Planeamento e orientação do processo de treino de uma equipa do campeonato nacional de Sub-15

Estágio profissionalizante realizado no Rio Ave Futebol Clube na época 2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto.

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Bruno Rafael Arantes Monteiro

Porto, 2022

Monteiro, B. (2022). *Planeamento e orientação do processo de treino de uma equipa do campeonato nacional de Sub-15: Estágio profissionalizante realizado no Rio Ave Futebol Clube.* Porto: B. Monteiro. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO

Agradecimentos

O presente relatório de estágio não teria sido realizado com o mesmo foco e afinco caso não tivesse existido um apoio e incentivo essencial por parte de um grupo de pessoas e instituições que me ofereceram o seu auxílio sempre que necessário, sendo assim, resta-me agradecer.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que durante oito anos foi a minha segunda casa, dotando-me de conteúdos teóricos e práticos essenciais para o meu desenvolvimento profissional e, acima de tudo, que me deu a oportunidade de desenvolver relações pessoais que perdurarão para toda a vida.

Ao Prof. Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva, orientador do estágio e meu professor da especialização em futebol, que sempre se mostrou disponível e cooperante, auxiliando através de sugestões e correções para que o meu trabalho fosse realizado com a melhor qualidade possível.

Ao Rio Ave Futebol Clube e em especial ao seu departamento de formação na figura dos coordenadores técnicos, que me deu a oportunidade de continuar a minha formação académica, colocando em prática os conhecimentos obtidos num contexto muito favorável para um jovem treinador.

A toda a minha família, namorada e amigos por todo o suporte emocional oferecido durante este processo e não só, apoiando sempre a minhas decisões, boas ou más, e incentivando a perseguir o meu sonho.

A todos, um muito obrigado.

Índice geral

Agradecimentos III

Índice geral V

Índice de Figuras IX

Índice de Quadros XI

Resumo XIII

Abstract XV

Lista de abreviaturas XVII

Capítulo 1 INTRODUÇÃO 1

1.1. Finalidade e estrutura do relatório de estágio 3

1.2. Enquadramento biográfico 5

1.3. Exigências e objetivos do estágio 6

1.4. Motivações e expectativas 8

Capítulo 2: REVISÃO DA LITERATURA 9

2.1. Futebol – um jogo complexo de ação coletiva 11

2.1.1. Futebol de formação 13

2.2. O modelo de jogo 16

2.3. O processo de treino 19

2.3.1. Periodização tática 21

2.3.2. O exercício 22

2.4. O treinador de futebol 26

Capítulo 3: Enquadramento da prática profissional 31

3.1. Contexto legal e institucional 33

3.1.1. Identificação e localização 33

3.1.2. Missão, visão e valores 34

3.1.3. História do Clube e da SDUQ 35
3.1.4. Palmarés e conquistas 37
3.1.5. Órgãos Sociais 38
3.1.6. Departamento de Formação 41
3.1.7. Instalações 44
3.2. Contexto funcional 47
3.2.1. Caracterização da equipa e do plantel 47
3.2.2. Caracterização da equipa técnica 49
3.2.3. Caracterização do contexto competitivo 51
Capítulo 4: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 53
4.1. Objetivos definidos 54
4.2. Modelo de jogo 56
4.2.1. Caracterização geral 56
4.2.2. Organização ofensiva 56
4.2.3. Transição defensiva 59
4.2.4. Organização defensiva 60
4.2.5. Transição ofensiva 64
4.2.6. Esquemas táticos 65
4.3. Microciclo padrão 67
4.3.1. Segunda-feira 67
4.3.2. Terça-feira 72
4.3.3. Quarta-feira 75
4.3.4. Quinta-feira 75
4.3.5. Sexta-feira 79
4.3.6. Sábado 83

4.3.7. Domingo 83
4.4. Reflexões do período pré-competitivo 85
4.5. Reflexões da primeira fase 87
4.5.1. Jornada 1 a 5 87
4.5.2. Jornada 6 a 8 93
4.5.3. Jornada 9 a 11 95
4.6. Reflexões da segunda fase 100
4.6.1. Jornada 1 a 7 101
4.6.2. Jornada 10 103
4.6.3. Jornada 11 a 13 104
Capítulo 5: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 109
Capítulo 6: CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS 115
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 117
ANEXOS XVII
Anexo 1 – Macrociclo XVIII
Anexo 2 – Relatório de jogo XIX
Anexo 3 – Relatório completo do adversário XXI
Anexo 4 – Relatório individual de atleta XXIX

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio da Avenida 36
Figura 2 - Estádio dos Arcos 37
Figura 3 - Organograma do RAFC, Futebol SDUQ 40
Figura 4 - Complexo Desportivo Rio Ave FC, 2020..... 44
Figura 5 - Sistema tático principal 56
Figura 6 - Sistema tático alternativo 56
Figura 7 - Exemplo de análise do jogo anterior (1)..... 68
Figura 8 - Exemplo de análise do jogo anterior (2)..... 68
Figura 9 - Exercício de posse de bola e mobilidade..... 70
Figura 10 - Exemplo de unidade de treino de segunda-feira..... 71
Figura 11 - Exercício de um para um 73
Figura 12 - Exercício de transições e dinâmicas ofensivas/bloco defensivo 73
Figura 13 - Exemplo de unidade de treino de terça-feira 74
Figura 14 - Informações sobre o adversário..... 75
Figura 15 - Exercício de bloco de defensivo e transição ofensiva..... 77
Figura 16 - Exemplo de unidade de treino de quinta-feira..... 78
Figura 17 - Slide referente à análise do adversário..... 79
Figura 18 - Exercício de finalização e transição defensiva..... 80
Figura 19 - Exemplo de unidade de treino de sexta-feira..... 82
Figura 20 - Classificação da 1ª fase 98

Índice de Quadros

Quadro 1 - Plantel Sub-15 A 2021/2022 48

Quadro 2 - Organização ofensiva..... 58

Quadro 3 - Transição defensiva 60

Quadro 4 - Organização defensiva..... 62

Quadro 5 - Transição ofensiva 64

Quadro 6 - Cantos defensivos..... 65

Quadro 7 - Livres defensivos..... 65

Quadro 8 - Cantos ofensivos..... 66

Quadro 9 - Livres ofensivos..... 66

Quadro 10 - Microciclo padrão 67

Quadro 11 - Resultados dos jogos amigáveis..... 85

Quadro 12 - Resultados da primeira fase..... 87

Quadro 13 - Resultados da segunda fase..... 100

Resumo

O futebol é a modalidade mais popular em Portugal, assim como é uma das mais praticadas em todo o mundo. Toda a gente assiste, comenta e até analisa o jogo, mas esta modalidade não é assim tão simples e importa defini-la e realizar uma caracterização pormenorizada. Várias áreas de conhecimento têm contribuído para um evolução desta modalidade a vários níveis, levando a uma definição cada vez mais científica da modalidade, tendo como consequência um desenvolvimento do processo de treino em todas as escalas.

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento, apresentando as vivências e competências adquiridas durante a época de estágio, realizada nos Sub-15 do Rio Ave Futebol Clube, que disputou o Campeonato Nacional de Iniciados.

Na sua conceção, existiu sempre o objetivo de refletir acerca de todo o processo de treino, assim como os momentos competitivos que ocorreram ao longo da época e como todas as situações influenciaram as competências e desenvolvimento profissional do estagiário. Serviu de base para esta reflexão uma revisão de literatura assente nos temas relacionados com o trabalho desenvolvido, principalmente: o processo de treino, o modelo de jogo, o perfil do treinador de futebol e o exercício de treino.

Este estágio foi fulcral para um desenvolvimento profissional relativamente à atividade de treinador de futebol, principalmente no que diz respeito ao planeamento do processo de treino e à análise de jogo, tendo-se desenvolvido competências fulcrais para um melhor entendimento do jogo e do treino.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO

Abstract

Football is the most popular sport in Portugal, as well as one of the most practiced around the world. Everyone watch it, comment it and even analyze the game, but this sport is not that simple and it is importante do define it and carry out a detailed characterization. Several areas of knowledge have contributed to an evolution of this sport at all levels, leading to an increasingly scientific definition of the sport, leading to a development of the training processa at all scales.

This intership report was carried out witin the scope of the 2nd Cycle in Sports Training, in the High Performance Training branch, presenting the experiences and skills acquired during the intership season, held in the U-15 of Rio Ave Futebol Clube, which played in the National U-15 Championship.

In its conception, there was always the aim of reflecting on the entire training process, as well as the competitive moments that occurred throughout the season and how all situations influenced the trainne´s skills and professional devevolpment. The basis for this reflection was a literature review based on themes related to the developed work, mainly: the training process, the game model, the profile oh the football coach and the training exercise.

This internship was crucial for professional development in relation to the activiy of a football coach, especially with regard to planning the training process and games analysis, having developed core skills for a better understanding of the game and training process.

KEYWORDS: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING PROCESS; GAME MODEL

Lista de abreviaturas

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

1.1. Finalidade e estrutura do relatório de estágio

O presente documento foi elaborado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório de estágio enquadra-se na unidade curricular Dissertação/Estágio, referente ao 2º ano do ciclo de estudos.

A principal razão para a realização de um estágio em detrimento de uma dissertação, foi a oportunidade de aplicar num contexto prático os conteúdos lecionados no decorrer do ciclo de estudos em questão, aliando ao facto de o que verdadeiramente move um treinador é o trabalho no campo e não a investigação. Para além disto, a oportunidade de trabalhar num contexto mais evoluído e mais próximo do alto rendimento foi fulcral para a decisão tender para a realização de um estágio, uma grande oportunidade profissional que será uma alavanca para o futuro.

O presente relatório de estágio inicia com esta introdução, onde para além de ser apresentada a finalidade e a estrutura do relatório de estágio, é também apresentado um enquadramento biográfico do estagiário, onde consta o percurso enquanto treinador, seguido dos objetivos traçados para a realização deste estágio. A introdução finaliza com uma apresentação das motivações e expectativas do estagiário em relação ao estágio.

O capítulo seguinte diz respeito à revisão da literatura, onde se apresenta o estado da arte em relação aos temas que a realização deste estágio se relaciona, oferecendo assim um suporte teórico a todo o trabalho desenvolvido no terreno. Inicialmente são apresentados conceitos mais gerais em relação ao que é o futebol e qual o seu nível de complexidade, passando pela caracterização do futebol de formação. De seguida são apresentados conceitos que demonstram do que se trata um modelo de jogo e quais os seus componentes, passando pela caracterização do processo de treino e do exercício no treino, finalizando no perfil de um treinador de futebol.

De seguida é apresentado o enquadramento da prática profissional, onde é apresentado o clube onde o estágio é realizado, passando pela sua identificação, missão, visão e valores, assim como todas as conquistas ao longo

da sua história. Também são apresentados os órgãos sociais do clube, assim como a organização do departamento de formação e instalações disponíveis para este mesmo departamento. Para além do clube, também são apresentadas a equipa e a equipa técnica, realizando uma breve caracterização do plantel, assim como da equipa técnica, especificando as funções de cada elemento.

O capítulo seguinte diz respeito ao trabalho no terreno, ao desenvolvimento da prática profissional. Aqui são apresentados os objetivos da época para a equipa em questão, o modelo de jogo que acompanhou a equipa durante a época e o microciclo padrão, especificando o trabalho realizado em cada dia da semana. Para além disso, também são apresentadas reflexões em relação às três fases da época: período pré-competitivo, primeira fase e segunda fase.

Os dois capítulos finais dizem respeito ao desenvolvimento profissional, onde é realizada uma análise macro a todo o trabalho realizado durante a época desportiva, assim como de que forma esse trabalho influenciou o estagiário e quais as competências que se desenvolveram. Nas conclusões e perspetivas para o futuro são apresentados os resultados alcançados relativamente aos objetivos propostos, assim como as perspetivas que o estágio abriu profissionalmente.

1.2. Enquadramento biográfico

O meu nome é Bruno Monteiro, tenho 26 anos e sou natural do Porto e o desporto sempre foi uma companhia assídua, tanto como atleta durante a adolescência e os primeiros anos de adulto, assim como treinador desde os meus 20 anos. Sempre fui um apaixonado pelo futebol, não só como um espetáculo, mas também pela vertente estratégica e pela arte do bem jogar, sendo um fã assíduo do Barcelona de Pep Guardiola que desde muito cedo me cativou pelos ideais que eram transmitidos para dentro do campo.

Enquanto atleta de um clube local da Maia, surgiu o convite para ser treinador do escalão Sub-8 do clube e adjunto do escalão Sub-15, pois a direção tinha conhecimento do meu percurso académico e da minha paixão pelo treino, e aí tudo começou. Dois anos mais tarde, fui convidado pelo treinador principal do escalão em que eu era adjunto para ir trabalhar com ele para outro clube, o Futebol Clube Infesta, convite que foi prontamente aceite, onde ingressei a equipa técnica dos Sub-15 e fui treinador-principal do escalão Sub-11.

Foi no Futebol Clube Infesta que as minhas ambições no meio futebolístico começaram a aumentar, levando-me a procurar uma oportunidade num clube com maior notoriedade, surgindo desta forma o meu ingresso no Rio Ave Futebol Clube na época 2019/2020 como treinador principal do escalão sub-9. Na época seguinte continuei com a mesma função, acumulando a função de treinador-adjunto da equipa técnica do escalão Sub-15 B, de forma a ir preparando a época seguinte no escalão Sub-15 (2021/2022), referente ao estágio a realizar, continuando ainda a acumular a função de treinador-principal do escalão Sub-9.

1.3. Exigências e objetivos do estágio

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

Exigência será uma das palavras de ordem para o ano de estágio, pois para atingir os meus objetivos e ambições no mundo do futebol, sem exigência estes nunca serão concretizados com sucesso. Para além disto, o estágio será realizado num contexto onde a exigência deve ser sempre a máxima, um clube profissional com grande notoriedade a nível nacional e com reconhecimento de uma escola de formação de cinco estrelas por parte da Federação Portuguesa de Futebol.

Para além do referido, será a minha primeira experiência como treinador num campeonato nacional, o que naturalmente fará com que o foco e a exigência estejam sempre em níveis elevados, pois qualquer distração ou erro pode vir a ser fatal para os objetivos da equipa.

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

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

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

- Participar na planificação e operacionalização dos treinos.

1.4. Motivações e expectativas

Como referido anteriormente, o ano de estágio será desafiante a vários níveis e isso torna-se por si só uma grande fonte de motivação, pois ser colocado à prova é uma situação que me motiva.

O facto de estar integrado numa equipa técnica de um escalão que participa no campeonato nacional, por si só é já uma grande fonte de motivação, isto porque em primeiro lugar será a primeira vez que vou passar por uma experiência de campeonato nacional e em segundo lugar, porque é um lugar que qualquer jovem treinador ambiciona, pois trata-se da elite do futebol nacional no escalão em questão, que no meu caso será o escalão de Iniciados (Sub-15).

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

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

Neste estágio espero desenvolver várias valências relacionadas diretamente com o treino, desde capacidades pessoais como a autonomia, liderança, comunicação e adaptabilidade, assim como capacidades técnicas orientadas para o treino, tais como: planificação de treinos e orientação destes mesmos, assim como adquirir novas ideias e conceitos de treino através da prática no terreno. Tenho também como expectativa apresentar-me como uma mais-valia para clube de forma a progredir dentro do mesmo e alavancar o meu percurso profissional.

CAPÍTULO 2

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Futebol – um jogo complexo de ação coletiva

"Como outras atividades em que o desempenho humano adquire um sentido de transcendência, o Futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas. Neste sentido, pode dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e que dá ao Mundo"

(Garganta, 2004, p. 227).

O futebol é a modalidade mais popular em Portugal, assim como é uma das mais praticadas em todo o mundo. Toda a gente assiste, comenta e até analisa o jogo, mas esta modalidade não é assim tão simples e importa defini-la e realizar uma caracterização pormenorizada do jogo desportivo coletivo (JDC) mais praticado no nosso país.

De acordo com Garganta e Pinto (1998), o futebol é considerado um JDC, pois está inserido num conjunto de modalidades com características comuns. Este tipo de jogos caracteriza-se pelo facto de existir uma relação de oposição entre elementos das duas equipas em confronto e relação de cooperação entre elementos da mesma equipa. É uma modalidade composta por duas equipas de onze jogadores que procuram manter a bola na sua posse dentro dos limites impostos pelas leis de jogo, podendo utilizar todo o corpo, à exceção dos braços que apenas os guarda-redes podem utilizar. O objetivo deste jogo é marcar golo, introduzindo a bola na baliza adversária, assim como evitar que a equipa contrária marque golo na baliza que se defende (Castelo, 2009).

De acordo com Oliveira (2004), existem quatro momentos de jogo no futebol que se caracterizam da seguinte forma:

- **Organização ofensiva:** forma como a equipa atua quando tem a bola na sua posse, procurando criar situações de finalização;
- **Organização defensiva:** comportamento adotado quando a equipa se encontra sem a posse da bola, evitando que a equipa adversária crie situações de finalização;

- **Transição ofensiva:** comportamentos da equipa imediatamente após a recuperação da posse da bola, tirando proveito da desorganização provável do adversário no momento em que perde a bola;
- **Transição defensiva:** comportamentos adotados logo após a perda da posse da bola, procurando estabelecer rapidamente uma organização que permita evitar uma transição ofensiva eficaz da equipa adversária.

No ponto de vista de Oliveira (2004), o futebol trata-se de um sistema complexo, um sistema onde interagem vários elementos, resultando em eventos interativos. O autor acrescenta que o jogo de futebol apresenta uma não-linearidade que resulta do facto de a tomada de decisão dos jogadores ser imprevisível, dependendo sempre da própria interpretação do momento de jogo por parte dos atletas, assim como do seu conhecimento específico e da interpretação individual e coletiva proveniente dos seus modelos de referência. Ainda no que diz respeito ao sistema complexo, importa defini-lo, tal como Couture e Valcartier (2007) referem, um sistema complexo trata-se de um conjunto de vários fatores que interagem entre si, resultando em padrões que atuam no espaço e no tempo.

Duarte e Frias (2011), corroboram a ideia de que o futebol se trata de um sistema complexo, afirmando que devido aos movimentos coordenados dos atletas durante um jogo de futebol, resultando em comportamentos coletivos coordenados, esta modalidade pode-se considerar como um sistema complexo. Garganta e Gréhaigne (1999), acrescentam que esta complexidade se deve à existência de uma interação dinâmica de ações que ocorrem durante o jogo provenientes de relações de cooperação e oposição, sendo assim, cada equipa deve responder aos problemas colocados por estas relações de forma coletiva, sendo sistemas adaptativos complexos. Garganta e Pinto (1998) acrescentam que estas relações obrigam as equipas a uma troca constante de comportamentos, dependendo em que fase a equipa se encontra, seja no ataque ou na defesa, e do objetivo que pretendem atingir. Desta forma, os atletas têm como função assumir comportamentos com vista em encontrar situações favoráveis para se concretizarem os objetivos propostos.

As equipas de futebol para além de sistemas complexos, funcionam também como sistemas dinâmicos, que se deparam com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. Desta forma, o jogo decorre de acordo com a interação, as regras inerentes ao jogo, o acaso e a eventualidade de eventos específicos que estão relacionados com decisões e estratégias dos jogadores, tudo isto com o objetivo de criar novos cenários e possibilidades (Garganta & Cunha e Silva, 2000). Na perspetiva de Garganta (1997), as equipas de futebol atuam como uma coletividade organizada e estruturada de acordo com uma lógica única, de acordo com regras estabelecidas, princípios e indicações. É então fulcral que todos os intervenientes diretos e indiretos se comportem como uma parte de um todo e não individualmente, pois para se estar mais perto do sucesso é necessário que todos direcionem as suas ações de acordo com as ideias traçadas.

De acordo com Button et al. (2012), existem dois princípios que as equipas seguem para proceder à sua organização. Em primeiro lugar, as interações que ocorrem entre os intervenientes permitem que os objetivos sejam alcançados, sendo que se as ações fossem realizadas de forma individual, isso não seria possível, pois pequenas alterações podem provar efeitos inesperados. Em segundo lugar, a não linearidade do sistema é justificada pelo facto de existir constantemente uma incerteza e incapacidade de antecipar como será a interações dos intervenientes em cada momento.

Por fim, o futebol trata-se de uma modalidade coletiva que tem como predominância a dimensão tática, mas que paralelamente oferece um sentido às restantes dimensões, criando uma lógica funcional através das interações que são promovidas entre todas essas dimensões, como a física, a técnica e a mental (Castelo, 1996).

2.1.1. Futebol de formação

A formação desportiva deve ser o lugar onde existe um processo de educação através da iniciação desportiva, oferecendo ao praticante a

oportunidade de conhecer o desporto, desenvolver um gosto pela prática e desfrutar desse conhecimento durante a sua vida (Paes, 2006).

Ao longo dos anos, o futebol de formação tem vindo a ganhar cada vez maior importância, a nível mundial, cada vez mais vemos jogadores mais jovens a estrearem-se pelas equipas principais dos clubes e também investimentos de clubes em jogadores de formação e infraestruturas para estes atletas. Lemos (2005) acrescenta que o investimento na formação e nos atletas diferenciados é de extrema importância, apresentando-se como mais uma solução para equilibrar as contas dos clubes, assim como para garantir um maior nível competitivo nas competições onde participa.

Contudo, do ponto de vista do treinador de formação esse não deve ser o foco, posto que este deve situar-se ao nível da preocupação com o atleta e com a sua formação integral, fazendo-o sentir que o futebol é fulcral para o seu desenvolvimento, não só na componente desportiva, mas de uma forma geral. Para isso é necessário que a formação dos jogadores seja um processo bem delineado e com objetivos realistas no que diz respeito às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador (Leal & Quinta, 2001).

No que concerne ao futebol de formação, torna-se necessário oferecer alguma liberdade ao atleta para se expressar dentro da modalidade, mostrar o que vale sem estar constantemente condicionado e formatado pelos treinadores. Garganta (2004) reforça esta ideia, afirmando que não se deve procurar replicar jogadores, mas sim oferecer a oportunidade de cada um se exprimir na sua individualidade, mesmo estando inseridos numa equipa. No final do processo de formação, a avaliação aos jogadores é realizada através da sua qualidade e não da qualidade da sua equipa (Guilherme, 2011), ideia reforçada por Buceta (2001) quando afirma que os atletas devem perceber que o treinador avalia a sua performance através dos seus comportamentos e não do resultado da equipa, pois os seus comportamentos dependem apenas dele, enquanto o resultado depende de vários fatores.

Segundo Garganta (2006), existem alguns erros que se cometem com frequência na formação de atletas, recorrendo a métodos convencionais para o

ensino de técnicas da modalidade, ao invés do ensino do jogo baseado na compreensão. O autor acrescenta que existem outros erros recorrentes, tais como: repetição exagerada de exercícios analíticos, o que torna a prática desmotivante, falta de correções durante a execução dos exercícios, assim como a responsabilização excessiva e a repreensão do erro, não incentivando a tentativa e a descoberta.

Na formação, deve-se promover junto dos atletas uma atitude tática permanente, sendo a aquisição de procedimentos técnicos uma parte dos pressupostos necessários para que os praticantes sejam capazes de resolver problemas mediante o contexto em questão (Garganta et al., 2002).

De acordo com Mesquita (1997), durante o processo de formação, o desenvolvimento no jogador deve assentar em pilares que sustentem uma afirmação bem-sucedida, o que requer os objetivos definidos não estejam exclusivamente focados nos resultados, e assim não comprometam a aprendizagem e desenvolvimento como jogador. Garganta (2004) acrescenta que se o atleta não procurar a tentativa por ter receio de falhar, não pode evoluir. O erro não deve ser reprimido, pois isso resultará num desencorajamento da tentativa, provocando uma disposição reduzida para arriscar e para optar por soluções diferentes por parte do jogador.

Sendo assim, a missão principal de uma academia de futebol está intimamente relacionada com o facto de providenciar um ambiente que promova o desenvolvimento dos jogadores, para se tornarem atletas de elite e para que futuramente possam fazer parte do plantel principal do clube (Stratton et al., 2004). Os autores acrescentam que este ambiente deve sustentar o desenvolvimento das seguintes componentes: social, psicológica, educacional, nutricional e qualidade de vida. No ponto de vista de Alfermann e Stambulova (2007), um ambiente de desenvolvimento que promova o sucesso deve ser caracterizado por equipas que possuem a capacidade de fazer com que os atletas atinjam um nível profissional, assim como um ambiente que lhes fornece ferramentas que os possibilitem lidar com transições futuras.

