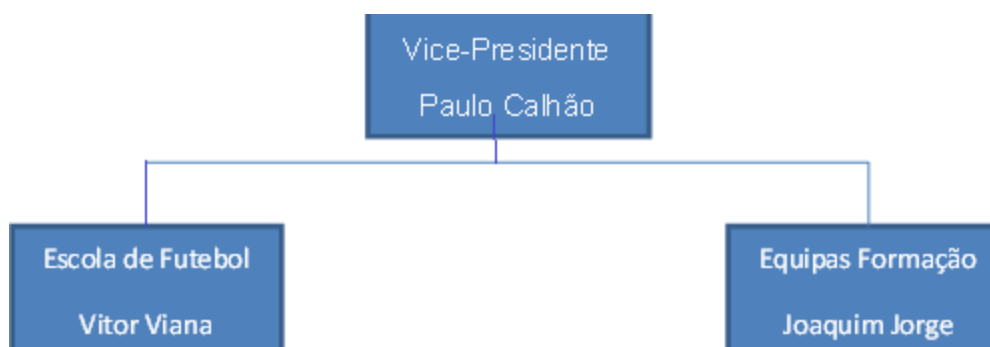


Figura 5 - Organograma coordenação da formação

Os treinadores das equipas desde os sub-15 aos sub-19 são os seguintes:

- Sub-19: Luís Silva (principal), José Martins e Gonçalo Teixeira (adjuntos) e João Leite (treinador de GR);
- Sub-18: Paquito (principal), Nuno Vieira (adjuntos) e João Leite (treinador de GR);
- Sub-17: Tiago Ribeiro (principal), Tomás Carvalho (adjunto) e Pedro Fins (treinador de GR);
- Sub-16: Mário Torres (principal), Pedro Figueiro e Bruno Ferreira (adjuntos) e Pedro Fins (treinador de GR);
- Sub-15: Roberto Silva (principal), João Pires (adjunto) e Carlos Leite (treinador de GR).

Visão do Rio Ave

Este sub-capítulo é a transcrição de um documento disponibilizado pelo clube, intitulado de “Visão do Rio Ave”.

Acreditamos que a nossa aproximação aos adeptos e ao espetáculo desportivo proporcionado pela modalidade de futebol, nos faculta um conjunto de valências e mais-valias, como o aumento de “massa crítica” do clube em termos de atletas, treinadores, diretores, pais, sócios, adeptos e ainda uma maior aproximação com a cidade e com a comunidade envolvente;

Acreditamos também que só uma organização profissional na execução

das suas tarefas e funções, poderá orientar para o aumento quantitativo e qualitativo dos objetivos com garantias de sucesso para sermos cada vez mais um clube referência no futebol de formação;

Acreditamos que com o acolhimento e a aposta nos mais jovens e com a criação de condições dignas e necessárias à boa prática desportiva, conseguimos dotar o clube de meios e ferramentas do crescimento e desenvolvimento;

Acreditamos que a prática desportiva proporcionada pela modalidade de futebol, faculta um conjunto de valências e mais-valias que visam a promoção do desporto como instrumento essencial para o bem-estar físico e psicológico das nossas crianças;

Acreditamos que a filosofia de clube, defendida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procurem direccionar e orientar a trajetória da organização do mesmo, não pode esquecer ou relegar para um plano secundário a sua formação de atletas;

O ponto referencial de qualquer clube no que respeita a formação deve ser alicerçado na existência de um modelo de jogo. Acreditamos que com esta organização e metodologia estamos muito mais próximos de conseguir os objetivos propostos como o de formar atletas competentes, constituintes de equipas competitivas nos escalões de formação e com capacidade para atingir o objetivo máximo: colocar atletas da formação nas seleções nacionais e na sua equipa sénior.

Missão do Rio Ave

As principais missões deste clube formador são:

- Envolvimento do clube na sociedade;
- Proporcionar aos atletas, familiares, sócios, adeptos e comunidade em geral a oportunidade de pertencerem a um clube, a uma “família” com um bem comum, assente nos valores de ética, solidariedade, respeito,

união, paixão, fidelidade e companheirismo;

- Promoção da prática desportiva;
- Promover o crescimento, o desenvolvimento desportivo e social da comunidade através da prática do futebol, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade, reforçando a nossa posição de clube referência no futebol de formação;
- Formação de atletas profissionais para a equipa sénior;
- Formar o jovem futebolista em todas as vertentes, nomeadamente, ao nível desportivo e social, assente nos valores essenciais e seguindo uma metodologia de treino própria, definida e desenvolvida no clube, com o objetivo de formar atletas, visando atingir o alto rendimento desportivo, com a finalidade de preparar os jovens atletas para a sua integração na equipa principal.

Recursos

Neste espaço vou demonstrar quais são os recursos físicos, materiais e económicos disponibilizados para o departamento de formação.

Recursos Físicos

A formação do clube treina no complexo desportivo, onde está sediado o Estádio dos Arcos, e onde existem 3 campos de relvado sintético, onde treinam e jogam as equipas da formação, e 1 campo de relvado natural, onde treinam a equipa sénior e a de sub-23. Neste espaço (complexo desportivo) estão sediados:

- Gabinetes da direção;
- Departamentos de formação e de futebol sénior;
- Departamento médico/fisioterapia;
- Departamento de nutrição;

- Departamento de psicologia;
- Secretaria;
- Loja do clube;
- Ginásio;
- Salas de reuniões;
- Sala dos equipamentos;
- Centro de estudos;
- Espaços de arrecadação de material desportivo;
- Balneários (treinadores, atletas e árbitros);
- Lavandaria;
- Casas de banho.

Recursos Materiais

O Rio Ave e o departamento de formação oferecem todas as condições materiais e de espaço de treino necessárias, para potenciar a equipa através do processo de treino.

O espaço de treino varia durante os diferentes períodos da época. No período preparatório temos sempre 1 campo de futebol de 11 garantido. No período de competição possuímos sempre no mínimo 2/3 de um campo de futebol de 11.

Para além dos materiais necessários para o treino, dispomos de alguns materiais importantes para outro tipo de estimulação, tais como elásticos, BOSUS, rolos de libertação miofascial, etc... Todos estes materiais estão presentes no ginásio e podem ser usados no treino.

Recursos Económicos

O clube apoia todos os atletas de competição, não sendo estes

obrigados a pagar mensalidades, nem deslocações. Numa 2ª fase as deslocações podem ser maiores, obrigando a maiores encargos também, porém são todos sustentados pelo clube.

Para além disto, o Rio Ave ainda apoia os atletas com um departamento de psicologia e outro de nutrição, o que leva a outros custos, que são todos sustentados pela estrutura.

Papel do Estagiário na Equipa Técnica

A definição da área de trabalho em que quero realizar o estágio nunca foi uma dúvida, pois estou certo de que o que quero seguir, sendo o que me atrai mais neste desporto é: o planeamento e execução do processo de treino, em função de um modo de “jogar” e a observação (*scouting*).

Gosto muito de planear e executar o treino com base num modo de “jogar” e aprecio imenso quem defende esta ideia, pois penso que o futuro do futebol e do desporto em si passa por este pensamento. Devemos sempre planear e conceber todas as dinâmicas da equipa, desde um plano micro até a um plano macro, pensando na maneira de “jogar”. Isto, não quer dizer que o adversário não condiciona a forma de “jogar”, bem pelo contrário.

Não podemos desvalorizar a forma de “jogar” do adversário, pois é esta que nos cria problemas no jogo e só resolvendo estes problemas, é que podemos evoluir constantemente o nosso jogo e a nossa maneira de “jogar”.

Dentro da equipa técnica, as minhas funções estão divididas entre a preparação do jogo (observação das equipas adversárias), e o controlo do processo de treino.

A função de observador/analista é algo que me motiva, pois sei que necessito de compreender e de continuar a evoluir a minha compreensão de jogo.

Dentro do processo do treino, espero aprimorar os meus conhecimentos sobre as diferentes metodologias de treino, para mais tarde, optar pela melhor metodologia e periodização de treino, de forma a melhorar as diferentes estratégias de liderança de treino e de criação de dinâmicas de grupo.

Caraterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica dos Juniores C é constituída por um treinador principal, um treinador adjunto, um preparador físico, um observador, um treinador de GR e um diretor (que exerce, simultaneamente, as funções de delegado de jogo).

A função do treinador principal consiste em controlar e liderar todas as áreas inerentes aos processos da equipa, tanto em jogo como em treino. Este deve reunir competências e valências em distintas áreas de conhecimento, tanto no domínio do conhecimento específico da modalidade, como também no domínio das relações que se estabelecem dentro do grupo, permitindo-lhe desta forma liderar a equipa técnica, bem como o plantel, preparando assim uma equipa à imagem do Rio Ave Futebol Clube. É crucial saber ser um líder, planificador, motivador, fomentador do trabalho em equipa e um promotor de um ambiente saudável e de sucesso que contagie todos os elementos do seu grupo.

O treinador adjunto tem como tarefas participar na organização e realização das sessões de treino, analisar a equipa e os adversários. Adicionalmente, tem a importante função de ser um elemento fomentador da criação de laços entre todos os elementos do plantel. Assim, a sua proximidade com os atletas permite controlar e manter os níveis de motivação necessários para o estabelecimento de um grupo unido, com objetivos comuns.

O preparador físico auxilia os restantes elementos da equipa técnica na orientação dos exercícios fundamentais para a melhoria do desempenho desportivo de cada atleta e da equipa como um todo. Durante as sessões de treino, trabalha com subgrupos de atletas de forma a potenciar as suas capacidades, tais como, a coordenação, a velocidade e a força. É responsável também por coadjuvar o treinador adjunto no aquecimento/ preparação para os jogos.

O observador neste contexto tem responsabilidades no processo de treino, em que coadjuva a restante equipa técnica no processo de treino, bem como na criação de laços entre equipa técnica e plantel. Este tem também a função de observar a equipa adversária e filmar os jogos num plano aberto (observação *in loco*). Após isto, este tem, antes do planeamento semanal do processo de treino, de informar a restante equipa e departamento de coordenação das valências, pontos fracos e da maneira/modelo de “jogar” da equipa adversária que irá defrontar no último dia do microciclo.

O treinador de GR exerce funções simultaneamente nas duas equipas que constituem o escalão de Juniores C. Tem como objetivo preparar os GR, em função do requerido e expetável pelo treinador principal. No dia da competição, é responsável pelo aquecimento/preparação para o jogo.

A função de diretor é exercida por um dos dirigentes do clube, sendo responsável pelo cargo de delegado de jogo.

Objetivos

O principal objetivo definido pelo grupo para esta época é o acesso à 2ª fase do campeonato. Para isto, precisamos de ficar num dos primeiros 4 lugares da Série B.

Para além deste, temos objetivos específicos de formação, objetivos de preparação e objetivos de performance.

Objetivos específicos de formação

- Potenciar o trabalho em equipa;
- Potenciar o desenvolvimento do atleta a níveis motores;
- Dotar os atletas de uma melhor compreensão de jogo;
- Adquirir os princípios específicos de jogo;

- Capacitar os atletas de valores éticos;
- Desenvolver o espírito de *fair-play*;
- Desenvolver a capacidade de autossuperação.

Objetivos de preparação

- Potenciar ao máximo o rendimento dos treinos;
- Clarificar e exponenciar a relação direta entre o rendimento de treino e de jogo;
- Capacitar a equipa com um bom espírito, capaz de superar anomalias das dinâmicas normais de grupo;
- Desenvolver um espírito vencedor.

Objetivos de performance

- Melhorar o rendimento da equipa em todos os momentos de jogo;
- Qualificar a equipa com uma melhor compreensão de jogo, que melhorará a tomada de decisão com e sem bola;
- Manter a qualidade imposta em treino nos jogos;
- Manter a capacidade evolutiva da forma de “jogar”;
- Evoluir no processo de treino em função de um modo de “jogar” também evolutivo;
- Obter uma forma de “jogar” baseado em grandes percentagens de posse bola, com uma circulação sempre progressiva, em função da criação de oportunidades;
- Manter sempre um bloco ofensivo aberto, mas capaz de manter o equilíbrio em todos os espaços de campo;
- Capacitar a equipa de uma excelente capacidade de construção, através de um modo de “jogar” com muitos passes e variados, em função da objetividade (atacar a baliza adversária);
- Criar uma organização defensiva muito coesa e organizada, capaz de pressionar em zonas mais altas, ou de manter blocos mais baixos, que nos capacitem defensivamente, e que nos preparem para a transição ofensiva;
- Obter um excelente rendimento na defesa e no ataque das BP.

Juniores C Rio Ave

Caraterização da Competição e do Quadro Competitivo

Na temporada 2019/2020 os iniciados (Sub-15) do Rio Ave competiram no campeonato nacional de iniciados organizado pela FPF.

Este campeonato foi dividido em 3 fases, sendo a 1ª e a 2ª fase discutidas a um nível regional e a 3ª fase (Apuramento de Campeão) discutida entre as 6 melhores equipas de Portugal nesta época.

A 1ª fase (Série B) englobou 12 equipas que pertenciam à região Norte de Portugal. As outras equipas foram: Boavista; Cesarense; Dragon Force; Espinho; Feirense; Freamunde; Moreirense; Paços de Ferreira; Porto; Salgueiros; e Varzim. Das 12 equipas, 4 seguiam para a 2ª fase e as restantes para uma fase de manutenção.

Esta fase foi disputada a uma volta só em 11 jornadas. Iniciou-se em 24 de Agosto e teve o seu término dia 10 de Novembro. Todos os campos em que competimos eram de relvado sintético, excepto o jogo que realizamos fora em relvado natural nas instalações do Futebol Clube do Porto. Isto levou a que o grupo tivesse mais dificuldades na adaptação inicial do jogo ao relvado natural.

A 2ª fase (Série B) foi um cruzamento entre as 4 melhores equipas das séries do Norte (A e B), conjugando um campeonato de 8 equipas com duas voltas, e consequentemente 13 jornadas.

As outras equipas presentes foram: Boavista; Braga; Famalicão; Gil Vicente; Guimarães; Paços de Ferreira; e Porto. O Porto e o Guimarães competiam em relvado natural, ao invés das outras equipas que competiam em relvado sintético.

Nesta fase qualificavam-se diretamente 2 equipas (exceto o pior 2º classificado) para o Apuramento de Campeão, e ainda existia um *play-off* de acesso ao Apuramento de Campeão. Este foi formado pela melhor equipa de Açores e da Madeira, pelo 3º melhor classificado a nível nacional, e pelo pior segundo classificado a nível nacional.

A última fase (Apuramento de Campeão) seria disputada por um grupo de 6 equipas em 2 voltas, de forma a encontrar o campeão nacional de iniciados. Tanto esta como o *play-off* de acesso à mesma não ocorreram devido à pandemia Covid-19, que levou consequentemente ao término precoce desta competição, sem o apuramento então de um Campeão.

Este campeonato nacional foi delineado para os jogos se realizarem semanalmente aos Domingos de manhã pelas 11 horas. A regularidade dos dias de jogo levaram a que não fosse necessário ao longo da época grandes alterações no processo de treino e no microciclo tipo.

Contextualização da Época Anterior

Neste espaço vou deixar algumas figuras que apresentam os resultados desta equipa no ano anterior, onde competiam 17 dos nossos 23 atletas. O Rio Ave Sub-14 competiu primeiramente numa fase regular, e numa segunda fase de apuramento de campeão distrital da AFP.



Figura 4 Estatísticas da época anterior

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	28	10	9	1	0	35	7	+28
2	Rio Ave	17	10	5	2	3	16	13	+3
3	Dragon Force	14	10	4	2	4	26	24	+2
4	SC Salgueiros	11	10	3	2	5	12	21	-9
5	FC Foz	8	10	2	2	6	12	25	-13
6	Hernâni Gonçalves	7	10	2	1	7	9	20	-11

Figura 5 Classificação da Época Anterior (2ª fase)

Na fase regular o Rio Ave foi invicto, apresentando 3 empates e 15 vitórias. Terminando com uma diferença positiva de 41 golos, sofrendo apenas 11 golos.

Na 2ª fase o campeonato foi mais competitivo. O Rio Ave só num encontro ganhou 1 vez por uma diferença de 2 golos. Apesar disto o Rio Ave acabou na posição em que se esperava (2º), atrás de um Porto muito superior. De ressaltar que a equipa perdeu ambos os jogos com o Porto, porém foram jogos equilibrados.

Constituição do Plantel

O plantel é constituído por 23 jogadores (20 jogadores de campo e 3 GR), sendo que 17 destes transitaram do grupo anterior dos sub-14 (época 2018-2019) da formação do Rio Ave. Deste grupo só saiu um jogador para o Porto. Dos novos elementos todos ingressaram neste grupo provenientes de outras equipas da AFP, exceto um que na época transata já competia pelos Sub-15 do Rio Ave.

Todos os atletas nasceram em 2005, sendo a maioria do 1º e 2º trimestre do ano. Os jogadores deste grupo que nasceram no último trimestre por norma são menos desenvolvidos fisicamente do que os restantes. Isto reflete-se em termos de rendimento e de minutos de jogo, pois estes não estão

tão capacitados e preparados para a exigência comportamental e física de um campeonato nacional.

O grupo transitou para a presente época com o mesmo núcleo de treinadores (treinador principal e adjunto) da época transata. Em 2018/2019 estes competiram no campeonato distrital de iniciados da AFP, em que defrontaram equipas um ano mais velhas que esta. Os resultados tanto desportivos como evolutivos dos atletas e do grupo foram excelentes, tendo esta equipa fixado um recorde de pontos nesta competição pelo Rio Ave.

O trabalho realizado esta época teve continuidade à época anterior, sendo isto benéfico para o grupo (jogadores e equipa técnica), pois o período habitual e necessário de adaptação a novos recursos humanos não foi necessário.

De um ponto de vista mental e moral o grupo é muito confiante, com expetativas elevadas e com capacidade de sacrifício perante os objetivos delineados. Todos os atletas apresentam boas relações pessoais entre si, pois a maior parte transita junto de equipa há vários anos seguidos. É um plantel que apresenta diferentes estatutos dentro do balneário e subdivide-se por vezes em grupos mais pequenos por afinidade.

Todos os 5 novos atletas tiveram períodos de adaptação e integração muito rápidos e eficazes, fazendo claramente parte estrutural da equipa, bem como da sua hierarquia desportiva.

No global é um plantel que apresenta diversas opções e características, com alguns atletas capazes de jogar em diferentes posições, o que traz mais garantias e equilíbrio em caso de castigos e/ou lesões.

Quase em todas as posições dentro da estrutura GR+4+2+3+1 temos duas boas soluções para jogar, sendo as posições de defesa lateral esquerdo e a de defesa central as que há maior competitividade entre os titulares para os suplentes, logo a diferença qualitativa ainda é alguma.

A equipa a um nível macro apresenta uma variabilidade de jogo muito rica, bem como princípios de jogo muito refinados e positivos para este processo de formação/rendimento. Ao longo da época foram implementados

diferentes estruturas de jogo, aos quais os jogadores tiveram uma adaptação muito boa, e o que levou à variabilidade de jogo que a nossa equipa apresenta.

Em diferentes jogos apresentamos mais que uma/duas estruturas diferentes, em função do nosso adversário, e do que nos aproximaria mais facilmente do objetivo de um jogo de futebol. O nosso sistema alternativo foi o GR+3+4+3, porém as ideias de jogo eram iguais à estrutura comum de jogo.

Em suma fomos uma equipa com uma excelente variabilidade de jogo e variabilidade estrutural, respeitando sempre os princípios de jogo em que acreditamos sermos bons, independente mente da estrutura apresentada.

O quadro 1 apresenta os 23 jogadores deste grupo.

Quadro 1 Constituição dos Juniores C Rio Ave

Alcunha	Idade	Escalão	Posição	Pé dominante
Helton	14	Sub-15	GR	D
Neuer	14	Sub-15	GR	D
Higuaita	14	Sub-15	GR	D
Mário	14	Sub-15	DC	E
Beckenbauer	14	Sub-15	DC	D
China	13	Sub-15	DC	D
Deco	14	Sub-15	DC/DD	D
Walker	14	Sub-15	DD	D
Marcelo	13	Sub-15	DE	E
Ricardinho	13	Sub-15	DE	E
Dembele	14	Sub-15	MC	D
Mister	14	Sub-15	MC	D
Pastore	14	Sub-15	MC	D
Modric	14	Sub-15	MC	D
Rochemback	14	Sub-15	MC	D
Félix	13	Sub-15	MO/PI	D

Quadro 1 (Continuação)

Quaresma	14	Sub-15	MO/E	D
Bale	14	Sub-15	E/PI	E
Postiga	14	Sub-15	E	D
Ronny	14	Sub-15	E	D
Vieirinha	14	Sub-15	E	D
Welbeck	14	Sub-15	AVA	D
Madjer	14	Sub-15	AVA	D

Caraterização Individual

Neste espaço descreverei quantitativamente e qualitativamente 6 jogadores de diferentes posições. Vou quantificar os jogadores de 1-10 nas seguintes ações e comportamentos (quadro nº2).

Esta avaliação foi realizada três vezes ao longo dos três trimestres da época. A avaliação dos GR foi realizada pelo treinador de GR Carlos Leite.