2.2. O modelo de jogo

"O modelo de jogo é a fotografia da realidade que queremos modelar e será nesta modelação que haverá a aproximação entre o modelo real (o que realmente acontece) e a ideia inicial (o que o treinador queria que acontecesse)"

(Dias, 2016, p. 18).

Tal como foi referido anteriormente, a equipa de futebol trata-se de um sistema complexo e dinâmico e é aqui que surge a necessidade da implementação de um modelo de jogo, de forma a se definirem ideias, regras e rotinas para as ações a executar em cada momento do jogo, de forma a oferecer uma organização e fluidez neste sistema complexo e dinâmico. Pois tal como refere Azevedo (2011), a modelação de sistemas complexos permite que numa equipa de futebol se criem sinergias entre os atletas, direcionando assim as suas ações e intenções, acrescentando que o modelo de jogo procura orientar o planeamento do treino, assim como a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica. Garganta (1997) acrescenta que a modelação do jogo pode também servir como uma forma de identificar padrões de jogo que tenham responsabilidade no sucesso ou insucesso das equipas, sendo assim a construção dos modelos de jogo devem evoluir tal como o jogo evolui, considerando sempre os critérios de rendimento mais acentuados da atualidade.

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

A criação de modelos está intimamente ligada à definição dos objetivos a alcançar, assim como aos meios selecionados como mais apropriados para a orientação do processo de treino (Leal & Quinta, 2001). Sendo assim, o modelo de jogo é um processo que procura definir orientações, ideias e regras para uma equipa, com o objetivo de a munir de soluções para reagir às diferentes situações que possam vir a surgir durante a competição. É desenvolvido a partir das ideias sobre o jogo e conceção de jogo do treinador, tendo sempre em conta as

individualidades que são os jogadores e o contexto específico em que estão inseridos (Azevedo, 2011).

De acordo com Oliveira (2004), o modelo de jogo é uma ideia de jogo do treinador, onde são definidos os princípios em diferentes níveis ou escalas de complexidade, para os quatro diferentes momentos de jogos, nomeadamente: organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva, estes princípios articulam-se de forma a se criar uma identidade própria da equipa.

A definição de princípios e consequente identidade da equipa, conduz a uma situação em que os jogadores irão estabelecer diferentes interações entre eles, dotando-os de um conhecimento específico em relação à forma de jogar pretendida, possibilitando assim que todos saibam como agir em cada momento do jogo, respondendo de forma adequada aos contextos que confrontam Gonçalves, 2011). O modelo de jogo trata-se de um guião de todo o processo de treino, dependendo sempre de um sistema de relações que se articulam em função da forma de jogar da equipa em questão (Carvalhal, 2001).

Na perspetiva de Gouveia (2019), os comportamentos adotados no modelo de jogo definido, estão diretamente relacionados com os princípios de jogo, que são os que caracterizam a forma como a equipa se comporta em todos os momentos, assim como os comportamentos dos jogadores nas diversas situações durante um jogo, comportamentos estes relacionados com questões táticas de níveis distintos: individual, setorial, grupal e coletivo. O mesmo autor refere que este é o processo que distingue as equipas, criando uma identidade própria, através da modelação de comportamentos desejados, oferecendo uma identidade específica e organização própria da equipa.

Dias (2016), reforça a ideia anteriormente referida, afirmando que os macroprincípios, subprincípios e subsubprincípios do jogo são aquilo que irá servir de orientação para todo o trabalho que se irá desenvolver com a equipa, de forma a se alcançar o objetivo de colocar a equipa a jogar de determinada forma. O autor também acrescenta que no modelo de jogo devem estar

presentes todas as fases do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos.

Contudo, os modelos de jogo não podem ser exclusivamente um espelho das ideias que o treinador pretende aplicar e dos seus ideais sobre o “jogar”, é necessária uma adaptação ao contexto. Tobar (2018) reforça esta ideia, afirmando que apesar de um treinador transportar consigo uma ideia de como quer que a equipa se comporte, esta é imediatamente condicionada pelo contexto envolvente a ela, como o país em que se vai competir e treinar, a cultura do clube, assim como as características dos jogadores. O autor acrescenta que isto exigirá do treinador habilidade e perspicácia, uma vez que a cultura instaurada no clube irá ter grande influência no decorrer da modelação do processo, desde a formulação da ideia de jogo até à política de contratações.

Para que a implementação do modelo de jogo se aproxime do sucesso, é necessário que os atletas tenham perfeito conhecimento do que se pretende e dos meios para alcançar os objetivos coletivos. Azevedo (2011) reforça esta ideia afirmando que para que os jogadores compreendam o modelo de jogo e levá-los a agir em função do mesmo, é necessário que eles tenham qualidade e possuam um determinado nível de inteligência, assim como é imprescindível que o treinador adote uma linguagem comum entre todas as individualidades, é fulcral os jogadores entenderem o que é pretendido e que estes saibam exatamente o que fazer nos diferentes momentos do jogo.

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

2.3. O processo de treino

O treino desportivo consiste em um processo que se deseja organizado e desenvolvido com base em princípios específicos que procuram a estimulação de capacidades de cariz funcional e morfológico, visando sempre a melhoria da performance do desportista (Barbanti, 1997).

O futebol é uma modalidade desportiva com elevada imprevisibilidade e, como tal, os atletas devem estar preparados para corresponder a diferentes estímulos. Assim sendo, o processo de treino torna-se, obviamente, fulcral, atendendo à necessidade de preparar os atletas física e mentalmente, bem como tática e tecnicamente, procurando uma resposta positiva aos objetivos propostos. Garganta (1997) reforça esta ideia, afirmando que é necessário dotar os atletas de respostas, adaptando-os às inúmeras situações que decorrem durante um jogo de futebol, com níveis de complexidade e imprevisibilidade. Faria (1999) acrescenta que se existem necessidades durante um jogo de futebol a vários níveis, tais como físicas, técnicas, táticas ou psicológicas, estas serão o resultado da organização de jogo da equipa e será no treino que estas necessidades deverão ser exercitadas.

O processo de treino tem vindo a evoluir ao longo dos anos, sendo que o treino convencional era muito direcionado para a componente física, procurando reproduzir esforços do jogo, não se preocupando com as restantes componentes do treino. Carvalhal (2001) fortalece esta ideia afirmando que nas pré-épocas o treino passava muito por corridas em montes e praias, recorrendo também a circuitos isolados de força, momentos estes que eram apenas repetidos em paragens ao longo da época. O autor acrescenta que a valorização estava no volume do treino ao invés da intensidade, existindo assim grandes desequilíbrios na relação carga/recuperação, trabalhando questões táticos e técnicas com níveis de fadiga elevados. Atualmente o treino é muito mais do que trabalhar componentes do jogo de forma isolada, todas as componentes são desenvolvidas de forma integrada e sempre com o objetivo de implementar uma forma de jogar, surgindo assim novas conceções do treino como a periodização tática, que será apresentada adiante.

A forma como se treina deverá partir da ideia de jogo que se pretende desenvolver para a equipa em questão, quando mais coerente for, mais rico será o processo de treino, sendo que a performance em competição se trata de um reflexo da forma como se treina (Castelo, 2002). A construção de uma forma de jogar deve ser o objetivo do processo de treino, desenvolvendo comportamentos de jogo pretendidos, procurando também estabelecer comportamentos nos momentos de organização defensiva e ofensiva, assim como nas transições defesa-ataque e ataque-defesa (Silva, 2008). Sendo assim, para cada modelo de jogo deve existir uma metodologia de treino, sendo flexível em relação à ideia do treinador, dos jogadores do plantel e da cultura do clube onde o trabalho é realizado (Garganta, 2002).

É essencial que no processo de treino esteja presente o princípio da especificidade do tipo de jogo que se deseja praticar, visto que se deve procurar uma maior transferência possível do treino para o jogo, através do desenvolvimento de conteúdos aquisitivos específicos do "jogar" da equipa (Garganta & Gréhaigne, 1999). Outros autores, e.g., Araújo et al. (2006) acrescentam que as fontes de informação existentes no processo de treino e que regulam as ações dos jogadores, devem ser uma representação das fontes de informação presentes na competição, caso estes padrões não se verifiquem, existe uma grande probabilidade de que a transferência procurada do treino para o jogo não se realize com a mesma eficácia, reduzindo assim os níveis de performance.

Brito (2012) refere que a especificidade também deve ser procurada no que diz respeito às características de cada atleta, o treino não deve ser focado apenas no trabalho da equipa, é também necessária uma atenção especial às necessidades e deficiências dos atletas que podem ser melhoradas através do treino, garantindo a especificidade do treino para todos os jogadores. Teoldo et al. (2015) acrescenta que o treino deve ser um momento que procura o desenvolvimento e a aquisição de competências ao nível cognitivo e motor, assim como a relação entre estas. Ainda dentro da mesma temática, Ramos (2009) afirma que os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos atletas devem estar presentes no processo de treino, desenvolvendo situações onde

exista uma conjugação destas capacidades com os restantes elementos do jogo, num ambiente o mais similar possível ao da competição.

2.3.1. Periodização tática

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

Segundo Maciel (2008), a Periodização Tática é justificada pelo facto de as equipas de futebol necessitarem de estabelecer marcos temporais coordenados e modelados pela dimensão tática e que sejam traduzidos na aquisição e na emergência da ideia de jogo que se adota. O autor acrescenta que nesta conceção de treino pretende-se a construção de um "jogar" com uma identidade individual relacionada com a coletiva, através de princípios próprios cujo desenvolvimento suporta a identidade definida e a estabilização desse "jogar" ao longo do tempo.

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

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

- **Princípio da alternância horizontal em especificidade:** é o princípio responsável pela manutenção de um padrão de treino semanal, que respeita a alternância entre a prática no treino e a recuperação (Oliveira et al., 2006). Segundo Tamarit (2013), este princípio consiste no treino em função da especificidade, da forma de jogar que o treinador idealiza e que

está descrita no modelo de jogo. Existe uma promoção de uma dinâmica que permite que a equipa esteja em condições de adquirir através do treino e ao mesmo tempo competir nas melhores condições de rendimento (Tobar, 2018).

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

2.3.2. O exercício

De acordo com Garganta (2005), para se obter o desenvolvimento das competências para jogar, é fulcral a criação e aplicação de situações de exercitação que procurem espelhar o desenvolver da competição, fomentando

níveis de autonomia e criatividade dos jogadores. Sendo assim, surge o exercício, que permite ao treinador dotar a sua equipa das ferramentas que permitam alcançar as suas intenções, permitindo que os atletas, através da prática, aprendam e captem o conteúdo do treino (Mesquita, 2005).

O exercício consiste numa unidade lógica referente a duas componentes do treino desportivo, a programação e a estruturação, tratando-se de um meio pedagógico que procura a melhoria da performance do atleta em situações de competição (Castelo, 2002). Oliveira (1991) reforça a definição do conceito de exercício afirmando que este se trata de um instrumento essencial para o treinador, tendo assim a possibilidade de dotar os jogadores e a equipa de adaptações desejadas, através da repetição sistemáticas de determinados comportamentos, com o objetivo de alcançar os objetivos definidos.

Para Ramos (2003), o exercício de treino trata-se da base do processo de treino, como um elemento central, tendo como objetivo a melhoria do rendimento dos atletas e equipas, apresentando-se como um meio de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento da direção dos praticantes para o objetivo definido. O mesmo autor (2009) afirma que a importância dos exercícios no processo de treino evidencia-se quando estes se apresentam como um meio fundamental para se proceder à introdução e aplicação de novos conteúdos, ou ao aperfeiçoamento de conteúdos anteriormente adquiridos.

No ponto de vista de Queiroz (1986), os exercícios devem ser pensados e concebidos tendo em conta a variabilidade existente na estrutura e no conteúdo do jogo, estes devem ser constantemente adaptáveis à realidade, tendo em conta que o futebol é um jogo imprevisível e aleatório. No processo de treino devem ser concebidos exercícios que procurem espelhar os problemas provenientes da competição, de forma que os jogadores os vivenciem antecipadamente e desenvolvam as suas capacidades em resposta a estes problemas (Teoldo et al., 2015).

De acordo com Castelo (2009), os exercícios podem ser categorizados de três formas distintas:

- **Preparação geral:** focados nas capacidades físicas dos atletas, distanciando-se de contextos situacionais e condicionantes estruturais relacionadas com a competição e/ou o modelo de jogo adotado;
- **Específicos de preparação geral:** direcionados à relação com bola, não estando relacionados com o objetivo fundamental do jogo;
- **Específicos de preparação:** exercícios que procuram a espelhar a competição, visando a conjugação de todas as componentes do treino, ajustando-as à especificidade da competição e dos praticantes.

Sendo assim, Pinder et al. (2011) afirmam que os exercícios devem possuir determinadas características para se alcançarem os objetivos propostos. Em primeiro lugar, devem ter em conta a complexidade nas tarefas, existente em contexto de jogo. Devem também ser desenvolvidos com equilíbrio no que diz respeito à relação entre o nível de jogo dos atletas e a sua complexidade. Por último, os autores referem que os exercícios devem apresentar situações dinâmicas, assim como decisões inter-relacionadas e devem permitir também que os atletas pratiquem tendo noção de quais devem ser as suas ações para se atingir os objetivos propostos.

Os exercícios, tal como o processo de treino, devem ter sempre presente a especificidade quando são pensados e concebidos, de forma à sua aplicação ser o mais eficaz possível no alcance dos objetivos da equipa. No que diz respeito a essa especificidade, Pereira (2006) refere que esta deve procurar interligar o modelo de jogo da equipa em questão com as competências dos atletas nas suas várias dimensões, nomeadamente: técnico-táticas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas.

Guilherme (2014) corrobora a ideia de especificidade e representatividade do exercício, afirmando que este deve apresentar condições onde seja permita a criação de informação que estimule os jogadores a desenvolverem as suas capacidades a vários níveis: cognitivo, percetivo, de decisão e motor, sempre adaptadas às exigências da competição. O mesmo autor afirma que a especificidade direciona as intenções do processo de treino, enquanto a representatividade cria a adaptação dos exercícios ao contexto real.

Posto isto, o exercício em treino deve ser capaz de organizar e orientar a atividade dos atletas com vista em alcançar o objetivo definido, conjugando com a aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento do jogador (Castelo et al., 2000).

2.4. O treinador de futebol

"... o treinador de futebol deverá conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas… e a assumir as respetivas consequências. Tal multiplicidade de requisitos torna imprescindível a existência de um sólido capital de competência técnica, de personalidade e de inteligência estratégica."

(Garganta, 2004, p.229).

De acordo com Mesquita (2017), o treinador desempenha um papel de grande importância na atualidade desportiva, o que leva a que lhe seja cada vez mais exigido conhecimento, experiência e capacidade de motivação e liderança para desempenhar as suas funções. Ultimamente tem surgido a mensagem de se formar treinadores com "mente de qualidade", capazes de manter um compromisso elevado, autonomia e responsabilidade, pela aprendizagem assim como pelo desenvolvimento.

A mesma autora acrescenta que recentemente surgiu uma mudança do paradigma da formação de treinadores em Portugal, onde o ensino superior aparece como um espaço credenciado para esta formação, em conjunto com a realização de um estágio profissional, o que se torna favorável para formar treinadores com a "mente de qualidade" anteriormente referida.

O treinador é responsável pela seleção da sua equipa assim como pela sua gestão ao longo da época desportiva, sendo também responsável pelo seu sucesso desportivo, alcançando ou não os objetivos propostos pela direção do clube em questão (Flores et al., 2012).

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

Rosado e Mesquita (2009) referem que o treinador deve ser considerado um profissional cuja sua função é conduzir o processo de treino desportivo, apresentado um conjunto vasto de competências que sustentam a capacidade de desempenho profissional. Oliveira (2004) acrescenta que ser treinador não se trata apenas de planear e estruturar o processo de treino, a concretização e o sucesso do treino passa muito pela intervenção que o treinador tem no seu decorrer.

A preparação do exercício específico é importante, mas não pode ser o único foco. A intervenção pertinente e ajustada do treinador antes, durante e após o exercício proposto, vai determinar realmente qual a especificidade deste (Azevedo, 2011). O autor acrescenta que o treinador não pode possuir competências apenas na área do planeamento do treino a nível tático, técnico, físico e psicológico, ele deve possuir da mesma forma competências de ensino e ter a capacidade de transmitir conhecimentos, principalmente relativamente à sua forma de jogar específica.

Garganta (2004) considera que importa que o treinador seja capaz de liderar o processo de evolução dos seus jogadores, procurando a sua evolução, transformação e aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes e que não seja apenas entendido como uma função de instrução e de técnicas. O autor acrescenta que esta liderança não deve ser apenas focada na forma de atuar com os atletas em contexto de treino e jogo, pois são vários os contextos que interferem na performance desportiva do jogador, aos quais o treinador, caso seja necessário, deverá interferir. Esta ideia é reforçada por Santos et al. (2013), afirmando que além do conhecimento profundo da modalidade e das ciências do desporto relacionadas com o rendimento desportivo, como a biomecânica e a fisiologia, é igualmente importante o treinador ter conhecimento de foro pedagógico, social e deontológico, de forma a ajudá-lo a compreender as exigências da sua profissão, assim como para estar preparado para atuar em ambientes adversos.

Quanto à comunicação, Rodrigues (2009) refere que o discurso proferido pelo treinador deverá ser criativo e fugir à monotonia, assim como também deve

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

Importa que o treinador seja competente para utilizar uma comunicação de caráter mais ou menos formal, procurando também ajudar em assuntos mais pessoais que possam influenciar o rendimento desportivo, a de caráter formal deve ser utilizada na comunicação de aspetos específicos da modalidade, a menos formal em assuntos relacionados com situações privadas dos jogadores (Lucas, 2001).

O treinador deve também possuir características de um líder, de um exemplo que os atletas devem querer seguir. Sendo assim, a liderança sendo uma competência inerente ao treinador, deve ser entendida como uma ferramenta que usufrui da comunicação, influência e motivação de forma ao treinador tomar partido, eleger a visão e o seu caminho, percebendo que os seus métodos são ajustados ou não à realidade, reconhecendo o seu alcance e os seus limites (Frias, 2009). Um líder deve ser capaz de desempenhar três funções, em primeiro lugar desenvolver e conduzir uma visão para o futuro, em segundo lugar, procurar que as pessoas se direcionem para esse rumo através de uma comunicação clara e eficaz, por último, motivar e inspirar as pessoas, transmitindo energia (Rei, 2002).

Oliveira (1994) refere que o treinador deve desenvolver um sentido ético para desenvolver a sua atividade, adotando uma forma correta de estar com todos os intervenientes no processo desportivo, influenciando este processo positivamente, assim como é necessário que este receba autonomia para

desempenhar as suas funções, respeito pelas suas convicções e condições físicas e materiais para o desenvolvimento do seu trabalho.

A relação com os seus jogadores é também igualmente importante para que o treinador realize o seu trabalho com a maior eficácia possível, estando cada vez mais perto do sucesso, pois de acordo com Alves et al. (1996), o rendimento dos atletas é influenciado pelo efeito que o treinador tem nos jogadores, seja a nível afetivo, cognitivo ou comportamental. O mesmo autor reforça que a relação entre treinador e jogador é tão importante que por vezes o sucesso em determinadas competições é também resultado dos esforços conjuntos de treinadores e jogadores, sendo uma junção decisiva na procura da maximização do rendimento desportivo.

Para Azevedo (2011), treinar é revelar um conhecimento profundo sobre o futebol, organizar e preparar exercícios com os objetivos bem definidos e capacidade de gerir os diferentes momentos. Treinar é um processo comunicativo, onde existe uma interação com os jogadores, de forma que todos possam desenvolver uma determinada forma específica de jogar.

Em suma, para o treinador procurar alcançar de forma mais eficaz os objetivos propostos para a equipa, este deve possuir valores morais, assim como compreensão tática do jogo e uma boa leitura e entendimento do desenrolar deste. Deve complementar estas características com uma boa capacidade de transmitir e aplicar as suas ideias e modelo de jogo, fazendo com que todos tenham consciência da sua importância no processo, sendo também compreendido pela restante equipa técnica (van Gaal, 2014).

CAPÍTULO 3

Enquadramento da prática profissional

3.1. Contexto legal e institucional

O presente estágio, referente ao segundo ano curricular do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento da Faculdade de desporto da Universidade do Porto, foi realizado no RAFC, no escalão Sub-15 que disputou o Campeonato Nacional de Iniciados. Este ocorreu durante o período pré-competitivo e competitivo, compreendido entre julho de 2021 e maio de 2022, abarcando todos os treinos, jogos de preparação e oficiais, assim como todas as tarefas inerentes às funções atribuídas ao estagiário.

3.1.1. Identificação e localização

O RAFC tem como sua localização o município de Vila do Conde, pertencente ao distrito do Porto contando com cerca de 79 500 habitantes. A origem deste concelho é registada no ano de 953.

No decorrer do século XVI, Vila do Conde marcou uma posição, sendo apreciada no que diz respeito à sua vertente comercial e marítima através de uma grande incidência na construção naval (Câmara Municipal de Vila do Conde, 2021).

Segundo a Câmara Municipal de Vila do Conde (2021), este concelho faz questão de manter vivas as suas tradições, através da construção de museus e da requalificação de espaços e monumentos que contam a história da cidade. Aliando à tradição, também procura dinamizar a cidade vocacionando-a para o futuro, através da realização de várias iniciativas e atividades.

Vila do Conde é composta por 21 freguesias e 7 uniões de freguesias, contando também com cerca de 18 km de praias, o que faz com que este concelho seja uma conjugação da ruralidade, mais a interior, e da urbanização, mais a litoral (Câmara Municipal de Vila do Conde, 2021).

3.1.2. Missão, visão e valores

A missão do RAFC divide-se em três grandes objetivos. Em primeiro lugar, o envolvimento do clube na sociedade proporcionando aos atletas, familiares, sócios, adeptos e comunidade em geral a oportunidade de pertencerem a um clube, assente nos valores de ética, solidariedade, respeito, união, paixão, fidelidade e companheirismo. Em segundo lugar, a promoção da prática do futebol promovendo o crescimento e desenvolvimento desportivo e social da comunidade através da prática do futebol, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade, reforçando a posição de clube de referência. Por último, a formação de atletas profissionais para a equipa sénior formando jovens futebolistas em todas as vertentes, nomeadamente, ao nível desportivo e social, assente nos valores essenciais e seguindo uma metodologia de treino própria, definida e desenvolvida no clube.

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

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

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

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

Existe uma filosofia do clube, estabelecida através de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização, não esquecendo a formação de atletas.

Com esta organização e metodologia o RAFC estará muito mais próximo de conseguir atingir os seus objetivos, criando equipas competitivas nos escalões de formação e com capacidade para atingir o objetivo máximo, colocar atletas de formação nas seleções nacionais e na sua equipa sénior.

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

3.1.3. História do Clube e da SDUQ

Segundo o RAFC (2021) no decorrer do ano de 1939 cinco residentes de Vila do Conde tinham como objetivo elevar o nome da vila, surgindo assim a fundação de um clube de futebol, o RAFC. Estes amigos eram: João Pereira dos Santos, José Amaro, Albino Moreira, Ernesto Braga e João Dias e constituíram a direção do clube, com as seguintes funções:

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

Esta primeira direção do clube teve a difícil tarefa de criar um clube do zero, sem qualquer base, angariando jogadores, criando equipamentos e a parte mais complicada, criando um estádio. O clube durante um ano treinava no “velódromo”, localizado em Vila do Conde.

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

Também em 1939, realizou-se o primeiro jogo do RAFC em Beiriz, freguesia situada no concelho da Póvoa do Varzim, onde se concretizou com um resultado negativo, apesar do resultado acaba por ser um momento histórico, pois foi a primeira partida do clube.

Um ano depois, surgiu o primeiro estádio do RAFC, situado na Avenida Baltazar Couto e com um nome alusivo a este local, o “Estádio da Avenida” (Figura 1). Foi neste estádio onde o clube alcançou as suas primeiras conquistas, como o título de campeão promocional da Associação de Futebol do Porto e o título de campeão regional da 3ª Divisão da Associação de Futebol do Porto.

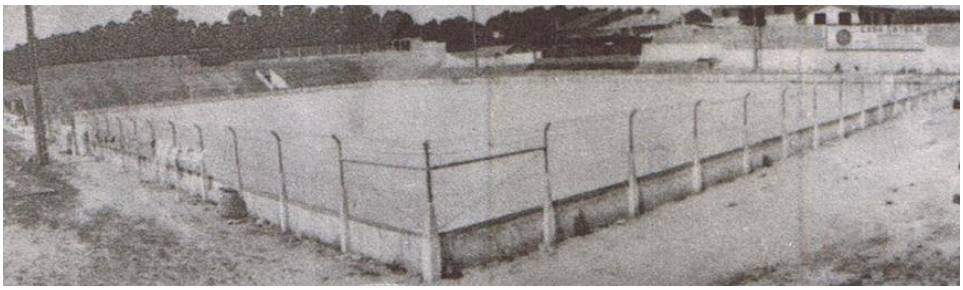


Figura 1 - Estádio da Avenida

18 de janeiro de 1941, uma data com uma importância capital para a história deste clube, isto porque foi o dia em que o RAFC teve direito à sua primeira Assembleia Geral e segundo o jornal “Renovação” houve a presença de um grande número de associados. Resultando desta assembleia, foram publicados os estatutos do clube em Diário de Governo no dia 23 de setembro do mesmo ano, após a aprovação por parte da Direção Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar.

Sendo um RAFC uma presença habitual na Primeira Divisão, começaram a surgir novas necessidades, o que levou à construção do novo e atual estádio, o “Estádio dos Arcos” (Figura 2), em 1984. Foi neste estádio que o RAFC alcançou a notoriedade que tem hoje em dia, através de conquistas de lugares cimeiros da Primeira Divisão e qualificações para as competições europeias.



Figura 2 - Estádio dos Arcos

No ano de 2013, o RAFC existiu uma alteração de estatutos após a publicação do Decreto-Lei n.º 10/2013, de 25 de janeiro, onde se procedeu a uma reformulação do regime jurídico das sociedades desportivas, impondo que a participação em competições desportivas profissionais se concretizasse sob a forma jurídica societária. As entidades desportivas de natureza associativa ou aquelas que pretendessem constituir uma sociedade desportiva, podiam optar entre a constituição de uma SAD ou de uma SDUQ.

3.1.4. Palmarés e conquistas

Apesar da descida de divisão recente, O RAFC é reconhecido por todos os portugueses como um dos principais clubes de futebol do nosso país, mas apesar das suas boas prestações, o clube não apresenta um palmarés recheado. Segundo o RAFC (2021), a nível regional e logo nos primeiros anos de existência mostrou-se como um clube ambicioso e de grande nível, conquistando em 1941/42 o título de Campeão Promocional da AF Porto, na época seguinte o título de Campeão Regional da 3ª Divisão da AF Porto e a Taça da AF Porto em 1966/67.

Na época de 1979/80, o RAFC alcançou pela primeira vez a presença na elite do futebol português, a 1ª Divisão, o que representa um marco histórico. Apesar do RAFC não ter qualquer título conquistado na 1ª Divisão, já conquistou

títulos nacionais em divisões inferiores, nomeadamente o título de campeão da 3ª Divisão Nacional em 1976/77, o título da 2ª Divisão em 1985/86 e dois títulos de campeão da Segunda Liga Portuguesa em 1995/95 e 2002/2003 (ZeroZero, 2021).

Desde que a SDUQ se constituiu, o clube começou a atingir resultados e conquistas nunca antes vivenciadas, na época de 2013/14 o RAFC, vivenciou uma das suas épocas mais relembradas pelos adeptos, alcançando grandes feitos como a presença em duas finais nas taças domésticas de Portugal. Ambas contra o Sport Lisboa e Benfica, o clube perdeu as finais da Taça de Portugal e da Taça da Liga, mas mesmo assim garantiu pela primeira vez a presença na segunda prova de clubes mais importante da Europa, a Liga Europa, após ter eliminado no play-off da prova a equipa sueca do *Elfsorg* (RAFC, 2021). Apesar de ter ficado pelo caminho na fase de grupos da prova, foi um feito enorme e um momento de grande orgulho para a estrutura, sócios e simpatizantes do RAFC e para o concelho de Vila do Conde.

Por último, na época de 2016/17, o RAFC alcançou a fase de qualificação da Liga Europa devido à grande época que realizou no ano anterior, mas desta vez acabou por ser eliminado no conjunto das duas mãos, após dois empates (0-0 e 1-1) na 3ª pré-eliminatória frente à equipa checa do *Slavia Praha*. História que se repetiu na época 2020/2021, onde acabou por ser eliminado pelo *AC Milan* nas grandes penalidades, após uma enorme exibição no tempo regulamentar e prolongamento (ZeroZero, 2021).

3.1.5. Órgãos Sociais

Após a imposição legislativa de uma criação de uma sociedade desportiva para a participação em competições desportivas profissionais, o RAFC constitui uma sociedade comercial desportiva unipessoal por quotas (SDUQ) no dia 27 de maio de 2013, com o nome de Rio Ave Futebol Clube, Futebol SDUQ, Lda.

Segundo o site do RAFC, a SDUQ apresenta, atualmente, os seguintes órgãos sociais:[1]

- **Assembleia-geral:**
  - **Presidente –** Amândio José Couteiro da Silva
  - **Vice-Presidente –** Carlos Alfredo Neves da Silva
  - **1º Secretario –** Armando Carlos Fernandes Mesquita
  - **2º Secretario –** Isabel Maria Barbosa Alves Barros do Bompastor
- **Direção:**
  - **Presidente –** António da Silva Campos
  - **Vice-Presidente –** Eng.º José Edmundo Alves Moreira Alexandre
  - **Secretário Geral –** Dr. Ernesto Manuel da Costa Ramalho
  - **Tesoureiro –** Eng.º Luiz Manoel de Almeida Raposo
- **Conselho Fiscal:**
  - **Presidente –** Dr. Augusto Manuel Fonseca da Silva
  - **1º Secretario –** Dr. Ilídio Dos Santos Lacerda
  - **2º Secretario –** Carlos Sousa Lopes

Atualmente existe ainda um conjunto alargado e pessoas a colaborarem com os vários departamentos do clube, no que diz respeito ao apoio às equipas e aos vários departamentos do clube, nomeadamente vice-presidentes e vogais.

[1] Rio Ave Futebol Clube. Órgãos Diretivos. Consult. 14 set 2021, disponível em https://rioavefc.pt/clube/orgaos-directivos/

Organograma do Rio Ave Futebol Clube

Através da análise da Figura 3 podemos ver a disposição funcional existente no clube através da interpretação do organograma do RAFC. Onde estão presentes os vários órgãos sociais, assim como departamentos e serviços existentes neste clube, entre os quais o departamento de formação onde foi realizado o presente estágio.

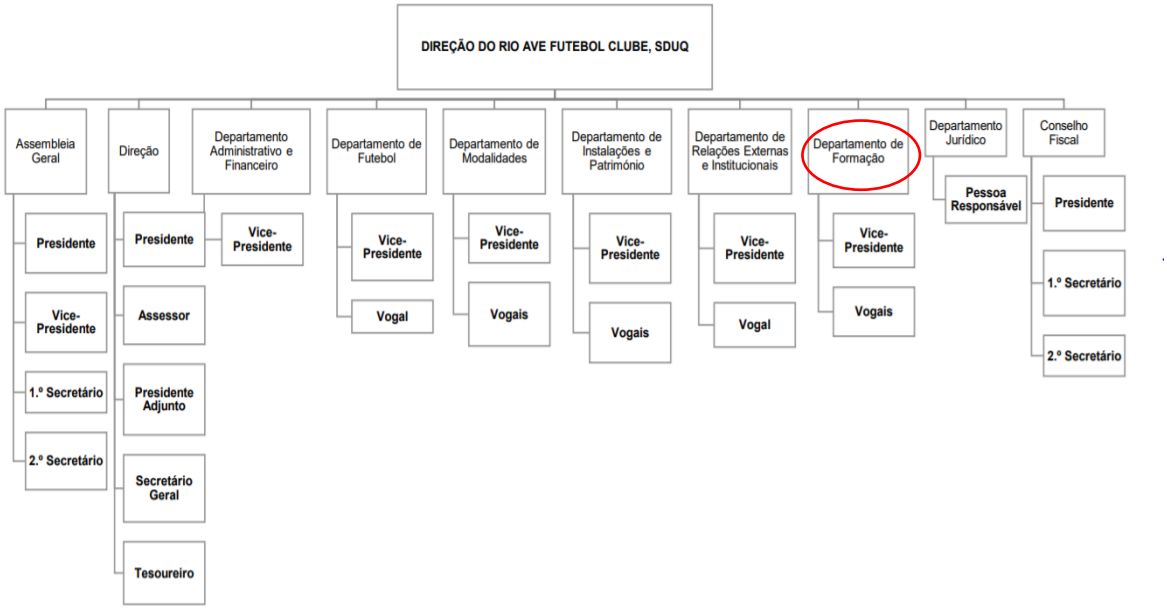


Figura 3 - Organograma do RAFC, Futebol SDUQ

3.1.6. Departamento de Formação

De seguida vamos analisar como o departamento de formação está organizado e quais as funções de cada uma das suas áreas.

Coordenação da formação

Existem dois coordenadores de formação, com a função de coordenar e organizar tudo o que diz respeito ao departamento de formação. Um é responsável pela escola de lazer e pelos escalões de base até aos sub13. O outro é responsável por todas as equipas que competem a nível nacional e correspondentes equipas “B”.

Os coordenadores da formação são quem organiza todas as atividades que são destinadas aos escalões de formação do RAFC. Devem garantir também que todo o trabalho realizado no clube esteja de acordo com as linhas traçadas no modelo de jogo geral. O recrutamento das equipas técnicas é também da responsabilidade dos coordenadores da formação, assim como juntamente com as equipas técnicas são responsáveis pelo recrutamento de novos atletas. Por último, o grande objetivo dos coordenadores de formação é a criação de equipas competitivas que alcancem níveis de excelência para atingir o objetivo máximo do departamento de formação, a colocação de atletas na equipa sénior.

No departamento de formação do RAFC existem dezasseis equipas de competição, distribuídas por todos os escalões existentes: Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. Para estas equipas estão atribuídos quarenta e seis treinadores, incluindo os treinadores que fazem parte do departamento de guarda-redes.

Para além das equipas de competição, no RAFC existem também a escola de lazer “Os Tubas”, onde os atletas não participam em nenhuma competição federada. A escola de futebol “Os Tubas” é destinada para jovens entre os quatro e os treze anos e tem os seguintes objetivos: contribuir para a formação integral do atleta, promover hábitos de vida saudável, proporcionar aos alunos um conjunto de vivências sócio-afetivas promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa e formar, desenvolver e melhorar as

capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condicionais e coordenativas específicas do futebol.

Departamento médico/fisiologia/psicologia/nutrição

O departamento médico é constituído por três médicos e doze fisioterapeutas, existindo ainda um departamento de fisiologia com seis profissionais, um departamento de psicologia com uma psicóloga e um estagiário e um departamento de nutrição com uma nutricionista. Todos estes departamentos trabalham em conjunto para garantir a manutenção do estado de saúde de todos os atletas, assim como o aumento de rendimento e a reabilitação de lesões.

Departamento administrativo

Quanto ao departamento administrativo, este é assegurado por dois funcionários que garantem a gestão do departamento de formação. Este departamento é responsável por todas as questões de logística e existem várias atividades a ser cumpridas, tais como: elaboração dos mapas de jogos e treinos, controlo de presenças dos treinadores e atletas, inscrição dos atletas, requisição de transportes, reservar os voos e hotéis para os jogos realizados nas ilhas, atribuição de passes de transportes públicos aos atletas, elaboração dos documentos necessários para a realização dos jogos e respetivo controlo (capas; fichas de jogo; fichas de estatística), elaboração e atualização de regulamentos do clube e tratamento dos castigos e multas que possam surgir e coordenar toda a logística inerente ao centro de estágios de atletas do clube.

Técnicos de equipamentos

O departamento de formação conta com três técnicos de equipamentos e estes têm funções tanto nos dias de jogo como nos dias de treino. Nos dias de jogo o técnico de equipamentos deve preparar as duas malas que são entregues a cada escalão, uma com o equipamento de jogo e coletes para os suplentes e outra com os casacos para os jogadores suplentes, assim como preparar o

espaço de jogo e preparar a receção aos árbitros, devem também reportar qualquer falta de equipamento quando este volta à rouparia depois de utilizado. Durante a semana, nos dias de treino, os técnicos de equipamento devem preparar os cestos com o material de treino para os treinadores, assim como fornecer a roupa de treino aos atletas.

Motoristas

Existe a necessidade de realizar viagens para recolher alguns jogadores que estão mais deslocados de Vila do Conde, assim o clube conta com cinco motoristas para realizar estas viagens, três carrinhas de nove lugares, dois carros de cinco lugares e um autocarro. Os motoristas são também responsáveis pelas viagens para os jogos fora, assim como toda a logística no que diz respeito aos transportes.

3.1.7. Instalações

O complexo desportivo do RAFC tem como instalação desportiva principal o Estádio dos Arcos, onde se realizam os jogos da equipa profissional e alguns da equipa Sub23 que competem na Liga Revelação, conta ainda com dois campos sintéticos de futebol de 11, um campo sintético de futebol de 7 e um campo de relva natural (Figura 4).

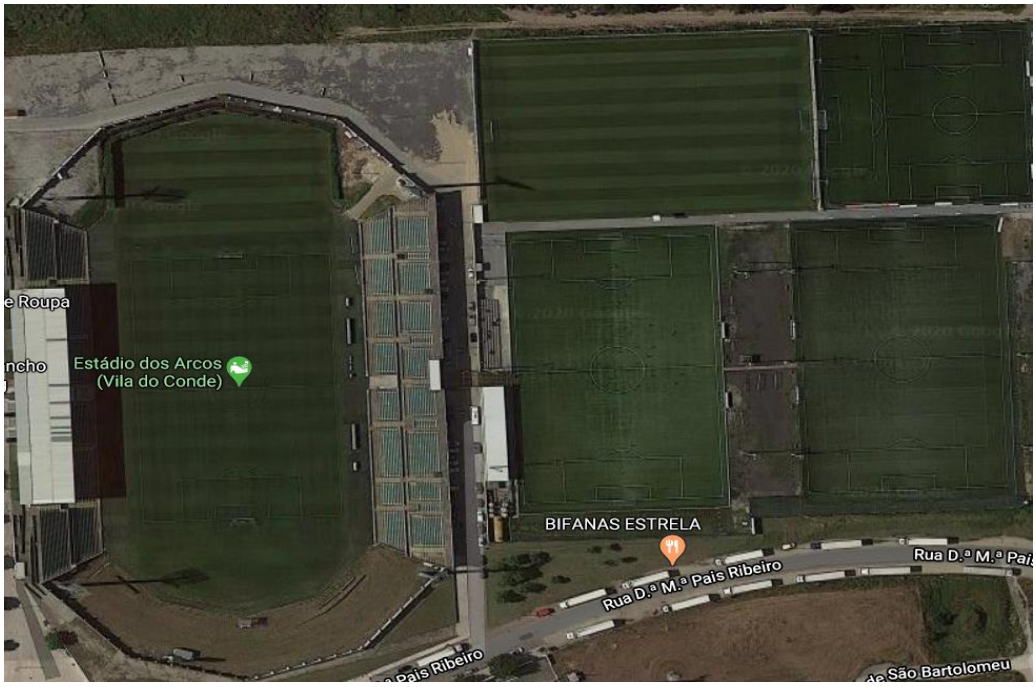


Figura 4 - Complexo Desportivo Rio Ave FC, 2020

As instalações do departamento de formação encontram-se em desenvolvimento entre os campos sintéticos, uma nova academia que está em funcionamento desde o ano de 2021. Aqui estão presentes os três campos sintéticos destinados às equipas de formação e os vários gabinetes, tais como: secretaria do departamento de formação, Sub23 e Futsal, sala de reuniões, balneários (treinadores, atletas, árbitros e equipas visitantes), rouparia do departamento de formação, arrecadação de equipamento desportivo e vestuário, gabinete médico, gabinete de fisioterapia, gabinete da coordenação técnica e sala de trabalho para o staff do departamento de formação.

Na secretaria do departamento de formação é onde o trabalho de logística é realizado pelo departamento administrativo e conta com duas secretárias com computadores, onde o trabalho é realizado pelos dois funcionários.

Quanto aos balneários existe um destinado aos treinadores do RAFC, um para os árbitros e quatro para as equipas do RAFC, sendo que mais balneários estão a ser construídos atualmente.

A rouparia é o local de trabalho dos técnicos de equipamentos, aqui está presente todo o vestuário para atletas e treinadores, seja para momentos de treino ou de jogo.

A arrecadação de equipamento desportivo é destinada a todo o material que é para o uso de todos os escalões em geral, aqui está armazenado o seguinte material desportivo: bolas, cones, estacas, arcos, redes para tabela, barreiras, bolas de ténis para treinos mais específicos e material para treinos de recuperação de atletas.

O gabinete médico é o local onde são realizadas as consultas médicas aos atletas que o necessitarem. Esta sala conta com uma secretária para o médico, uma maca e armários destinados ao armazenamento de documentos relacionados com as questões médicas dos atletas. No gabinete de fisioterapia estão colocadas as macas para os atletas receberem os tratamentos e o material destinado à reabilitação dos atletas, assim como o material inerente a esta atividade e uma sala de recuperação de lesões, com material de ginásio.

O gabinete da coordenação técnica é o local de trabalho dos dois coordenadores técnicos do departamento de formação. Neste local existem duas secretárias com computador para os dois coordenadores, arquivo de documentação, uma impressora para o uso geral dos coordenadores e treinadores e um local destinado ao armazenamento de todos os troféus conquistados pelas equipas de formação do RAFC.

Na sala de trabalho para o staff técnico existem várias mesas por onde passam a toda a hora treinadores dos vários escalões, um quadro tático, um projetor para as análises de jogos e dois computadores.

Também existe um auditório onde são realizadas apresentações para os atletas, principalmente de análise de jogos. Também é utilizado para formações e reuniões com encarregados de educação.

Para além destas instalações, também existem espalhados pela academia vários escritórios para os diferentes departamentos e cargos diretivos, assim como salas de reuniões, utilizadas pelo *staff*.

O Complexo Desportivo do RAFC conta com três campos sintéticos. Nos três campos são diariamente realizados treinos de todas as equipas, mas apenas os campos nº1 e nº2 são destinados à realização de jogos oficias, ambos com as dimensões de futebol de 11. No campo nº1 é onde se realizam os jogos oficiais de futebol de 11 e no campo nº2 realizam-se os jogos oficiais de futebol de 7 e alguns de futebol de 11, quando é necessário. O campo nº3 destina-se apenas à realização de treinos e conta com as dimensões de futebol de 7.

3.2. Contexto funcional

3.2.1. Caracterização da equipa e do plantel

O plantel para a época desportiva em questão, foi maioritariamente constituído por atletas que já faziam parte dos quadros do clube, que competiram no torneio de retoma da Associação de Futebol do Porto de Iniciados, na época 2020/2021. Um torneio onde competiram, na maior parte das vezes, contra atletas mais velhos, sendo isto um método de preparação para a adversidade que poderá ser uma realidade no campeonato nacional de iniciados. Deste grupo mencionado, sete atletas não fazem parte do plantel da equipa de Sub-15 A, tendo sido despromovidos para as equipas “B” e “C”, pois não estão ainda preparados para a exigência de um campeonato nacional.

Para além dos atletas que transitaram da época anterior, o plantel contou com sete reforços, via transferência, sendo que um deles não foi inscrito na época em questão, devido a problemas logísticos relacionados com transferências internacionais. O plantel conta ainda com dois atletas mais novos (Sub-14), que se destacaram em relação aos atletas da mesma idade e que se evidenciaram como mais-valias para o plantel da equipa Sub-15 A, seja pelas suas capacidades técnico-táticas, seja pela compleição física. Sendo assim, o plantel conta com vinte e três atletas, sendo três deles, guarda-redes.

O trabalho desta época foi uma continuidade da época 2020/2021, pois a maior parte do plantel transitou dessa equipa (Sub-15 B em 2020/2021), assim como a equipa técnica, o que fez com o que o trabalho para esta época já tivesse iniciado na época anterior, que serviu apenas para a retoma do futebol de formação.

Trata-se de um plantel que começou a época com pouca confiança, devido aos resultados da época anterior, pois a equipa teve muitas dificuldades em competir com atletas mais velhos no torneio de retoma. Através das transferências e do trabalho realizado por toda a estrutura, aos poucos, os atletas começaram a perceber qual a atitude a adotar para uma competição tão exigente e, rapidamente, na pré-época estes níveis de confiança e de seriedade para com a tarefa foram repostos, também com muita ajuda dos reforços, que vieram acrescentar qualidade e competitividade ao plantel.

No geral, é um plantel equilibrado onde os atletas conseguem colocar pressão aos colegas de posição, o que torna o processo de treino mais competitivo e faz com que os atletas se mantenham a todo o momento em alerta, não podendo facilitar, tendo como consequência perder a corrida pelo lugar na equipa. Apenas no setor defensivo, não existe um equilíbrio tão evidente entre os atletas de cada posição, o que nos torna mais permeáveis em caso de lesões ou outros impedimentos para os nossos atletas desse setor.

Quadro 1 - Plantel Sub-15 A 2021/2022

Plantel da equipa Sub-15 A – 2021/2022			
Nome	**Posição**	**Ano**	**Clube anterior**
Jogador 1	Guarda-Redes	2007	Rio Ave FC
Jogador 2	Guarda-Redes	2008	Rio Ave FC
Jogador 3	Guarda-Redes	2007	Rio Ave FC
Jogador 4	Lateral Direito	2007	Rio Ave FC
Jogador 5	Lateral Direito	2007	FC Porto
Jogador 6	Lateral Esquerdo	2007	FC P. Ferreira
Jogador 7	Lateral Esquerdo	2007	Rio Ave FC
Jogador 8	Defesa Central	2007	Rio Ave FC
Jogador 9	Defesa Central	2007	Rio Ave FC
Jogador 10	Defesa Central	2007	Padroense FC
Jogador 11	Médio Defensivo	2007	Dragon Force
Jogador 12	Médio Defensivo	2008	Rio Ave FC
Jogador 13	Médio Defensivo	2007	Rio Ave FC
Jogador 14	Médio Interior	2007	Rio Ave FC
Jogador 15	Médio Interior	2007	Rio Ave FC

Jogador 16	Médio Interior	2007	Vitória SC
Jogador 17	Extremo Direito	2007	PEJ - AD
Jogador 18	Extremo Direito	2007	Rio Ave FC
Jogador 19	Extremo Esquerdo	2007	Rio Ave FC
Jogador 20	Extremo Esquerdo	2007	Rio Ave FC
Jogador 21	Extremo Esquerdo	2007	Austrália
Jogador 22	Avançado	2007	Rio Ave FC
Jogador 23	Avançado	2007	Rio Ave FC

No Quadro 1 estão apresentados todos os atletas pertencentes ao plantel da equipa Sub-15 A, discriminando a posição de cada um, ano de nascimento e o clube na época passada.

3.2.2. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos sub-15 A é constituída por cinco elementos, um treinador principal, um treinador-adjunto (função atribuída ao estagiário), um analista, um preparador físico e um treinador de guarda-redes, em dias de jogo existe também um *team manager* que desempenha as funções de delegado ao jogo.

O treinador principal é o líder de todo o processo no que diz respeito a todos as áreas de atuação que estão relacionadas com a equipa, para além de liderar a equipa, lidera também a equipa técnica, coordenando o trabalho realizado por todos e delegando tarefas sempre que assim o entender.

No que diz respeito ao treinador-adjunto, este tem como funções a organização e planeamento das sessões de treino, aplicando as ideias e exercícios do treinador principal, assim como a orientação de exercícios de treino seja individualmente, seja em cooperação com o treinador principal. É fulcral também para promover o espírito de grupo junto dos atletas, fomentando e promovendo constantemente relações estreitas entre os atletas, assim como

com a equipa técnica e procurando sempre mostrar preocupação e auxiliar nos problemas individuais de cada atleta. Para além disso, participa também no processo de análise da própria equipa e individual de atletas, assim como na análise do adversário. Em dia de jogo, para além de participar no processo de ativação juntamente com o preparador físico e o analista, também realiza a comunicação durante o jogo com o analista que está a filmar o jogo de um plano mais aberto, onde pode evidenciar situações que podem escapar a quem está no banco de suplentes, ao nível do relvado. Na equipa técnica estavam presentes dois treinadores adjuntos, um deles o treinador estagiário.