Quadro 2 Caraterização Tipo Individual dos Jogadores

Técnica		Mental		Físico	
Passe		Agressividade		Aceleração	
Primeiro Toque		Antecipação		Agilidade	
Receção		Concentração		Equilíbrio	
Condução		Decisão		Velocidade	
Drible		Liderança		Resistência	
Cruzamentos		Posicionamento		Intensidade	
Remate		Visão		Força	
Cabeceamento		Atitude Competitiva			
Técnica		Controlo Emocional			
Desarme		Comunicação			
Protecção da Bola					

Para além disso descreverei qualitativamente os jogadores segundo a sua capacidade física, relação com bola, compreensão de jogo e atitude perante o processo de treino e de competição.

Quadro 3 "Oblak" GR

Oblak					
Técnica		Mental		Físico	
Defesa da Baliza	9	Comunicação	7	Aceleração	9
1x1	8	Antecipação	8	Agilidade	8
Jogo Aéreo	7	Concentração	8	Equilíbrio	8
Jogo de Pés	6	Decisão	7	Força	7
Controlo Profundidade	7	Liderança	7	Impulsão	8
Bloqueio médio	9	Posicionamento	8		
Bloqueio baixo	8	Visão	7		
Desvio	8	Atitude Competitiva	9		

Capacidade Física/Caraterísticas Morfológicas Especificas para a posição: Possui um excelente perfil para a posição de GR. É alto, e apresenta braços grandes, o que lhe dá uma grande amplitude. Isto permite-lhe cobrir muito bem a baliza e dominar o espaço aéreo.

Caraterísticas técnicas: O atleta é tecnicamente muito evoluído, domina perfeitamente todas as técnicas de um guarda-redes, possui bom jogo de mãos, dificilmente larga uma bola. Como é um atleta muito explosivo consegue "defesas impossíveis". Forte no 1x1 e no jogo aéreo, o seu ponto menos forte é o jogo de pés, principalmente longo, no entanto evoluiu neste aspeto ao longo da época.

Compreensão do Jogo: Este guarda-redes, compreende bem o jogo e consegue perceber quando deve distribuir curto ou longo, em função do posicionamento da equipa. Consegue também controlar bem a profundidade.

Atitude: O atleta tem uma atitude excelente de treino e de jogo, transmitindo sempre tranquilidade aos colegas de equipa.

Quadro 4 “Walker” DD

Walker					
Técnica		Mental		Físico	
Passe	7	Agressividade	9	Aceleração	8
Primeiro Toque	6	Antecipação	8	Agilidade	8
Recepção	6	Concentração	8	Equilíbrio	8
Condução	8	Decisão	6	Velocidade	9
Drible	7	Liderança	8	Resistência	9
Cruzamentos	6	Posicionamento	7	Intensidade	8
Remate	5	Visão	6	Força	9
Cabeceamento	8	Atitude Competitiva	9		
Técnica	6	Controlo Emocional	6		
Desarme	8	Comunicação	7		
Protecção da Bola	5				

Capacidade Física/Velocidade: É um jogador com uma excelente composição corporal, tendo o mesmo muita preocupação com este aspeto, trabalhando fora do clube para potenciar a sua estrutura física. É um jogador muito veloz com e sem bola, e consequentemente é um jogador muito vertical.

Relação com bola: Este lateral tem uma relação média com a bola, não sendo mais refinado do que o outro defesa direito, porém a sua velocidade com bola por vezes oculta algumas dificuldades a receber bola, ou a colocar a mesma no chão orientada para jogar. À medida que o jogador tem evoluído neste ponto, o mesmo tem-se movimentado mais vezes para zonas interiores do campo. Tem muitas debilidades com o pé fraco, e no primeiro toque com ambos os pés. Por vezes torna-se num jogador previsível.

Compreensão de jogo: Tem uma boa compreensão de jogo, antecipando muitas vezes os problemas. Este jogador tem como ponto fraco a visão de jogo. Isto deve-se ao jogador não conseguir muitas vezes jogar com o olhar dirigido para a frente e de ver todas as linhas de passes possíveis. Isto faz com

que, frequentemente, quando este recebe a bola decide preferencialmente pela condução da mesma, em detrimento do passe.

Atitude: O jogador tem uma excelente atitude tanto em treino como em jogo, nunca se desleixando. Aproveita todos os minutos de treino para evoluir, e fica revoltado consigo próprio quando as coisas não saem da maneira que ele ambiciona. Tem uma atitude muito competitiva.

Quadro 5 "Beckanbauer" DC

Beckenbauer					
Técnica		Mental		Físico	
Passe	8	Agressividade	7	Aceleração	6
Primeiro Toque	8	Antecipação	8	Agilidade	7
Receção	7	Concentração	6	Equilíbrio	7
Condução	8	Decisão	8	Velocidade	7
Drible	6	Liderança	7	Resistência	7
Cruzamentos	5	Posicionamento	8	Intensidade	6
Remate	5	Visão	8	Força	8
Cabeceamento	8	Atitude Competitiva	7		
Técnica	7	Controlo Emocional	5		
Desarme	8	Comunicação	7		
Protecção da Bola	8				

Capacidade Física/Velocidade: É o jogador mais alto da equipa e tem uma excelente postura. É um jogador com uma velocidade média, mas suficiente para defender num bloco médio, e conseguir ao mesmo tempo controlar profundidade. Tem uma excelente capacidade de choque.

Relação com bola: É um central muito refinado com bola, conseguindo facilmente jogar com ambos os pés. Este aspeto permite ao mesmo conduzir muito facilmente e provocar a 1ª linha de pressão. Constrói muito bem, tendo muita facilidade em ver espaços livres e a jogar entre a organização defensiva

do adversário. Este privilegia mais os passes curtos e médios. Tem algumas dificuldades no passe longo, que deve-se a défices de força. Este central marca bem livres.

Compreensão de jogo: É um atleta inteligente, com boa compreensão de jogo, que procura sempre o melhor espaço para passar a bola.

Atitude: É um atleta muito confiante das suas capacidades tanto defensivas como com bola. No processo de treino este também é muito competitivo, porém às vezes reage negativamente quando se vê em situações difíceis e de derrota (fraca autossuperação). Assim sendo este tem fraca capacidade de dar a volta a situações adversas. Por vezes em jogo apresenta défices de concentração realizando mal certas ações individuais, que por norma em processo de treino não falha.

Quadro 6 "Dembele" MC

Démbele					
Técnica		Mental		Físico	
Passe	6	Agressividade	9	Acelaração	8
Primeiro Toque	6	Antecipação	9	Agilidade	5
Receção	6	Concentração	8	Equilíbrio	8
Condução	7	Decisão	7	Velocidade	8
Drible	4	Liderança	10	Resistência	7
Cruzamentos	7	Posicionamento	7	Intensidade	6
Remate	5	Visão	7	Força	9
Cabeceamento	8	Atitude Competitiva	8		
Técnica	4	Controlo Emocional	8		
Desarme	9	Comunicação	7		
Protecção da Bola	5				

Capacidade Física/Velocidade: Este atleta tem uma excelente capacidade de resistência aeróbica ao longo do jogo e é muito intenso em todas as ações

defensivas. Apresenta uma estrutura média e uma velocidade média/alta. Apesar de não ser um atleta grande este tem uma boa capacidade de choque.

Relação com bola: O atleta não é muito refinado com bola, porém todas as suas ações com bola são simples e por norma executa-as com sucesso, tendo capacidade de distribuir curto e médio com o pé não dominante.

Compreensão do Jogo: Este médio é um jogador que lê muito bem o jogo, e isto nota-se claramente pelas suas ações defensivas, onde sabe perfeitamente os espaços que tem que ocupar. Logo, sabe equilibrar a equipa, antecipa e antevê muitas vezes o que irá acontecer, e daí é o jogador que em todos os jogos recupera o maior nº de bolas. Com bola, normalmente é a 1ª referência de construção a seguir aos centrais. Compreende muito bem quando é preciso realizar uma linha de 3, por fora ou por dentro, de forma a podermos construir, e é muito esperto sem bola, mantendo sempre boas distâncias em relação aos companheiros e ao outro médio. Quando recupera a bola, por norma é um jogador muito equilibrado, que sabe quando deve guardar a bola ou acelerar o jogo.

Atitude: O jogador possui uma atitude excelente de treino e de jogo. Devido à sua personalidade este inibe-se muitas vezes de comunicar com a equipa técnica. Contudo é um jogador que não cria divisões dentro do grupo, e que têm muita vontade de perceber sempre os planos de jogo.

Quadro 7 "Pastore" MO

Pastore					
Técnica		Mental		Físico	
Passe	6	Agressividade	9	Aceleração	8
Primeiro Toque	6	Antecipação	9	Agilidade	5
Receção	6	Concentração	8	Equilíbrio	8
Condução	7	Decisão	7	Velocidade	8
Drible	4	Liderança	10	Resistência	7
Cruzamentos	7	Posicionamento	7	Intensidade	6

Quadro 7 (Continuação)

Remate	5	Visão	7	Força	9
Cabeceamento	8	Atitude Competitiva	9		
Técnica	4	Controlo Emocional	6		
Desarme	9	Comunicação	9		
Protecção da Bola	7				

Capacidade Física/Velocidade: Este atleta tem uma estrutura física normal. É rápido, intenso e que tem muita como característica fundamental o transporte de bola e a capacidade de chegar à área adversária.

Relação com bola: Tem muita facilidade com o pé dominante, tendo mais dificuldades com o pé contrário. Têm uma excelente capacidade de passe e de receção, bem como referido anteriormente de condução.

Compreensão de Jogo: Este médio compreende muito bem o jogo, tendo uma excelente coordenação intersectorial. É inteligente, sabe quando tem liberdade para subir no terreno e quando tem que assegurar equilíbrio em espaços livres para o adversário. Tem uma forte reação à perda da bola e é muito bom no momento de transição ofensiva.

Atitude: Este atleta é um excelente elemento do grupo, sendo muito educado com todo o grupo, trazendo sempre para o treino e para o balneário vibrações positivas. Este atleta tem uma boa capacidade de atenção e de retenção dos *feedbacks* dos treinadores.

Quadro 8 “Vierinha” EE/ED

Vierinha					
Técnica		Mental		Físico	
Passe	8	Agressividade	4	Aceleração	6
Primeiro Toque	8	Antecipação	4	Agilidade	8
Receção	8	Concentração	8	Equilíbrio	6
Condução	7	Decisão	8	Velocidade	5

Quadro 8 (Continuação)

Drible	8	Liderança	5	Resistência	5
Cruzamentos	7	Posicionamento	7	Intensidade	6
Remate	4	Visão	9	Força	3
Cabeceamento	5	Atitude Competitiva	5		
Técnica	8	Controlo Emocional	8		
Desarme	4	Comunicação	4		
Protecção da Bola	6				

Capacidade Física/Velocidade: Este atleta apresenta uma estrutura pequena e pouco desenvolvida a nível de maturação. Apesar da sua estrutura este é um jogador com alguma força, e assim sendo com uma velocidade média. Este jogador passou os primeiros 3 meses da época lesionado, o que condicionou o seu desenvolvimento individual e dentro da equipa. Não tem poder de choque.

Relação com bola: É neste ponto que o atleta se destaca mais, apresentado muita qualidade técnica em todas as ações individuais ofensivas. A falta de força em comparação com os adversários é algo que prejudica o jogador em contexto de jogo, o que leva a que tenha dificuldades em desequilibrar com bola por vezes. Consegue sair facilmente da primeira pressão adversária através do drible ou de receções orientadas.

Compreensão de Jogo: Este avançado é muito esperto e normalmente encontra-se nos espaços corretos, em função do nosso modo de jogar. Sabe perfeitamente as dinâmicas e as subdinâmicas de todos os elementos em jogo, o que lhe dá a capacidade de aparecer muitas vezes nos espaços livres.

Atitude: Este extremo tem uma atitude muito positiva com todo o grupo. Todas as pessoas gostam dele e dão-se bem com o mesmo. Tem uma contínua vontade de aprender mais sobre o jogo, e de perceber todo o que em treino lhe poderá ser útil para o seu jogo.

Modelo de Jogo

Ao longo da época a equipa foi idealizada para jogar em diferentes estruturas, sendo a principal estrutura em organização ofensiva o GR+4+2+3+1. A outra estrutura usada foi o GR+3+4+3, tendo esta sido utilizado preferencialmente contra o Braga e o Porto, que defensivamente obrigavam-nos a ter uma linha defensiva mais larga e com mais atletas de forma a controlar o jogo de corredores e a controlar a profundidade.

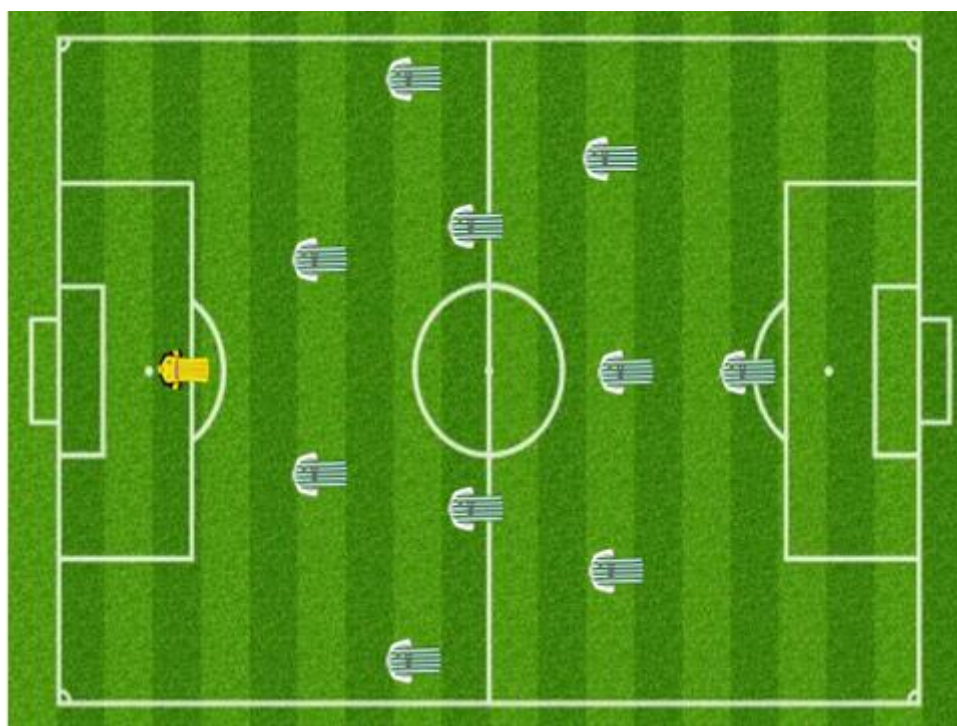


Figura 6 Organização Ofensiva Preferencial GR+4+2+3+1

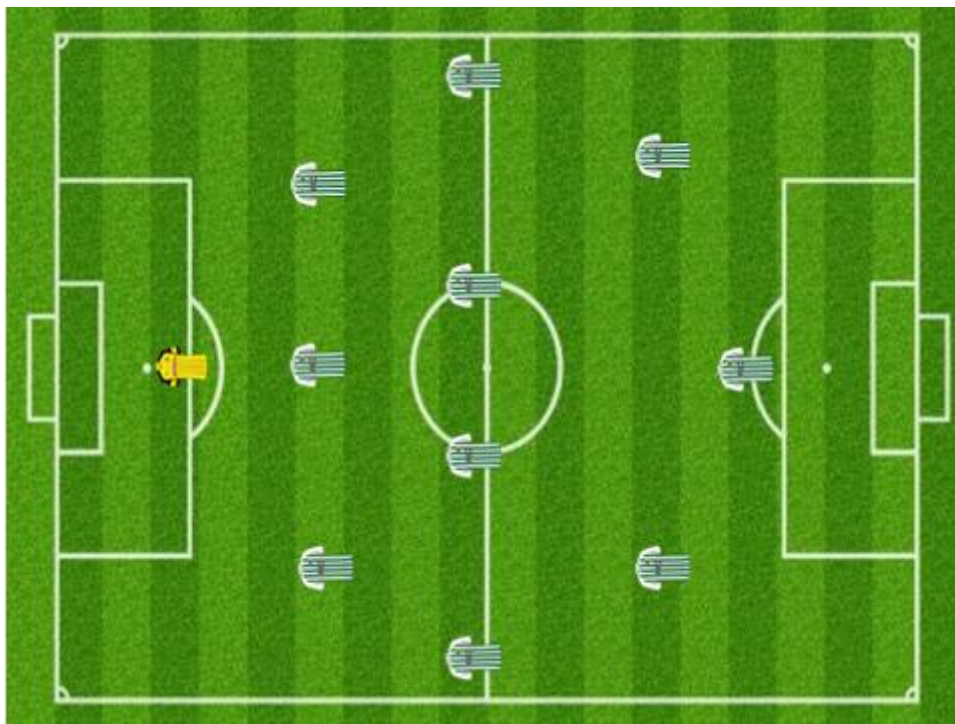


Figura 7 Organização Ofensiva Alternativa GR+3+4+3

A forma de “jogar” evoluiu positivamente e gradualmente durante os diferentes períodos do macrociclo. Isto deveu-se à liberdade proporcionada aos jogadores dentro do modelo de jogo, e à evolução contínua de cada individualidade. A variabilidade estrutural da equipa permitiu a esta conseguir adaptar-se mais facilmente a um maior número de equipas, com ideias e matrizes de jogo diferentes. Isto enriquece o modelo de jogo, pois partindo das ideias da equipa e de uma matriz de jogo, conseguimos superar os adversários de forma coletiva, tendo os jogadores ajustado à maneira de “jogar” de forma a obter o rendimento necessário neste campeonato nacional.

O modelo de jogo procura constantemente ter a posse de bola de modo a assumir o domínio de jogo, através de uma circulação criteriosa da posse de bola (sem perda de posições no momento da perda da posse de bola), com permanentes equilíbrios ofensivos.

A ideia de jogo passa por uma construção apoiada desde a 1ª fase de construção, tentando criar situações de vantagem numérica (com o GR a

construir) que permita sair a jogar, procurando assim um jogo de posse que obrigue os atletas a decidir com bola, e a terem de ter confiança com a mesma.

O objetivo é realizar uma circulação rápida e variável da bola, de forma a: jogar em todos os espaços do campo; aproveitar os espaços livres da organização defensiva do adversário; manter uma grande variabilidade de jogo, não perdendo o foco e o objetivo de atacar a baliza adversária sempre que possível.

Na 1ª fase de construção os alas garantem largura, de forma a abrir espaços no corredor central para o nosso duplo pivô, 10 e avançado. Dependendo da pressão adversária ajustamos a primeira linha com 2 ou 3 jogadores, com a inclusão de um dos pivôs.

Por norma tentamos quebrar linhas de pressão através do passe, se não conseguirmos tentamos atrair o adversário a um corredor, e depois aclaramos rápido ao corredor contrário para começar a abrir espaços, e a libertar a nossa linha avançada.

Na fase da criação procuramos muitas vezes o jogo de extremos, ou procuramos a profundidade, pois às equipas adversárias jogam normalmente com um bloco médio defensivo, para tentar recuperar a bola no nosso meio campo defensivo. Neste momento o 10 e o avançado têm de realizar movimentos contrários de forma a desestabilizar as linhas defensivas e a oferecer espaços livres para continuarem a quebrar linhas defensivas, e a subir no terreno de jogo.

Em momentos de criação, por defeito os 3 avançados costumam estar por dentro, oferecendo a largura aos alas. Neste momento existem muitas permutas posicionais entre a linha avançada e 10 de forma a causar indecisões nas marcações defensivas.

No último terço há algumas dinâmicas ofensivas padronizadas, porém oferecemos liberdade opcional para os jogadores decidirem da melhor maneira, promovendo desta forma a variabilidade ofensiva, e estimulando a confiança dos nossos jogadores.

Os avançados têm boa capacidade de drible e condução de bola, registando por norma uma excelente eficácia em contextos de 1x1. Assim

sendo, exploramos esta situação quando conseguimos sair de zonas de pressão e conseguimos colocar a bola no lado contrário à direção da pressão defensiva.

A forma como organizamos defensivamente depende muito da organização e da qualidade do adversário, bem como da nossa organização ofensiva. Por norma, a pressão inicia-se no pontapé de baliza adversário, em que decidimos em função do que é mais favorável para nós, se queremos convidar a equipa adversária a construir desde o GR ou se queremos obrigar a equipa adversária a utilizar uma distribuição longa, em que hipoteticamente podemos retirar mais vantagem numa bola dividida, ou numa 2ª bola.

Geralmente a organização defensiva passa por um GR+4+4+1+1; ou muitas vezes por um GR+4+4+2, variando ambas num GR+4+3+3.