O analista tem como principal objetivo realizar a observação e análise da equipa adversária, assim como da própria equipa e de comportamentos individuais da equipa, juntamente com a restante equipa técnica. Prepara também as apresentações para os atletas relacionadas com a prestação da equipa nos jogos e com o adversário. Em dia de jogo, para além de filmar o jogo de um plano mais elevado e de estar em constante comunicação com o treinador adjunto, alertando para diversas situações, também participa no processo de ativação da equipa. Em paralelo, participa no processo de treino e na orientação de exercícios se necessário. Durante a primeira fase, as funções do analista começaram a ser desenvolvidas pelo treinador estagiário, à exceção da filmagem do jogo, que era realizada pelo *team manager* da equipa.

Relativamente ao preparador físico, este tem como principais funções a operacionalização da parte inicial de cada treino, focando sempre a capacidade condicional em foco na unidade de treino em questão, posto isto, é responsável pelo trabalho de ativação, de prevenção de lesões e de potenciação de capacidades condicionais. Durante o treino o preparador físico presta auxílio à restante equipa técnica no decorrer da unidade de treino, assim como é responsável pela orientação de exercícios complementares. No dia de jogo, é responsável por grande parte da ativação, com o auxílio do treinador-adjunto e do analista, assim como é responsável pela ativação dos suplentes que forem chamados a jogo. Em paralelo, realiza também um trabalho complementar antes do treino com grupos rotativos de quatro atletas, com o objetivo de trabalho questões físicas e coordenativas dos atletas que apresentem alguma deficiência.

O treinador de guarda-redes é o responsável por todo o trabalho específico dos atletas desta posição, não só da equipa A, mas também das restantes equipas de Iniciados. Trabalha e prepara os seus treinos sempre dentro dos moldes do modelo de jogo e das necessidades dos guarda-redes que surgem dessa implementação do modelo de jogo. No dia de jogo, é responsável pela ativação dos guarda-redes.

3.2.3. Caracterização do contexto competitivo

Na presente temporada, os Sub-15 A do RAFC participaram no Campeonato Nacional de Sub-15 organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

De acordo com o regulamento da Federação Portuguesa de Futebol (2021), este campeonato é disputado por setenta e dois clubes, sendo uma prova composta por quatro fases distintas: 1ª fase, 2ª fase (apuramento para a 4ª fase; manutenção e descida), 3ª fase (*play-off*) e 4ª fase (apuramento de campeão).

Na 1ª fase todos os clubes inscritos no campeonato participam, sendo distribuídos de acordo com a sua localização geográfica e agrupados em seis séries de doze equipas. Esta fase é disputada apenas a uma volta e os quatro melhores de cada série são apurados para a 2ª fase (apuramento para a 4ªfase), os restantes clubes vão disputar entre si a 2ª fase (manutenção e descida) com os mesmos pontos obtidos na 1ª fase. A série correspondente ao RAFC foi a Série B juntamente com os seguintes clubes: FC Porto, Boavista, Paços de Ferreira, Salgueiros, Gondomar, Dragon Force, Freamunde, Vizela, Espinho e Cesarense.

A 2ª fase está dividida em duas qualificações, o apuramento para a 4ª fase e a manutenção e descida. No que diz respeito ao apuramento para a 4ª fase, esta fase é disputada por 24 clubes, divididos entre série Norte, Centro e Sul, dependendo da localização geográfica de cada um. Esta fase é disputada a duas voltas e o melhor de cada série juntamente com os dois melhores 2ºs lugares são apurados para a 4ª fase, o terceiro melhor 2º e o melhor 3º disputam a 3ª fase. Relativamente à fase de manutenção e descida, esta é disputada por quarenta e oito clubes, divididos em seis séries de oito, mantendo as séries da

1ª fase. Esta fase é disputada a duas voltas e descem aos campeonatos distritais todos os clubes em 8º lugar, exceto se o vencedor da 3ª fase seja um representante das ilhas, nesse caso, descem os seis clubes em 8º lugar e o pior 7º lugar. Os clubes que finalizarem a prova em 6º ou 7º lugar descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-15, assim como os quatro piores clubes em 5º lugar, exceto se o vencedor da 3ª fase seja um representante das ilhas, nesse caso descem os restantes cinco clubes classificados em 7º lugar, os classificados em 6º lugar e os cinco piores em 5º lugar. Os restantes clubes asseguram a manutenção.

A 3ª fase diz respeito a um *play-off* disputado por quatro clubes, o representante dos Açores, o representante da Madeira, o terceiro melhor 2º lugar da 2º fase e o melhor 3º classificado dessa fase. Os clubes jogam apenas uma vez entre si para apurar um clube para a 4ª fase, os clubes do continente que não se apurarem para a 4ª fase, asseguram a manutenção.

A 4ª fase é a última deste campeonato, é disputada por seis clubes que jogam duas vezes entre si de forma a se apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15.

CAPÍTULO 4

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4.1. Objetivos definidos

É de importância capital a implementação da objetivos para a época desportiva a vários níveis, de forma a todo o trabalho realizado, por atletas, equipa técnica e estrutura seja direcionado para a concretização desses mesmos objetivos.

Desta forma, foram definidos objetivos em três dimensões distintas: objetivos de formação, objetivos de preparação e objetivos de performance.

- **Objetivos de formação:** no que diz respeito aos objetivos de formação, existiu uma preocupação em fomentar a mentalidade adequada à exigência junto dos atletas, algo que estava ainda pouco desenvolvido. Assim tivemos o cuidado de formar atletas com uma mentalidade vencedora, simultaneamente incutindo valores de solidariedade, respeito, responsabilidade e *fair-play*, para além disso existiu um cuidado em fomentar um espírito de grupo, procurando que os atletas percebessem a importância da coesão de uma equipa de futebol. Por último, também se procurou capacitar os atletas de uma melhor compreensão do jogo, assim como dotá-los dos princípios específicos do futebol.
- **Objetivos de preparação:** em relação à preparação procurou-se desenvolver as capacidades físicas dos atletas, principalmente devido ao facto de estes apenas terem dois meses de treino em campo desde março de 2020 devido à pandemia instalada. Sendo assim, o trabalho foi também direcionado para que os atletas desenvolvessem os seus níveis de força explosiva, agilidade, velocidade de reação, velocidade de deslocamento e resistência aeróbia, procurando uma melhor preparação dos atletas para as exigências físicas de um campeonato nacional de Sub-15. Os atletas também não estavam ainda com a mentalidade correta para enfrentar a exigência do ano desportivo que iam enfrentar, posto isto, houve uma preocupação em desenvolver junto dos atletas a responsabilidade individual, a mentalidade vencedora tal como foi referido acima, a superação e saber sofrer em momentos mais complicados, assim como a confiança e a personalidade para assumir o desafio. Para se colocar em prática o modelo de jogo definido, também se procurou dotar os atletas de um conhecimento tático profundo relativamente aos

princípios definidos para a equipa, em todos os momentos de jogo. Aliado ao conhecimento tático, também se procurou aprimorar a técnica individual de forma a capacitar os atletas de diferentes recursos para ultrapassarem as dificuldades que o jogo oferece.

- **Objetivos de performance:** o principal objetivo de performance definido foi a passagem à 2ª fase do Campeonato Nacional de Sub-15, mas para isto suceder foi necessário traçar outros objetivos, de forma a alcançarmos esse objetivo principal. Formar uma organização defensiva coesa e cooperativa foi uma das primeiras preocupações, permitindo à equipa ser capaz de procurar ser pressionante quando necessário ou manter um bloco baixo e coeso também quando necessário. Com bola, o objetivo passou por a equipa ser capaz de manter a posse de bola e compreender os movimentos e momentos certos para cada momento do jogo. Por último, um dos objetivos e desafios para época foi transferir a qualidade imposta no treino para o momento de jogo, paralelamente evoluindo esta qualidade de treino, com o objetivo de esta se reproduzir também no jogo.

4.2. Modelo de jogo

4.2.1. Caracterização geral

A equipa Sub-15 A do RAFC utiliza na maior parte das vezes como sistema táticos principal o 1-4-(1-2)-3 (Figura 5), com uma linha de quatro defesas, meio-campo com um médio defensivo e dois médios interiores e a linha avançada com dois extremos e um avançado. Como alternativa, a equipa adota o sistema tático de 4-4-2 (Figura 6), adotando uma linha de quatro defesas, uma linha média com dois médios interiores e dois extremos e dois avançados numa linha avançada.



Figura 5 - Sistema tático principal

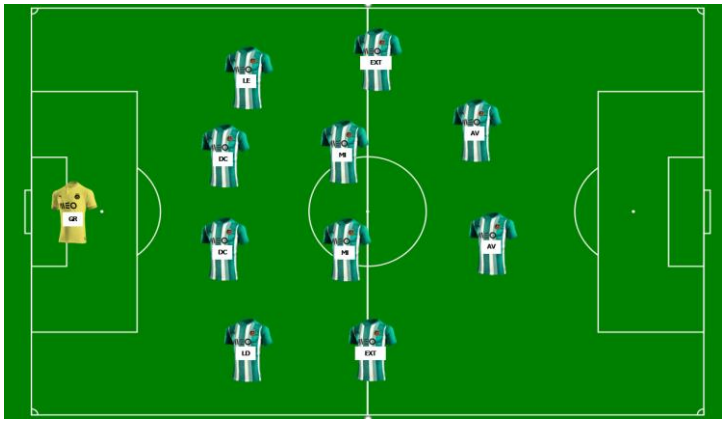


Figura 6 - Sistema tático alternativo

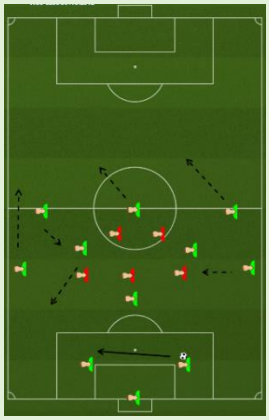
4.2.2. Organização ofensiva

Em organização ofensiva a equipa tem como objetivo a manutenção da posse de bola, progredindo no terreno e procurando superioridade numérica e

abertura de espaços promovendo a desorganização do adversário e criando situações de finalização.

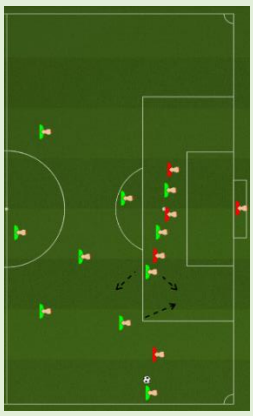
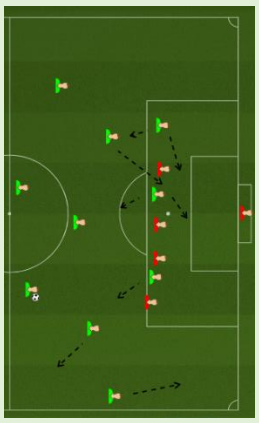
Este momento está dividido em 3 fases tal como é visível no Quadro 2: fase de construção, fase de criação e fase de finalização.

Quadro 2 - Organização ofensiva

<table>
<tr><td colspan="2">Macro Princípio: circular bola com vista à progressão no terreno, procurando superioridade numérica e abertura de espaços para criar desorganização no adversário e situações de finalização.</td></tr>
<tr><th>Princípios</th><th>Subprincípios</th></tr>
<tr><td>Fase de construção:
Sair do guarda-redes de forma controlada;
Superioridade numérica;
Trocas posicionais.</td><td>DL’s largos e subidos (sempre que possível nas costas do EXT adversário);
Procurar rodar o centro de jogo, libertando o DL na profundidade e aparecendo o MI nesse espaço, EXT por dentro e profundidade oferecida pelo AV e pelo EXT contrário (DL contrário equilibra no meio).
Criar superioridade numérica na saída, AV é a referência para passe longo;
Movimentos de aproximação caso a bola esteja coberta e provocar ruturas caso a bola esteja descoberta.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
Construção sem pressão

Construção com pressão (setas amarelas - alternativas)

Construção com pressão</td></tr>
<tr><td>Fase de criação:
Circulação e manutenção da posse de bola;
Movimentos de apoio e rutura;
Variação do centro de jogo.</td><td>Bola coberta: movimentos de apoio ao jogador com bola;
Bola descoberta: movimentos de rutura;
Dinâmicas de apoio/rutura constantes, estabelecendo combinações grupais e procurando sempre a superioridade numérica;
Procura do homem/espaço livre, variando o centro de jogo para desequilibrar o adversário;
Subir linhas em bloco e ir acelerando o jogo.</td></tr>
</table>

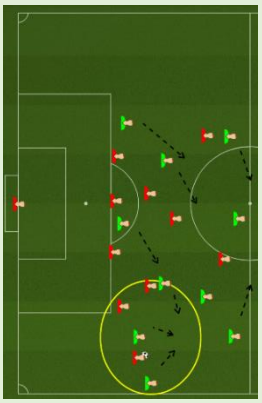
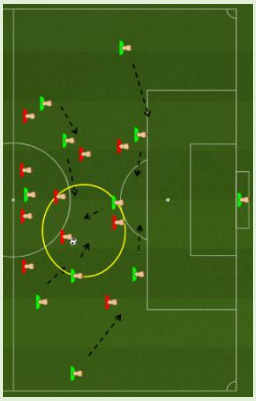
<table>
<tr><td colspan="2">
Bola no corredor lateral</td><td colspan="2">
Bola no corredor central</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fase de finalização:
Trocas posicionais;
Jogo curto vs ataque à profundidade;
Ocupação de zonas de finalização.</td><td colspan="2">Equilíbrio em 3+1 (habitualmente 2 DC's + 1 DL + MDF);
Dinâmicas de apoio/rutura constantes com vista a criar oportunidade de finalização;
Mínimo de 3 jogadores a atacar zonas de finalização e pelo menos 1 perto da área para eventual segunda bola.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
Bola no corredor lateral</td><td colspan="2">
Bola no corredor central</td></tr>
</table>

4.2.3. Transição defensiva

Em transição defensiva a equipa procura condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível, caso não seja possível, a equipa deve adotar posicionamentos de organização defensiva, criando um bloco compacto e coeso. É essencial uma reação rápida na zona da bola, fechando o bloco e impedindo que o adversário saia da pressão.

No Quadro 3, é possível constatar quais os comportamentos que a equipa adota neste momento, dependendo da zona onde acontece a perda de bola.

Quadro 3 - Transição defensiva

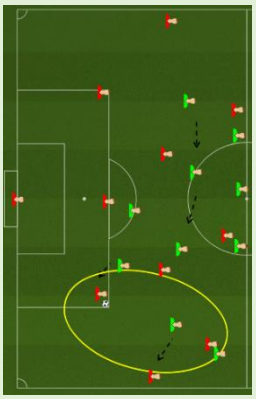
Macro Princípio: Condicionar rapidamente os comportamentos da equipa adversária, recuperando posse o mais breve possível. Caso não estejamos organizados devemos conter e fechar linhas entrando em organização defensiva.	
Princípios	**Subprincípios**
• Impedir capacidade de ação do adversário; • Fechar linhas de passe; • Entrar em organização defensiva.	• Reagir imediatamente na zona da bola para a recuperar o mais rapidamente possível; • Se o adversário sair da pressão, realizar contenção e reorganizar a equipa em posições defensivas (fazer falta longe da nossa baliza, se necessário); • Concentração no controlo da profundidade.
 *Meio-campo ofensivo*	 *Meio-campo defensivo*

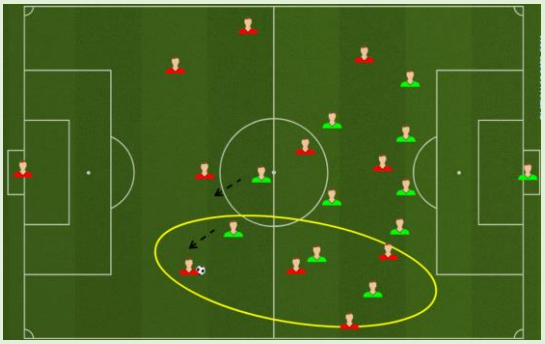
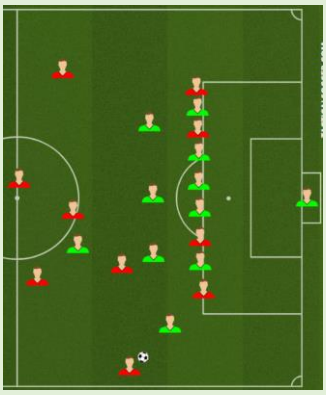
4.2.4. Organização defensiva

Em organização defensiva, a equipa deve manter um bloco pressionante, procurando evitar a progressão do adversário no terreno de jogo, tentando recuperar a bola em zonas adiantadas se possível. Para que isto aconteça, deve ser formado um bloco médio-alto agressivo e coeso, orientando a pressão para as zonas laterais. Os indicadores de pressão da equipa são os seguintes: adversário que recebe a bola ou fica de costas para a nossa baliza, adversário que recebe uma bola alta, receção deficiente do adversário, adversário pouco confortável com bola e bola no interior do nosso bloco.

No Quadro 4 estão discriminadas as ações a realizar em cada uma das três fases da organização defensiva: condicionar construção do adversário, evitar criação de situações de finalização e impedir a finalização.

Quadro 4 - Organização defensiva

<table>
<tr><td colspan="2">Macro Princípio: Manter um bloco pressionante, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola o mais à frente possível.</td></tr>
<tr><td>Princípios</td><td>Subprincípios</td></tr>
<tr><td>Condicionar construção do adversário:
Bloco médio-alto;
Bloco coeso e agressivo;
Momentos e zonas de pressão bem definidos.</td><td>Quando adversário constrói com 2 ou 4: 1º que sai na pressão fecha bem o meio, orientando o adversário para o corredor lateral; 2º da linha avançada fecha o meio, atento caso consigam rodar o jogo para o DC contrário ou coloquem a bola no MDF.
Quando adversário constrói com 3: 1º que sai na pressão fecha bem o meio, orientando adversário para o corredor lateral; 2º da linha avançada fecha o meio, impedindo rodar o jogo por trás e atento caso a bola seja colocada no GR;
Momento de pressão quando a bola entra no corredor lateral, fechando bem o bloco nessa zona (EXT contrário fecha bem por dentro, tendo como referência o 2º poste);
Setor defensivo e GR sempre alerta para bolas em profundidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
Construção a 2 ou a 4

Construção a 3</td></tr>
<tr><td>Evitar criação de situações de finalização:
Equipa compacta, com linhas próximas e bem definidas;
Fechar o espaço interior;</td><td>1º que sai na pressão fecha bem o meio, orientando o adversário para o corredor lateral;
2º da linha avançada fecha o meio;
EXT do lado da bola atento à subida do DL adversário, caso suba até à linha defensiva deve ser sempre acompanhado;
EXT contrário fecha por dentro (referência 2º poste);
Linhas muito próximas e bem definidas, não permitindo ao adversário que jogue por dentro do nosso bloco;</td></tr>
</table>

• Orientação do adversário para corredores laterais.	• Momento de pressão quando a bola entra no corredor lateral, fechando bem o bloco nessa zona (EXT contrário fecha bem por dentro, referência 2º poste) – linha defensiva e GR preparados para bola na profundidade; • Linha mais recuada deve estar em superioridade em relação à linha mais avançada do adversário (se colocam 4 devemos colocar 5).
	
Impedir a finalização: • Fechar o espaço interior; • Bloco junto e compacto; • Contenção e coberturas.	• EXT do lado da bola atento à subida do DL adversário, caso suba até à linha defensiva deve ser sempre acompanhado; • EXT contrário fecha por dentro (referência 2º poste); • MDF baixa para a área e MI que faz pressão com o AV, nesta fase deve baixar para se juntar ao outro MI perto da nossa área; • Bloco junto e compacto, impedindo a finalização; • A linha mais recuada deve estar em superioridade em relação à linha avançada do adversário (se colocarem 4 devemos colocar 5); • Contenção no 1x1 defensivo; • Coberturas imediatas a quem foge da posição.
	

4.2.5. Transição ofensiva

No momento de transição ofensiva, a equipa deve retirar a bola da zona pressionante, tirando partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar rapidamente a situações de finalização, ou então entrar em organização ofensiva. Para que isto se concretize, a equipa deve abrir rapidamente o bloco e oferecer profundidade no momento de recuperação de bola.

No Quadro 5 podemos constatar a forma como a equipa se deve comportar neste momento, seja no meio-campo defensivo ou ofensivo.

Quadro 5 - Transição ofensiva

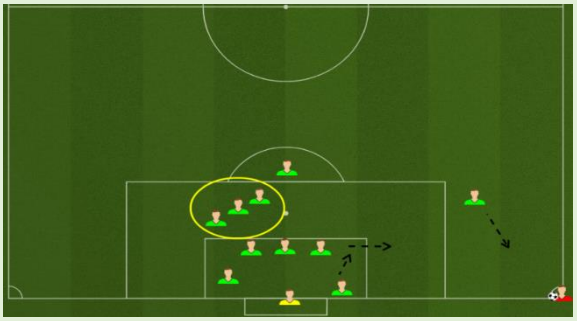
<table>
<tr><td colspan="2">Macro Princípio: Retirar bola da zona pressionante, com o intuito de aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária, chegando de forma rápida a situação de finalização ou entrar em organização ofensiva.</td></tr>
<tr><th>Princípios</th><th>Subprincípios</th></tr>
<tr><td>Retirar a bola da zona de recuperação;
Oferecer largura e profundidade;
Criação de soluções;
Enfrentar a defesa e criar movimentos de rutura.</td><td>Ao ganhar a bola, abrir rapidamente o bloco e dar profundidade;
Bola coberta: criação de linhas de passe fáceis para sair da pressão;
Bola descoberta: tentar enfrentar a defesa adversária com bola e movimentos de rutura;
Se não for possível, guardar a bola para nós organizarmos e contruir o nosso jogo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">
Meio-campo defensivo

Meio-campo ofensivo</td></tr>
</table>

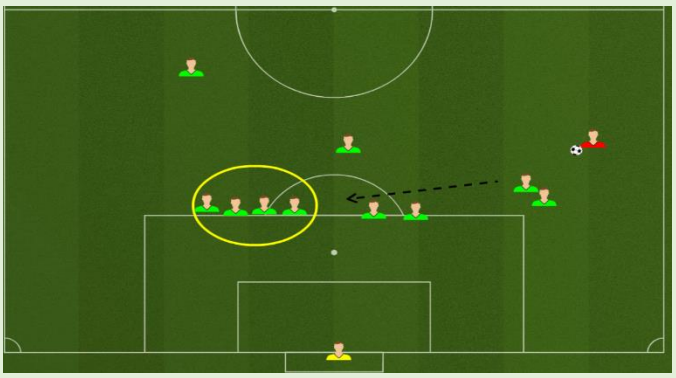
4.2.6. Esquemas táticos

Nos Quadros 6,7,8 e 9 estão representados os comportamentos que a equipa deve adotar nos diferentes esquemas táticos, seja defensiva ou ofensivamente, como cantos e livres.

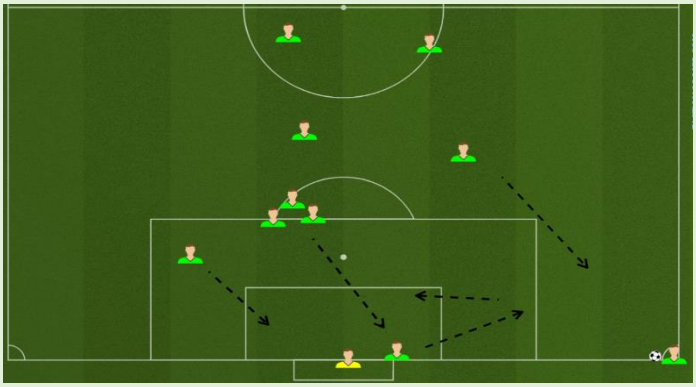
Quadro 6 - Cantos defensivos

Cantos defensivos	
• Os 3 representados pela zona amarela realizam marcação individual; • Os 7 restantes realizam marcação à zona.	

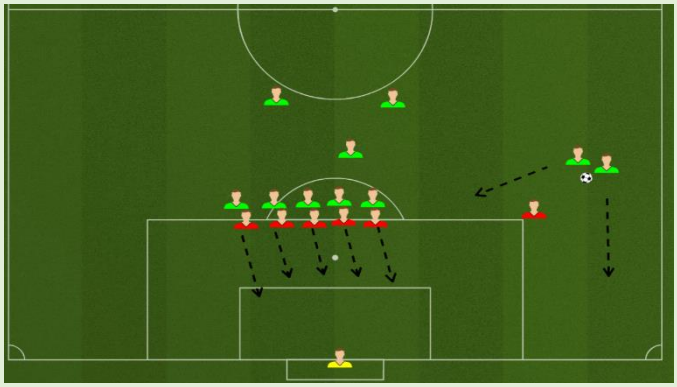
Quadro 7 - Livres defensivos

Livres defensivos	
• 2 primeiros jogadores na marcação à zona + 1 fora de área + 1 para transição no lado contrário ao livre; • 4 jogadores na marcação individual (+1 ou 2 se necessário – representados pela zona amarela); • 1 ou 2 na barreira dependo da especificidade do momento, caso seja apenas um, o outro realiza marcação individual na área.	***Livres diretos: mais altos na barreira e restantes marcam os adversários + 1 fora da área, se possível.*** 

Quadro 8 - Cantos ofensivos

Cantos ofensivos	
• Jogador do 1º poste sai em direção ao marcador do canto para receber; • Jogador fora da área aparece por trás; • Se algum ficar sozinho para receber, jogamos curto, se não for possível colocar bola tensa ao 1º poste ou na referência no jogo aéreo.	

Quadro 9 - Livres ofensivos

Livres ofensivos	
• Um passa pela bola e entra no corredor lateral, o outro marca e desloca-se de imediato para o meio.	

4.3. Microciclo padrão

No Quadro 10, podemos constatar qual foi o microciclo padrão adotado durante a época desportiva em questão.

Quadro 10 - Microciclo padrão

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Regime	Recuperação + representativo do jogo	Força		Resistência	Velocidade		
Contração muscular	Tensão + Duração – Velocidade +	Tensão +++ Duração + Velocidade ++		Tensão + Duração ++ Velocidade +	Tensão + Duração – Velocidade +++		
Duração da exercitação	Curta	Curta		Longa	Muita curta		
Duração da sessão de treino	50 – 65 min	75-90 min	**FOLGA**	90 min	65-80 min	**FOLGA**	**JOGO**
Dimensões/nº de jogadores	Pequenas ou médias/reduzido	Pequenas ou médias/reduzido		Grandes/elevado	Médias/Variado		
Complexidade	Baixa	Moderada		Alta	Baixa		
Organização do treino	Apresentação do último jogo (vídeo); **Não utilizados:** representativo de jogo; **Utilizados:** recuperação	Ativação geral + prevenção; Modelo de jogo em exercícios reduzidos; Jogo reduzido		Ativação geral + prevenção; Modelo de jogo + abordagem estratégica; Jogo formal + abordagem estratégica	Apresentação sobre o adversário (vídeos): Ativação geral + coordenação; Modelo de jogo + finalização + esquemas táticos		

4.3.1. Segunda-feira

Após o jogo de domingo e durante o primeiro dia do microciclo em questão, as minhas funções passavam principalmente por rever o jogo anterior, de forma a realizar os cortes de vídeo através do programa de análise e edição *LongoMatch*, captando bons momentos da nossa equipa, assim como momentos em que seria necessário corrigir determinados aspetos do nosso jogo. Sendo

assim, o início do treino passava mesmo por isto, em conjunto com os jogadores, era realizada uma reunião pré-treino de forma a todos, em conjunto, realizarmos uma reflexão do jogo anterior, procurando identificar os momentos em que a equipa se comportou de acordo com as indicações do modelo de jogo, assim como o trabalho realizado no treino, da mesma forma que se procurava também identificar situações em que as coisas não se desenvolveram da forma desejada. De seguida, era apresentado o vídeo com esses mesmos momentos, identificados pela equipa técnica (Figuras 7 e 8)



Figura 7 - Exemplo de análise do jogo anterior (1)



Figura 8 - Exemplo de análise do jogo anterior (2)

No que diz respeito ao treino propriamente dito, este como era realizado no dia seguinte ao jogo, o objetivo passava por recuperar física e mentalmente os atletas que participaram significativamente no jogo, da mesma forma que se procurava manter o ritmo competitivo dos atletas que não participaram no jogo. A opção de se treinar no dia seguinte ao jogo foi tomada apenas por questões de foro logístico do clube, a preferência da equipa técnica seria folgar à segunda-feira para os atletas se desconectarem completamente e relaxarem no dia seguinte ao jogo.

Tal como foi referido anteriormente, grande parte do treino para os atletas que participaram de forma significativa no jogo anterior, consistia numa recuperação ativa. De forma a alcançarmos esse objetivo, realizávamos vários exercícios de mobilidade no início do treino e de libertação muscular no final do treino. Durante o treino recorríamos bastante a exercícios de um caráter mais lúdico, como por exemplo o *footvolley* ou torneios reduzidos de curta duração, exercícios que por um lado permitiam uma descontração mental e física para os atletas, mas que ao mesmo tempo permitiam o desenvolvimento de determinadas capacidades técnicas e mentais dos atletas, como por exemplo a sustentação de bola, o jogo aéreo, a velocidade de reação e a comunicação.

Relativamente aos atletas que pouco ou nada participaram no jogo anterior, existia o objetivo que estes mantivessem o ritmo competitivo e níveis de carga semelhantes aos de quem participou no jogo. Para alcançarmos esse objetivo aplicávamos exercícios de alta intensidade, procurando igualar os níveis de carga. Exercícios tanto representativos do nosso jogar, assim como exercícios que desenvolvessem bastante os princípios específicos da modalidade.

Na semana de trabalho em questão, o trabalho aquisitivo para os atletas que não jogaram no dia anterior, baseou-se muito em exercícios que promovessem a mobilidade e a manutenção da posse de bola, aspetos que tinham vindo a ser menos positivos no nosso jogo e que tínhamos a necessidade de melhorar. Tal como está representado na Figura 9, implementamos um exercício simples de posse de bola com duas equipas de três elementos com quatro apoios (atletas em recuperação), onde o objetivo passava por se realizar dez passes para pontuar, mantendo uma intensidade alta e ao mesmo tempo

desenvolver aspetos de manutenção de posse de bola e de mobilidade no espaço.

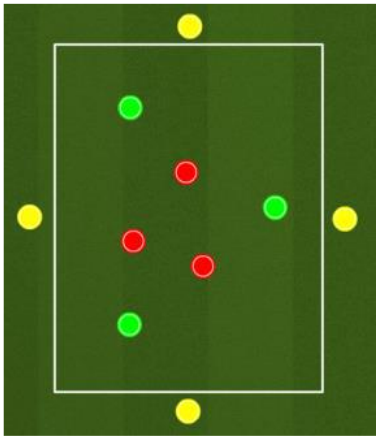


Figura 9 - Exercício de posse de bola e mobilidade

Para se finalizar o treino realizou-se um jogo de GR+11x11+GR em meio-campo, focado principalmente na forma de jogar que a equipa vinha a desenvolver até então e sem apresentar outros condicionalismos, este jogo teve apenas dez minutos de duração e serve principalmente para se manter o nível de competitividade do plantel.

A Figura 10 demonstra como se desenvolveu o treino de segunda-feira na semana de trabalhos em questão.

Rio Ave Futebol Clube

Época 2021/2022

Microciclo:	12

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº1	EQUIPA	SUB15
38	04/out	90min			MATERIAL	Bolas; Sinalizadores; Coletes; Mini-balizas		
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos - Circulação de bola; Contenção/cobertura; Mobilidade						ATLETAS	19+GR
	Físicos - Recuperação/acerto				Psicológicos - Espírito de grupo			

Activação Geral — DATA

Espaço	Tempo	Repetições
	10'	1
Número	Aspetos Fundamentais	
19	Ativação;	

Corrida livre + Mobilidade (tronco, quadril e tornozelo) + Corrida lúdica

Componente Principal 1

Espaço	Tempo	Repetições
Ball x4	12'	1
Número	Aspetos Fundamentais	
19+GR	Trabalho de recuperação e compensatório	

Recuperação: *4 grupos; 1 bola para cada grupo e não pode tocar no chão sem usar os braços; vão 3 e voltam 2.* ***Compensação:*** *4(4+4)+x4 : quem perde a bola vai ao meio; a pontuação é feita a partir dos 20 passes; a passagem para outro campo pode-se realizar aos 8 passes se a equipa em recuperação invadir com todos os atletas*

Espaço	Tempo	Repetições
Número	Aspetos Fundamentais	



Componente Principal 2

Espaço	Tempo	Repetições
20x12	4' (1'd)	2
Número	Aspetos Fundamentais	
19+TR	Circulação de bola; Contenção/cobertura; Mobilidade	

3x3(+4): *10 passes = 1pt; Apoios - atletas em recuperação; recuperar bola para passar a atacar.*

Espaço	Tempo	Repetições
Número		



Componente Principal 3

Espaço	Tempo	Repetições
meio campo	10'	1
Número	Aspetos Fundamentais	
19+GR	Aplicar conteúdos anteriores	

Jogo: *escolha livre das equipas*

Espaço	Tempo	Repetições
Número		

Parte final da sessão

Competição de remates fora da área - quem marca passa à próxima ronda; a) bola parada, b) em condução, c) bola a saltar, d) livre

Observações Relevantes da Sessão

TREINADOR — COORDENADOR

Figura 10 - Exemplo de unidade de treino de segunda-feira

4.3.2. Terça-feira

O treino de terça-feira, numa semana normal, ocorria dois dias depois do momento competitivo, mas de acordo com o microciclo definido pelo clube para o escalão em questão, sendo este o segundo treino de quatro, já era necessária a aplicação de cargas, apesar da recuperação dos atletas não estar totalmente finalizada.

Neste segundo treino do microciclo padrão, a preocupação inicial passava por um trabalho de prevenção de lesões através da aplicação de exercícios maioritariamente de reforço muscular, focados na correção de desequilíbrios musculares e posturais que podiam vir a resultar em lesões, assim como a aplicação de exercícios de carácter excêntrico, esta parte inicial do treino era da responsabilidade do preparador físico, com o auxílio da restante equipa técnica.

À terça-feira, o objetivo passava pelo desenvolvimento e aquisição de princípios e subprincípios inerentes ao modelo de jogo da equipa, à escala individual e grupal. Era um treino direcionado para exercícios de grande tensão muscular, com uma velocidade de execução alta e com uma duração curta, promovendo assim uma complexidade moderada em grande intensidade, de forma que os níveis de decisão e velocidade de reação dos atletas também fossem desenvolvidos. Em suma, procurava-se que os exercícios promovessem ações intensas que estimulassem a força específica, tais como: travagens, mudanças de direção, acelerações e rotações.

O exercício de escala individual que foi aplicado na unidade de treino em questão teve como objetivo o aperfeiçoamento do um para um, tanto a nível defensivo como ofensivo, promovendo também o momento de finalização. Foi implementado um exercício simples, onde a bola era colocada no meio do campo delimitado e ao apito dois atletas deveriam correr em direção da bola e a partir desse momento procurar fazer golo, promovendo assim o um para um (Figura 11). Os atletas foram divididos em duas equipas de dez e realizaram uma repetição em campo reduzido com mini-balizas e outra em campo reduzido com balizas de dimensões oficiais.



Figura 11 - Exercício de um para um

De seguida foi realizado um exercício de escala grupal, onde a equipa foi divida em dois grupos realizando dois exercícios distintos (Figura 12). O primeiro grupo realizou um exercício de manutenção de posse de bola e transição ofensiva, onde estavam organizados em GR+3x3+(2) em 25x15 no meio-campo. O objetivo passava pelos três atletas que iniciavam com bola realizarem oito passes para pontuar, com a ajuda dos apoios, se os três defesas recuperassem a bola deviam partir imediatamente em transição ofensiva rumo à baliza juntamente com os dois apoios, os três atletas que perderam a posse da bola realizavam transição defensiva para evitar o golo do adversário. O outro exercício tratava-se de um GR+6x6 em meio-campo com o objetivo de trabalhar as dinâmicas ofensivas dos médios e avançados, assim como desenvolver o bloco defensivo dos médios e linha defensiva.

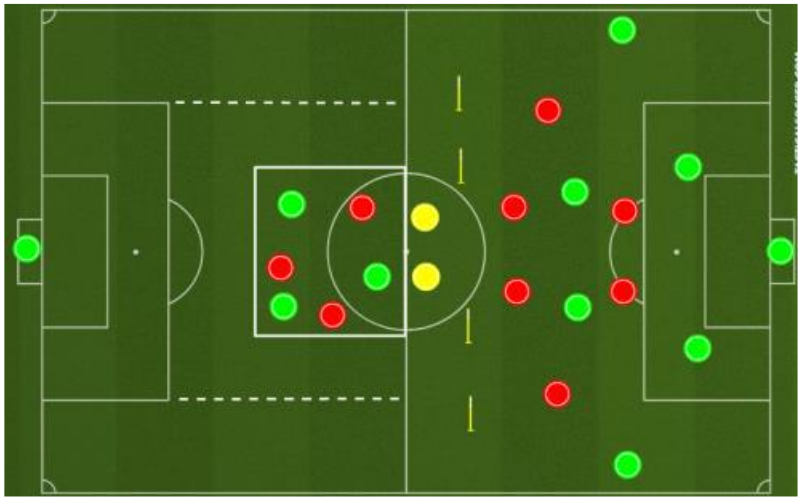


Figura 12 - Exercício de transições e dinâmicas ofensivas/bloco defensivo

O treino finalizava com um GR+11x11+GR em meio-campo de forma a se aplicarem os conteúdos do treino e novamente a manter os níveis de competitividade do plantel. Na Figura 13 está representado o treino de terça-feira do microciclo em questão.

Rio Ave Futebol Clube
Época 2021/2022

Microciclo:	12

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº1	EQUIPA	SUB15
39	05/out	90min			MATERIAL	Bolas; Sinalizadores; Coletes; Mini-balizas		

Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos - 1x1 def. e of; Dinâmicas ofensivas; Reação à perda; Bloco defensivo; Transição ofensiva	ATLETAS	19+GR
	Físicos - Força específica	Psicológicos - Competitividade	

Activação Geral	DATA

Espaço	
Número	19
Tempo	15'
Repetições	1
Aspetos Fundamentais	Ativação; Prevenção

Salto unipodal e aceleração + salto unipodal c/transporte e aceleração + salto bipodal + duelos aéreos 1x1

Componente Principal 1

Espaço	12x7 e 22x15
Número	20+GR
Tempo	8 duelos cada
Repetições	2
Aspetos Fundamentais	1x1 def. e of

1x1 - 1 campo e GR+1X1+GR 1 campo - mudança de direção + 1x1-, 3 duelos cada e troca de campo; 2 equipas de 10 - contar os golos

Espaço	
Número	
Tempo	
Repetições	
Aspetos Fundamentais	

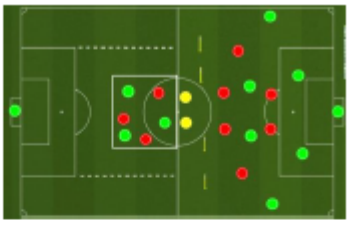


Componente Principal 2

Espaço	50x50
Número	20+GR
Tempo	6'
Repetições	2
Aspetos Fundamentais	Dinâmicas ofensivas; Reação à perda; Bloco defensivo; Transição ofensiva

a) GR+6X6: Equipa 1: Gabi(Dina); Pinho(Lourenço); Manu(Pinho); Alex(Dinis); Cêpa(Rica); Bernardo(Capela). Equipa 2: Contreras(André); Leonardo(Castro); Gaspar(Cêpa); Rica(Bernardo); Patrão(Cordeiro); Telmo(Moura). * b) GR+3X3(+2): 8 passes = 1ppt; outra equipa ao ganhar a bola deve atacar a baliza c/ajuda dos apoios (espaço: 25x15 em 40x50)

Espaço	
Número	
Tempo	
Repetições	
Aspetos Fundamentais	



Componente Principal 3

Espaço	meio campo
Número	19+GR
Tempo	10'
Repetições	1
Aspetos Fundamentais	Aplicar conteúdos anteriores

Jogo: Equipa 1: Gabi; Pinho; Manu; Alex; Berna; Rica; Castro; André; Cordeiro; Moura. Equipa 2: Dina; Lourenço; TR; Dinis; Capela; Cêpa; Leonardo; Contreras; Patrão; Telmo

Espaço	
Número	
Tempo	
Repetições	
Aspetos Fundamentais	

Competição de remates fora da área - quem marca passa à próxima ronda; a) bola parada, b) em condução, c) bola a saltar, d) livre

Observações Relevantes da Sessão

TREINADOR COORDENADOR

Figura 13 - Exemplo de unidade de treino de terça-feira

4.3.3. Quarta-feira

Tal como já foi referido anteriormente, a quarta-feira foi o dia escolhido para a equipa sub-15 A realizar a sua folga semanal, um momento de recuperação passiva, recuperando também mentalmente para iniciarmos os dois últimos treinos da semana com total foco no jogo seguinte, onde a vertente estratégica iria estar bastante presente.

Nesta folga semanal aproveitava também para realizar os cortes e edição de vídeo, assim como preparar a apresentação da análise ao adversário do jogo seguinte, também através da utilização do programa de análise e edição *LongoMatch*, tal como foi utilizado na análise da nossa equipa. Esta análise foi realizada na grande maioria dos microciclos durante a época, salvo raras exceções onde não tínhamos disponíveis filmagens da equipa adversária.

4.3.4. Quinta-feira

À quinta-feira realizava-se o terceiro treino do microciclo semanal, onde todas as atenções já estavam focadas no próximo adversário e a vertente estratégica começava a ter a maior preponderância no desenrolar da sessão.

Este treino era sempre idealizado num regime de resistência específica, onde era realizado num plano macro e em escala grupal maioritariamente, através de exercícios setoriais, intersectoriais e grupais, procurando aprimorar questões relativas ao modelo de jogo colocado em prática, assim como aplicar conteúdos estratégicos para o jogo seguinte, de forma a nos protegermos das valências do adversário, assim como explorar as suas debilidades (Figura 14).

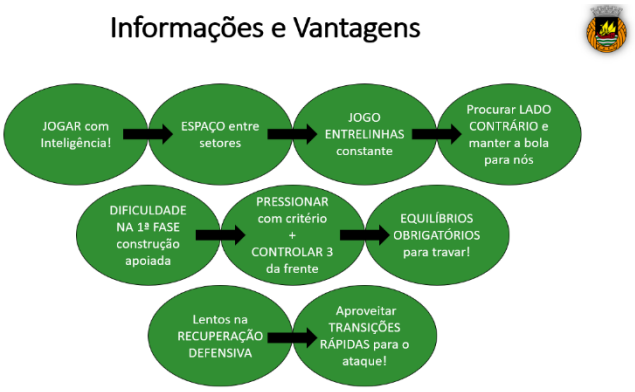


Figura 14 - Informações sobre o adversário

No treino de resistência específica já se procurava realizar exercícios com dimensões o mais próximas possível do espaço formal do jogo, sendo que assim automaticamente o nível de tensão muscular iria ser menor. Os exercícios também tinham uma duração maior do que nos treinos anteriores, pois sendo as dimensões maiores e o número de atletas envolvidos também superior, cada jogador iria ter uma participação reduzida.

A parte inicial do treino de quinta-feira procurava, por norma, trabalhar junto dos atletas a sua resistência específica de forma analítica, procurando também desenvolver capacidades psicológicas como a superação e o esforço. Exercícios como blocos de velocidade máxima e intervalados eram os mais utilizados neste tipo de trabalho, conduzido pelo preparador físico com o auxílio da restante equipa técnica.

Tal como foi referido anteriormente, a vertente estratégica tinha uma importância elevada no treino de quinta-feira. O adversário em questão procurava muito o jogo direto e a velocidade dos seus jogadores mais avançados e isso causava desequilíbrios principalmente na zona do meio-campo, onde a equipa ficava com os seus setores muito afastados. Posto isto, na unidade de treino em questão, o objetivo passou por trabalhar o momento defensivo, através de um bloco compacto e coeso, assim como desenvolver o momento de transição ofensiva após a recuperação de bola através desse mesmo bloco. Sendo assim, foi realizado um exercício (Figura 15) organizado em GR+8x10 onde os oito começavam o exercício com bola e procuravam finalizar e três mini-balizas colocadas estrategicamente, trabalhando assim a fase de construção da organização ofensiva, mas os restantes dez é que eram o foco do exercício, onde tinham que defender as três mini-balizas através de um bloco compacto e quando recuperassem a bola deviam realizar uma transição ofensiva, percebendo se era momento para acelerar ou guardar a bola e procurar construir, através do *feedback* da equipa técnica procurou-se definir bem quais os momentos para ambas as situações.

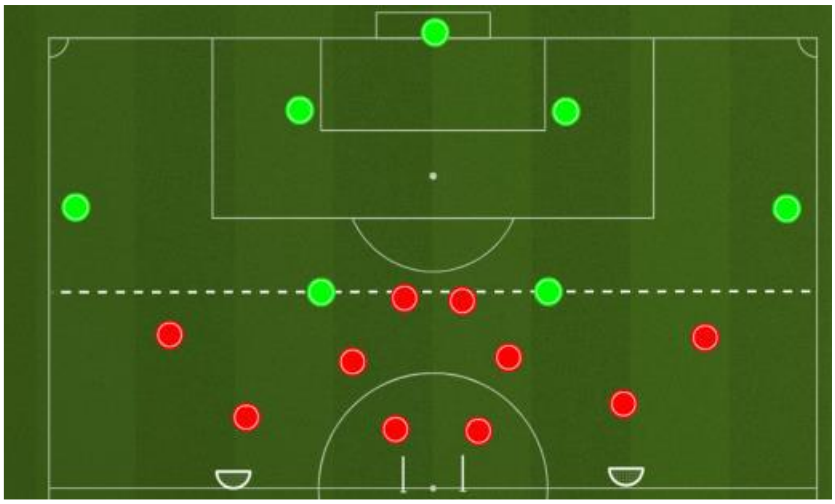


Figura 15 - Exercício de bloco de defensivo e transição ofensiva

Normalmente, no treino de quinta-feira e após os exercícios setoriais e intersectoriais de caráter estratégico, realizava-se um jogo de GR+11x11+GR, onde se procurava aplicar os conteúdos estratégicos desenvolvidos no treino em jogo formal, onde existiam muitas paragens para correções e *feedback* por parte da equipa técnica. Na unidade de treino em questão isto não aconteceu pois já havia sido marcado pelo clube um compromisso com a equipa sénior feminina, que pouco se assemelhava ao adversário seguinte. O jogo teve a duração de 50 minutos.

Na Figura 16 está descrito como se desenvolveu a unidade de treino de quinta-feira do microciclo em questão.