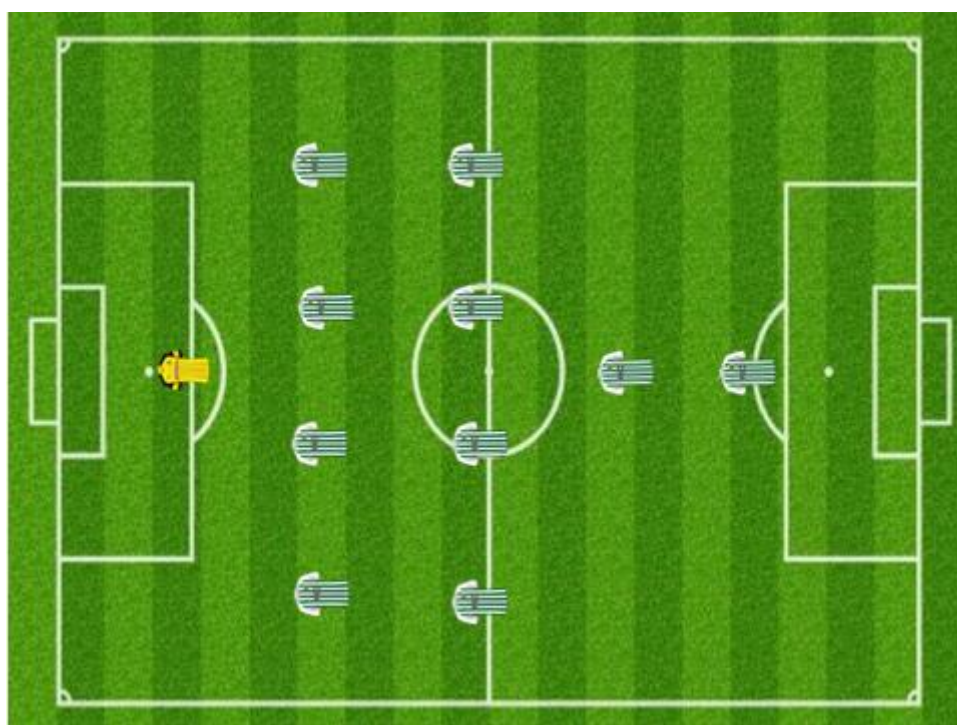


Figura 8 Organização Defensiva Comum GR+4+4+1+1

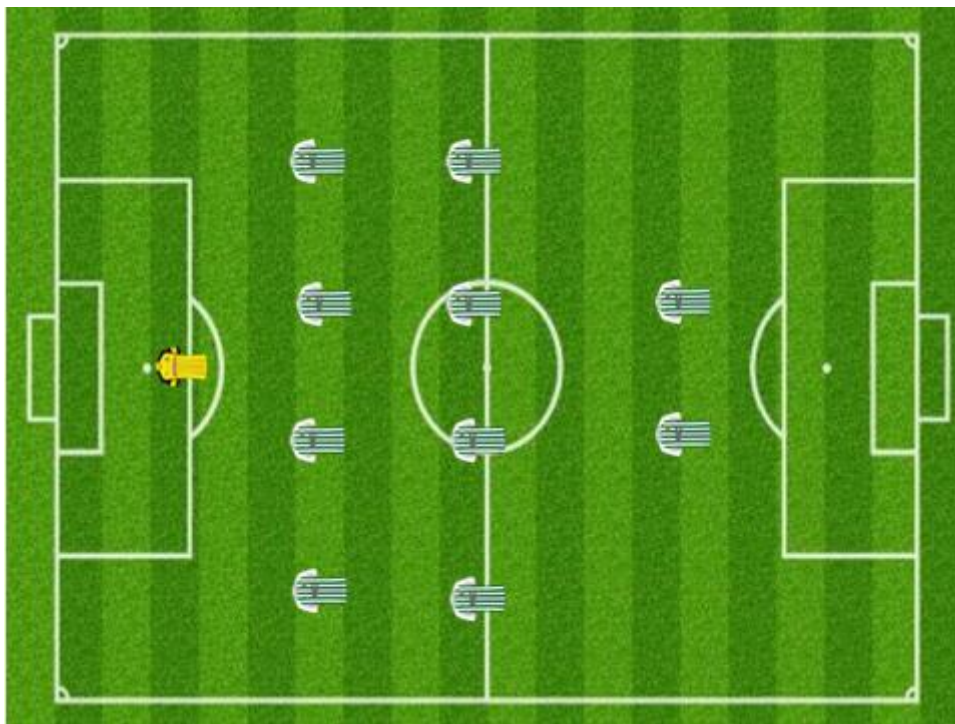


Figura 9 Organização Defensiva GR+4+4+2

Esta diferença de organização/estrutura defensiva deve-se aos espaços em que queremos recuperar a bola, ou para onde queremos que o adversário jogue. Logo, a dinâmica defensiva do avançado e do 10 em linhas diferentes leva a uma maior proteção de zonas interiores na fase de construção, obrigando o adversário a jogar por fora, que é um indicador de pressão (bola no corredor lateral).

Quando o avançado e o 10 jogam em linha, a lógica é condicionar o adversário a um corredor, não permitindo depois que a bola retorne a outros corredores. Desta forma, oferece-mos através de uma boa largura da 1ª linha, espaço no corredor central para o adversário construir numa 1ª fase, subindo um bocado mais o posicionamento dos nossos pivôs que são os primeiros a sair na pressão caso a linha defensiva seja quebrada por dentro.

Ocasionalmente, ao longo da época estruturamos defensivamente numa estrutura de Gr+5+4+1, em que o avançado não condicionava o jogo entre centrais, protegendo sempre a bola da linha média da equipa adversária.

Esta estrutura defensiva permite-nos fechar espaços tanto por fora como por dentro, pois o bloco é mais compacto e ocupa uma maior largura defensiva no espaço de jogo. Nesta organização por norma usamos um bloco médio ou um bloco médio/baixo, de forma a conseguir tanto proteger a profundidade como recuperar bolas em zonas mais altas.

Em momentos de transição também conseguimos definir padrões da nossa ideia de jogo. O primeiro passe (passe vertical) na transição ofensiva tem como referência a linha avançada. Nestas transições conseguimos através dos médios garantir o equilíbrio defensivo. Na transição defensiva pretendemos uma reação rápida, reativa e agressiva à perda da bola, com a pressão ao portador da bola dos 2 jogadores mais próximos do centro de jogo. Pretendemos também uma reorganização defensiva rápida, evitando contra-ataques e ataques rápidos.

Na seguinte lista irei colocar os diferentes princípios da ideia de jogo, divididos por momentos de jogo.

Organização Ofensiva:

- Utilizar preferencialmente um pontapé de baliza curto, que permita seguir a construção desde o setor defensivo;
- Manter superioridade numérica na fase de construção;
- Manter laterais abertos e profundos permitindo aos extremos aproveitar zonas interiores, e procurando um “campo grande” e consequentemente mais espaço para construir e criar;
- Em momentos de ataque organizado temos de ter sempre homens entre a linha média e defensiva adversária (de preferência MC ou MO), de forma a conseguir ganhar outros espaços no campo e de maneira a permitir ter desmarcações em busca da profundidade;
- Manter uma variabilidade ofensiva grande;
- Privilegiar a posse de bola (o portador da bola, deverá ter sempre 3 a 4 linhas de passe);
- Garantir mobilidade de todos os intervenientes, com e sem bola;

- Conseguir atrair a equipa adversária a um corredor, para depois variar o centro de jogo, que irá potencializar os espaços livres;
- Utilização de sobreposições exteriores oferecidas pelos laterais;
- Capacidade de permutar os jogadores constantemente, de forma a aumentar a variabilidade ofensiva e de maneira a exponenciar as ações individuais ofensivas dos nossos jogadores;
- Constante procura de movimentos contrários entre MO e PL.

Organização Defensiva:

- Manter um bloco médio-alto que permita recuperar bolas no setor médio e ofensivo;
- Permitir a construção curta adversária no pontapé de baliza, de forma a convidar a equipa adversária a construir no seu setor defensivo;
- Manter um bloco coeso, com pouca proximidade entre as linhas defensivas;
- Conseguir orientar o ataque adversário para os corredores, de forma a intensificar a pressão defensiva nesse corredor;
- Garantir sempre a presença de mais que um jogador em equilíbrio defensivo;
- Manter sempre a vantagem numérica no meio-campo defensivo;
- Garantir referências para a transição ofensiva (por norma extremo do lado contrário ou avançado).

Transição Ofensiva:

- Tentar ser o mais vertical possível, logo após a recuperação de bola, se existirem contextos favoráveis para tal (transição segura);
- Procurar a profundidade e a velocidade da nossa linha ofensiva;
- Ter um grande número de jogadores envolvidos;
- Garantir equilíbrios defensivos;
- Procurar aumentar largura e profundidade do nosso bloco;
- Recomeçar a fase de construção, se não existir referências de ligação para contra-ataque ou ataque rápido, procurando assim um ataque posicional.

Transição Defensiva:

- Tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível;
- Jogadores mais próximos da bola devem procurar pressionar logo o portador da bola;
- Em caso de não recuperar a bola, tentar recuperar defensivamente o mais rápido possível, não permitido assim contra-ataques nem ataques rápidos do adversário;
- Fechar rapidamente espaços livres e vulneráveis.

Microciclo Tipo

O planeamento do microciclo é liderado pelo treinador principal, e tem como base uma mescla entre a periodização convencional/tradicional e a periodização tática. Logo, acreditamos na especificidade de um treino em função de um modo de “jogar”, mas acreditamos também em exercícios complementares que desconstruam a parte física, de forma a potenciar a mesma em contextos não reais ao jogo.

Esta conceção é baseada em vários princípios, desde princípios fisiológicos, que determinam cargas internas/externas, bem como tempos de recuperação, passando por princípios gerais do treino baseados muitas vezes na periodização tática, tal como o que realizar em cada de treino, num ponto de vista micro ou macro, passando de uma menor relação de jogadores a uma escala coletiva. O principal ponto no treino, é criar contextos aproximados às condições reais de jogo, “treinar para jogar”.

Nos diferentes treinos encontram-se padrões lógicos e sequenciais desde o início da época. Primeiramente, realiza-se um aumento da temperatura corporal com 2/3 voltas ao campo. De seguida faz se uma ativação geral, em que se procura preparar os jogadores para os exercícios seguintes. Esta ativação por norma é sem bola, e tem como foco trabalhar certos movimentos

corporais, tendo em vista melhorar a coordenação dos jogadores, a técnica de corrida e a prevenção de lesões.

De seguida, executam-se os exercícios fundamentais, e depois segue-se normalmente para um 11x11 condicionado pelo espaço (jogo reduzido, nunca formal) e por algumas cambiantes pretendidas pelo treinador, já idealizando no que será o dia de competição.

O processo de treino é bom e tem em vista o rendimento. Prova disto são os resultados, que têm sido acima das expetativas.

O quadro 9 apresenta um microciclo em período preparatório com 2 jogos amigáveis (ambos em casa).

Quadro 9 Microciclo no Período de Preparação

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.	Dom
Circuito de Coordenação; Circuito de técnica individual e finalização; Torneio (Gr+7x7+GR) + 7 Duração + ++ Tensão ++ Psicológico: Foco nas Tarefas	Descontextualizado de passe; MPB secundando de ataque rápido 4x4+4 Duração +++ Tensão + Psicológico: Capacidade de Sofrimento	Jogo vs Braga	MPB Jogos do Meio MPB com promoção de contextos 1x1; Organização Ofensiva; Dinâmica Ofensivas. Duração + Tensão +++ Psicológico: Focar a atenção	Exercícios de Preparação (velocidade) Finalização 1x0+GR e 1x1+GR após cruzamento Organização Defensiva; Dinâmicas defensivas. Velocidade +++ Psicológico: Elevar índices de concentração	Folga	Jogo vs Porto

O processo de treino baseou-se num processo de ensino-aprendizagem em função de um modo de “jogar” idealizado. Este processo assumiu uma forma gradual ao longo do macrociclo, partindo de relações mais pequenas (micro), para relações de equipa (macro).

O quadro 10 demonstra o microciclo padrão durante o período competitivo.

Quadro 10 Microciclo Tipo

Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.	Dom
Folga	Recuperação Ativa Plano Micro Aquecimento Padrão: -Aumento da Temperatura Corporal; -Ativação para o treino; -Trabalho de coordenação e de prevenção de lesões Dinâmicas Ofensivas; Jogos Reduzidos (grupal); Torneio das 3 Equipas Tensão - - Duração + + Velocidade - - Descontinuidade + + +	Força Específica Plano Micro/Macro Aquecimento Padrão Exercícios de Preparação (força); Jogos Reduzidos (formato de competição, escala individual e grupal); 11x11 Tensão + + + Duração - Velocidade + + Descontinuidade + +	Resistência Específica Plano Macro Aquecimento Padrão Exercícios de Preparação (resistência); Jogos Reduzidos (escala intersetorial e grupal); 11x11 Tensão + Duração + Velocidade + Descontinuidade +	Observação de vídeo; Força explosiva; Plano Macro Aquecimento Padrão; Exercícios de preparação (velocidade) Dinâmicas ofensivas; 11x11; Plano de Jogo; Bolas Paradas. Tensão: + Duração: - - Velocidade: +++ Descontinuidade: ++	Folga	Jogo

Segunda-feira

Este dia é o primeiro após competição, em que se opta por uma recuperação passiva dos jogadores, procurando uma regeneração muscular.

Apesar de vários autores defenderem a importância de uma recuperação ativa logo no dia após a competição e estando fisiologicamente provado que há

vantagens em tal, a equipa técnica acredita tal como muitos defensores da periodização tática, que neste 1º dia após a competição, é fundamental folgar de forma a dar descanso a num nível psicológico aos jogadores.

Esperamos assim que os jogadores no segundo dia do microciclo, estejam totalmente focados no próximo jogo, sem estarem preocupados agora com os possíveis erros que realizaram no jogo anterior.

Terça-feira

Este é o 1º dia de treinos do microciclo e tem uma estrutura e tipologia muito idêntica a todos os microciclos realizados este ano.

A função deste dia é a recuperação muscular ativa, estimulando cargas reduzidas, com muito volume e bastante descontinuidade (mais tempo de recuperação) entre repetições e mudanças de exercícios, de forma a reduzir e minimizar a tensão provocada aos jogadores. Neste dia é fundamental aumentar os níveis de coesão e de confiança dos jogadores e do grupo.

Após o aquecimento padrão, dividimos a equipa em dois grupos (médios com avançados e defesas com alas) e executa-se com os primeiros normalmente exercícios padronizados de movimentos ofensivos e com os restantes exercícios lúdicos recreativos, como o “fut-volley”, alguns MPB, ou exercícios descontextualizados de aperfeiçoamento técnico.

Nos últimos 20/30 minutos do treino realizamos um torneio com a presença de duas equipas que se defrontam e outra que fica por fora servindo de apoio aos jogadores dentro de campo. O espaço é muito reduzido (2 grandes áreas), e cada repetição do exercício tem a duração de 2 minutos ou de 2 golos marcados. Realmente este exercício é de agrado dos atletas, e permite aumentar os índices de confiança da equipa.

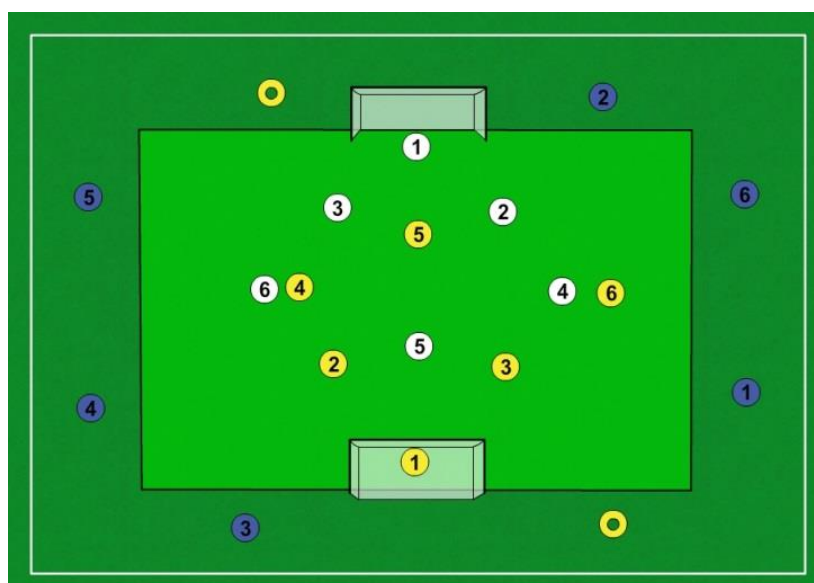


Figura 10 Torneio das 3 equipas

Quarta-Feira:

De um modo genérico almejamos reproduzir neste dia as ações mais intensas do jogo, sendo a dominante a força específica (travagens, acelerações, mudanças de direção, cargas, rotações, etc).

O treino inicia-se com o aquecimento geral padrão, liderado e concebido pelo preparador físico. Em seguida realizamos 3 exercícios simultaneamente, em que o 1 deles é sem bola (escala individual), estimulando a condição física dos jogadores. Outro exercício é de carácter grupal (2 jogadores) e de oposição, em que o objetivo é potenciar a finalização. O outro exercício é de manutenção de posse de bola, com equipas de 3 jogadores. Todos os jogadores passam por todos os exercícios. Durante o planeamento anual estes exercícios são modificados, em função de uma aquisição gradual do jogo.

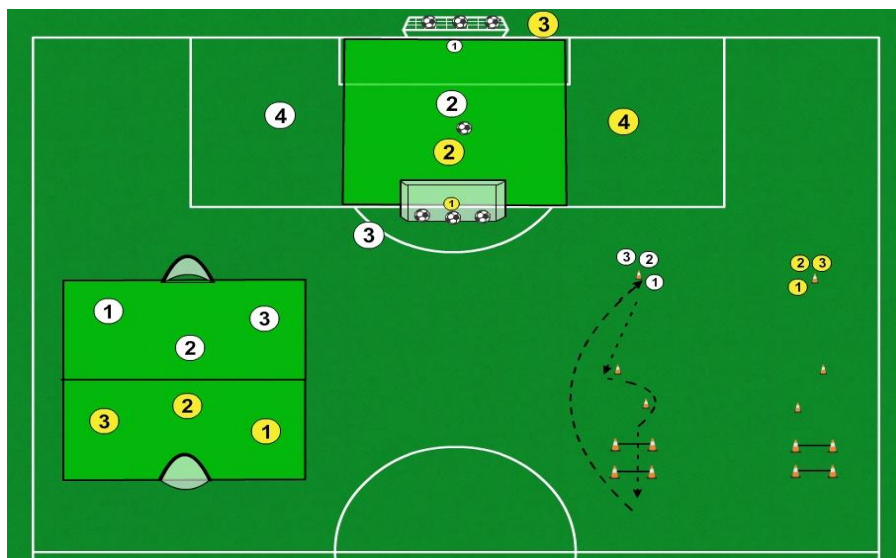


Figura 11 Circuito de 3 exercícios

Logo após realiza-se um 11x11 em espaço não formal, normalmente 2/3 do campo de futebol de 11, trabalhando os princípios macro e a ideia de jogo, sem estarem subordinados às condicionantes que o adversário irá provocar. É fundamental criar equipas competitivas, de maneira a aumentar a intensidade do exercício.

Nos últimos 5/10 minutos do treino executam-se exercícios de finalização (escala individual, sem oposição) em formato de competição, normalmente criando grupos por setor de campo. Este exercício permite aumentar a competitividade entre o grupo e potenciar a finalização (ação individual ofensiva fundamental e decisiva no jogo de futebol).

Quinta- Feira:

Este é o 3º dia de treinos do microciclo, denominado de “dia grande”, pois é o dia de treino em que há menor descontinuidade do treino, e treina-se segundo um regime de resistência muscular.

Trabalhamos principalmente num plano macro (escala setorial e de equipa) e num regime de resistência específica.

Primeiro realiza-se o aquecimento padrão, desta vez mais intenso, pois entraremos logo em exercícios reduzidos do jogo.

Dividimos o plantel em 3 equipas, e realizamos dois exercícios em simultâneo. Um exercício de oposição com 2 equipas, a meio campo de um campo de 11, em que é um jogo reduzido com espaços divididos por setores e corredores. Primeiramente os jogadores estão limitados a certas zonas, e com a evolução do exercício estes vão tendo mais liberdade para entrar noutros espaços. No exercício condicionamos o mesmo de forma a aproximar às condições reais do jogo.

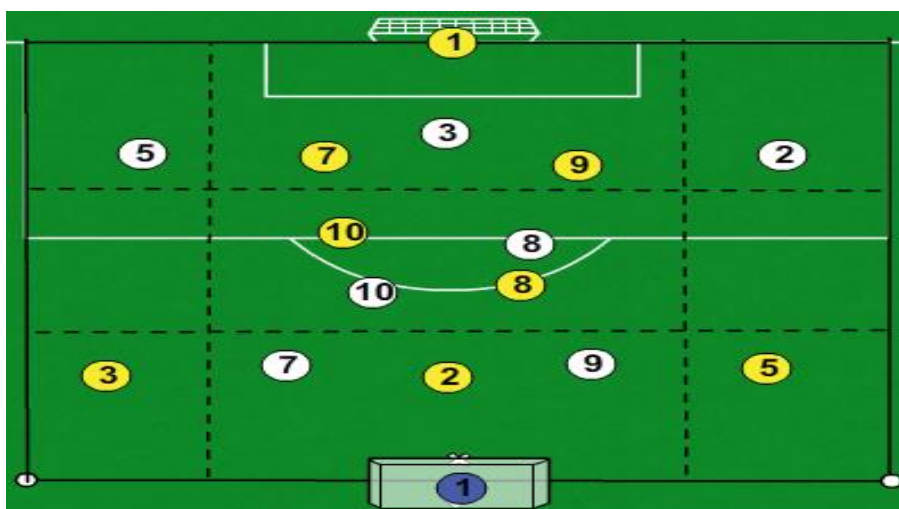


Figura 12 Exercício de Jogo Reduzido

A equipa que está de fora divide-se em 2 equipas e realiza um exercício de manutenção de posse de bola, liderado pelo treinador adjunto. Neste exercício almejamos recriar momentos e contextos de construção, em função da organização de jogo e da organização adversária.

No final destes 2 exercícios realizamos um jogo de 11x11 em espaço não formal, normalmente em 2/3 do campo de 11. Neste temos como objetivo os princípios macro da forma de “jogar”, mas já com algumas indicações sobre os pontos fortes e fracos do adversário, que levam à modificação de algumas variantes do exercício, tal como o nº de toques em certas zonas, bem como os

espaços e os timings que os atletas devem procurar e ter respetivamente, em função de criar contextos mais reais ao jogo do microciclo correspondente.