Rio Ave Futebol Clube
Época 2021/2022

Microciclo:	12

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº1	EQUIPA	SUB15
39	07/out	90min			MATERIAL	Bolas; Sinalizadores; Coletes; Mini-balizas		
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos - Estratégia def. p/jogo (blocos e momentos de pressão); Dinâmicas ofensivas; Transição ofensiva (decisão acelerar/guardar)						ATLETAS	20+GR
	Físicos - Resistência específica				Psicológicos - Foco táctico			

Activação Geral — DATA

Espaço	Tempo	Repetições	
	15'	1	Técnica de corrida + alongamentos dinâmicos + Blocos de velocidade máxima (10" 10" 20" x2 + Blocos de resistência (1'30" / 1'; 1' 10" / 45"; 1' / 30"; 45")
Número: 19			
Aspetos Fundamentais: Ativação; Prevenção			

Componente Principal 1

Espaço	Tempo	Repetições	
Meio-campo	10'	2	GR+8X10: equipa de 8 tem 3 bolitas p/finalizar . Equipa 1: Gabi(Dina); Gaspar(Lourenço); Manu(Pinho); Alex(Dinis); Cifpa(Rica); Bernardo(Capela); Telmo(Cordeiro); Patrão(Moura). Equipa 2: Dina(Gabi); Lourenço(Cifpa); Pinho(Manu); Dinis(Alex); Rica(Gaspar); Capela(Bernardo); Castro(Contreras); André; Cordeiro(Telmo); Moura(Patrão). Trabalho complementar com os restantes: Leonardo - Telmo - Patrão; Contreras - Castro - André / Leonardo - Cordeiro - Moura; Castro - André - Contreras
Número: 20+GR			
Aspetos Fundamentais: Estratégia def. p/jogo (blocos e momentos de pressão); Dinâmicas ofensivas; Transição ofensiva (decisão acelerar/guardar)			



Componente Principal 2

Espaço	Tempo	Repetições	
Campo inteiro	50'	1	Jogo vs Sen. Feminino. 20' Afonso; Gabi; Lourenço; Manu; Alex; Gaspar; Bernardo; Leonardo; Castro; Patrão; Telmo. 15' Filipe; Dina; Cifpa; Pinho; Dinis; Rica; Capela; André; Contreras; Moura; Cordeiro. 15' 1-3-5-2
Número: 20+GR			
Aspetos Fundamentais			

Componente Principal 3

Espaço	Tempo	Repetições	
Número			
Aspetos Fundamentais			

Observações Relevantes da Sessão

TREINADOR — COORDENADOR

Figura 16 - Exemplo de unidade de treino de quinta-feira

4.3.5. Sexta-feira

À sexta-feira era realizado o último treino do microciclo semanal, apresentando uma vertente estratégica muito acentuada, iniciando com a análise do adversário seguinte, através de uma apresentação *power point* e/ou vídeos (Figura 17). Para isto a equipa era toda reunida no auditório da academia para se realizar esta apresentação nas melhores condições possíveis. O tratamento e edição dos vídeos era, como habitualmente, realizado através do programa *LongoMatch* e a equipa técnica procurava incluir vídeos de situações onde o adversário se mostrava muito confortável, procurando evitar esses momentos no jogo seguinte, assim como situações onde o adversário apresentava dificuldades, de forma a conseguirmos estar conscientes desses momentos e tirarmos proveito quando estes ocorressem no nosso jogo.



Figura 17 - Slide referente à análise do adversário

Após a apresentação do adversário, a equipa dirigia-se para o campo para se dar início ao treino. O treino de sexta-feira, já se tratava de um treino muito próximo do jogo e com uma fadiga acumulada considerável dos treinos anteriores, por isso o seu objetivo no que diz respeito à componente física, passava por exercícios de velocidade máxima com uma duração muito curta, promovendo grandes períodos de descanso entre repetições de forma a se procurar uma recuperação quase completa. Após os exercícios mais focados para a velocidade, o restante treino era direcionado por completo para o jogo

seguinte, focando na componente estratégica em jogo corrido, assim como nos esquemas táticos.

O treino de sexta-feira iniciava com a intervenção do preparador físico, estimulando juntos dos atletas questões de técnica de corrida, assim como desenvolvendo a velocidade máxima e velocidade de reação através de exercícios analíticos, procurando sempre incluir uma vertente lúdica para se tornar mais motivante para os atletas.

De seguida, incluíamos um exercício já com bola que procurassem estimular também os níveis de velocidade máxima, assim como incluir um momento do jogo e a presença de princípios específicos da modalidade que devem ser sempre estimulados. Na unidade de treino em questão, decidimos trabalhar o momento de finalização em regime de velocidade específica. Para isso, foi realizado um exercício de finalização e transição defensiva (Figura 18), dividindo os atletas em duas equipas, onde um atleta iniciava com bola sem oposição e finalizava contra um guarda-redes, de seguida dois atletas da equipa contrária enfrentavam o primeiro atleta com o objetivo de marcar golo, finalizando com a equipa contrária a sair com bola e realizando um 3x2+GR, no final destas três situações o exercício voltava a iniciar no 1xGR. Para além da finalização e da transição defensiva, este exercício tinha como objetivo desenvolver a mudança de atitude dos atletas no momento da perda de bola, reagindo o mais rápido possível.

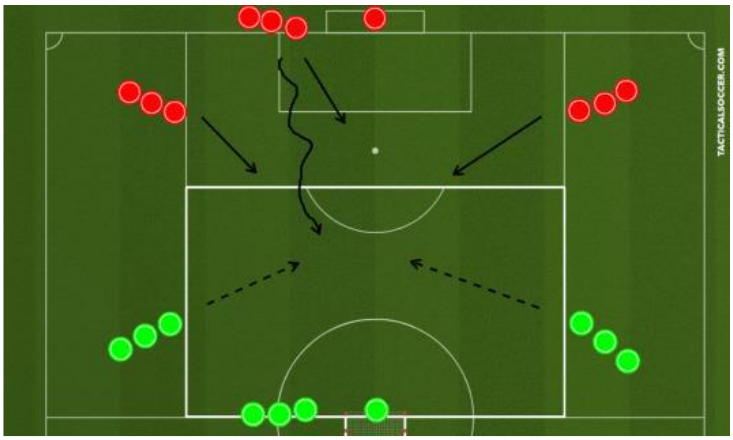


Figura 18 - Exercício de finalização e transição defensiva

No restante tempo da unidade de treino e como já foi referido anteriormente, por norma era realizado um GR+10x10+GR em meio-campo, procurando trabalhar questões estratégicas para o jogo seguinte, incluindo os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Um exercício com pouca carga física, pois era parado constantemente para *feedbacks* estratégicos, assim como para corrigir posicionamentos, em jogo corrido e nos esquemas táticos.

Na Figura 19 está descrito como se desenvolveu a unidade de treino de sexta-feira do microciclo em questão.

Rio Ave Futebol Clube
Época 2021/2022

Microciclo:	12

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo nº1	EQUIPA	SUB15
41	08/out	90min			MATERIAL	Bolas; Sinalizadores; Coletes; Mini-balizas		
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Táticos - Princípios específicos; Mudança rápida de atitude; Finalização; Dinâmicas coletivas; Esquemas táticos						ATLETAS	20+GR
	Físicos - Velocidade específica				Psicológicos - Foco tático			

Activação Geral — DATA:

Espaço	Tempo	Repetições	
	12'	1	*Técnica de corrida + jogo de cabeça (reação e velocidade)*
Número: 19			
Aspetos Fundamentais: Ativação; Velocidade de reação			

Componente Principal 1

Espaço	Tempo	Repetições		Espaço	Tempo	Repetições	
Meio-campo	4'	2	*1x0 / 2x1 / 3x2 + GR: sai ao apito do TR; se marcarem têm direito de esperar pelos atacantes (reposicionar); 10 golos ou 4' x2; quem perde faz sprint de meio-campo*				
Número: 20+GR				Número:			
Aspetos Fundamentais: Princípios específicos; Mudança rápida de atitude; Finalização				Aspetos Fundamentais:			

Componente Principal 2

Espaço	Tempo	Repetições		Espaço	Tempo	Repetições	
Meio-campo	20'	1	*Contas + jogo: Equipa 1: Gabi MAD; Gaspar DCC; Manu DCE; Alex DCD; Clipa MC; Berna MC; Leonardo AV; Contreras MAE; Telmo AV; Patrão MO (1-3-5-2); Equipa 2: Dina; Lourenço; Pinho; Dinis; Rica; Capela; Castro; André; Cordeiro; Mauro (1-4-4-2); Provocar contas curtos (saiem os 2 ao mesmo tempo e tentar jogar de forma a rematar ou cruzar)*				
Número: 20+GR				Número:			
Aspetos Fundamentais: Dinâmicas coletivas; Esquemas táticos							

Componente Principal 3

Espaço	Tempo	Repetições		Espaço	Tempo	Repetições	
	10'	2	*Competição remate (se houver tempo): a) bola parada; b) em condução; c) a soltar; d) livre; quem marcar passa à próxima ronda*				
Número: 20+GR				Número:			
Aspetos Fundamentais: Finalização; Esquemas táticos				Aspetos Fundamentais:			

Observações Relevantes da Sessão

TREINADOR: COORDENADOR:

Figura 19 - Exemplo de unidade de treino de sexta-feira

4.3.6. Sábado

Ao sábado era atribuída a segunda folga semanal do microciclo padrão, sendo no dia anterior ao jogo, o objetivo passava por promover uma recuperação passiva junto dos atletas, assim como a preparação mental para o jogo.

4.3.7. Domingo

No microciclo em questão, o domingo era o dia dedicado ao momento de competição oficial, referente ao campeonato nacional de iniciados (sub-15). O plano de trabalhos iniciava com a palestra do treinador principal juntos dos atletas, relembrando a estratégia definida para o jogo em questão, assim como procurando aumentar os níveis de motivação dos atletas. Em raras ocasiões, o dia iniciava com a apresentação da análise realizada sobre o adversário, quando na sexta-feira, por alguma razão, não nos era permitida a utilização do material de multimédia.

De seguida era realizada a ativação onde o preparador físico realizava exercícios de mobilidade e ativação geral juntos dos atletas, organizados em duplas com bola, realizando passe e exercícios de mobilidade, de forma intercalada. O seguinte exercício era uma posse de bola de 5x5+2, onde dois suplentes participavam como apoios laterais e as equipas eram organizadas em defesa mais médio defensivo contra médios interiores juntamente com os três da linha avançada, este exercício era conduzido pelo treinador estagiário com o auxílio do preparador físico. Após a posse de bola era realizado um exercício de 6x4+GR, procurando estimular a organização da linha defensiva, assim como as dinâmicas ofensivas da equipa, o treinador estagiário ficava responsável pela organização da linha defensiva e o outro treinador-adjunto pela organização ofensiva da equipa de seis. Para terminar, a linha defensiva ficava com o treinador estagiário para realizar um exercício de organização de linha defensiva, procurando estimular momentos de cobertura e saída na bola, de forma a se obter uma melhor organização deste setor, os restantes realizavam finalização junto do treinador-adjunto. No final, o preparador físico realizava três saídas em velocidade junto dos atletas.

Durante o jogo, o treinador principal orientava a equipa normalmente, um treinador-adjunto ficava no edifício da academia, nos jogos em casa, ou na bancada nos jogos fora, sempre em comunicação com o treinador estagiário que estava no banco a realizar *feedback* junto dos atletas, corrigindo falhas na organização da equipa. O preparador físico era responsável pela ativação dos suplentes que eram chamados ao jogo e o *team manager* após realizar as suas funções pré-jogo, encarregava-se de filmar a partida.

No final do jogo não existiam atividades planeadas, existia uma reflexão junto da equipa técnica, mas de caráter informal, as reflexões mais aprofundadas ficariam para o momento pré-treino seguinte.

4.4. Reflexões do período pré-competitivo

O período pré-competitivo teve extrema importância na preparação da época que se adivinhava complicada, começando muito cedo, ainda no mês de julho, de forma a implementar desde logo o modelo de jogo proposto para esta equipa.

Para além de ser um momento importante para a implementação do modelo de jogo, um dos grandes objetivos deste período foi também elevar o rendimento dos atletas no que diz respeito aos seus níveis físicos, que estavam abaixo do aceitável, consequência da longa paragem devido à pandemia. Outro dos focos principais foi consciencializar os atletas e prepará-los para a exigência que lhes ia ser requisitada para fazerem parte de uma equipa que compete num campeonato nacional, algo que deu muito trabalho, pois neste aspeto os atletas não estavam com a mentalidade correta, assim como tinham níveis de competitividade abaixo do desejado, sendo esta a maior razão para a escolha dos adversários para este período.

A carga de cada microciclo foi semelhante ao microciclo padrão, existindo quatro treinos e um jogo por semana, à exceção do microciclo 3, onde apenas tivemos um treino presencial e um jogo, devido à existência de casos de covid-19 no plantel, o que teve consequências no próprio jogo, principalmente devido à falta de condição física por parte dos atletas. No microciclo 4 também tivemos uma dupla jornada, jogando no sábado contra o Futebol Clube do Porto e no domingo contra o Barroselas.

No Quadro 11, podemos verificar quais foram os jogos de treino realizados neste período, assim como os respetivos resultados.

Quadro 11 - Resultados dos jogos amigáveis

Adversário	Resultado
Paços de Ferreira (C)	2-0
Vitória Sport Club (C)	2-3
Famalicão (C)	1-6

Porto (C)	0-7
Barroselas (F)	1-6

Tal como podemos constatar no Quadro acima, foram realizados cinco jogos amigáveis, quatro em casa e um fora, obtendo duas vitórias e três derrotas. Nos dois primeiros jogos a equipa superou as expectativas, apresentando grandes níveis de competitividade e uma frescura física que nos surpreendeu, alcançando uma vitória frente ao Paços de Ferreira e uma derrota muito bem disputada contra o Vitória Sport Club, que apresentava uma equipa com uma qualidade individual muito superior à nossa. Os dois jogos seguintes são os que considero mais importantes, frente ao Famalicão e ao Porto, dois jogos onde fomos goleados, mas os atletas puderam experienciar momentos de exigência máxima, preparando-os para o que iria ser a época desportiva em questão, duas equipas com atletas muito mais maturados e com níveis físicos e técnico-táticos muito mais evoluídos do que os do nosso plantel, após estes jogos o nosso objetivo de consciencializar os atletas da exigência do campeonato nacional ficou mais perto de ser alcançado, tendo resultado numa resposta muito positiva frente ao nosso último adversário do período pré-competitivo, o Barroselas, onde, fora de casa, conseguimos impor o nosso jogo e apresentar níveis físicos muito elevados durante a maior parte do jogo, resultando numa vitória expressiva por 6-1.

4.5. Reflexões da primeira fase

Tal como foi referido anteriormente, esta seria uma época muito desafiante e dura para a nossa equipa, principalmente devido às características dos atletas do plantel e à falta de experiência em campeonatos de grande exigência. Tal como está representado no Quadro 12, a equipa nunca se conseguiu impor por largos períodos de tempo como um candidato forte à qualificação para o apuramento para a fase de apuramento de campeão, tendo nesta primeira fase conquistado cinco vitórias, um empate e cinco derrotas.

Quadro 12 - Resultados da primeira fase

Jornada	Adversário	Resultado
1ª	FC Porto (C)	0-6
2ª	Paços de Ferreira (F)	0-2
3ª	Freamunde (C)	7-0
4ª	Dragon Force (F)	1-3
5ª	Salgueiros (F)	0-2
6ª	Vizela (C)	4-1
7ª	Espinho (F)	2-4
8ª	Cesarense (C)	7-0
9ª	Boavista (F)	0-5
10ª	Gondomar (C)	0-1
11ª	Feirense (F)	0-0

Neste capítulo serão apresentadas as reflexões desta fase do período competitivo, agrupando jornadas que em conjunto definem momentos de forma da nossa equipa.

4.5.1. Jornada 1 a 5

O primeiro adversário que o sorteio ditou foi o FC Porto, a equipa teoricamente mais forte e um candidato a terminar a primeira fase no primeiro

lugar, vencendo todos os jogos. O adversário para o primeiro jogo ser o FC Porto não foi ideal, pois existindo o nervosismo de competir pela primeira vez no campeonato nacional, juntou-se o nervosismo de jogar contra uma equipa que todos reconhecem o seu valor. O resultado não foi o desejado, apesar de nos apresentarmos combativos e com alguma organização, principalmente defensiva, acabamos por perder o jogo por 0-6.

Nesta jornada tentamos surpreender o adversário, apresentando-nos em campo na disposição tática 1-3-5-2, pois havíamos jogado com FC Porto na semana anterior em jogo de preparação e utilizamos o nosso sistema tático habitual, o 1-4-3-3. Apesar de nos mantermos organizados durante a maior parte do jogo, a capacidade técnica e física do adversário acabava sempre por se superiorizar, o que resultava em situações de golo e pelo lado contrário, quando conseguimos sair em transição ofensiva ou ataque rápido, conseguimos chegar a situações de finalização, mas a decisão não foi a melhor, o que impediu a marcação de golos da nossa parte, apesar de termos criado três ocasiões claras. Apesar da derrota e de não conseguirmos marcar nenhum golo, a equipa apresentou bons momentos, principalmente no momento de transição ofensiva, onde os atletas tinham a clara noção dos espaços onde a bola deveria entrar, realizando essa transição em dois ou três passes, assim como em questões de competitividade e agressividade, pois apesar de nesse aspeto sermos inferiores ao adversário, nunca baixamos os braços nem virámos a cara à luta, esquecendo o resultado durante o jogo e tentando sempre ferir o adversário e defender a nossa baliza.

Por outro lado, não fomos capazes de nos protegermos de momentos onde o adversário era muito forte e nos conseguiu atingir, principalmente no que diz respeito ao momento de transição ofensiva e no ataque à profundidade. Foram nestes momentos onde o adversário conseguiu fazer três golos, fases do jogo onde a nossa equipa de desconcentrava no momento de realizar a transição defensiva e o adversário através da características dos seus jogadores criava muito perigo neste momento. Outro momento onde a nossa equipa deve melhorar após este jogo, é a defesa às bolas paradas, pois apesar do adversário ser forte neste momento, a postura e comportamento da nossa equipa não foram os desejados, acabando por sofrer dois golos de pontapé de canto.

Apesar do resultado, a equipa percebeu que em momentos fez um bom jogo e a estratégia adotada teve frutos em várias ocasiões, finalizando o jogo com motivação para dar a volta na jornada seguinte frente ao Paços de Ferreira, pois no fundo ninguém acreditava numa vitória frente ao FC Porto, o objetivo era mesmo fazermos um bom jogo, não focando no resultado.

O jogo da segunda jornada, frente ao Paços de Ferreira, seria o momento ideal para a equipa começar o seu caminho para o apuramento para a fase de apuramento para a terceira fase, tendo em conta o estado de espírito da equipa e qualidade do trabalho desenvolvido durante a semana de preparação para esse jogo. Neste jogo voltamos a adotar o nosso sistema tático atual de 1-4-3-3.

O que seria o jogo para nos afirmarmos no campeonato nacional começou da pior maneira possível, aos cinco minutos de jogo, numa transição defensiva deficiente da nossa parte cometemos uma falta à entrada da área que resultou em golo de livre direto do adversário. A partir desse momento o jogo foi de sentido único, a nossa equipa foi a única que procurou atacar, enfrentando um bloco médio/baixo do adversário, organizado em 1-4-3-3. Criamos várias situações de golo, principalmente devido a uma organização ofensiva muito bem realizada no que diz respeito à fase de construção e de criação, mas tivemos algumas dificuldades no momento de finalização e em alguns momentos no jogo no momento de demonstrar alguma criatividade no último terço ofensivo.

Como já foi referido, após o golo o adversário adotou uma postura defensiva e o facto de conseguirem manter uma boa organização defensiva, principalmente na sua terceira fase, e serem bastante agressivos nos duelos individuais, resultou na manutenção da sua baliza inviolada. O adversário sentiu-se muito confortável nessa postura defensiva.

Perto do final do jogo tivemos a nossa ocasião mais clara, onde o nosso guarda-redes foi atacar num pontapé de canto a nosso favor e enviou a bola à trave, a bola acabou por sair e em ataque rápido o adversário acabou por fazer o segundo golo no último lance do jogo.

Nesta segunda jornada, ficou claro que deveríamos dar ênfase à última fase da nossa organização ofensiva, trabalhando o momento de finalização e de enfrentar defesas baixas, pois sem criatividade no último terço, torna-se difícil

penetrar na última linha defensiva. Apesar da boa prestação durante todo o jogo, estes momentos referidos resultaram na ausência de pontos por parte da nossa equipa, o que complicava as nossas ambições.

O jogo seguinte realizou-se frente ao Freamunde, uma equipa claramente inferior e com muitas dificuldades de se equilibrar com a maioria das equipas deste campeonato. Este jogo serviu principalmente para garantirmos os primeiros pontos na competição, assim como dar moral e motivação aos nossos atletas, realizando um bom jogo e conseguindo finalmente marcar golos, aspeto que vinha a falhar muito nas jornadas anteriores.

Foi um jogo com pouca história onde vencemos por 7-0 e o adversário criou poucas dificuldades. Apresentamo-nos novamente em 1-4-3-3 com uma postura bastante agressiva e ofensiva, realçando o facto da nossa equipa ter-se apresentado com altos níveis de competitividade, conseguindo criar consecutivamente oportunidades de golo e finalizando-as, mesmo assim a nossa melhor fase ofensiva foi a segunda, a fase de criação. De realçar também alguns aspetos que não foram tão positivos e foram identificados para se trabalhar nas semanas seguintes, o momento de rodar jogo, que apresentou várias falhas, onde não conseguimos tirar proveito da vantagem numérica no lado oposto ao da bola, assim como os equilíbrios em fase ofensiva, justificado talvez pelo facto de o jogo se apresentar com alguma facilidade para os atletas e todos possuírem o instinto e vontade de participar nos golos da equipa.

O adversário apresentou-se também num 1-4-3-3 com o objetivo de defender a sua baliza o máximo de tempo possível, recorrendo a um bloco médio/baixo e apostando na velocidade dos seus jogadores mais adiantados para a transição ofensiva, mas raras vezes conseguiu tirar algum proveito destas situações. Demonstrou várias dificuldades no momento de manter a posse da bola, o que impediu a chegada a zonas mais adiantadas, criando perigo para a nossa equipa. O ponto onde demonstrou mais dificuldade, foi no momento da transição defensiva, perdendo a bola, a equipa do Freamunde apresentou muitas dificuldades em organizar-se e recuperá-la novamente, principalmente devido aos níveis baixos de agressividade e competitividade.

A jornada 4 foi realizada frente à equipa do Dragon Force e tratou-se da nossa primeira vitória frente a um adversário difícil e com muita qualidade,

vencemos por 3-1. Neste jogo apresentámo-nos novamente num 1-4-3-3 tal como o nosso adversário, mantendo o trabalho que vinha a ser realizado. Neste jogo correu tudo a nosso favor, onde o iniciamos praticamente a ganhar, numa transição ofensiva o nosso médio interior sofreu falta do guarda-redes adversário quando ia isolado, resultando na expulsão do adversário, na sequência desse lance fizemos o primeiro golo do jogo de livre direto, desta forma iniciamos o jogo praticamente a vencer e com vantagem numérica.

Apesar de vantagem numérica a nossa equipa nunca conseguiu controlar verdadeiramente o jogo, passando por algumas dificuldades e sofrendo um golo quando estávamos a vencer por 2-0 que deu esperanças e forças ao adversário, apenas nos minutos finais confirmamos a vitória marcando o 3-1. Isto porque a nossa equipa ofensivamente só conseguiu ser clara e eficaz na fase de construção, também muito devido à pressão insuficiente do adversário, estando em desvantagem numérica, pois a nossa fase de criação, assim como a manutenção da posse de bola apresentou muitas lacunas, notava-se com bola o nervosismo dos nossos jogadores em alcançar a segunda vitória consecutiva. Por outro lado, apresentamos níveis de agressividade e competitividade muito interessantes e fomos muito eficazes no momento de finalização, assim como a realizar os momentos de organização defensiva, tanto na segunda como na terceira fase, pois abdicamos um pouco da pressão inicial na fase de construção do adversário.

Quanto ao adversário, este confirmou todas as indicações que já havíamos recolhido, uma equipa com muita capacidade individual, muito fortes na manutenção da posse de bola e na criatividade imposta no jogo, assim como em toda a sua organização ofensiva. Apresentou lacunas ao nível da transição ofensiva, principalmente pela desvantagem numérica e nos níveis de agressividade. Foi um jogo complicado, mas que se poderia ter tornado ainda mais complicado caso não tivéssemos uma vantagem numérica durante praticamente toda a partida.

O último jogo desta série de cinco jornadas foi realizado frente ao Salgueiros, certamente o nosso pior jogo a todos os níveis, onde acabamos por perder por 2-0. Este jogo foi completamente atípico, onde até se torna complicado descrever o desenrolar do jogo, pois este focou-se apenas em

disputas de bola a meio-campo, duelos individuais e tentativas de ataque rápido de ambas as partes, sendo que o primeiro golo surgiu de um remate de primeira após lançamento lateral, onde o nosso guarda-redes foi surpreendido e um penalti no último lance do jogo, após transição ofensiva do adversário.

Neste jogo, a nossa equipa teve a pior performance de toda a primeira fase, estando completamente apática e com dificuldades em reagir à adversidade. Faltou muita agressividade, que vínhamos a apresentar nos jogos anteriores e a transição defensiva foi realizada muitas vezes com várias lacunas e falhas nos posicionamentos. No que diz respeito ao jogo com bola e ao momento ofensivo, a equipa teve muitas dificuldades em manter a posse da bola, não conseguindo na maior parte das vezes realizar três passes seguidos, aliado a isto também a falta de criatividade durante todo o jogo e uma organização defensiva fraca e pouco sóbria durante todo o jogo. Após este jogo ficamos com a clara ideia de que tínhamos muito trabalho pela frente a vários níveis, pois o jogo ficando mais físico e combativo a equipa não conseguia reagir de forma alguma e os atletas escondiam-se constantemente do jogo, não se apresentando como solução em momentos de dificuldade dos colegas.

A nossa fraca prestação deveu-se não só a aspetos menos positivos da nossa equipa, mas também ao facto de termos um adversário que soube potenciar as suas características mais vincadas, que eram a velocidade e a capacidade física para duelos individuais. O adversário apresentou níveis elevados de agressividade e procurou durante toda a partida criar situações de ataque rápido e transição ofensiva, tirando partido da sua velocidade, oferecendo sempre profundidade ao seu jogo. Sem bola manteve-se sempre bem posicionado e com uma organização defensiva bem definida. Apesar das dificuldades em manter a posse da bola, da falta de criatividade e de deixarem para segundo plano a fase de construção e muitas vezes a fase de criação, o adversário conseguiu criar oportunidades de golo e comandar o jogo, através das suas características físicas e da nossa incapacidade de levar o jogo para outra vertente.

Este ciclo de cinco jogos fez-nos começar a ter noção de que a classificação para a fase de apuramento para a terceira fase iria ser uma missão muito complicada, pois a equipa apresentava várias dificuldades em lidar com a

adversidade e em comandar o jogo, mas o trabalho continuou sempre tendo em vista esse objetivo.

4.5.2. Jornada 6 a 8

Esta série de três jogos tratou-se do melhor momento que a equipa viveu durante a primeira fase, onde conseguiu conquistas três vitórias consecutivas, o que nos catapultou para a reta final do campeonato com a possibilidade de nos apurarmos para a fase de apuramento para a terceira fase.

A jornada 6 foi disputada frente ao Vizela, onde alcançamos uma vitória por 4-1. O Vizela foi uma equipa que nos trouxe algumas dificuldades principalmente no seu momento de transição ofensiva, onde apostava na velocidade dos seus extremos para chegar a zonas adiantadas do terreno, tendo feito um golo dessa mesma forma. Foi uma equipa que se organizou em 1-4-3-3, com uma organização defensiva razoável em todos os momentos e com níveis de agressividade e competitividade muito altos, sendo que em momentos de transição defensiva apresentavam muitas dificuldades, assim como na manutenção da posse de bola por períodos mais longos, também devido à falta de capacidade técnica e criatividade de modo geral.

A nossa equipa apresentou-se pela primeira vez na época organizada em 1-4-4-2, de forma a colmatar algumas lacunas que tínhamos vindo a identificar ao longo dos jogos, principalmente na dificuldade em pressionar em zonas mais altas e em realizar jogo interior, por isso decidimos dar mais ênfase ao jogo dos extremos e avançados. Apesar da vitória, apresentamos níveis de competitividade abaixo dos desejados, assim como a nossa organização ofensiva no momento de criação não foi a melhor, dificuldades colmatadas pela objetividade imposta no jogo, assim como uma finalização muito forte e uma transição defensiva eficaz, que evitou que as transições ofensivas do adversário nos colocassem muitos problemas.

O jogo seguinte foi disputado frente ao Espinho e talvez a exibição mais bem conseguida por parte da nossa equipa durante toda a primeira fase, acabamos por vencer por 4-2 num terreno muito difícil frente a uma equipa com a uma capacidade física muito acima da média. O Espinho apresentou uma disposição tática de 1-4-3-3, apostando acima de tudo no ataque à profundidade

devido à velocidade e agressividade dos três jogadores mais avançados. Foi uma equipa que procurou sempre imprimir uma velocidade muito alta ao jogo, incentivando sempre o ataque rápido e imprimindo muita agressividade em todos os momentos do jogo, assim como defensivamente procuraram pressionar desde o primeiro minuto, novamente apostando nas características individuais dos atletas selecionados. Foram também muito fortes nas bolas paradas, conseguindo marcar dois golos neste momento de jogo. Por outro lado, o Espinho tinha muita dificuldade no último momento da sua organização defensiva, devido a uma linha defensiva abaixo do nível da restante equipa, também não conseguia manter a posse de bola por muito tempo, justificado pelo facto de procurarem constantemente o ataque rápido.

Apesar de todas estas características referidas sobre o adversário, a nossa equipa conseguiu dar uma resposta muito positiva à adversidade, o que tinha vindo a falhar nos últimos jogos. Neste jogo voltamos a utilizar o 1-4-4-2 e continuou a dar frutos, pois conseguimos controlar todos os momentos do jogo à exceção da defesa às bolas paradas e obter o resultado esperado. Neste jogo fizemos dois golos nos primeiros dez minutos e nem por isso a equipa relaxou, mas em dois pontapés de canto acabou por sofrer dois golos do adversário que conseguiu empatar o jogo. Apesar da adversidade de estarmos a vencer por dois golos e o adversário alcançar o empate, a nossa equipa não virou a cara à luta nem se desproveu da responsabilidade de assumir o jogo, como aconteceu em outros momentos. Através nos nossos níveis competitivos e agressividade, conseguimos igualar as características mais vincadas do adversário e conseguimos voltar para a frente do resultado, apresentando uma organização ofensiva muito forte, principalmente na fase de criação e na fase de finalização, impondo também bastante criatividade em lances de rasgos individuais. Por outro lado, a nossa boa organização defensiva geral e um bom controlo à profundidade foi fulcral para que o adversário não chegasse ao golo através de jogadas de jogo corrido.

Este foi um jogo que deu muita força à equipa, pois, alguns atletas deram o que não sabiam que conseguiam dar, foi um jogo de superação e transcendência que fez a equipa acreditar ainda mais na possibilidade de apuramento para a fase de apuramento para a terceira fase.

O último jogo desta série foi frente ao Cesarense onde vencemos por 7-0, um jogo muito semelhante ao que disputamos frente ao Freamunde. O Cesarense apresentou-se em 1-4-3-3 e foi a equipa com mais debilidades que encontramos durante toda a primeira fase. Uma equipa que raramente conseguiu manter a posse da bola, até por momentos curtos e que não tinha um fio de jogo nem ideias bem delineadas sobre como atacar a nossa baliza, também devido à grande falta de criatividade apresentada pelos atletas. Em termos defensivos também apresentaram muitas dificuldades, principalmente a controlar a profundidade e no momento de se protegerem após a perda de bola.

Quanto à nossa equipa, jogamos novamente em 1-4-4-2 e tal como o jogo com o Freamunde voltámos a pecar no momento de rodar o jogo, aproveitando superioridades em zonas contrárias à da bola, assim como em manter os equilíbrios devido à excitação dos atletas em participar nos golos, pelas facilidades apresentadas pelo adversário. Tirando esses aspetos, conseguimos criar várias oportunidades de golo e concretizá-las, assim como tivemos muito bem em toda a organização ofensiva, seja a construir, criar ou finalizar. Em termos defensivos conseguimos manter uma organização bem coesa e compacta e conseguimos recuperar a bola rapidamente após a perda, o que dificultou muito a ação do adversário, tivemos com níveis de competitividade e agressividade muito interessantes.

Tal como foi referido anteriormente, esta série de jogos deu muita força amímica à equipa, fez-nos acreditar cada vez mais que o objetivo era realista, os níveis de motivação para as três jornadas finais estavam em altas.

4.5.3. Jornada 9 a 11

Esta última série de jogos da primeira fase seria fulcral para marcar uma posição neste campeonato e conseguirmos um dos quatro primeiros lugares da tabela, que foi o objetivo desde o início. Vencendo os três jogos, esse objetivo seria alcançado, caso perdêssemos um jogo, já iríamos necessitar de resultados de terceiros para garantir o apuramento.

A jornada 9 foi disputada frente ao Boavista, que pela análise realizada e pelos resultados anteriores, era a equipa mais forte a seguir ao FC Porto nesta série. Acabámos por perder o jogo por 5-0 apesar de termos bons momentos

nunca conseguimos impor o nosso jogo e ferir a baliza adversária. O Boavista era uma equipa que apesar de ter muita qualidade individual, aliava isso a uma capacidade física impressionante por parte dos seus atletas, tendo alguns convocados para a seleção nacional, o que fazia diferença em vários momentos do jogo, principalmente nas bolas paradas e nas transições. Apresentou-se em 1-4-3-3 e com muita agressividade e competitividade juntamente com criatividade. Foi uma equipa que conseguir explorar muito bem a superioridade criada nos corredores laterais, sendo que se apresentou muito dinâmica e organizada tanto no momento defensivo como no momento ofensivo. Por fim, as bolas paradas também foram essenciais para a superioridade do adversário no jogo, onde a diferença física fez muita diferença.

Neste jogo a nossa equipa voltou a apresentar-se em 1-4-4-2 e apesar do resultado conseguimos criar várias oportunidades de golo, principalmente na primeira parte e após o primeiro golo do adversário, realizando muito bem o momento de transição ofensiva. Mas tendo em conta as características individuais dos nossos atletas, o jogo acabou por ser muito complicado e não conseguimos estar à altura do adversário, onde fomos tendo bons momentos, mas nunca chegando ao golo e o adversário teve sempre o jogo controlado. Após esta derrota ficou patente a necessidade de trabalhar alguns aspetos que tinham vindo a falhar em jogos de maior exigência, tais como: a organização defensiva em momento de impedir a criação do adversário, assim como a finalização, a transição defensiva, conseguir manter por mais tempo a posse da bola em jogos mais exigentes, tendo a capacidade de rodar o jogo quando existe essa possibilidade e, por fim, a finalização em momentos de maior pressão.

A décima jornada frente ao Gondomar seria a última chance de nos mantermos na luta pelo apuramento, mas apresentando uma das piores exibições da época, acabamos por perder o jogo por 1-0, que teve pouca história. O Gondomar conseguiu marcar na primeira parte através de um erro individual da nossa parte, após uma avalanche de oportunidades de golo não concretizadas pelos nossos atletas. A partir desse golo a equipa do Gondomar, apresentando-se em 1-4-3-3, manteve um bloco baixo durante toda a partida, apostando no momento de transição ofensiva para tentar chegar à nossa baliza. O adversário sentiu-se muito confortável neste tipo de jogo, pois os seus pontos

fortes eram exatamente o jogo aéreo e a agressividade, procuraram os duelos individuais durante quase toda a partida.

Quanto à nossa equipa, apresentou-se novamente em 1-4-4-2 e até teve uma entrada forte, sendo dinâmica na 2ª e 3ª fase da organização ofensiva, acabando por criar várias ocasiões de golo, mas nunca conseguindo concretizar nenhuma delas. Após sofrer o golo, ainda na primeira parte, isso mudou por completo, parecia uma equipa completamente diferente, apática e sem criatividade, não apresentando armas para conseguir desbloquear o bloco baixo do adversário. Neste jogo ficou clara a falta de capacidade mental para lidar com a adversidade, tendo uma boa exibição até ao golo do adversário, que não vinha a apresentar argumentos para nos ganhar, a equipa não teve a capacidade de dar a volta e ter a personalidade necessária para lutar pelo resultado e pelo, ainda possível, apuramento. Este resultado fez com que o nosso objetivo de apuramento fosse por água abaixo.

A última jornada, que já nada contava para ambas as equipas, foi realizada frente ao Feirense e terminou num empate sem golos. Foi um jogo onde a nossa equipa voltou a adotar o sistema de 1-4-3-3 e onde realizou um jogo muito positivo, tentando ter qualidade em todos os momentos do jogo, também devido à ausência da pressão e da necessidade de ganhar para alcançar objetivos. A equipa apresentou uma grande dinâmica principalmente na organização ofensiva em geral, conseguindo realizar a saída curta desejada para este jogo, conseguindo criar oportunidades de golo, mas pecando no momento de finalização, pois tivemos várias oportunidades e não conseguimos marcar um golo. Sendo assim a finalização foi mesmo um dos pontos negativos deste jogo, assim como a primeira fase da nossa organização defensiva, onde não conseguimos impedir com eficácia a fase de construção do adversário.

Quanto ao Feirense, uma das melhores equipas da nossa série, apresentou-se em 1-4-4-2 e com muitas alterações no onze inicial, alterando muitos atletas, pois este jogo já não lhes alterava nada e o apuramento para a fase seguinte já estava garantido. Mesmo assim, a equipa apresentou-se muito dinâmica e com vontade de vencer o jogo, sendo agressiva e competitiva. Como pontos fortes identificou-se a sua transição ofensiva e a procura da profundidade e do jogo de corredores na organização ofensiva, tirando partido das

características dos seus jogadores mais avançados. Os momentos que identificamos como mais débeis e que tentamos explorar no adversário foram a transição defensiva e a organização defensiva, principalmente a primeira e a segunda fase.

Em suma, esta primeira fase não se desenvolveu da forma que pretendíamos, sendo que acabamos fora dos quatro primeiros lugares, não alcançando o apuramento. Finalizamos esta fase no 6º lugar com cinco vitórias, cinco derrotas e um empate (Figura 20).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	**33**	11	11	0	0	65	7	+58	+
2	Boavista	**28**	11	9	1	1	42	9	+33	+
3	Feirense	**23**	11	7	2	2	33	13	+20	+
4	SC Salgueiros	**21**	11	6	3	2	24	16	+8	+
5	Paços de Ferreira	**19**	11	6	1	4	19	12	+7	+
6	Rio Ave	**16**	11	5	1	5	25	20	+5	+
7	SC Espinho	**14**	11	4	2	5	25	29	-4	+
8	Dragon Force	**13**	11	4	1	6	34	20	+14	+
9	Gondomar SC	**12**	11	3	3	5	21	24	-3	+
10	FC Vizela	**6**	11	1	3	7	13	57	-44	+
11	Freamunde	**4**	11	1	1	9	14	54	-40	+
12	Cesarense	**0**	11	0	0	11	5	59	-54	+

Figura 20 - Classificação da 1ª fase

Apesar de termos realizado jogos de bom nível e apresentado a atitude correta para enfrentar a adversidade em alguns momentos da primeira fase, a equipa mostrou-se muito débil e inepta para lutar frente aos adversários diretos para o apuramento, sendo que quando algo corria mal, amimicamente a equipa descia muito e não tinha capacidade para dar a volta. Sendo assim, um dos objetivos para a segunda fase seria mesmo esse, dotar os atletas de personalidade e capacidade de comandar os jogos e de lutar contra a adversidade. O que vai de encontro aos objetivos de formação e preparação para a época em questão, procurar dotar os atletas de uma mentalidade “ideal” para competir a níveis de alta exigência, nesta primeira fase este objetivo não foi atingido apesar de terem existido algumas melhorias em relação ao início da época, mas durante a segunda fase este seria outro dos principais focos,

preparando-os mentalmente para futuras épocas de grande exigência. No que diz respeito à preparação, existiram grandes melhorias ao nível da capacidade física dos atletas, à medida que a época decorria, os atletas iam demonstrando uma melhor capacidade de disputar o jogo a níveis físicos, apresentando melhorias nos níveis de força e resistência principalmente, mas contra adversários mais evoluídos nestes parâmetros continuamos a apresentar dificuldades, também devido ao perfil individual dos nossos atletas. Apesar disso, existe margem de progressão e durante a segunda fase a questão da preparação física seria também uma das preocupações.

Por fim, o principal objetivo de performance para a época desportiva em questão não foi alcançado com sucesso, sendo que falhamos o apuramento para a fase de acesso à terceira fase, tendo muita dificuldade em discutir o resultado com os adversários diretos, nesses jogos existiram muitas dificuldades em aplicar a estratégia e modelo de jogo definido, assim como a equipa descia muito amimicamente sempre que encontrava uma adversidade, fosse em relação ao resultado, fosse em relação às diferenças físicas e técnicas comparativamente com o adversário. O principal objetivo de performance para a fase de manutenção passará pela conquista do primeiro lugar, aplicando com mais afinco e recorrência o modelo de jogo definido, sendo que a pressão não será a mesma e os adversários mais complicados não estarão presentes nesta fase.

4.6. Reflexões da segunda fase

A equipa falhou o objetivo de se qualificar para a fase de acesso à terceira fase, ficando em 6º lugar na classificação, sendo assim acabou por competir na fase de manutenção, uma competição entre as equipas do 5º ao 12º lugar da série da primeira fase a duas voltas, onde todas as equipas começam com os pontos conquistados na primeira fase da competição. Assim sendo, os jogos realizados nesta fase foram frente aos mesmos adversários da primeira fase (quadro 13), onde muitos deles se apresentaram muito idênticos e com estratégias semelhantes de ambas as partes. Posto isto, neste subcapítulo serão realizadas reflexões direcionadas para os jogos mais marcantes desta fase, seja pelo resultado, pela estratégia ou por diferenças significativas em relação aos jogos da primeira fase.

Quadro 13 - Resultados da segunda fase

Jornada	Adversário	Resultado
1ª	Dragon Force (F)	1-1
2ª	Freamunde (C)	3-0
3ª	Paços de Ferreira (F)	1-1
4ª	Espinho (F)	1-3
5ª	Gondomar (C)	2-1
6ª	Vizela (F)	0-2
7ª	Cesarense (C)	4-1
8ª	Dragon Force (C)	2-2
9ª	Freamunde (F)	0-3
10ª	Paços de Ferreira (C)	3-1
11ª	Espinho (C)	1-2
12ª	Gondomar (F)	1-2

13ª	Vizela (C)	1-2
14ª	Cesarense (F)	1-4

4.6.1. Jornada 1 a 7

Esta série de jogos diz respeito à primeira volta da 2ª fase, correspondente à fase de manutenção do campeonato nacional de iniciados. A primeira volta desta competição foi bastante positiva para a nossa equipa, onde finalmente conseguimos jogar sem apresentar níveis de ansiedade e pressão relacionados com a necessidade de ganhar para nos apurarmos para o apuramento de campeão, o que resultou numa primeira volta sem derrotas e com cinco vitórias em sete jogos.

Nesta série de jogos apenas se destacam duas partidas, devido às diferenças significativas em relação à primeira volta, não em relação ao adversário, mas em relação à forma como a nossa equipa encarou estes desafios. Em primeiro lugar, destaca-se a 1ª jornada frente à equipa do Dragon Force que resultou num empate 1-1, uma equipa que apesar de ser constituída por atletas sub-14, era a equipa que apresentava maior qualidade individual e níveis de criatividade e imprevisibilidade. Neste jogo a nossa equipa voltou à formação tática de 1-4-3-3, tal como o nosso adversário em momento ofensivo, pois em momento defensivo organizava-se em 1-4-4-2. Foi um jogo que apesar de se realizar fora de casa, a nossa equipa apresentou-se incisiva e a comandar o jogo desde o seu início, onde a vitória tendeu durante todo o jogo para nós. A nossa equipa apresentou-se com altos níveis de intensidade e objetividade no momento ofensivo, o que resultou em inúmeras oportunidades de golo, falhando no capítulo da finalização, pois apenas conseguimos inaugurar o marcador através de um esquema tático. Para além disso, a nossa equipa também foi muito esclarecida no momento de transição ofensiva, conseguindo em grande parte das vezes causar perigo neste momento. Quanto a aspetos negativos, para além da finalização também se destaca o momento de transição defensiva, onde o adversário conseguiu causar perigo em determinadas ocasiões, chegando ao golo desta forma, pois a nossa equipa estava mal no momento de reagir à perda

de bola, não por falta de intensidade, mas sim por realizar este momento com muita emergência e por vezes com pouco esclarecimento.

Relativamente à equipa do Dragon Force, esta correspondeu às expectativas criadas já na primeira fase da competição, uma equipa com muita criatividade e qualidade individual, sabendo manter a bola na sua posse e com dificuldades em momentos defensivos, seja na organização ou transição, também fruto das suas capacidades físicas menos evoluídas e níveis de maturidade também menos evoluídos. Mas apesar de todas as qualidades, a nossa equipa conseguir comandar durante todo o jogo e criar inúmeras oportunidades, apenas tendo falhado em alguns momentos de transição defensiva, surgindo o golo adversário. E é por estas mesmas razões que este jogo é destacado, pelo facto de jogarmos em casa do adversário possivelmente mais complicado e ainda assim conseguirmos realizar uma exibição de equipa vencedora, procurando marcar golo durante todo o jogo e conseguindo controlar o ritmo, assim como manter a posse de bola mais tempo do que o adversário.

Durante o decorrer desta primeira volta da fase de manutenção, os jogos apresentaram-se muito semelhantes aos da primeira fase, com algumas diferenças, mas nada significativo que mereça destaque, à exceção do último jogo desta primeira volta, frente ao Cesarense. Neste jogo vencemos por 4-1, mas apesar da vitória este jogo ficou marcado por exibição pobre e desinspirada da nossa equipa. O adversário apresentou-se em jogo organizado em 1-4-3-3 e tal como na primeira fase demonstrou muitas dificuldades em todos os momentos do jogo, apresentando muita dificuldade em manter a bola na sua posse, sem ideias nem criatividade para tentar fazer golo, defensivamente também foram muito semelhantes à primeira fase, tentando ser agressivos, mas com muita dificuldade em organização e transição defensiva. O que fez com este jogo fosse de relevo para esta reflexão foi a exibição da nossa equipa, que novamente se apresentou em 1-4-3-3, mas com muitas dificuldades em manter um jogo fluído e com qualidade, aliado à falta de intensidade e agressividade principalmente nos momentos de transições, defensiva e ofensiva. Um jogo com poucas posses de bola prolongadas, onde os golos apareceram ou através de esquemas táticos, ou através de iniciativas individuais. O acontecimento de maior destaque, pela negativa, foi o facto de a equipa do Cesarense ter

conseguido marcar um golo em nossa casa, uma equipa que até então tinha apenas seis golos marcados, golo este que surgiu de uma desatenção da nossa linha defensiva e guarda-redes, existindo também falhas de comunicação graves. Apesar da vitória, este jogo serviu para a equipa perceber que não existem jogos fáceis e que quando se facilita as coisas podem-se tornar complicadas, um bom momento para se realizarem reflexões individuais e coletivas em relação aos objetivos da equipa, que passavam por alcançar o primeiro lugar da fase de manutenção.

4.6.2. Jornada 10

Esta jornada é destacada pelo facto de representar o jogo mais bem conseguido da nossa equipa durante toda a época, um jogo onde se sentiu a capacidade de os atletas aplicarem o modelo de jogo, apresentando uma postura positiva e confiante. Na jornada em questão enfrentamos o Paços de Ferreira, sendo que vínhamos de uma volta inteira sem derrotas e o adversário apenas tinha perdido uma vez, ambas as equipas a lutar pelo primeiro lugar da competição, sendo que a nossa equipa estava em 1º lugar com um ponto de avanço. Acabamos por vencer o jogo por 3-1 numa exibição muito positiva frente ao adversário mais forte na competição.

O Paços de Ferreira apresentou-se neste jogo organizado em 1-4-3-3, apresentando, tal como já nos vinha a habituar, um bloco médio/baixo e apostando constantemente no momento de transição ofensiva, recorrendo à qualidade dos seus médios interiores para realizar passes em profundidade, assim como aos seus jogadores da linha mais avançada, muito rápidos e possantes. Foi desta forma que o adversário chegou ao golo ainda na primeira parte, após muitas tentativas de golo falhadas por parte da nossa equipa. Apesar da postura mais defensiva do adversário, neste jogo a equipa do Paços de Ferreira apresentou-se muito insegura, principalmente na fase de construção, o que originou várias oportunidades de golo, também apresentou muitas debilidades na sua organização defensiva, não sendo capaz de acalmar o jogo e parar as investidas realizadas pela nossa equipa.

Neste jogo apresentamo-nos novamente em 1-4-3-3 e, tal como foi referido anteriormente, realizamos a melhor exibição de toda a época, entrando no jogo muito confiantes e dinâmicos, aplicando o modelo e plano de jogo na

perfeição. Apesar de sofrermos o primeiro golo do jogo ainda na primeira parte, fomos pressionantes desde o início, não oferecendo espaço ao adversário nos vários momentos da sua organização ofensiva, assim como apresentamos níveis elevados de agressividade e compromisso nos lances divididos, estes foram os aspetos de destaque em relação ao nosso momento defensivo. No ponto de vista ofensivo, fomos dinâmicos desde o início, procurando explorar o jogo de corredores devido às debilidades nesses setores do adversário, sendo que depois transportaríamos o jogo para dentro, conseguimos aplicar o nosso modelo de jogo com sucesso na fase de construção e criação, na primeira por falta de pressão do adversário, na segunda por mérito e capacidade de entendimento dos nossos atletas. Críamos várias situações de finalização e podemos afirmar que o ponto fraco da equipa neste jogo, foi mesmo esse, a finalização, pois apesar de termos sofrido o golo na primeira parte, podíamos ter ido a vencer para o intervalo, mas não conseguimos concretizar as oportunidades que criamos. Na segunda parte, continuamos com a mesma postura, conseguindo alterar o que falhou na primeira, a finalização, onde acabamos por marcar três golos e virar o jogo a nosso favor.