Sexta-Feira:

O treino inicia-se com observação de vídeo, liderada pelo treinador principal e realizado no balneário do grupo. O vídeo e respetiva análise são divididos em 2 partes, em que a primeira é referente às imagens do jogo anterior, e a última parte é referente ao adversário.

Este é o treino mais curto e analítico em função do jogo. Trabalhamos num regime de força explosiva.

A sessão de treino começa com o aquecimento padrão, porém neste dia mais focado para exercícios de velocidade, realizando exercícios que promovem corridas em distâncias de 15 m, sem mudanças de direção e travagens bruscas.

A seguir realizamos um exercício de dinâmicas ofensivas, em que estimulamos aos jogadores o cumprimento do plano de jogo. O objetivo do exercício é transmitir a forma como iremos organizar com bola, e a maneira pela qual temos de construir e criar.



Figura 13 Exercício de Dinâmicas Ofensivas

De seguida, passamos para jogo 11x11 em 2/3 de campo como habitualmente, com os grupos já organizados entre titulares e suplentes. Trabalhamos os princípios do modelo de jogo com a equipa titular, e pedimos à equipa adversária para se moldar em todos os momentos de jogo da mesma maneira da equipa que iremos defrontar.

Neste mesmo exercício a equipa técnica trabalha analiticamente as bolas paradas defensivas e ofensivas. Assim sendo realizamos livres laterais e cantos.

No final realizamos livres diretos à baliza e penáltis com os habituais executantes destes esquemas parados de jogo.

Em seguida realiza-se a convocatória.

Modelo de Observação

Os relatórios de observação apresentam: a descrição dos 5 diferentes momentos de jogo da equipa adversária (assumindo as BP como 5º momento); a estrutura e padrões (analisando os pontos fortes e as debilidades); e outras informações importantes como lesões, substituições, mudanças de organização, etc...

Organização Ofensiva

Neste momento é fulcral a deteção de padrões ofensivos, desde a 1ª fase de construção (pontapé de baliza) até aos momentos de finalização.

Para isso é necessário entender a ideia de jogo do adversário, para compreender se premeiam um jogo mais de posse e de circulação (ataque organizado) ou se procuram ataques rápidos, entre outros.

É preciso perceber as dinâmicas e características da equipa, sabendo que há uma oposição com uma organização defensiva particular. Na organização ofensivo é fulcral perceber as componentes do bloco ofensivo, a sua largura e profundidade e espaços entre linhas.

É necessário ver quais são as referências e comportamentos de construção, e entender os espaços do campo em que eles querem criar ou acelerar jogo. Por fim, é preciso ter a noção de qual é a variabilidade que apresentam no ataque à baliza adversária, e quais são os jogadores mais desequilibradores.

Na fase de construção, é importante perceber a forma pela qual o adversário sai a jogar (curto, médio ou longo), se tenta atrair o adversário para ganhar espaço em profundidade e opta por um ataque rápido, se constrói com

uma linha de dois defesas, ou de 3 (com pivô ou lateral), se pretende jogar por dentro ou por fora nas consequentes fases de construção, etc.

Na fase da criação é preciso perceber como é que a equipa adversária cria os espaços para poder chegar a zonas de finalização, ou por outras palavras como é que penetra no bloco defensivo adversário. Por norma entramos nesta fase através de ações individuais de um jogador (drible), ou com passes entre as linhas defensivas do bloco adversário, ou através de combinações diretas e/ou indiretas predominantemente no corredor lateral.

Na fase de finalização é central observar as movimentações e o posicionamento dos jogadores no setor ofensivo, bem como a quantidade de jogadores e consequente ocupação em zonas de finalização.

Organização Defensiva

Neste momento, observo frequentemente o tipo de bloco que a equipa adversária apresenta (largura e profundidade), e como estão distribuídas as linhas defensivas (número de jogadores por setor do campo) e o espaço que existe dentro destas, em função da organização ofensiva do adversário.

É importantíssimo entender qual o tipo de pressão (vertical, por exemplo) implicado para roubar a bola, quais são os indicadores de pressão, e onde querem recuperar a bola, e onde deixam o adversário construir/jogar. Também é necessário perceber que há diferentes tipos de defesa e essa, por norma, varia dependendo da zona de campo e do momento do jogo

Na organização defensiva por norma a estrutura defensiva é diferente da estrutura apresentada em organização ofensiva, e logicamente é importante perceber os equilíbrios e os desequilíbrios que esta troca de estrutura provoca.

De um ponto de vista mais grupal/setorial, observo a coordenação da linha defensiva e muitas vezes a coordenação da 1ª linha defensiva

(avançados), sustentada pela linha média. Numa escala micro observo a orientação dos apoios e do tronco dos jogadores que defendem.

Transição Ataque-Defesa:

A transição após perder a bola é um ponto fulcral num jogo de futebol e este momento, apesar de partir muito da personalidade e da reatividade dos jogadores, é um momento treinado.

Quando observo o adversário tento perceber como eles reagem à perda da bola, se pressionam logo a bola e o espaço onde esta está com coberturas defensivas próximas à contenção, ou se demoram muito tempo a reagir.

É primordial entender se a equipa quando tem bola prepara/antecipa o momento em que vai perdê-la. Em seguida, vejo se estes conseguem impedir contra-ataques, e como se organizam a defender a transição ofensiva do adversário, se os 11 jogadores têm a mesma postura defensiva, se tentam formar um bloco organizado, etc...

Neste momento tento entender onde o adversário perde mais vezes a bola, e o porquê de perder essas bolas, se se deve a um momento de criação em que arriscam um tipo de passe, por exemplo, ou se se deve a erros individuais e periódicos.

Transição Defesa-Ataque:

Na transição defensiva realço e justifico quais as zonas onde a equipa recuperou mais vezes a bola. É necessário definir os comportamentos e padrões deste momento.

Assim sendo, refiro o tipo de transição (segura ou de risco), os padrões que observo no 1º passe, quais as referências de transição, a velocidade da transição, e o que privilegiam, se um ataque organizado, ou se são mais objetivos e verticais, procurando contra-ataque ou ataques rápidos.

O número de homens na transição, bem como o número de jogadores em equilíbrio defensivo também são importantes para caracterizar este momento.

Bolas Paradas:

Este momento é descrito de uma forma analítica, através de imagens. Procuro replicar o trajeto da bola, e os posicionamentos e deslocamentos da equipa observada.

Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo irei descrever todas as minhas reflexões práticas, durante os diferentes períodos do macrociclo.

Reflexões Período Preparatório

A pré-época realizou-se com normalidade não sendo necessário nenhum período de adaptação à equipa técnica e ao consequente processo de treino, pois são os mesmos da época transata. O modelo de jogo, as ideias de jogo e o modo de “jogar” não variam muito da época anterior, respeitando os mesmos princípios específicos de jogo.

Como referido previamente, o microciclo preconizado neste período é diferente do concebido no período de competição. A distribuição dos dias de treino pela semana, o nº de jogos e o dia da folga são diferentes (figura 14). O volume de treino na pré-época foi superior, pois realizaram-se 4 treinos e 2 jogos por microciclo. Nos dias de jogo, o tempo foi distribuído pela maioria dos jogadores, permitindo a todos elevar o seu rendimento.

Neste mesociclo o objetivo foi elevar o rendimento dos jogadores e da equipa, em função do contexto competitivo.

O carácter psicológico neste mês de treinos foi algo que trabalhamos, criando muitos contextos de competição e de superação individual.

Neste período preparatório efetuaram-se 7 jogos amigáveis, todos realizados em casa, e todos contra equipas que competem nos campeonatos nacionais.

Termos realizado todos os jogos em casa foi um ponto negativo, pois não tivemos experiências fora de casa, o que prejudicou o nosso início de campeonato, com um empate numa deslocação ao terreno do Paços Ferreira.

É fundamental neste período os jogadores acomodarem-se à competição, daí é importante realizar jogos amigáveis fora do nosso estádio.

Quadro 11 Jogos Amigáveis Pré-Época

Resultados Amigáveis	
Rio Ave x Aveleda	5 x 1
Rio Ave x Braga	3 x 4
Rio Ave x Porto	0 x 9
Rio Ave x G. Vicente	2 x 2
Rio Ave x Guimarães	2 x 2
Rio Ave x Vianense	5 x 1
Rio Ave x Marinhas	2 x 0

Semana 1						
22/07 Medições composição corporal; Testes físicos;	23/07 Treino	24/07 Treino	25/07 Treino	26/07 Treino	27/07 Rio Ave vs Aveleda 9h	28/07 Folga
Semana 2						
29/07 Treino	30/07 Treino	31/07 Rio Ave vs Braga 19h	01/08 Treino	02/08 Treino	03/08 Folga	04/08 Rio Ave vs Porto 10h
Semana 3						
05/08 Treino	06/08 Treino	07/08 Rio Ave vs Gil Vicente 19:30h	08/08 Treino	09/08 Treino	10/08 Rio Ave vs V. Guimarães 11h	11/08 Folga
Semana 4						
12/08 Treino	13/08 Treino	14/08 Rio Ave vs Vianense 19:30h	15/08 Treino	16/08 Treino	17/08 Folga	18/08 Rio Ave vs Marinhas Sub 17 9h?
Semana 5						
19/08 Treino	20/08 Treino	21/08 Treino	22/08 Treino	23/08 Treino	24/08 Folga	25/08 1ª Jornada Campeonato Nacional

Figura 14 Mesociclo da Pré-Época

Reflexões da 1ª fase

Esta temporada foi o primeiro contexto de campeonato nacional para a maioria do plantel. O seguinte quadro demonstra todos os jogos e respetivos resultados realizados nesta Série B do campeonato nacional de Juniores C da FPF. Nesta 1ª fase acabamos em 2º lugar.

Quadro 12 Resultados 1ª fase

Jornada	1ª Fase Série B	Resultado	
1º	Paços - <u>Rio Ave</u>	1-1	E
2º	<u>Rio Ave</u> - Varzim	3-0	V
3º	Porto - <u>Rio Ave</u>	3-0	D
4º	<u>Rio Ave</u> - Espinho	5-0	V
5º	Cesarense - <u>Rio Ave</u>	0-5	V
6º	<u>Rio Ave</u> - Feirense	2-0	V
7º	D. Force - <u>Rio Ave</u>	0-5	V
8º	<u>Rio Ave</u> - Salgueiros	1-1	E
9º	<u>Rio Ave</u> - Moreirense	4-0	V
10º	Boavista - <u>Rio Ave</u>	3-4	V
11º	<u>Rio Ave</u> - Freamunde	4-0	V

Neste capítulo irei apresentar as minhas reflexões durante esta primeira parte do Campeonato. Estas vão se evidenciar de uma forma cronológica.

Jornada 1 e 2

A primeira jornada foi realizada fora numa deslocação a Paços de Ferreira, que terminou num empate de 1-1, resultado que não foi de encontro aos objetivos pontuais definidos para o jogo. Este jogo teve um cariz diferente dos habituais, pois foi o primeiro contexto de campeonato nacional para a

maioria do plantel. Para além do simbolismo aderente a este jogo, a equipa na pré-época competiu sempre em casa (Vila do Conde), o que foi uma desvantagem.

Foi um jogo dividido, com muitos erros individuais, derivados ao nervosismo demonstrado pela maioria dos jogadores em campo. O Paços de Ferreira marcou na 1ª parte e nós na 2ª parte, onde fomos superiores e criamos bastantes oportunidades. Em ambas as partes não mudamos a estrutura nem as ideias para o jogo. Os jogadores antes do jogo (semana de treino) não tiveram referências sobre como o adversário se comportava durante os diferentes momentos do jogo e isso foi algo que nos prejudicou nos momentos iniciais.

Na fase da construção os laterais não conseguiram dar a profundidade e a largura necessária para termos mais espaço no corredor central, o que levou a uma construção mais presente nos corredores laterais. Tanto o médio ofensivo como o avançado tiveram dificuldades em completar movimentos contrários, o que levou a um congestionamento de jogadores no mesmo espaço, e por outras vezes originou falta de soluções entre-linhas, pois ambos estavam a ser solução em profundidade.

Durante o jogo apresentamos dificuldades na fase da criação (organização ofensiva), pois foram raros os momentos em que possuímos espaço livre perante o bloco defensivo muito estreito do adversário. O nosso jogo interior foi muito fraco, tendo registado poucas ligações no corredor central já no meio-campo ofensivo.

O adversário organizou-se defensivamente como demonstra a figura 15. Numa estrutura em Gr+4+4+2, com um bloco médio/baixo. A largura defensiva era moderada, oferecendo mais espaços nos corredores laterais.

Ofensivamente também se estruturava num Gr+4+4+2, em que privilegiava uma circulação rápida ao corredor contrário, para ganhar vantagem numérica no corredor (situação de 2x1), ou para permitir aos médios-alas terem espaço para decidirem pelo 1x1.

Nos momentos de transição o adversário foi mais forte, tendo sempre mais homens próximos da bola quando a perdia, e conseguiu também na

transição ofensiva criar varias oportunidades através de contra-ataques rápidos.

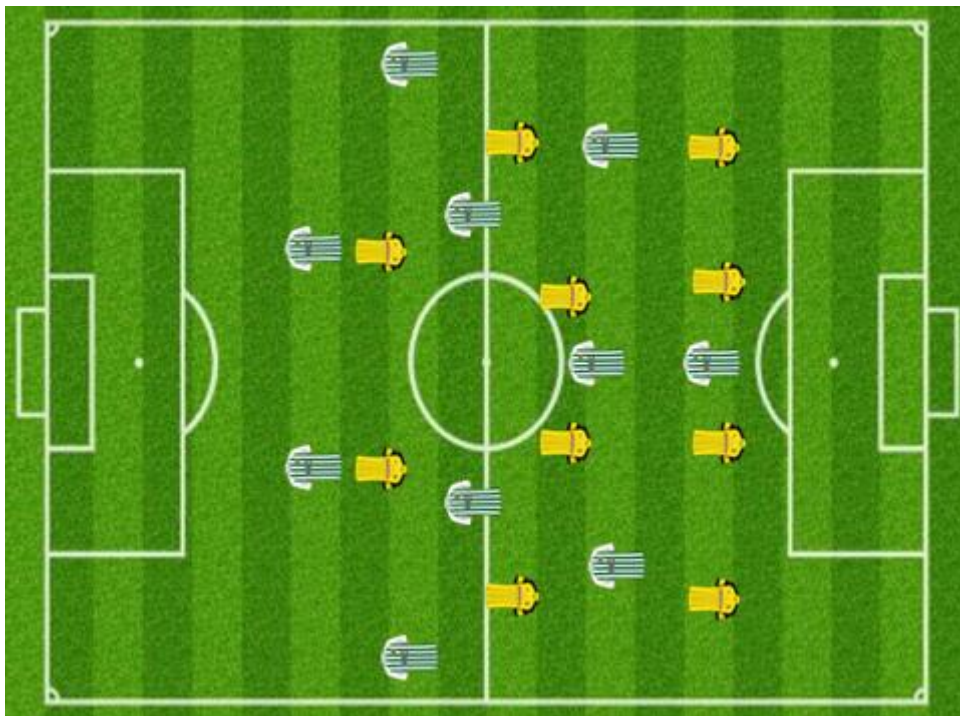


Figura 15 Organização Defensiva Paços

Este empate foi importantíssimo para o resto do campeonato, pois aumentamos como grupo o compromisso para a execução do processo de treino e seu rendimento associado, e para com os objetivos pontuais definidos (acesso à 2ª fase). O nosso foco foi muito maior na semana seguinte, e a boa prestação na 2ª parte em Paços de Ferreira permitiu-nos ter confiança para o jogo seguinte.

A segunda semana de treinos no período de competição, permitiu ajustar os níveis de confiança de forma a garantir a evolução das nossas ideias de jogo, e da forma de “jogar”. Neste microciclo apresentamos referências do adversário através de vídeo (sexta-feira), e modelamos o processo de treino (especialmente nos últimos dois dias do microciclo), de forma a incluir exercícios de treino com condicionantes que replicassem futuros contextos de jogo.

Na 2ª jornada enfrentamos em casa o Varzim, tendo o jogo terminado em 3-0. Foi um jogo em que fomos superiores em todos os momentos do jogo, e em que os princípios de jogo e em destaque os princípios ofensivos se evidenciaram.

Este resultado confortável sem sofrer golos foi um ponto de viragem na concentração dos jogadores, pois a exibição elevou os níveis de confiança e foi uma prova notória da capacidade da nossa forma de “jogar”..

Jornada 3

A 3ª jornada como preconizada seria o jogo mais difícil da Série B para nós, pois foi uma deslocação à casa do Porto, onde claramente não eramos favoritos devido à maior capacidade individual e coletiva do adversário. Como particularidade este jogo seria disputado num relvado natural, algo que os nossos jogadores não tinham experienciado tantas vezes como o adversário, pois só treinam e competem num relvado sintético. Num relvado natural a bola apresenta maior velocidade, devido a um menor atrito, do que quando comparado com um relvado sintético. Isto, consequentemente leva a que o jogo seja mais veloz.

Foi um jogo muito difícil e desgastante, onde perdemos por 3-0 e raramente conseguimos organizar com bola. Foi o primeiro jogo em que alteramos a estrutura, jogando em Gr+3+4+3, em detrimento da estrutura habitual (Gr+4+2+3+1).

Com esta decisão anteviu-se as dificuldades que iríamos ter defensivamente, necessitando de uma última linha defensiva larga com 5 jogadores, de forma a conseguir fechar espaços (exteriores e interiores) no setor defensivo. Por outro lado, uma linha de 3 na fase de construção iria-nos permitir uma superioridade numérica. No momento de transição ofensiva o preconizado foi explorar contra-ataques e ataques rápidos, aproveitando a velocidade e controlo de bola dos 3 jogadores da linha ofensiva.

Este jogo terminou em 3-0 para o Porto e a estratégia para o jogo não teve sucesso, pois não fomos capazes de construir com sucesso no pontapé

de baliza através de distribuições curtas. Sofremos 2 dos 3 golos após este esquema tático ofensivo, através de dois erros individuais do GR na distribuição (fase de construção).

Após mostrar muitas dificuldades na construção, optamos por distribuir longo no pontapé de baliza e o nosso plano de jogo desvirtuou-se ofensivamente. Acabamos por não tirar partido de um jogo mais direto, pois o adversário foi mais forte nas bolas divididas e na ocupação de espaços.



Figura 16 Reposição da Bola pelo Gr

Na reposição da posse de bola pelo GR em jogo, decidimos por esta organização ofensiva. Não colocamos o DC a formar linha de 3, pois assim iria atrair a marcação do avançado. Assim sendo o DCE como solução teria sempre uma cobertura ofensiva, e um passe médio para o DCD. Porém, durante o jogo quando realizamos esta ligação para rodar o corredor de jogo, o bloco do Porto subiu retirando espaço para construir, com uma excelente pressão vertical.



Figura 17 Org. Defensiva do adversário após a reposição pelo GR

Este espaço livre não foi aproveitado durante o jogo, apesar de ter sido esse o objetivo da construção desde o setor defensivo. A ligação entre DC e ala não foi uma solução, pois não nos colocou de frente para o jogo, obrigando muitas vezes a realizar passes para trás, e a construiu num espaço menor.

A pouca profundidade dos alas impediu as ligações com os médios, pois a largura defensiva da linha média do adversário não era grande (larga). Isto, também impediu muitas vezes a exploração dos espaços livres em contextos de superioridade (2x1), que tínhamos preconizado para o jogo, através da aclaração de um médio para a posição do ala permitindo este posicionar-se em espaços já no setor médio.

Foram raros os momentos em organização ofensiva, e não conseguimos criar oportunidades através da transição ofensiva (contra-ataque), ou de bolas paradas.

Este jogo foi importante para entender os nossos pontos fracos, e para corrigir a forma de treinar, de maneira a resolver estes problemas e a criar outras soluções para os problemas criados pelo adversário. Com este resultado

e exibição entendemos que tínhamos ainda de evoluir muito o rendimento da equipa.

Ficou decidido pelo *staff* que necessitávamos de oferecer mais soluções aos jogadores no momento de construção.

Jornada 4 a 11

Nos 8 jogos (2 meses de competição) restantes do campeonato registamos 7 vitórias e 1 empate, com um total de 30 golos marcados e 4 golos sofridos (em 2 jogos).

Os 4 primeiros jogos após a derrota com o Porto (jornada 3) foram todos vitoriosos, e foram jogos em que demonstramos em campo a nossa superioridade, em todos os momentos de jogo. A evolução da forma de “jogar” foi gradual, bem como a variabilidade de soluções táticas adquiridas pelos nossos jogadores.

O jogo 7 realizou-se contra a Dragon Force, formada por jogadores sub-14 do Porto. Foi uma excelente vitória (5-0) para nós, não pelo volume de golos, mas sim pela eficácia da estratégia preconizada para o jogo, que se evidenciou ao longo do jogo.

Como particularidade o adversário apresentava um bloco alto, e em momentos de transição defensiva a linha defensiva não procurava o controlo da profundidade, mas sim um subir da linha, de forma a pressionar o portador de bola e a colocar os jogadores da linha ofensiva em fora-de-jogo. Através de uma objetividade incrível ao longo dos setenta minutos de jogo, conseguimos sempre contrariar o adversário, garantindo inúmeras oportunidades através do aproveitamento desta profundidade.

A jornada 8 foi a mais atípica do campeonato. O jogo foi contra o Salgueiros em casa, onde empatamos 1-1, e as condições climatéricas (chuva e fortes ventos) não favoreceram o nosso modo de “jogar”.

Este jogo seria importante, pois iríamos defrontar um plantel mais forte fisicamente que nós, criando um jogo muito físico e descontínuo devido às inúmeras faltas cometidas. Esta equipa optava maioritariamente por uma

distribuição longa em todas as bolas paradas, construindo com uma distribuição longa pelo GR, e subindo vários jogadores livres no setor médio, tentando aproveitar as bolas paradas. Tanto em organização ofensiva como em defensiva estruturaram-se num GR+4+4+2 clássico, e foram mais fortes nos momentos de transição.

Foi uma exibição em que demonstramos que temos debilidades contra equipas que apresentavam estes níveis de agressividade e este modo de “jogar” específico. Este jogo foi bom para refocar o grupo para a exigência necessária para a execução do processo de treino, e a relação direta que esta tem no rendimento.

Dos 3 jogos finais, ressaltar a importância da vitória fora contra o Boavista (jornada 10). Este resultado derivado de uma das melhores prestações da equipa, elevou o ânimo e a confiança do grupo para a 2ª fase.

Ao longo da 1ª fase conseguimos manter uma boa rotatividade dos jogadores. Este acontecimento foi algo que nos ajudou a homogeneizar a qualidade dos jogadores e consequentemente do plantel. Por outro lado possuir vários jogadores (15/16) com bom ritmo de jogo, permitiu consolidar as ideias de jogo para a 2ª fase do Campeonato. Quanto maior for o número de jogadores em forma, mais variável e rica será a forma de “jogar”, pois temos mais características para oferecer como solução aos diferentes objetivos dos diferentes momentos de jogo.

Para além desta correlação, um maior distribuição dos minutos jogados permitiu aumentar os níveis de moral do grupo, e consequentemente criar uma boa aura sobre o grupo. Também proporcionou um aumento dos níveis de competitividade entre os jogadores, e da sua entreajuda. Quanto melhor forem as dinâmicas do grupo, melhor será a execução do processo de treino.

Classificação 1ª fase

Como podemos ver pela figura nº18, nesta Série B a equipa ficou em segundo lugar com um somatório de 26 pontos, com um registo de 11 vitórias, 2 empates e 1 derrota.

Ficamos isolados no 2º lugar com uma ampla distância (mais de 4 pontos) para as restantes equipas que se qualificaram para a Fase Norte. Acabamos com um registo de 34 golos marcados e 8 sofridos. Só sofremos golos em 4 jogos, e marcamos em todos à excepção do jogo contra o Porto.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	33	11	11	0	0	58	2	+56
2	Rio Ave	26	11	8	2	1	34	8	+26
3	Boavista	21	11	7	0	4	34	14	+20
4	Paços de Ferreira	19	11	6	1	4	23	17	+6
5	Feirense	19	11	6	1	4	29	10	+19
6	SC Salgueiros	18	11	5	3	3	21	12	+9
7	SC Espinho	15	11	5	0	6	21	25	-4
8	Dragon Force	15	11	4	3	4	20	18	+2
9	Moreirense	13	11	4	1	6	15	17	-2
10	Varzim	9	11	3	0	8	10	31	-21
11	Freamunde	4	11	1	1	9	5	34	-29
12	Cesarense	0	11	0	0	11	3	85	-82

Figura 18 Classificação 1ª fase

O objetivo (qualificação para a 2ª fase) foi cumprido, e registamos excelentes exibições que catapultaram a motivação para a seguinte fase do campeonato.

A jornada 3 foi moralmente marcante, pois após a derrota, a resiliência e a vontade de evoluir o modo de “jogar” aumentou. Após este jogo tivemos um registo de 7 vitórias e 1 empate em 8 jogos.

Reflexões da 2ª fase

O quadro 14 demonstra todos os jogos e respetivos resultados realizados nesta Fase Norte do campeonato nacional de Juniores C da FPF.

Quadro 13 Resultados 2ª fase

Jornada	2ª Fase Zona Norte	Resultado	
1º	Famalicão - <u>Rio Ave</u>	1-1	E
2º	<u>Rio Ave</u> - Guimarães	4-2	V
3º	<u>Rio Ave</u> - Porto	2-2	E
4º	Boavista - <u>Rio Ave</u>	0-4	V
5º	<u>Rio Ave</u> - Braga	0-2	D
6º	Gil Vicente - <u>Rio Ave</u>	1-2	V
7º	<u>Rio Ave</u> - Paços	2-1	V
8º	<u>Rio Ave</u> - Famalicão	1-0	V
9º	Guimarães - <u>Rio Ave</u>	3-4	V
10º	Porto - <u>Rio Ave</u>	6-0	D
11º	<u>Rio Ave</u> - Boavista	2-1	V
12º	Braga - <u>Rio Ave</u>	2-0	D
13º	<u>Rio Ave</u> - Gil Vicente	5-0	V
14º	Paços - <u>Rio Ave</u>	1-2	V

Como referido anteriormente a 2ª fase foi um cruzamento entre as 4 melhores equipas da série A e B do campeonato nacional de iniciados.

Foi uma fase mais competitiva que a primeira, em que tínhamos poucas possibilidades de passar para a terceira fase. Para alcançar a 3ª fase teríamos que ficar entre os dois primeiros classificados, ou ir a um *play-off* de acesso à 3ª fase através do melhor terceiro classificado entre todas as séries de Portugal continental (Série A,B e C)

Antes do início sabíamos que íamos competir contra equipas como o Porto e o Braga favoritas aos primeiros lugares, e um restante grupo de equipas com valores muito próximos. Assim sendo e com o objetivo geral da época já sucedido (acesso à 2ª fase), o objetivo definido pelo *staff* técnico foi

de atingir o 3º lugar. Algo que foi aceite pelos atletas, e compreendido como alcançável e ajustável ao nível das exibições da 1ª fase.

Jornada 1 e 2

A primeira jornada realizou-se fora contra o Famalicão, encontro que acabou empatado a uma bola. Denotou-se durante a semana de treinos algum nervosismo associado à ansiedade do início de uma nova fase. Esta ansiedade transpareceu no jogo para ambas as equipas, tal como na 1ª fase, em que o resultado também foi o mesmo. Por outro lado, verifiquei que este empate teve um efeito motivador para os jogadores, pois acreditavam que conseguiam ter um rendimento maior, e a prestação nos treinos, consequentemente foi superior.

A jornada seguinte foi encarada como um jogo muito importante, pois foi contra o Guimarães, que era uma equipa com as mesmas ambições e nível coletivo que nós, e precisávamos de uma vitória de forma a manter-nos dentro dos objetivos definidos, apesar de ser uma fase muito precoce do campeonato.

Vencemos o jogo em casa por 4-2, estando sempre à frente do marcador, registando uma exibição satisfatória, e mantendo sempre o modo de “jogar” imbuído dos princípios de jogo estabelecidos. Estes 3 pontos foram muito motivadores para o grupo e permitiram aumentar os níveis de confiança logo após um empate com o Famalicão, que foi encarado como um mau resultado.

Jornada 3 e 4

O jogo 3 da 2ª fase foi no meu ver o melhor resultado de toda a época. Empatamos 1-1 com o Porto (favorito ao 1º lugar) e este empate foi muito moralizador, pois fomos a primeira e única equipa a ganhar pontos a esta equipa, que como referido anteriormente, era uma equipa superior a nós tanto a nível coletivo como individual.

Neste jogo, tal como no primeiro embate contra esta equipa, optamos pela estrutura alternativa (Gr+3+4+3), que permite ter mais soluções e um maior equilíbrio defensivo, de forma a condicionar a organização ofensiva do adversário, garantindo assim superioridade numérica em todos os corredores de jogo no setor defensivo. Para além disto, fomos superiores nos momentos de transição ofensiva, e como particularidade conseguimos sair muito bem de zonas de pressão defensiva, obrigando o Porto a organizar defensivamente muitas vezes.

A estratégia utilizada neste jogo comparada à última contra este adversário, foi menos ousada. Neste jogo não optamos por construir desde o Gr, optando por uma distribuição longa e consequentemente ocorreu uma descida do bloco defensivo do adversário, permitindo assim estes estarem mais longes da baliza.

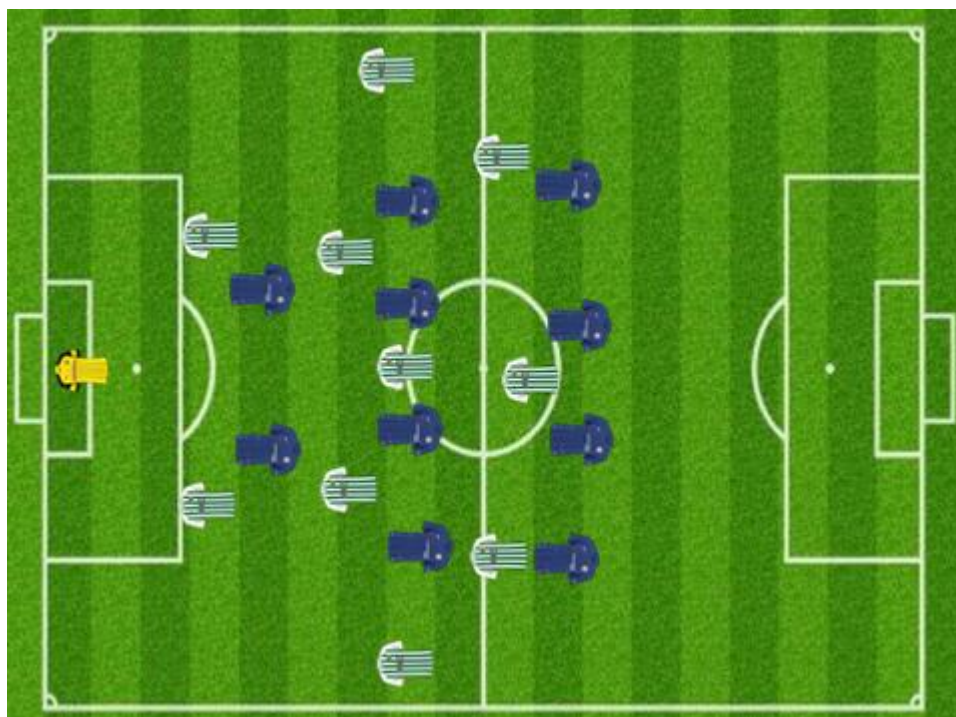


Figura 19 Organização Ofensiva 2ª Parte

A primeira parte acabou 1-0 para o adversário e apesar da boa exibição decidimos trocar a estrutura para a habitual (Gr+4+2+3+1), que nos iria permitir ter mais possibilidades de criar oportunidades, em detrimento de um equilíbrio

defensivo maior. E foi isto que aconteceu, conseguimos o 1-1 após uma transição ofensiva no setor médio, finalizada num contra-ataque.

Este empate foi saboreado como uma vitória, pois sabíamos das dificuldades que seriam para conseguir empatar o jogo. O resultado foi galvanizador para o grupo, e mostrou a nossa capacidade evolutiva ao longo da época.

Na jornada 4 obtivemos outro excelente resultado contra o Boavista (0-4), numa vitória marcada por uma exibição das melhores registadas na época.

Jornada 5

Na jornada 5 recebemos o Braga e perdemos por 2-0. Tal como o Porto, o Braga era uma equipa superior. Apesar do resultado, foi uma boa prestação da equipa. Jogamos com a estrutura habitual e conseguimos disputar o jogo de forma equilibrada, até aos 60 minutos de jogo.

A decisão de jogar desta forma, foi muito bem encarada pelo grupo, pois o mesmo foi visto como uma maior possibilidade de lutar pela vitória. Tal como o Porto, o Braga era muito forte no jogo interior e exterior, mas em organização ofensiva estes tinham uma circulação mais lenta, logo eram mais lentos a variar o centro do jogo e daí a opção de jogar apenas com uma linha de 4 defensiva. Colocar mais um jogador no meio campo, também condicionou o adversário a jogar mais pelos corredores, o que desvirtuava a objetividade e a verticalidade da ideia do jogo adversário.

O adversário tinha uma construção particular, formando uma primeira linha de 3 com o DE e os dois DC, projectando o DD para o setor ofensivo, permitindo assim a entrada para zonas interiores do extremo. Claramente, o corredor direito era o corredor preferido para a exploração da criação e para contextos de 2x1. O primeiro princípio do adversário era atrair o nosso bloco para o corredor lateral esquerdo, e depois rodava rápido o centro de jogo.

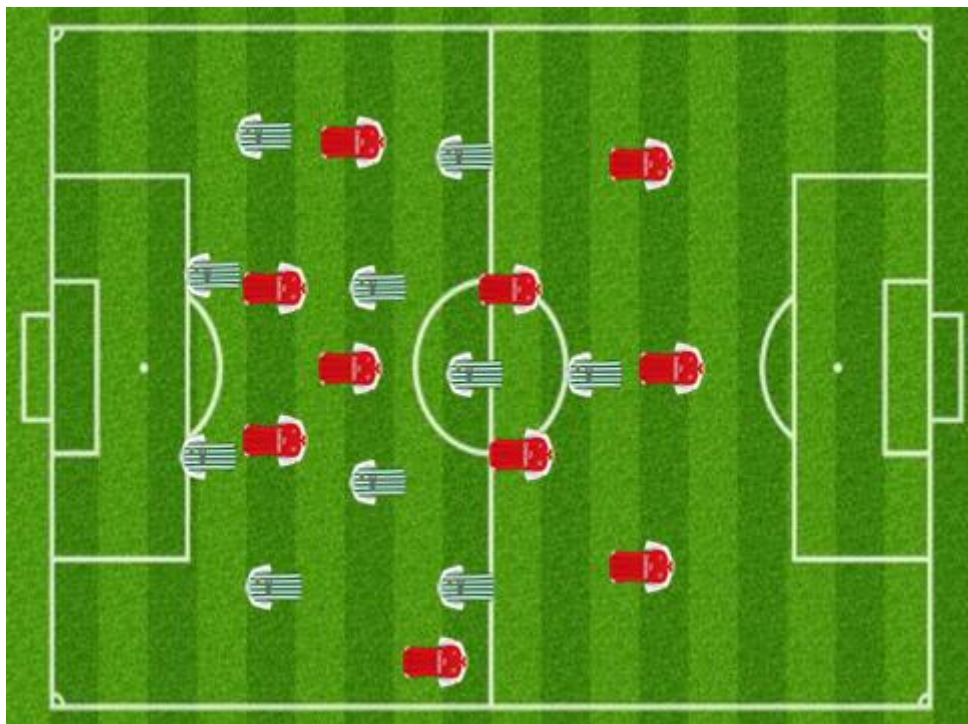


Figura 20 Organização Ofensiva do Adversário

Fomos capazes de combater os pontos fortes do Braga e ao mesmo tempo conseguimos demonstrar a nossa capacidade com bola e a nossa variabilidade ofensiva. O Braga defendia com um bloco médio alto numa organização em Gr+4+4+2, com uma pressão defensiva muito vertical e daí foi extremamente vital a nossa forma de construir e de sair com sucesso das zonas de pressão adversária, através de uma distribuição ampla (largura e profundidade) do nosso bloco ofensivo. Isto criou espaços para jogar tanto por fora como por dentro.

No minuto 60 através de uma bola parada o adversário marcou o primeiro golo e nos últimos minutos devido a um menor equilíbrio defensivo sofremos o 2º golo.

Jornada 6 a 12

Nos restantes 9 jogos do campeonato, apresentamos um registo de 7 vitórias e 2 derrotas (contra o Porto e Braga). Este registo foi excelente, e permitiu-nos o acesso ao *play-off* para a 3ª fase. Isto só foi possível com um

grande espírito de equipa, e com uma confiança inigualável por parte dos jogadores com a ideia de jogo e a forma de “jogar” preconizada pela equipa técnica. Destes 9 jogos, são importantes de ressaltar as jornadas 9 e 10, pois foram centrais para o registo no campeonato

A semana seguinte de treinos foi muito aquisitiva, pois assumimos como estratégia para o jogo seguinte contra o Guimarães, jogar com a estrutura alternativa (Gr+3+4+3), de forma a ter um equilíbrio mais racional dos jogadores em campo em função do adversário, que jogava da mesma forma. Isto permitiu-nos contrariar a pressão adversária, criar muitas dificuldades e poucos espaços para o Guimarães criar (2ª fase da Organização Ofensiva).

O grupo no início após a apresentação da estratégia de jogo demonstrou-se recetivo à ideia, pois só tínhamos optado por esta estrutura em jogos em que claramente não eramos os favoritos para o jogo, contra o Porto e o Braga. Tentamos demonstrar ao plantel que a ideia de jogo não se alterava, apesar da troca de estrutura, mas na semana de treinos fiquei com a percepção que alguns jogadores não acreditavam que este seria o melhor plano para o jogo.

Porém, no dia de jogo esta desconfiança para com o plano de jogo, foi totalmente ultrapassada na primeira parte, pois já vencíamos por 3-0 ao intervalo. Este resultado aumentou imenso a credibilidade dos jogadores para com a equipa técnica. A moral e a confiança do grupo atingiu níveis elevadíssimos. Este jogo foi a demonstração da nossa capacidade em variar de estrutura de jogo e conseguir manter os mesmos princípios de jogos definidos para a ideia de jogo com sucesso.

O jogo 10, realizado fora contra o Porto, foi um jogo totalmente atípico, com a particularidade de ser disputado em relvado natural, algo desfavorável ao nosso grupo.

Definimos a mesma estratégia como no jogo da 1ª volta, em que conseguimos o empate. A estratégia não teve resultado e perdeu o efeito logo no início do jogo, jogo este que perdemos por 6-0.

O Porto contrariou a nossa largura defensiva, com uma excelente organização ofensiva, e com o aproveitamento do jogo interior, em que

conseguiram estar maioritariamente do tempo em vantagem numérica, criando diferentes dinâmicas coletivas. Obrigaram-nos a mudar de estrutura, optando por uma linha defensiva de 4 jogadores, e a partir daí conseguiram aproveitar o jogo exterior, pois os corredores não estavam tão preenchidos.

A variabilidade ofensiva do adversário, a capacidade de mudar a velocidade do jogo e de gerir o ritmo da mesma, evidenciou as nossas debilidades e pontos fracos. Por outro lado, e de uma forma aquisitiva, permitiu corrigir e criar outras soluções nas seguintes semanas, de forma a enriquecer a nossa forma de “jogar”.

No último mês de competição, registamos apenas uma derrota fora contra o Braga, e 3 vitórias.

A coesão e harmonia do grupo nunca esteve tão alta, foi a primeira vez que uma equipa da formação do Rio Ave (Juniões C), alcançou este patamar no campeonato nacional, e foi o maior registo de pontos (29) efetuados na Fase Norte (2ª fase).

Classificação 2ª Fase

Como referido anteriormente a equipa acabou o campeonato no 3º lugar com 29 pontos, com um registo de 9 vitórias, 2 empates e 3 derrotas. Esta posição (3º melhor classificado do campeonato nacional), garantiu a presença da equipa no *play-off* de acesso à fase de Apuramento de Campeão (3ª fase).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	38	14	12	2	0	47	7	+40
2	SC Braga	37	14	12	1	1	46	13	+33
3	Rio Ave	29	14	9	2	3	29	22	+7
4	Boavista	16	14	5	1	8	26	30	-4
5	FC Famalicão	13	14	3	4	7	13	29	-16
6	Gil Vicente	12	14	4	0	10	14	34	-20
7	V. Guimarães	10	14	3	1	10	26	41	-15
8	Paços de Ferreira	7	14	2	1	11	16	41	-25

Figura 21 Classificação da 2ª fase

O objetivo de ficar em 3º lugar foi cumprido como demonstra a figura. Conseguimos ficar com uma diferença substancial de 13 pontos para o 4º classificado (Boavista), e apenas de 9 pontos para o vencedor da Fase Norte (Porto). Para além disto fomos uma das três equipas que teve uma diferença de golos positiva (+7), com 29 marcados e 22 sofridos.

Marcamos golos em 11 jogos e em todos os jogos que perdemos não conseguimos marcar um golo. Defensivamente sofremos em onze jogos também.

Alcançamos resultados e exibições muito boas nesta série, que foram motivadores e galvanizadores para o nosso grupo. O empate com o Porto na 3ª Jornada, foi para o plantel sem dúvida um momento especial, pois a partir daí os nossos níveis de confiança aumentaram, bem como a crença de um possível 3º lugar.

Reflexões do *play-off* de acesso à 3ª fase

O apuramento para o *play-off* da 3ª fase seria realizado num formato de fase de grupos com 4 equipas, em campo neutro numa volta, como indica o quadro 12.

Quadro 12 Equipas apuradas para o *playoff* de acesso à 3ª fase

<i>Playoff</i> de Acesso à 3ª Fase
Rio Ave - 3º melhor classificado
Benfica - pior 2º classificado
Santa Clara - Vencedor dos Açores
Nacional da Madeira - Vencedor da Madeira

Com a pandemia COVID_19, a FPF cancelou todos os campeonatos nacionais, fiando assim sem efeito esta pré-eliminatória.

A partir deste dia e devido à incerteza de uma data de regresso aos treinos, o nosso processo de treino sofreu uma alteração drástica. Durante este período a solução encontrada, foi a realização de treinos de força, resistência muscular e mobilidade articular, via ZOOM com a liderança dos treinadores.

Os atletas cumpriam os mesmos dias de treino preconizado no microciclo tipo, sendo os objetivos dos planos de treino ajustados ao dia do microciclo.

Para além deste acompanhamento, controlávamos outras questões com os jogadores, como a rotina e o seu estado de saúde. Em Julho demos por terminada a época.

Reflexão Final

Em ambas as fases (1ª e 2ª) os dois grandes fatores de sucesso da equipa foram: conseguir ter uma distribuição de minutos de jogo por jogador grande, permitindo às nossas segundas linhas manterem-se em forma, aumentando assim a competitividade do grupo em treino e em jogo; e uma boa definição de objetivos.

O 1º fator levou a um aumento da variabilidade da forma de “jogar”, pois como tínhamos mais jogadores em forma, tínhamos também mais

caraterísticas e soluções de jogo para manipular. Para existir uma larga distribuição de minutos é necessário um grande espírito, união e compromisso de grupo. Os estatutos foram muito bem controlados, não registando assim nenhum problema particular para resolver.

Na gíria futebolística refere-se muitas vezes a capacidade fundamental de “remar todos para o mesmo lado”. Esta expressão está correta e é lógica, porém no futebol e numa equipa há sempre problemas para resolver. Estes advém muitas vezes da falta de minutos de jogo. Como se sabe existem jogadores que jogam mais tempo, que normalmente são os titulares, e depois existem os jogadores com menos tempo de jogo (suplentes) que *a priori* treinam afincadamente para conquistar uma oportunidade de mostrar o seu valor, para puderem vir a ser titulares.

Na minha visão, quanto menor é a diferença de rendimento entre estes dois grupos, melhor será a coesão de grupo, e serão minimizados os problemas derivados à falta de tempo de jogo. Para isso, é necessário e fulcral perceber, que temos como treinadores, de ter especial atenção às “segundas linhas”, pois são estas que aumentam a competitividade intragrupal. Os suplentes precisam de saber que são peças fundamentais do processo e que os treinadores contam com eles para o resto da época.

Partindo do pensamento do parágrafo anterior e mais uma vez utilizando a expressão “colocar os pesos na balança”, reflito que é fulcral compreender quando é que se deve dar oportunidade aos suplentes arriscando o rendimento da equipa, ou em função dos objetivos deixarmos estes de fora onze inicial, podendo arriscar problemas no grupo devido à insatisfação dos jogadores.

Num grupo de 23 atletas em que só podem jogar 11, normalmente não é possível agradar a todos os jogadores. Daí a equipa técnica tem que ter a capacidade/sensibilidade “humana” de lidar com estes problemas, pois como profissionais, lidamos com pessoas e não somente com jogadores, em que a única função dos mesmos é contribuir para o crescimento do clube.

É importante entender que apesar de estarmos num patamar de rendimento, estamos simultaneamente num contexto de formação. Logo, a sensibilidade tem que ser redobrada, pois os atletas são jovens de 14/15 anos.

O futebol é um desporto coletivo que agrupa normalmente mais de 20 atletas em simultâneo. Em comum, todos os atletas têm o objetivo de ganhar jogo após jogo, e de chegar o mais longe possível, pensando sempre que é possível chegar à 3ª fase. Para além disto, também têm objetivos individuais.

Logo a definição de objetivos para o grupo é o elo de ligação primordial com a equipa técnica. São estes que elevam o empenho dos jogadores, e que aumentam muitas vezes o dinamismo e o compromisso com o processo de treino e de competição.

Os objetivos têm que ser plausíveis e possíveis, retirando os jogadores de uma zona de conforto, tentando assim elevá-los para um patamar superior como equipa. Quando os objetivos são desajustados (normalmente exagerados por excesso) e os resultados não são favoráveis, começa-se a criar uma desconfiança da possibilidade de atingir os mesmos, e uma descrença. Consequentemente, o rendimento e o compromisso, bem como a integridade dos jogadores, serão afectados.

Uma correta definição de objetivos é o 1º passo para a criação de um bom “ambiente de balneário”. Os jogadores como grupo têm de entender os objetivos como alcançáveis e exequíveis.

.

Desenvolvimento Profissional

Como parte integrante desta equipa técnica, esta vivência foi enriquecedora no meu desenvolvimento profissional e pessoal.

A época foi extremamente positiva, tanto ao nível dos objetivos e das exibições alcançadas, como também ao nível do espírito de grupo criado e às boas dinâmicas deste. Entendi e experienciei que um bom ambiente de “balneário” é decisivo na performance, no rendimento e na execução do processo de treino.

Neste grupo tive a oportunidade de melhorar muitos aspectos particulares, tais como:

- Coordenação com os restantes elementos da equipa técnica;
- Capacidade de liderar exercícios de treino;
- Capacidade de criar variantes e progressões do exercício, em função do jogo;
- Controlo e perceção do esforço dos atletas;
- Capacidade de criar dinâmicas de treino;
- Criação de uma boa rede de relações dentro do grupo;
- Planeamento de treino;
- Controlo e qualidade do *feedback*;
- Compreensão do jogo;
- Conhecimento sobre a preparação e condição física;
- Apresentação de planos de jogo e de referências do adversário;
- Compreensão sobre os objetivos individuais dos atletas;
- Capacidade de comunicação e persuasão;
- Conhecimento específico da modalidade.

Neste capítulo vou abordar a importância da observação ao adversário no futebol; demonstrar de que forma a desenvolvi e refletir acerca de temas inerentes a este conteúdo.

Observação ao adversário

A observação do adversário é fundamental no processo de rendimento da equipa. Antecipar os problemas que o adversário irá colocar no jogo, é central para preparar os jogadores e consequentemente a equipa.

Apesar de ser uma idade muito precoce, é forçoso trabalhar sobre a ideia de jogo, sendo esta moldável com uma forma variável, dependendo dos problemas que o adversário coloca.

O microciclo é planeado de forma a perspetivar contextos próximos de jogo. Sendo o futebol um jogo de oposição, a equipa técnica tem que ter conhecimento sobre o modo de “jogar” e de organizar do adversário nos diferentes momentos de jogo, para prever os contextos de jogo.

Assim sendo, retirar padrões do adversário é necessário para o planeamento do microciclo. É importante organizar o jogo do adversário (analisado) em momentos de jogo, pois desta forma conseguimos entender mais facilmente os padrões da equipa.

Por vezes, pode ser exagerado esta preocupação com o adversário, porém este trabalho é “invisível” para os jogadores, e estes só se apercebem se o discurso do treinador for direcionado em demasia para o adversário. Este tipo de discurso demonstra falta de segurança e de confiança do treinador, e pode ter repercussões negativas na confiança dos jogadores.

Nesta área (observação), eu transmito à equipa técnica os padrões encontrados do adversário (relatório de observação), um plano micro de todos os jogadores e partilho o vídeo do jogo.

A filmagem em plano aberto é crucial para uma observação e análise mais correta, uma vez que ao contrário do que acontece numa observação indireta com recurso a filmagem da televisão, a filmagem em plano aberto permite ao observador e analista recolher informações fora do centro de jogo, como por exemplo: distâncias inter e intrasetoriais, comprimento e largura do

bloco, etc. Permite uma análise mais global uma vez que o foco não é apenas a bola, mas também a organização das duas equipas.

Para além disto, esta filmagem na ótica do observador e analista proporciona uma melhor qualidade de imagem, facilitando o reconhecimento dos jogadores e possibilitando a análise da estratégia posicional de uma forma mais eficiente e eficaz.

Após a obtenção do vídeo divido o(s) jogo(s) que assisti em 5 momentos (definindo as BP como 5º momento) e dentro de cada momento tento explicar como a equipa se organiza e comporta. Para além disto, eu idealizo quais são os jogadores que irão jogar a titulares, bem como as possíveis substituições, e as mudanças de estrutura possíveis.

É necessário compreender que cada equipa ataca precavida de como quer defender e vice-versa. Logo, existe uma ligação/relação entre todos estes momentos, e isto é o que representa positivamente ou negativamente o equilíbrio de uma equipa.

É importante observar e refletir sobre diferentes escalas (individual, grupal, setorial, intersetorial e equipa) passando do plano Micro até a um Macro. Este trabalho em diferentes escalas é fundamental. Entender as ligações (networks) entre jogadores, grupos de jogadores, setores é necessário para entender as dinâmicas das equipas. Para refletir sobre estas ligações tenho que perceber as diferentes características dos jogadores, e as características secundadas pela ideia de jogo e estrutura.

No final de cada observação é importante entender que nem tudo o que aconteceu nesse jogo, ocorrerá no nosso jogo (diferentes equipas e problemas). Logo é importante refletir e “adivinhar/preconizar” os padrões/dinâmicas que o adversário nos quer impor.

É necessário transmitir ao treinador principal os conhecimentos sobre o adversário de um modo simples e perceptível, para a informação necessária ser objetiva e clara. Um erro frequente é tentar passar todas as informações sobre

o adversário, que leva por vezes a que num computo geral se torne muito complexa a observação.

Desde a primeira observação até à última senti uma grande evolução da nesta área de conhecimento. Com esta experiência acumulada consegui:

- Evoluir a minha capacidade de compreensão de jogo;
- Percecionar mais facilmente estruturas (ofensivas e defensivas) das equipas;
- Identificar diferentes padrões e comportamentos de jogo;
- Identificar ideias de jogos;
- Identificar melhor a capacidade individual dos jogadores;
- Ter outra sensibilidade em relação a fatores como o clima e o relvado (tipo e espaço);
- Enriquecer em termos táticos.

Reflexões de Estágio

As vivências e experiências proporcionadas por este estágio, permitiram-me refletir sobre várias questões aderentes ao contexto em que me inseri.

Nesta época desportiva tive o prazer de treinar um conjunto de atletas muito motivados para o treino, com muitas ambições e muito disciplinados. O mais enriquecedor deste trajeto foi perceber a capacidade de sacrifício e de esforço que estes demonstram diariamente para atingirem o objetivo de tornarem-se profissionais deste desporto.

Todos os atletas do plantel mantêm o sonho de um dia virem a ser profissionais, e nós (treinadores) não podemos inibir esse direito que eles têm. Contudo temos que explicar a estes que devem manter as suas ambições, não descorando outras valências como os estudos e a família.

Trabalhar com estes jogadores que mantêm esta visão acima descrita, é exelente para o processo de treino, pois estes em princípio estão motivados

para o treino, e são muito competitivos no mesmo, aumentando consequentemente o rendimento individual e coletivo. A motivação intrínseca é elevada e muitas vezes a maneira de motivarmos os jogadores, é com contextos competitivos que fomentem a vontade de ganhar e de serem melhores (exercícios de competição). De ressaltar que ao longo do tempo os jogadores com menos minutos diminuem o nível da sua motivação intrínseca. A motivação extrínseca por vezes também é utilizada.

Logo, com jogadores motivados para o treino, é muito mais fácil para os treinadores a execução e planeamento do processo de treino, podendo estes estarem preocupados com outros contextos e pontos.

Como já treinei jogadores com possibilidade de virem a ser profissionais e jogadores sem essa oportunidade ou muito longe, consigo traçar diferenças nas atitudes de ambos.

Os jogadores de elite têm mais vontade em aprender e maior capacidade de concentração. Por conseguinte, conseguem assimilar os *feedbacks* dos treinadores e das ideias com maior aproveitamento, quando comparadas com jogadores com “menos ambições”. Penso que este facto pode ser visto ou considerado como um indicador da caracterização do potencial do jogador.

As competências que os jogadores de topo definem para um bom treinador, são distintas das dos atletas de outros contextos competitivos inferiores.

Os meus atletas questionam muitas vezes os treinadores, e frequentemente colocam os treinadores à “prova”. Este desafio é central para conquistar a atenção dos atletas, pois se estes perceberem que a ajuda do treinador não irá acrescentar em nada, o *feedback* será “esquecido” ou simplesmente não será absorvido, pois não acreditam no treinador.

Outro ponto importante para os jogadores é os treinadores darem o seu melhor em todos os momentos e em todos os contextos (integridade). Estes

não gostam de treinadores pouco esforçados e valorizam-os muito pela capacidade de ser um exemplo. Isto ocorre mesmo nos casos mais pequenos, como por exemplo, em situação de treino a reentrada tardia de uma bola num exercício, ou num jogo-treino a falta de árbitros de linha, etc.

É central, especialmente nesta fase precoce da carreira, em todos os momentos em treino, mesmo os mais simples (que por vezes podem ser desmotivantes), exigir de mim próprio um máximo empenho em todas as tarefas, o que permitirá mostrar ao plantel e à equipa técnica que sou um elemento presente, que acrescenta qualidade e trabalho ao grupo. Esta qualidade/competência deve-se manter/cultivar, ao invés de se perder ao longo dos anos.

No restante deste subcapítulo apresentarei reflexões sobre temas particulares, sobre os quais vivenciei durante o estágio.

O Processo de Treino como Forma de Rendimento

No patamar em que me encontro o treino é visto como um processo de rendimento. Apesar da idade dos atletas ao longo desta época (13/14/15 anos), é necessário abordar o treino com o pensamento em vista ao jogo, devido ao contexto competitivo em que estou inserido.

Nesta fase temos em vista o rendimento, colocando em jogo os jogadores que na semana de treino, nos mostram mais indicadores de rendimento para a competição (dependendo da ideia de jogo, influenciada pelos distintos adversários).

Num processo normal de formação, o objetivo é perceber e conseguir melhorar a qualidade de cada jogador, tanto num ponto de vista micro (relação com bola), como na compreensão do jogo (plano macro), apesar de este processo de ensino-aprendizagem ser faseado por idades, sendo os conteúdos de treino e de ensino distintos dependendo da idade dos jogadores.

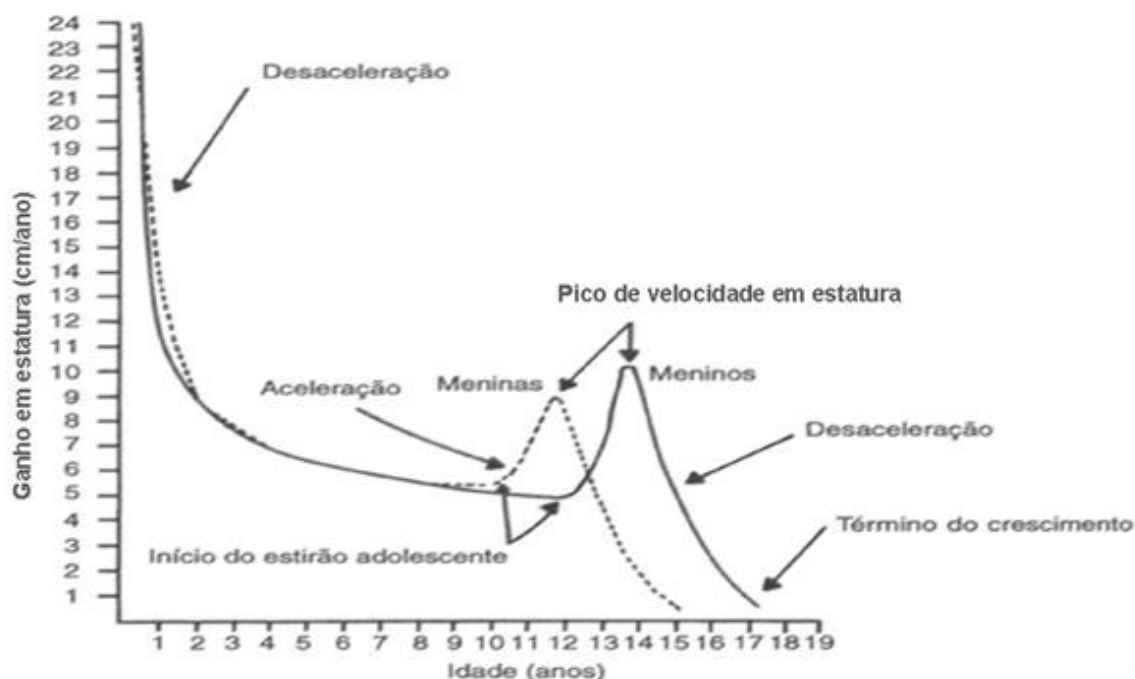


Figura 22 Curvas de padrão de crescimento rapazes e raparigas (Ré, A., 2011)

Como demonstra a figura 22, os rapazes têm por norma o seu pico de crescimento entre os 11 e 15 anos. O nível de maturação em idades jovens varia muito e num grupo de 24 atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, é visível esta disparidade.

Assim sendo, se coloca a primeira questão: em que atletas devemos apostar: nos que irão jogar e render mais num curto prazo e nos garantirão mais pontos neste campeonato nacional, ou devemos apostar nos jogadores menos maturados, em que acreditamos que numa idade em que a maturação esteja completa serão melhores.

Esta questão foi algo sobre qual debati muito ao longo deste ano. Esta decisão tem que ter em vista os objetivos da época e os da coordenação da formação. Ou seja, tem de se colocar “os pesos na balança”, e ver o que “pesa mais”, logo o que é mais importante. Devemos colocar as equipas de formação em campeonatos nacionais, para permitir contextos mais competitivos para os

atletas, ou arriscar em jogadores menos maturados, mas com mais potencial futuro, de modo a que haja uma contínua aposta na formação, tendo em vista proporcionar jogadores ao plantel sénior. Esta questão tem muitas variáveis, e é necessário assim perceber as condições da estrutura e da filosofia do Rio Ave.

Este clube neste momento não oferece contratos de formação, o que leva a que a contínua aposta dos jogadores de rendimento, por vezes seja em vão, pois, clubes com outras capacidades irão no final da época contratar os jogadores sem acarretar custos para os mesmos. Estes clubes são os três grandes (Benfica, Porto e Sporting) e os dois clubes minhotos (Braga e Guimarães), pela experiência que tenho.

A escolha entre apostar entre o potencial ou a capacidade atual/rendimento é por vezes injusta para estes jogadores de “potencial”, que por vezes são jogadores excelentes em tudo o que é micro (relação com bola especialmente) e que também compreendem muito bem o jogo, porém não têm as capacidades físicas necessárias (atrasados na maturação ou na preparação física), para competir num contexto tão competitivo.

Estas escolhas têm de ser muito bem definidas, pois os jogadores que são menos maturados, devido à falta de aposta, como consequência vão perdendo ritmo de jogo e a evolução será menor do que a perspetivada, desencadeado um efeito “bola de neve” à medida que passam mais jogos sem jogar, ou sem o tempo necessário para a desejada evolução.

No grupo, os atletas com menos minutos da equipa, são os que têm um rendimento menor. Estes são os jogadores menos maturados e consequentemente são os mais fracos fisicamente.

No final da época, concluo que neste patamar de formação não é benéfico tanto para o clube, porque não pode tirar partido do jogador (falta de capacidade física), como para o jogador, pois não teve espaço para evoluir dentro da equipa.

A importância da Estratégia

O meu trajeto profissional no futebol passou sempre por contextos menos competitivos do que atual e todos foram no futebol de 7.

Naqueles contextos de formação (que não são de rendimento), a estratégia é muitas vezes delineada com poucas referências sobre o adversário, pois a capacidade de observar previamente o adversário não existe, e na minha visão nem faz muito sentido. Devemos nos cingir ao trabalho da equipa e à contínua evolução tanto num plano micro como num plano macro, sendo uma evolução em constante simbiose com a formação de jovens atletas.

Nesta nova experiência, posso afirmar que a estratégia planeada para o jogo é fundamental para o sucesso e para o rendimento. A diferenciação deste conceito e o conceito tática é crucial para um treinador melhorar as suas qualidades num plano técnico-tático.

Muitos autores debatem a diferenciação entre tática e estratégia. A estratégia para Teodorescu (1977) citado por Garganta e Gréhaigne (1999) é o plano tático especial e outras medidas anteriores ao jogo, portanto que precedem a tática (esta tem um carácter aplicativo e operativo). Mais recentemente Duricek (1985) citado por Garganta e Gréhaigne (1999), definiu a estratégia como sendo um programa de princípios ou concepção do desenvolvimento do confronto desportivo contra o oponente.

Já a tática para Teodorescu, (1997) citado por Garganta e Gréhaigne (1999), é a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores numa equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e de uma forma unitária nos limites do regulamento do jogo, com vista à obtenção da vitória. Duricek (1985) citado por Garganta e Gréhaigne (1999), referiu que a tática é a eleição dos meios para realizar o plano estratégico.

A tática e a estratégia são dois conceitos distintos, mas que se cruzam e se relacionam entre si. A tática engloba a ideia de jogo, os princípios de um

jogo de futebol, e para onde como equipa queremos evoluir a forma ou modo de “jogar”. A estratégia por si engloba todas as dinâmicas que pretendemos para o jogo, bem como todas as alterações estruturais que se promove em função do adversário e da busca de um resultado favorável. Esta difere por norma dependendo da equipa que se defronta. ´

A estratégia tal como no xadrez é uma forma ou um caminho que nos pretende aproximar do objetivo final do jogo. Esta é algo que é realizada e concebida após a observação do adversário e após o (re)conhecimento do momento de forma da equipa. Tem como finalidade aumentar os pontos fortes do grupo e minimizar ou contrariar os pontos fortes do adversário.

Sendo o futebol um sistema “caótico”, h que organizá-lo de maneira a torná-lo mais simples e percetível para os jogadores. Se os 18 convocados tiverem a noção pré-jogo dos problemas que a equipa contrária irá colocar, bem como a forma que teremos para resolver os mesmos, estaremos mais próximos do objetivo e eles sentiram-se mais confortáveis. O contrário também se preconiza, ou seja, parte da estratégia que a equipa técnica definiu, ajuda a equipa a colocar mais problemas à equipa que defronta, colocando adversidades aos adversários.

O conceito estratégia é fundamental para a conceção do planeamento do microciclo, pois é no planeamento que o *staff* cria contextos de aprendizagem e de repetição sistemática, para ajudar os jogadores a perceber o que ocorrerá no dia de jogo.

Assim sendo, como observador desta equipa é crucial passar as informações corretas para a restante equipa técnica. Caso não encontre padrões corretos e transmita informações erradas, o planeamento será divergente ao que irá realmente acontecer no dia de competição.

A importância da Estrutura como Base de Sustentação

Será que o futebol é apenas um jogo entre duas equipas de 11 jogadores, que tem como finalidade marcar mais golos do que o adversário? Será que o que permite a escolha de esses onze elementos não é também influenciador no resultado?

Com base nas vivências proporcionadas pelo estágio, penso e sinto cada vez mais a influência da estrutura e da sua organização no processo de treino, bem como no consequente rendimento desportivo. Será que duas estruturas diferentes “entram em campo” em igualdade para vencer o jogo?

A organização, a hierarquia, as pessoas e todos os recursos em volta da estrutura têm uma influência direta e muito significativa no que podem oferecer à equipa propriamente dita (equipa técnica e plantel).

Logo, tal como num hipermercado ou numa grande empresa, uma boa estrutura é uma estrutura que está muito bem organizada e que mesmo que os recursos humanos tenham mudanças, existe sempre condições para a continuidade do sucesso da mesma. Assim, vemos muitas vezes nos hipermercados uma contínua e constante mudança de funcionários, porém a empresa continua a funcionar aparentemente da mesma maneira, sem falhas. Isto deve-se a uma excelente organização, com uma hierarquia bem delineada e com um excelente funcionamento, previamente concebido, e sempre em mudança/atualização, à procura de aumentar sempre o rendimento. Sem dúvida este é o segredo de se manterem no topo.

No futebol é idêntico. Será que os 11 jogadores que foram tricampeões europeus recentemente pelo Real Madrid, o conseguiriam ser se jogassem numa estrutura como o Maiorca ou do Levante (partindo do pressuposto que jogavam todos no mesmo campeonato, com contextos/calendários competitivos semelhantes), sem querer menosprezar/minimizar estes.

Os Agentes Desportivos na Formação

Jorge Teixeira (2019) referiu que é necessário deixar de ter medo de assumir o que é o agenciamento profissional. Os agentes são parte do processo e são parte bastante contributiva para o grande desenvolvimento do futebol. O futebol nos últimos anos sofreu uma alteração incrível e muito se deve ao importante papel dos agentes que é exportar valor e criar negócio, não só nos próprios jogadores e famílias, mas fundamentalmente nos clubes. Os agentes não devem ser tidos como o parente pobre do processo, o futebol mudou e as mentalidades também. O futebol de hoje não é certamente o futebol de há 20/30 anos atrás e o *input* dessa mudança deve-se fundamentalmente ao trabalho de grandes agentes”.

Do presente plantel dos sub-15 do Rio Ave alguns dos jogadores já têm acordos com agentes desportivos. Mas qual será a importância destes, na carreira de atletas de 14 anos que se encontram num contexto de iniciação ao rendimento?

É importante ressaltar que, nesta reflexão irei sempre considerar um público-alvo semelhante a um contexto próximo do Rio Ave.

Poucas equipas em Portugal têm a capacidade de oferecer neste escalão (iniciados) contratos de formação aos melhores jogadores. Partindo deste pressuposto, penso que existe um “livre-trânsito” entre clubes, e que premeia sem dúvida o top-5 de equipas em Portugal (“3 grandes”, o Braga e o Guimarães), prejudicando as equipas que não conseguem segurar estes atletas. Isto, acontece porque as distintas estruturas têm diferentes capacidades financeiras, e daí diferentes apostas desportivas no que toca ao futebol sénior.

Os empresários estão presentes no mundo desportivo e não se pode retirar importância a estes, porém numa fase tão precoce da carreira dos jogadores, não sei se é benéfico e decisivo uma presença tão forte e cada vez mais assídua destes.

Na minha opinião, que advém fundamentalmente da experiência deste ano, os jogadores que assinaram fidelizações com agentes, mudaram a sua postura e perderam uma certa “humildade” necessária para perceberem o contexto competitivo em que estão inseridos e os obstáculos que ainda terão de enfrentar para serem profissionais.

Partindo de uma premissa positivista coloco várias questões, tais como: o que impede ou quais são os custos que estes agentes desportivos têm em apostar em jogadores livres?; e qual será a influência/importância destes na carreira precoce dos atletas, quando existe este “livre-trânsito” que referi anteriormente, bem como a ótima capacidade de *scouting* e recrutamento dos clubes.

Por exemplo, no meu plantel tenho 5 atletas agenciados, 4 são titulares indiscutíveis devido ao rendimento que atingem. Com um forte *scouting* e recrutamento, penso que estes não precisam de empresários para sair do Rio Ave para um clube melhor, pois este top-5 de clubes que descrevi nos parágrafos anteriores têm a perfeita noção da capacidade e do potencial que estes podem vir a ter, e como têm estruturas muito bem organizadas, penso que não serão persuadidos por agentes, especialmente estes que normalmente nesta idade são agentes com pouca experiência.

Outra grande questão é concluir quais são os parâmetros/critérios de escolha dos jogadores a ser agenciados, pois na opinião das equipas técnicas estes jogadores muitas vezes não serão os jogadores com um maior rendimento no futuro. Perceber o que os agentes podem oferecer aos agenciados à parte das possíveis transferências, é crucial para debater este tema.

O que pensará um atleta deste contexto, quando sente que tem este apoio externo, quando os restantes jogadores da equipa não o têm? Será que a atitude de treino e de jogo, ou mesmo a atitude dentro do grupo/balneário mudará para melhor ou pior, ou não terá alterações? Perceber e responder a

esta questão é central para entender se é benéfico os jogadores serem agenciados nesta idade ou não.

Percepção Subjetiva do Esforço dos Jogadores do Ponto de Vista do Treinador

No contexto em que realizei o estágio, os recursos tecnológicos (GPS) e os recursos humanos por vezes são insuficientes ou inexistentes. Daí é fulcral a percepção subjectiva do esforço dos jogadores por parte do treinador, que irá consequentemente ter uma importância fundamental no controlo de cargas, bem como no rendimento.

Seguindo o microciclo padrão apresentado anteriormente, nós (equipa técnica) temos princípios gerais de carga requerida em cada treino. Esta carga por norma é igual para todos os jogadores, exceto no primeiro treino após competição (terça), e isto acontece pois necessitamos de controlar o esforço dos jogadores que jogaram mais tempo, por outro lado temos que estabelecer carga maiores aos jogadores que jogaram menos tempo, ou não jogaram.

Apesar de o plantel folgar um dia antes da competição, o período temporal entre o último treino até ao dia de jogo é de 38 horas. Como conhecido o período completo de descanso pode variar até às 72 horas. Logo, é importantíssimo controlar a carga em cada dia de treino, pensando na fadiga que irá resultar desta mesma.

Estas cargas têm que ser planeadas antes das semanas de treino, e têm que ter em vista o rendimento final. Contudo, o planeamento nunca é real ao que acontece no treino. Este, aproxima-se muitas vezes, porém devido a outros fatores nunca conseguimos ter as cargas corretas.

Periodizar a carga nunca é fácil, quando não conhecemos a fisiologia de cada jogador, nem a rotina de cada um, torna-se muito relativo e árduo perceber a recuperação de cada jogador. Assim, é importante estabelecer

indicadores para compreender melhor qual é a fadiga dos atletas antes, durante e após o treino.

Estes indicadores irão resultar numa percepção subjetiva do esforço. Mas quais são estes indicadores?

Existem outras formas de ter esta percepção, sendo a mais comum a utilização de questionários (escala de Borg). Há muitos estudos e autores que defendem esta, apesar de ter sempre valores associados a um erro, que dependendo do plantel pode tornar estes valores residuais estatisticamente ou não.

Segundo as minhas vivências como jogador e a minha experiência com este grupo de atletas, penso que esta escala é mais fiável com certos jogadores do que com outros. Isto acontece porque os atletas nesta idade prematura ainda têm como pensamento esconder aos treinadores o seu cansaço, pois têm receio que isso os coloque fora da convocatória, ou que resulte numa perda de minutos.

Assim sendo, a percepção subjectiva de esforço dos jogadores, segundo o ponto de vista do treinador é crucial para o planeamento e execução do processo de treino. Um treinador que não tenha esta capacidade, nem materiais para controlar a fadiga, terá muitos entraves para ter sucesso numa época desportiva, colocando assim em causa o rendimento da equipa.

Considerações Finais

A elaboração do presente relatório estabelece o fim de mais um capítulo na minha carreira académica. Este teve como finalidade mostrar a forma de trabalhar, executar e refletir da equipa técnica dos Júniores C (sub-15) do Rio Ave Futebol Clube. Com este, potencieei as minhas qualidades profissionais e pessoais, estando mais próximo dos objetivos preconizados.

O estágio é caracterizado por um processo contínuo de aprendizagem, em que vivenciei e experienciei contextos que nunca antes tinha vivido. No que diz respeito à minha experiência como estagiário, posso concluir que o meu desenvolvimento profissional foi notório, potenciando as minhas qualidades e competências profissionais, académicas e pessoais. Este período no Rio Ave permitiu-me conhecer bastantes profissionais de excelente qualidade, capazes de transmitir conhecimentos específicos da modalidade muito importantes. Foi também um contexto novo para mim (campeonato nacional), e foi muito aquisitivo em todos os momentos de treino e em toda a convivência com o grupo.

No que diz respeito à concretização deste relatório, devo confessar que se tornou um desafio enorme. Inicialmente estive com muitas dificuldades em decidir como estruturar o trabalho, e quais as temáticas a debater. No fim desta etapa, sinto-me que estabeleci um marco pessoal, do qual me orgulho imenso.

Como perspetiva futura, ambiciono continuar neste clube, aproveitando todas as condições e contextos proporcionados por esta estrutura. No final deste estágio, penso que estou melhor preparado para abraçar novos desafios no desempenho destas funções no futuro. Julgo ter atingido o objetivo principal ao qual me propus no início deste estágio.

Bibliografia

Afonso, R. e Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos [Versão Eletrónica]. *Revista Digital - Buenos Aires*, Ano 16, 1-1, disponível em <http://www.efdeportes.com>

Almeida, R. d. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Lisboa: R. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Alves, J. (2017). *Avaliação e Controlo da Performance no Futebol: Estudo realizado na equipa de Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube*. Porto: J. Alves. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books

Baptista, I. (2015). *As especificidades do treino de Futebol: análise comparativa de duas equipas seniores de géneros diferentes*. Porto: I. Baptista. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Delgado, B. e Mendez, V. (2012) Tactical Periodization: Mourinho's best-kept secret? Soccer NSCAA.

Barbosa, A. (2008). Diferenças entre periodização convencional, periodização tática e treino integrado. [Versão Eletrónica] *Revista Digital – Buenos Aires*, Ano 13, 1-1, disponível em <http://www.efdeportes.com>

Batista, P. (2006). *Organização defensiva: congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípio de jogo definidos pelo treinador e sua operacionalização. Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho*. Monografia (Graduação em Educação Física) apresentada à Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Bompa, T. (2001). *A Periodização no treinamento esportivo*. Barueri SP: Manole.

Bompa, T (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4ª ed. São Paulo: Phorte.

Branquinho, L. (2013). *Caraterização do perfil físico em jovens jogadores de futebol de acordo com a especificidade posicional*. Covilhã: L. Branquinho.

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Brito, A. (1994). *Observação directa e sistemática do comportamento*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Cardoso, F. (2010). *Periodização: uma revisão crítica*. Belo Horizonte: F. Cardoso. Monografia de Licenciatura apresentada à UFMG.

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é...muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho Indústrias Gráficas.

Carvalho, C. (2003). *Periodização tática: a coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo*. Lisboa: FMH.

Castellano, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en el fútbol*. Dissertação de Mestrado apresentado à Universidad del País Vasco.

Castelo, J. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. *Ludens*, 16(2), 21-32.

Cervera, J. e Malavés, R. (2001). Hacia una concepcion unitária del processo estratégico en fútbol. *Fútbol – cuadernos técnicos*, 19,64-70.

Coentrão, B. (2016). *Futebol de Formação no Rio Ave Futebol Clube: como gerir?*. Porto: B. Coentrão. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P. e Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 15 (3), 657-668.

Costa, I., Garganta, J., Greco, P. e Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de futebol baseada em princípios fundamentais do jogo. *Motriz*, 17 (3), 511-524.

Couture, M. e Valcartier, D. (2007). *Complexity and Chaos – State-of-the-art – Overview of Theoretical Concepts*. Defence Research and Development Canada – Valcartier

Duarte, R. e Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. *In Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).

Duprat, E. (2007). *Enseigner le football en milieu scolaire (collèges, lycées) et au club*. Paris: Editions ACTIO.

Durand, D. (1992) *La Systémique (5ème edition, rev.). Que sais-je?*. Paris: P.U.F.

Faria, R. (1999). *“Periodização Tática”. Um Imperativo Conceptomológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Fernandes, V. (2003). *Implementação do modelo de jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção*. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferraz, J. (2008). *Guia para treinadores de bancada*. Edição do Autor.

Ferreira, A. (2001) "Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática", in *Revista Treino Desportivo*

Ferreira, J. (2014). *Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol*. Lisboa: J. Ferreira. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Ferreira, J. (1983). Uma direção programática na formatação do praticante de futebol. *Futebol em Revista* (3), 27-34.

Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. Lisboa: R. Figueiredo. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Frade, V. (2003). *Entrevista a Vítor Frade*. In Martins, F. (2003): *A periodização tática segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e reflectir o futebol*. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. e Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5(10), 40-50

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol [Versão Eletrónica] *Revista Digital – Buenos Aires*, Ano 7, 1-2, disponível em <http://www.efdeportes.com>

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Garganta, J. (2007). *Modelação tática em jogos desportivos- a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. e Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-136). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Gomes, J. (2004). *Estudo da congruência entre a periodização do treino e os modelos de jogo, em treinadores de futebol de alto rendimento*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) -Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2004

Gouveia, V. (2019). *Futebol Treinar Para Jogar*. Lisboa: Prime Books.

Lourenço, F. (2016). *Práticas de Observação e Análise de Jogo*. Lisboa: P. Santos. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Maçãs, V. e Brito, J. (2005). *Ensinar a Decidir no Jogo. Comunincação* apresentada em Curso de Treinadores Nível III – Federação Portuguesa de Futebol.

Maçãs, V. e Brito, J. (2000). *Os factores de jogo em futebol: as ações técnico-táticas* (Vol.149). UTAD, Vila Real: Setor Editorial dos SDE.

Martins, M. (2000). *O Scouting no Basquetebol no escalão de cadetes*. Monografia apresentada na licenciatura em Desporto e Educação Física na Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Martins, S. (2013). *Planificação e execução de uma época desportiva*. Lisboa: S. Martins. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Delgado-Bordonau, J. e Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret. *Soccer Journal*, 57(3), 29-34.

Monteiro, V. (2016). *Relatório Final de Mestrado – Estágio em Observação e Análise de Jogo – Benfica Lab*. Lisboa: V. Monteiro. Relatório de Estágio apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol*. In palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Navarro, V. (1996). *Curso: treinamento em alto nível: modulo I e II*. Belo Horizonte.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2008). *Qual a congruência entre as ideias defendidas pelo treinador e a sua operacionalização no microciclo semanal? – Um Estudo de Caso em Futebol de Alto Rendimento*. Porto: João Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, R. (2005): “A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol”, [Versão Eletrónica] *Revista Digital – Buenos Aires*, Ano 10, 1-1, disponível em <http://www.efdeportes.com>

Oaks, L. e Garcia, E. (2013). Periodização no futebol: análise componentes de treinamento durante um macrociclo de equipe profissional. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo*, v.5 (17), 171-179.

Pinto, F. (2016). *Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado pela equipa*. Porto: F. Pinto. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Platanov, V. N. (2008). *Tratado geral de treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Queiroz, C. (1983). Para uma teoria de ensino/treino do futebol. *Ludens*, v.8 (1), 25-44.

Quinta, R. (2003). “*Modelo de jogo: da teoria á pratica*”. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.

Quinta, R. e Leal, M. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Concepção para a Formação*. Braga: Edições APPACDM.

Ramos, M. (2009). *Fase ofensiva em futebol: Análise Sequencial de padrões de jogo ofensivos relativos à Selecção Nacional de Espanha no Euro 2008*. Porto: M. Ramos. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55-67.

Rocha, J. (1996). *Scouting - a realidade dos sub 22*. Porto: FCDEF-UP.

Sánchez, F. (2015). *Qué esconde tu rival?*. Madrid: FDL.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol: um estudo realizado em clubes da Superliga*. Lisboa: P. Santos. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Silva, A. (2010). Da periodização tradicional à periodização tática [Versão Eletrónica]. *Revista Digital* - Buenos Aires, Ano 15, 1-1, disponível em <http://www.efdeportes.com>

Silva, J. (2019). *Preparação para a competição e o papel do treinador na gestão do plantel*. Porto: J. Silva. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, M. (1988). Caracterização do esforço em modalidades desportivas mensuráveis e não mensuráveis: o judo como caso exemplar. *Treino Desportivo, Lisboa*, n.10, p.36-46.

Silva, P. (2017). *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado nos Sub-15 do Leixões Sport Club na época desportiva 2016/17*. Porto: P. Silva. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, R. (2016). *Análise de Networks em Futebol: Estudo do padrão comportamental ofensivo dos Juniores C (Sub-15) do Rio Ave Futebol Club*. Porto: R. Silva. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Víctor Frade Aclara. Madrid: MBF.

Teoldo, I., Guilherme, J. e Garganta, J. (2015). *Para um Futebol Jogado com Ideias*. Brasil: Appris.

Teixeira, J. (2019) Entrevista in World Congress Football, Porto. disponível em <https://www.record.pt/futebol/futebol-nacional/detalhe/jorge-teixeira-temos-de-deixar-de-ter-vergonha-de-dizer-que-ganhamos-dinheiro-com-isto>

Tobar, J. (2013). *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Lisboa: Prime Books.

Tojo, O. (2015). A Importância do Controlo do Treino em Futebol. In J. Ferraz, Mestrado em Futebol – *Compilação de artigos da revista “Treino Científico”* (pp. 236-239).

Vázquez, Á. (2014). *Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coruña: MCSports.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O Scouting como Ferramenta*. Lisboa: Prime Books

Viera, R. (2015). *Conceptualização do modelo de jogo – Operacionalização de um modelo de treino de acordo com o modelo de jogo adoptado*. Lisboa. R. Vieira. Relatório de Estágio apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

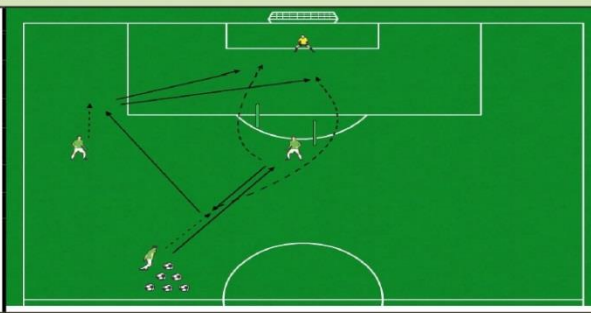
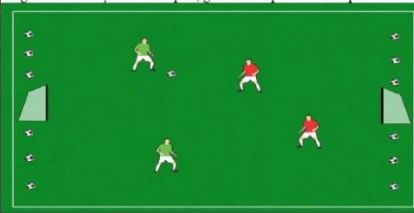
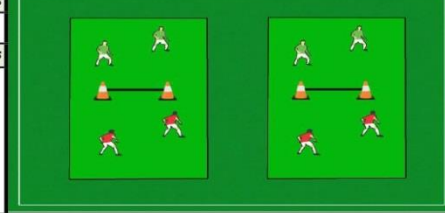
Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company

Anexos



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020

Microciclo:	20								
Plano Treino									
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº 3	EQUIPA	Sub 15 A	
1	03/12				MATERIAL	Bolas, Coletes, Cones, Pizzas, Sinalizadores, Estacas, Barreiras...			
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos -						ATLETAS		
	Físicos				Psicológicos				
Ativação Geral								DATA	
Espaço	Corrida lenta 5'								
Campo Inteiro	Mobilização Geral 10'								
Número	Foco nos principais grupos musculares								
	Ativação dinâmica:								
Tempo	Repetições								
20'	-								
Aspetos Fundamentais	Aumento da TC; Ativação dos jogadores para o treino.								
		Exercícios de força 5'							
Exercício 1									
Espaço	Exercício de dinâmicas ofensivas								
40m x 70m	Progressão:								
Número	Diferentes dinâmicas ofensivas, com a inclusão de mais um jogador no corredor vazio;								
Grupal (3 Grupos de 8)	Oposição com 1 defesa;								
	Oposição com 2 defesas.								
Tempo	Repetições								
20'	3								
Aspetos Fundamentais	Primeiro Toque; Movimentos curtos; Ocupação de zonas de finalização.								
									
Exercício 2 e 3									
Espaço	Jogo Reduzido				Espaço	Exercício Lúdico- Recreativo "Fut-Volley"			
15m x 15m	Contexto Grupal (4 equipas de 2)				10m x 8m	Contexto Grupal (4 equipas de 2)			
Número	Competição entre equipas, jogos com a duração de 3'				Número	Competição entre equipas, jogos com a duração de 3'			
	Para se marcar golo ambos os jogadores da equipa atacante têm de estar para lá do meio do campo.					Regras iguais a um jogo de voleibol.			
Tempo	Repetições	A reposição da bola em jogo é sempre pela linha final.				Tempo	Repetições	Cada jogador só pode dar 1 toque, e são consideráveis jogáveis todas as partes do corpo exceto os braços.	
12'		Progressão: Redução nº de toques; golo com o pé fraco vale por 2.				12'			
Aspetos Fundamentais	Combinações Diretas; Passe + Recepção; Reacção à perda; Recuperação à perda; Encurtamento de espaços ao portador da bola; Contenção; Cobertura defensiva.				Aspetos Fundamentais	Aumentar os níveis de confiança; Aumentar o espírito de coesão do grupo; Capacidade técnica.			
									
Exercício 3									
Espaço	Jogo Reduzido em formato de competição				Descrição:				
30m x 40m	Escala Grupal (3 equipas de 6 jogadores)								
Número	Contexto de (Gr+5x5+Gr) + 6								
Tempo	Repetições								
25'									
Aspetos Fundamentais									
Princípios Macro; Organização Ofensiva; Dinâmicas Ofensivas; Aumentar os níveis de confiança.									
									
5' Relaxamento Muscular									



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020

Microciclo:	20														
Plano Treino															
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº 3	EQUIPA	Sub 15 A							
2	04/12				MATERIAL	Bolas, Coletes, Cones, Pizzas, Sinalizadores, Estacas, Barreiras...									
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos -							ATLETAS							
	Físicos				Psicológicos										
Ativação Geral								DATA							
Espaço	Corrida lenta 5'														
Campo Inteiro	Mobilização Geral 10'														
Número	Foco nos principais grupos musculares														
	Ativação dinâmica:														
Tempo	Repetições	• Abdução/Adução; • Skippings; • Mudanças de direcção; • Deslocamentos; • Extensão da perna; • Zig-Zags; • Saltos Unipodais; • Saídas/Acelerações 5m.													
20'	-														
Aspetos Fundamentais															
Aumento da TC;															
Ativação dos jogadores para o treino.															
Exercício 1															
Espaço	O 1º exercício está formatado num circuito com 3 estações.														
Meio Campo	A definição dos grupos é da responsabilidade dos jogadores.														
Número	Estação 1 Jogo Reduzido:														
Grupal (3 Grupos de 8)	• Contexto Grupal 3 x3; • O golo só é válido se os jogadores da equipa que ataca estiverem à frente da linha de meio campo; • Progressão com redução nº do toques.														
	Tempo	Repetições													
30'															
Aspetos Fundamentais															
Estação 2 de Condição Física:															
• Contexto individual em formato de estafetas; • Sprint + Mudanças de direcção + Saltos; • Nos últimos 5 minutos de exercício os jogadores recriam-se com bola à espera de ordem para trocar de estação.															
Estação 3 (Gr+1x1+Gr) + 2:															
• O objectivo é marcar o maior número de golos em jogos com a duração de 1 minuto; • Cada jogador de campo tem dois apoios; • A bola parte sempre do Gr.															
Exercício 2															
Espaço	Jogo Formal														
60 m x 80 m	Escala Equipa														
Número	Duas estruturas apresentadas em Gr+4+2+3+1														
	Potenciar os nossos princípios específicos de jogo;														
	Criar equipas competitivas;														
Tempo	Repetições														
40'															
Aspetos Fundamentais															
Princípios Macro;															
Organização Ofensiva;															
Dinâmicas Ofensivas;															
Saídas de zonas de pressão;															
Exercício 3															
Espaço	Exercício Lúdico Recreativo														
25m x 40m	Escala Individual														
Número	"Crossbar Challenge"														
	Exercício em modo de competição														
Tempo	Repetições	A 20 metros da baliza cada jogador tem uma oportunidade de colocar a bola na barra da baliza através de um remate.													
5'	23														
Aspetos Fundamentais															
Correta postura corporal;															
Boa colocação do pé de apoio no solo.															
Parte Final da Sessão															
5' Relaxamento Muscular															



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020

Microciclo:	20									
R10 AVE Futebol Clube										
Epoca 2019/2020										
Plano Treino										
Sessão		Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº 3		EQUIPA	Sub 15 A
3		05/12				MATERIAL	Bolas, Coletes, Cones, Pizzas, Sinalizadores, Estacas, Barreiras...			
Objectivos/Conteúdos		Técnico-Táticos -							ATLETAS	
		Físicos					Psicológicos			
Ativação Geral									DATA	
Espaço		Análise de Vídeo, sobre aspectos do jogo anterior e do jogo seguinte. 20'								
Campo Inteiro		Corrida lenta 5'								
Número		Mobilização Geral 10'								
		Foco nos principais grupos musculares								
		Ativação dinâmica:								
Tempo		Repetições								
30'		-								
Aspetos Fundamentais		• Abdução/Adução; • Skippings; • Mudanças de direcção; • Deslocamentos; • Extensão da pema; • Zig-Zags; • Saltos Unipodais; • Saídas/Acelerações 5m.								
Aumento da TC;										
Ativação dos jogadores para o treino.										
Exercício 1										
Espaço		Exercício de Passe, Recepção e deslocamento sem bola								
Meio Campo		Escala Grupal								
Número		Variantes:								
		• Nº de toques; • Aumento do espaço.								
Tempo		Repetições	Progressão:							
5'		6	Durante o primeiro passe o jogador que efectuou esta ligação irá informar ao receptor se está livre de marcação ou não (hipoteticamente). Se estiver sem marcação, o receptor ao invés de voltar a passar para o mesmo jogador, irá receber orientado para o próximo jogador e em seguida vai passar a bola.							
Aspetos Fundamentais		Passe;								
		Primeiro Toque;								
		Recepção;								
		Combinações táticas;								
		Deslocamento sem bola.								
Exercício 2										
Espaço		Exercício padronizado								
40 m x 80 m		Escala equipa								
Número		Objectivos:								
		• Defesa Passiva; • Defesa organizada em função da organização defensiva do adversário; • Estimular princípios específicos ofensivos; • Preocupação com o momento de criação; • Estimular circulação rápida e permutas inter-setoriais.								
Tempo		Repetições	Progressão:							
20'		2	Aos 10 minutos de execução trocamos as equipas e o Gr.							
Aspetos Fundamentais		Princípios Macro;								
		Organização Ofensiva;								
		Dinâmicas Ofensivas;								
		Passe;								
		Cruzamento;								
		Ocupação de zonas de finalização;								
		Finalização.								
		Os jogadores que não estão neste exercício, estão a realizar exercícios descontextualizados de aperfeiçoamento técnico.								
Exercício 3										
Espaço		Jogo Reduzido								
60m x 80m		Escala Equipa								
Número		Equipas estruturas de forma a aproximar as condições reais do jogo contra o Guimarães								
		Objectivos:								
Tempo		Repetições	• Potenciar os nossos princípios específicos de jogo; • Relembrar dinâmicas de equipa; • Criar equipas competitivas;							
Aspetos Fundamentais		Dinâmicas ofensivas;								
		Largura e profundidade do bloco;								
		Preocupação com o momento de construção.								
Parte Final da Sessão										
5' Relaxamento Muscular										



Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020

Microciclo:	20									
Rio Ave Futebol Clube										
Época 2019/2020										
Plano Treino										
Sessão		Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº 3	EQUIPA	Sub 15 A	
4		06/12				MATERIAL	Bolas, Coletes, Cones, Pizzas, Sinalizadores, Estacas, Barreiras...			
Objectivos/Conteúdos		Técnico-Táticos -							ATLETAS	
		Físicos					Psicológicos			
Ativação Geral								DATA		
Espaço		Análise de Vídeo, sobre aspectos do jogo anterior e do jogo seguinte. 20'								
Campo Inteiro		Corrida lenta 5'								
Número		Mobilização Geral 10'								
		Foco nos principais grupos musculares								
		Ativação dinâmica:								
Tempo	Repetições									
30'	-	• Abdução/Adução; • Skippings; • Mudanças de direcção; • Deslocamentos; • Extensão da perna; • Zig-Zags; • Saltos Unipodais; • Salidas/Acelerações 5m.								
Aspectos Fundamentais										
Aumento da TC;										
Ativação dos jogadores para o treino.										
Exercício 1										
Espaço		Exercício de Preparação Física								
Meio Campo		Escala individual								
Número		Jogo do Par ou Ímpar, em formato competitivo								
2 grupos de 10 jogadores		Descrição:								
Tempo	Repetições									
5'	6	• Os jogadores encontram-se numa posição ativa com os cascalhares alternadamente fora do solo; • O treinador vai dizer um número e os jogadores têm que correr na direcção da linha par ou ímpar; • A distância do centro às linhas é de 15 metros.								
Aspectos Fundamentais										
Aceleração;										
Mudança de direcção										
Sprint;										
Tomada de decisão;										
Velocidade da tomada de decisão.										
Exercício 2										
Espaço		Exercício padronizado								
40 m x 80 m		Escala equipa								
Número		Objetivos:								
		• Defesa Passiva; • Defesa organizada em função da organização defensiva do adversário; • Estimular princípios específicos ofensivos; • Preocupação com o momento de criação; • Estimular circulação rápida e permutas inter-setoriais.								
Tempo	Repetições									
20'	2									
Aspectos Fundamentais										
Princípios Macro;										
Organização Ofensiva;										
Dinâmicas Ofensivas;										
Passe;										
Cruzamento;										
Ocupação de zonas de finalização;										
Finalização.										
		Aos 10 minutos de execução trocam as equipas e o Gr.								
		Progressão:								
		• Defesa Ativa no sector defensivo; • Introdução de segundas bolas para finalização.								
Exercício 3										
Espaço		Jogo Reduzido								
25m x 40m		Escala Equipa								
Número		Equipas estruturadas de forma a aproximar as condições reais do jogo contra o Guimarães								
		Equipa titular contra a Equipa Suplente								
Objetivos:		• Potenciar os nossos princípios específicos de jogo; • Relembrar dinâmicas de equipa, bem como o plano de jogo; • Foco no plano de jogo; • Criar equipas competitivas.								
Tempo	Repetições									
20' + 15'										
Aspectos Fundamentais										
Concentração no plano de jogo;										
Aquisição da estratégia para o jogo;										
Bolas Paradas.										
		Nos últimos 15 minutos trabalhamos bolas paradas.								
Parte Final da Sessão										
5' Relaxamento Muscular										

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

COMPETIÇÃO:	Divisão de Elite			JORNADA:	2ª
JOGO	VITÓRIA DE GUIMARAÊS		X	BRAGA	
DATA:	8 de Fevereiro 2020	HORAS:	11 H	LOCAL:	GUIMARAÊS
CLIMA:	CÉU LIMPO	PISO:	RELVADO NATURAL		

VITÓRIA DE GUIMARAÊS								
Nº	ALCUNHA	POS	TEMPO	A	V	GS	GM	AS
1	RICARDO	GR	80			4		
2	GABRIEL	MD	80					
3	DUDU	DCD	80					
4	DINIS	DC	80					
5	BERNARDO	ME	60					
6	GABI	DCE	80					
7	VASCO	MC	80					
8	RODRIGO	MC	50					
9	BATINA	MC	80					1
10	JONI	MO	70					
11	MARIANO	AVA	80				1	
12	FRANCISCO	GR	0					
13	MANICHE	DC	0					
14	JP	DD	0					
15	COSTA	MC	0					
16	BELLUCHI	MC	30					
17	FORTUNATO	EE/ED	20					
18	ZÊ	AVA	10					
JOGADORES EM DESTAQUE								
Nº	ALCUNHA	POS	PÉ	A	V	GS	GM	AS S
11	MARIANO	AVA	D				1	
9	BATINA	MC	D					1

RESULTADO			
1ª	0	x	1
2ª	1	x	3
FINAL	1	x	4

LESÕES	

SUSPENSÕES	

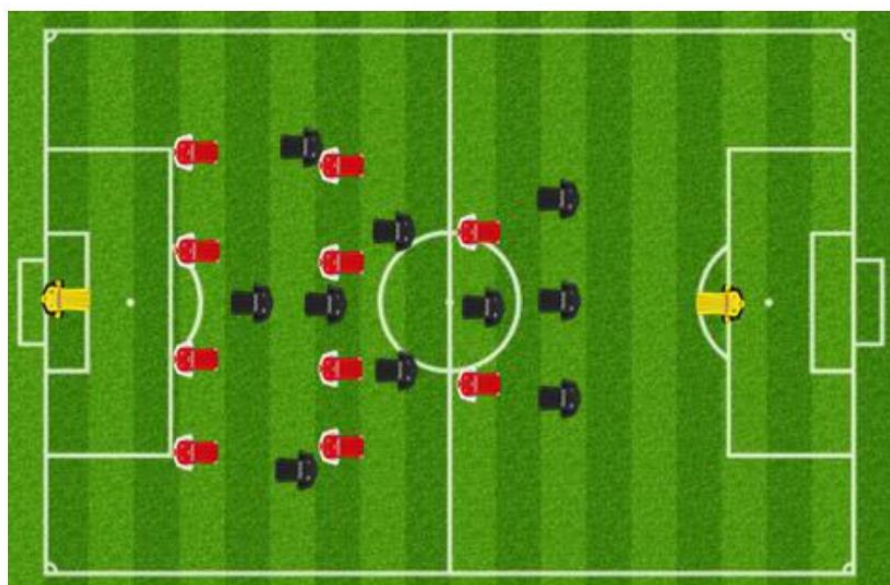
SUBSTITUIÇÕES	
Bernardo (sai)	Fortunato
Joni (sai)	Zê
Rodrigo (sai)	Belliuchi

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA GR+5+4+1



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA GR+5+4+1



RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Nota Inicial

Este encontro foi muito atípico devido ao relvado natural estar muito desgastado especialmente no corredor central. O jogo teve um cariz muito físico, pois ambas as equipas apostavam num jogo mais direto com passes mais longos, na procura de se adaptarem às condições do relvado, que não favoreciam uma circulação rápida da bola, nem a condução da mesma.

O jogo na 1ª Parte foi muito disputado, o Guimarães sofreu o único golo destes 40' através de um livre frontal. Na 2ª parte o Guimarães marcou logo no início, através de um aproveitamento de um erro defensivo do defesa esquerdo na 1ª fase de construção.

No resto do jogo confirmou-se a supremacia do Braga, com um parcial de 3-0. Estes últimos 30' foram caracterizados por um grande aproveitamento dos corredores laterais (relvado em melhores condições), por uma grande disputa nos momentos de transição, e pela preferência em ataques rápidos e contra-ataques em detrimento de uma organização ofensiva.

O Braga beneficiou deste tipo de jogo, tendo um plantel mais alto e forte fisicamente, e dois avançados de área (>180cm) que causaram muitas dificuldades à defesa do Guimarães no jogo aéreo. Os golos na 2ª Parte do Braga surgiram todos de cruzamentos dos corredores laterais para a área, expondo fragilidades no jogo aéreo dos vimaranenses.

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Momentos de Jogo

Organização Ofensiva

O Guimarães organizou-se ofensivamente numa estrutura em Gr+3+4+3 (losango). A equipa optou por uma distribuição longa do GR (mau estado do relvado para construir), o que levou a um menor tempo em organização ofensiva, passando mais tempo em transições constantes devido ao número de bolas divididas existentes. A referência de distribuição era o avançado ou o último médio do losango.

Apresentaram um bloco médio aproveitando quase toda a largura do campo, com pouco espaço entre as linhas ofensivas. Na maior parte os momentos de construção iniciaram-se já no sector médio (após pontapé de baliza) do campo. A linha de 3 defesas permitia construir com superioridade numérica sobre a linha ofensiva do Braga (2 avançados).

Estes procuram variar o jogo exterior (ligação com alas) e jogo interior (ligação com médios) de forma a abrir espaços no bloco defensivo do Braga para a criação, uma numa busca de atrair o bloco defensivo de forma a procurar o ataque direto à profundidade. Não tiveram muito sucesso nas seguintes fases de construção, o que permitiu várias transições defensivas. Apresentaram um variante no padrão de construção, em que o DCE e o DCD aumentavam a largura ofensiva, e o 1º médio do losango descia formando uma linha de 4. Neste momento optavam por um criação longa passando a bola para um dos jogadores da linha ofensiva, preferencialmente o avançado.

O losango procura constantemente ser linha de passe para iniciar a fase de criação, contudo estes só conseguiam acelerar quando a 1ª linha de pressão adversária era quebrada por um passe interior de preferência para o 1º médio, que a partir daí iniciava a fase da criação. Os interiores deste losango tiveram muitas dificuldades em criar, pois no momento de construção ofensiva estes estavam posicionados de forma a atrair a marcação dos MC do Braga, libertando espaço assim para o 1º médio do losango, que era a referência de aceleração de jogo.

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Os extremos comportavam-se de forma a garantir linhas de passe em largura, realizando deslocamentos de zonas interiores para zonas exteriores, procurando estar, sempre com os apoios orientados para a baliza, de forma a possibilitar movimentos de ataque à profundidade da linha defensiva do adversário.

O médio ofensivo e o avançado realizam constantes permutas e movimentos contrários de forma a garantirem soluções diferentes. O avançado é muito rápido e explosivo, e apresenta uma excelente qualidade na forma como se desmarca em profundidade.

Das raras vezes em que o Guimarães criou oportunidades neste momento, foi através de cruzamentos do corredor lateral já no sector avançado, em que conseguiu colocar 3 jogadores (MO+AVA+Extremo) em zonas de finalização. O golo do Guimarães é fruto de um cruzamento do extremo direito.

Transição Ataque-Defesa

Um elevado número de bolas divididas e um maior número de passes longos, levaram a muitas transições durante o jogo. O Guimarães teve bastantes debilidades nesta transição defensiva.

Apesar de uma postura muito reativa à perda da bola, e de conseguir estar quase sempre em igualdade numérica no centro de jogo, o Guimarães não conseguiu contrariar a ligação para os avançados do Braga, que após a recuperação da bola tinham como referência de 1º passe a ligação com a linha ofensiva.

Esta transição iniciou-se muitas vezes no meio-campo, e na maior parte das vezes o Guimarães foi incapaz de impedir os contra-ataques.

Após o início dos contra-ataques adversários, o Guimarães demora algum tempo a reorganizar defensivamente, pois os suas defesas laterais estão a transitar maior parte das vezes desde o sector ofensivo.

O adversário marcou golo após uma recuperação de bola no meio-campo e com um passe para as costas da linha defensiva, que permitiu a desmarcação e isolamento de um dos avançados para o GR.

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Organização Defensiva

Neste momento de organização defensiva o Guimarães apresentava um bloco médio-baixo numa estrutura de GR+5+4+1. Esta linha defensiva de 5 jogadores garantiu largura defensiva ao longo do jogo, que nem sempre foi eficaz. As zonas onde o adversário colocou mais dificuldades e onde desequilibrou mais foram nos corredores laterais, já no sector defensivo.

Apresentou pouca distâncias entre as duas linhas defensivas, oferecendo um maior espaço entre a linha média e o avançando, preparando assim uma referência espacial para a transição ofensiva.

Na reposição da bola em jogo pelo GR pelo adversário, optou por um bloco médio, permitindo a distribuição curta do GR, e a construção no sector defensivo do adversário.

Teve muita dificuldade em impedir a construção no sector médio, optando por uma atitude expectante, permitindo ao Braga uma circulação rápida da bola. Este comportamento, por outro lado, permitiu um bloco defensivo coeso.

A equipa assumiu uma pressão mais vertical quando a bola entrava no corredores laterais (a partir do sector médio), na tentativa de impedir a variação do centro de jogo e consequentemente a recuperação da bola. No sector defensivo as dinâmicas defensivas são muito mais agressivas, sendo estes rápidos nas permutas defensivas, e criteriosos nas coberturas defensivas.

A defesa do jogo aéreo foi uma das maiores debilidades da equipa, tendo muito dificuldade em bloquear os cruzamentos, e na defesa dos mesmos. A linha defensiva apresenta uma estatura mais baixa quando comparados com a estatura dos avançados do adversário. Apesar de um bom posicionamento defensivo foi inferior ao adversário neste capítulo, e permitiu dois golos de cabeceamento.

Transição Defesa-Ataque

Este momento foi o mais eficaz do Guimarães, conseguiram após recuperar a bola sair de zonas de pressão através de ligações para as coberturas ofensivas, que por sua vez valorizaram a posse da bola e privilegiaram um ataque organizado.

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Recuperaram mais bolas no meio campo defensivo do que no ofensivo. Quando recuperaram bolas no meio-campo ofensivo, estes muitas vezes decidiram colocar o primeiro passe na linha ofensiva, preferencialmente nos corredores (extremos).

O golo surge de uma transição defensiva, como já referido anteriormente. Após esta transição conseguiram iniciar um ataque organizado que resultou em golo.

Apesar de participar com muitos jogadores neste momento, demoravam algum tempo a chegar ao último terço devido ao posicionamento defensivo dos seus alas. A transição era segura, garantindo sempre jogadores em equilíbrio defensivo (linha defensiva e 1 médio).

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO

Bolas Paradas

Cantos Defensivos

Nos 3 diferentes cantos que o adversário realizou, foi sempre este o posicionamento defensivo do Guimarães. O GR nunca saiu da pequena área, demonstrando alguma insegurança neste capítulo.

Cantos Ofensivos (2)



Cantos Ofensivos (2)