Esta jornada abriu o que seria a caminhada final para a conquista do primeiro lugar na fase de manutenção, conseguindo alargar a vantagem para o segundo classificado em quatro pontos, assim como dotando a equipa de confiança para o que restava da época, após uma exibição tão bem conseguida.

4.6.3. Jornada 11 a 13

Esta série de jogos diz respeito à reta final da fase de manutenção, o que significava o ataque final por parte da nossa equipa ao primeiro lugar, encontrando adversários teoricamente mais acessíveis, enfrentando dois destes adversários na nossa casa. Porém, os planos acabaram por ser alterados, pois houve uma alteração na prioridade para os atletas da equipa principal de sub-15, que passava pela tentativa de subida à segunda divisão nacional de iniciados por parte da equipa B de sub-15, sendo assim os atletas da nossa equipa passaram a ir em grandes quantidades todas as semanas para a equipa B, fazendo os atletas mais novos dessa equipa o caminho inverso, competindo na fase de manutenção do Campeonato Nacional de Iniciados.

Os três jogos em questão foram realizados frente ao Espinho, Gondomar e Vizela, resultando todos numa derrota por 2-1. Foram jogos muito semelhantes, não sendo necessária uma análise tática individual a cada jogo, pois todos acabaram por decorrer da mesma forma. Alinhamos sempre em 1-4-3-3, colmatando as ausências com atletas sub-14, para que estes começassem já a ter experiência de campeonato nacional, pois alguns deles na época seguinte vão participar na competição em questão. Devido ao facto de estes atletas não apresentarem características físicas muito evoluídas, os adversários acabaram sempre por dirigir o jogo para esta vertente, o que é normal, mas dificultou muito a tarefa para a nossa equipa. As maiores dificuldades passavam por três momentos, em primeiro lugar a manutenção da posse de bola, pois o adversário tinha sempre sucesso nos duelos individuais, assim como no desarme em velocidade, devido às características físicas insuficientes dos nossos atletas. Em segundo lugar, a transição defensiva, pois após a perda de bola a nossa equipa não tinha capacidade para responder ao momento exigente que é a reação à perda, chegando sempre atrasada aos duelos e perdendo na maioria das vezes em velocidade, quando o adversário apostava na progressão através da condução de bola. Em último lugar, a defesa a cruzamentos e bolas paradas foi essencial para não obtermos sucesso nesta série de três jogos, pois os adversários apostaram muito neste tipo de jogo, devido à baixa estatura dos nossos atletas, sendo que sofremos vários golos desta forma.

Finalizando a fase de manutenção, terminamos no terceiro lugar com 43 pontos, ficando quatro pontos abaixo do primeiro lugar, obtendo apenas três derrotas, que ocorreram no período de troca de jogadores, vencemos oito jogos e empatamos um (Figura 21).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Paços de Ferreira	**47**	14	8	4	2	31	20	+11	+
2	Dragon Force	**46**	14	10	3	1	47	9	+38	+
3	Rio Ave	**43**	14	8	3	3	31	14	+17	+
4	SC Espinho	**39**	14	8	1	5	28	22	+6	+
5	Gondomar SC	**29**	14	4	5	5	15	17	-2	+
6	FC Vizela	**25**	14	6	1	7	23	34	-11	+
7	Freamunde	**12**	14	2	2	10	18	40	-22	+
8	Cesarense	**1**	14	0	1	13	10	47	-37	+

Figura 21 - Classificação da segunda fase

Finalizada a fase de manutenção, podemos afirmar que se apresentaram várias melhorias no que diz respeito ao objetivo de formação anteriormente apresentado, a mentalidade “ideal” par competir em níveis de alta exigência. A postura e atitude competitiva da equipa foi melhorando ao longo do tempo, entrando sempre em campo para ganhar e sem mostrar nervosismo e falta de atitude quando se deparava com a adversidade, isto pode ser também justificado pela menor quantidade de jogos de grande exigência e de adversários teoricamente mais evoluídos. Contudo, o maior exemplo desta melhoria em termos de comportamento é o jogo em casa frente ao Paços de Ferreira, o adversário mais forte desta fase. Nesse jogo a nossa equipa sofreu o 0-1 muito perto do intervalo apesar de estar a realizar um jogo de bom nível, o que poderia ter fragilizado a equipa em termos amímicos, acabou por se apresentar como o combustível para se aumentarem os níveis de motivação e procurar a superação e transcendência, realizando uma segunda parte de grande nível, acabando por virar o resultado para 1-3 a nosso favor. Relativamente aos objetivos de preparação que foram apresentados anteriormente, a capacidade física dos atletas manteve-se praticamente ao mesmo nível que foi apresentado durante a primeira fase, níveis de força e resistência interessantes que se conseguiram manter ao longo dos jogos, não existindo grande quebras que mereçam destaque, o que pode também ser justificado pela menor exigência dos adversários desta segunda fase.

Concluindo, o principal objetivo para a fase de manutenção claramente não foi atingindo, que passava pela conquista do primeiro lugar, mas isto não é significado de uma segunda fase abaixo das expectativas. Muito pelo contrário, a equipa apresentou-se num nível muito interessante durante esta segunda fase, muito confiante, fisicamente apta e com a capacidade de aplicar o seu modelo de jogo em qualquer jogo, resultando numa série de dez jogos consecutivos sem qualquer derrota, conquistando sete vitórias nestes dez jogos. A quatro jogos do fim da primeira fase e ocupando nessa altura o primeiro lugar da fase de manutenção, surgiu um objetivo de maior prioridade que passava pela qualificação da equipa B de sub-15 para a segunda divisão nacional, a partir deste momento os jogadores da nossa equipa foram contribuir para esse objetivo e a nossa equipa ficou debilitada, ocupando os lugares com atletas da equipa B de sub-15 (atletas sub-14) e até alguns atletas sub-13. Nesta série de jogos acabamos por obter três derrotas pois o nosso nível competitivo desceu abruptamente, acabando por se perder o primeiro lugar e desistindo desse objetivo, procurando alcançar um outro objetivo que se apresentava como prioritário, pois no fundo o que mais importa é o clube e não o escalão onde estamos inseridos e essa mensagem foi também passada aos atletas.

CAPÍTULO 5

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

No presente capítulo será elaborada uma análise crítica, assim como a descrição do desenvolvimento profissional resultante do estágio profissionalizante realizado no escalão sub-15 do RAFC. O interesse passou sempre pela realização de um estágio, pois após a conclusão do primeiro ano do ciclo de estudos, existiu sempre um grande desejo de aplicar os conteúdos lecionados e os conhecimentos obtidos num contexto prático e de grande exigência.

O estágio foi uma etapa de enorme importância, em questões de formação académica, assim como de percurso profissional, dotando-me de uma evolução a vários níveis que influenciaram a minha prestação nas funções que desempenho. De uma forma abrangente e focando mais na vertente pessoal, a conclusão que se pode retirar após esta época desportiva é que se cumpriram as expectativas previamente depositadas, existindo um trabalho abrangente e exigente nas várias áreas associadas ao treino desportivo. Apesar de terem existindo momentos de maior exigência e com níveis de dificuldade acrescidos, foram esses momentos que mais contribuíram para uma evolução pessoal e profissional, fazendo com que no fim deste estágio exista um sentimento de crescimento pessoal e profissional no que diz respeito às competências inerentes à atividade em questão.

Relativamente a características pessoais inerentes à prática de treinador de futebol, o estágio em questão foi capaz de me oferecer um desenvolvimento dessas características, tal como já era esperado. A autonomia desenvolveu-se muito a partir do momento em que fui responsável pela planificação e orientação de exercícios complementares no processo de treino, sendo capaz de trabalhar com um determinado grupo de atletas sem qualquer “supervisão”, uma prova de confiança da equipa técnica, assim como da autonomia que consegui impor no processo de treino, sendo que nestas situações a adaptabilidade também foi desenvolvida, pois por variadas razões o que estava planeado poderia ser alterado no momento da aplicação do exercício e num curto período de tempo, devia-me adaptar às novas condições do exercício e fazer com que este fosse aplicado com sucesso, alcançando os objetivos previamente definidos, independentemente das condições. A liderança e a comunicação foram sendo forçadas nestes momentos de trabalho autónomo com os atletas, o que foi fulcral

para uma evolução destas características, sendo que em relação à comunicação nunca existiram grandes dificuldades.

Um dos grandes propósitos da realização do estágio profissionalizante foi sempre a compreensão dos métodos de trabalho de um contexto de alto rendimento, de forma a começar a construir a minha metodologia de trabalho para quando o momento de me tornar treinador principal de uma equipa de futebol de 11 chegar, assimilando as boas práticas aplicadas durante a época, assim como percebendo quais as situações que não concordava e perceber de que forma trabalhava essas mesmas situações. Este ano de estágio profissionalizante fez-me crescer em várias situações associadas ao trabalho no terreno, sendo fulcral para construir a minha forma de trabalhar e de entender o treino. Assim sendo, a vivência num contexto de alto rendimento fez-me querer evoluir e entender o trabalho realizado nesse mesmo contexto nos seguintes aspetos:

- Como criar um ambiente positivo e competitivo dentro de um grupo de trabalho;
- Perceber de que forma é organizado o trabalho, como é realizada a periodização semanal;
- Entender quais os métodos de recuperação de atletas após um momento de competição,
- Aplicar a estratégia para um jogo no microciclo semanal;
- Como aplicar o modelo de jogo idealizado no processo de treino;
- De que forma se apresenta aos atletas uma análise ao adversário e à própria equipa;
- Perceber quais as características essenciais para a deteção de talentos jovens;
- Como liderar uma equipa de alto rendimento de formação.

A época em questão foi a primeira em que trabalhei num contexto de grande exigência, pois até então estava acostumado a desempenhar funções de treinador principal de futebol de 7 ou treinador-adjunto de equipas de futebol de 11 num contexto completamente diferente, onde a exigência não era sequer comparável. Desempenhando a função de treinador-adjunto, fui capaz de

trabalhar em várias vertentes do processo de treino, o que resultou em vivências diretamente ligadas aos pontos anteriormente referidos em relação ao que esperava alcançar ao longo da época desportiva. Fui responsável pela elaboração de todos os documentos inerentes ao processo de treino, tais como as unidades de treino, microciclos e macrociclo, assim como as avaliações dos atletas e os relatórios de jogo. Estas funções foram importantes para ter noção da organização que se deve ter ao planear e operacionalizar o processo de treino ao longo de uma época desportiva, assim como ser capaz de realizar todo o trabalho de bastidores que está relacionado com a gestão de uma equipa de futebol, passando do planeamento até aos momentos de avaliação e reflexão.

No que diz respeito ao trabalho no terreno, foi aqui que senti que houve um maior desenvolvimento profissional, pois até então o trabalho realizado no terreno por mim tinha sido com escalões mais baixos e a exigência e complexidade não é comparável, sendo que nem sequer me sentia preparado ainda para dar um passo em frente no que a escalões diz respeito, pelo que o estágio assumiu ainda mais importância, para me dotar dessa noção de trabalho num contexto mais exigente de forma a poder progredir na minha carreira. Tal como referi anteriormente, existiram vários momentos onde fui autónomo e assumi por completo uma parte do treino, tratando-se de exercícios complementares a outros de maior importância que iam sendo realizados simultaneamente, aqui evoluí bastante, principalmente no que diz respeito às características pessoais que já foram referidas. O que considero mais importante para o meu desenvolvimento profissional foi mesmo o auxílio ativo à restante equipa técnica no planeamento e na operacionalização do processo de treino, podendo evoluir várias questões que ainda estavam pouco desenvolvidas devido aos contextos onde tinha trabalhado até então.

Sendo assim o trabalho no terreno permitiu melhorar a minha capacidade de liderar exercícios de treino; o planeamento e organização de uma unidade de treino; a preparação da equipa e dos atletas para os diferentes momentos competitivos; a recuperação de atletas após um momento competitivo; a compreensão das necessidades dos atletas e da equipa em função dos constrangimentos que o futebol oferece; a capacidade de adaptar e variar os exercícios em função dos objetivos pretendidos; o controlo e a perceção de

esforço dos atletas; o *feedback* necessário no momento certo e acima de tudo de que forma aplicar o modelo de jogo no processo de treino, algo que até então eu tinha muitas dificuldades em entender com clareza.

Durante este ano de estágio também fui evoluindo numa área que até então tinha pouca experiência, a análise, tanto ao adversário como à própria equipa. Relativamente à análise ao adversário era responsável por ver a filmagem de jogos anteriores (caso tivéssemos acesso) juntamente com a restante equipa técnica e discutíamos quais os padrões de jogo que o adversário apresentava em todos os momentos do jogo. A função passava pela organização de uma apresentação para os atletas com vídeos representativos de padrões apresentados pelo adversário, mostrando como a equipa se comportava em cada momento de jogo, assim como diferentes dinâmicas entre jogadores ou até jogadores referência, sempre alertando aos atletas que a apresentação demonstra padrões utilizados em jogos anteriores que podem ser alterados no nosso jogo ou até utilizados jogadores diferentes com características completamente distintas. Todo este trabalho de análise é essencial, não só para se conhecer com mais propriedade o adversário, mas também para se planear o microciclo em questão tendo em conta a estratégia a adotar relativamente ao adversário. No que diz respeito à análise à própria equipa, não realizava um trabalho muito exigente, pois os lances que eram apresentados aos atletas eram selecionados pelo treinador principal, principalmente lances bons (golos, oportunidades de golo, momentos em que é feito o que se treina) e lances onde surgiram erros que devem ser corrigidos imediatamente. Sendo assim, o meu trabalho neste caso passava apenas pela seleção e edição dos vídeos representativos dos momentos selecionados pelo treinador principal.

Posto isto e relativamente à área da análise de jogo, sinto que evoluí consideravelmente, principalmente por ser uma área que sempre tive bastante interesse, mas nunca tinha desempenhado estas funções. Foi necessário apresentar proatividade e autonomia, pois nesta equipa técnica ninguém tinha experiência nesta área, sendo que eu não tive nenhuma referência nem ajuda para este trabalho, procurando informar-me e aprender com os melhores, recorrendo a várias análises de analistas de jogo profissionais que estavam disponíveis *online*. Assim sendo, existiu um desenvolvimento de competências

nas seguintes áreas: manuseamento de programas de edição de vídeo, compreensão tática do jogo, identificação de padrões de jogo, deteção de talento e identificação de estruturas táticas das equipas.

O relacionamento com outros treinadores, seja da equipa técnica onde estive integrado, seja de outras equipas do clube, também se apresentou como um fator de desenvolvimento e evolução pessoal, pois consegui interagir com diferentes formas de aplicar o trabalho no terreno, assim como visões em relação ao jogo e ao processo de treino. Aprendi bastante no que diz respeito à liderança de um grupo e de que forma interagir com cada atleta em momentos distintos, procurando manter sempre todos motivados e com o foco na tarefa, o que por vezes não é nada fácil. Existiu contacto com treinadores mais experientes, treinadores mais jovens, treinadores com formação académica e treinadores com formação associativa e experiência profissional, isto foi fundamental para me ajudar a moldar a minha forma de atuar como treinador principal, definindo a minha abordagem para diferentes momentos, pois nem todos os exemplos são positivos, mas mesmo esses exemplos foram importantes para identificar situações que não as quero replicar no futuro, procurando realizar uma reflexão e definir qual seria a abordagem mais correta caso fosse eu a ter que agir.

CAPÍTULO 6

CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

A elaboração deste relatório de estágio define a finalização de mais uma etapa da minha formação académica, a conclusão do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento. Este documento teve como objetivo demonstrar todo o trabalho realizado na época de estágio nos Sub-15 do RAFC, assim como de que forma este estágio influenciou a minha capacidade profissional.

Relativamente aos objetivos inicialmente propostos para a equipa em questão, posso afirmar que num ponto de vista geral estes foram alcançados, ficando apenas por cumprir o objetivo de qualificação para a fase de apuramento para a terceira fase. Tirando esse objetivo falhado, existiram vários fatores que evoluíram na capacidade individual e coletiva dos atletas, como a mentalidade e exigência competitiva, o espírito de grupo, o desenvolvimento das suas capacidades físicas e capacidade de competirem com atletas mais evoluídos fisicamente, assim como a capacidade de os atletas aplicarem o modelo de jogo em diferentes contextos e situações, procurando perceber qual o momento indicado para a aplicação das estratégias definidas.

No que diz respeito ao meu desenvolvimento profissional, este ano de estágio teve uma importância capital na perceção do trabalho que é desenvolvido num contexto de alto rendimento, principalmente no que diz respeito ao planeamento e às metodologias implementadas, assim como à análise de jogo, seja da própria equipa, seja do adversário. Senti-me uma peça integrante de todo o processo, apresentando-me como uma parte integrante dos problemas e da concretização dos objetivos do clube, assim como da evolução da equipa e dos atletas. Tal como referi anteriormente, desenvolvi várias competências ao nível da compreensão do jogo e do processo de treino, o que era um dos principais objetivos durante este período de estágio, a aquisição e desenvolvimento de competências profissionais inerentes à atividade de treinador de futebol.

Como perspetivas futuras, tenho como objetivo continuar a desenvolver e aprimorar as competências essenciais para se desempenhar com sucesso a atividade de treinador de futebol. Num futuro próximo procuro afirmar-me como treinador principal de um escalão de futebol de 11 no RAFC, procurando aos poucos ir evoluindo na carreira, sempre com o objetivo de alcançar um lugar no futebol profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. *Em Handbook of Sport Psychology, 3rd ed.* (pp. 712–733). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do Treinador* (Vol.). Lisboa: Edições Psicosport.

Araujo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(6), 653-676.

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

Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. São Paulo: Editora Edgard Blucher.

Buceta, J. (2001). Comportamento do Treinador de Jovens no Treino. In: CEFD (Eds), melhores treinadores para uma melhor prática. *Seminário Internacional Treino de Jovens*. Lisboa: Portugal.

Brito, J. (2012). *Training for playing. Insights into injury prevention in football*. Porto. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., Araújo, D., & Da-vids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiolog-ical Systems: How Teams can harness Self-organization Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*. Oxon: Routledge, 135-150.

Câmara Municipal de Vila do Conde / História. Consult. 17 set 2021, disponível em https://www.cm-viladoconde.pt/pages/409

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

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (1996). *Futebol - a organização do jogo*. Edição do autor.

Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas (3ª edição).

Couture, M. & Valcartier, D. (2007). *Complexity and Chaos – State-of-the-art – Overview of Theoretical Concepts*. Canda: Minister of National Defence.

Dias, H. (2016). *A Construção De Um Jogar.* Lisboa: Prime Books.

Duarte, R. & 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).

Faria, R. (1999) *Periodização tática: Um imperativo concepto-metodológico do rendimento superior em futebol*. Porto. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Federação Portuguesa de Futebol. (2021). Formatos de provas FPF 2021/2022.

Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.

Frias, C. (2009). *Ser Líder em Tempos de Globalização*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gaiteiro, B. R. V. N. (2006). *A ciência oculta do sucesso!: Mourinho aos olhos da ciência*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J & Pinto J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed) O ensino dos jogos desportivos coletivos (3ª edição). *Centro de Estudos de Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto*, 95-135.

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

Garganta, J. (2002). O percurso do Gabinete de Futebol da FCDEF-UP: Entre o conhecimento e a Ação. *Actas das I Jornadas Técnicas de Futebol*: *UTAD, Vila Real,* 76-89.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

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

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de Futebol. G. Tani. J. Bento & R. Peterson (Eds). *Pedagogia do Desporto*. Guanabar Koogan. Rio Janeiro.

Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista de Educação Física e Desporto, XVI* (91), 5-8.

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

Garganta, J., Marques, A. & Maia, J. (2002). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. A investigação em Futebol*. FCDEF. 51-66.

Gonçalves, R. (2011). Conceptualização do modelo de jogo no futebol: Um estudo efectuado com treinadores com o curso de nível IV. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(Supl. 4), 60.

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

Guilherme, J. (2011). Formar, quem? *Treino Científico, 3*, 4-5.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol. Uma concepcão para a formação.* Braga: APPCDM.

Lemos, H. (2005). *Projeto de formação em futebol: Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lucas, J. (2001). *Comparação entre a conceção do treinador e a perceção dos jogadores, face à prestação tática, individual e coletiva – Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Juniores A*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL – Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que "primeiro se estranha e depois de entranha" e… logo, logo, ganha-se!* Porto. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Martins, F. (2003). *A "periodização tática" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol.* Porto. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Mesquita I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos:* Livros Horizonte.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

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

Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (1994). Prefácio. In J. Araújo. *Ser Treinador* (pp-17-19). Lisboa: Editorial Caminho, S. A.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/ treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho porquê tantas vitórias?*. Lisboa: Gradiva.

Paes, R. Pedagogia do esporte: especialização esportiva precoce. In: Tani, G.; Bento, J. O.; Petersen, R. D. S. *Pedagogia do desporto. (1ª edição)* 219-226. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan.

Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*(1), 146-155.

Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização táctica: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: PHorte editora.

Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Lisboa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Ramos, F. (2009). *Futebol - A Competição na "rua".* Lisboa: Calçada das Letras.

Rei, J.E. (2002). *A comunicação estratégica*. V. N. Gaia: DICO, Estratégias Criativas.

Rio Ave Futebol Clube, Futebol SDUQ. Consult. 20 de set 2021, disponível em: https://www.rioavefc.pt/wp-content/uploads/2020/02/Anexo_Demonstra%C3%A7%C3%B5es_Financeiras-RAFC_18_19.pdf

Rio Ave Futebol Clube. História. Consult. 17 set 2021, disponível em https://www.rioavefc.pt/historia/

Rio Ave Futebol Clube. Órgãos diretivos. Consult. 17 set 2021, disponível em https://rioavefc.pt/clube/orgaos-directivos/

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

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

Santos, S., Jones, R., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly of Exercise and Sport, 84*(2), 263-272.

Silva, R (2008). *A pluridimensionalização de uma aprendizagem que, sendo futebolística, é uma emergência funcionalmente específica, como objecto de conhecimento futebolístico-científico! : abordagem a uma era pós futebol de rua pela radiografia do talentizar, num futebol que forma, não deforma!*. Porto. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

van Gaal, L. (2014). *Louis van Gaal's coaching philosophy and practices*. SoccerTutor.com Ltd.

Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M. & Richardson, D. (2004). *Youth Soccer – From Science to Performance,* 199-214. New York, NY: Routledge.

Vilhena, D. (2011). *Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos*. Porto.

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipas*. Curitiba: Editora Appris.

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

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización tática.* España: Editorial: MBF.

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol*. Estoril, Portugal: Prime Books.

ZeroZero. Europa League [Qualificação] 2016/2017. Consult 17 set 2021, disponível em https://www.zerozero.pt/edition.php?id=98013

ZeroZero. Rio Ave Futebol Clube – Palmarés. Consult. 17 set 2021, disponível em https://www.zerozero.pt/team_titles.php?id=31

ZeroZero. Rio Ave Futebol Clube (Futsal) – Palmarés. Consult. 17 set 2021, disponível em https://www.zerozero.pt/team_titles_detail.php?id=6557

ANEXOS

Anexo 1 – Macrociclo

Rio Ave FutebolClube

Época 2021/2022

Macrociclo

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	19	20	21	22	23	24
	UT1	UT2		UT3	UT4	JOGO T
	JULHO					Paços
25	26	27	28	29	30	31
	UT5	UT6		UT7	UT8	JOGO T
						Vitória
1	2	3	4	5	6	7
AGOSTO	UT9	ZOOM		ZOOM		JOGO T
						Famalicão
8	9	10	11	12	13	14
	UT10	UT11	TF		UT12	JOGO T
						FCP
15	16	17	18	19	20	21
JOGO T		UT13	U14	UT15	UT16	
Barroselas						
22	23	24	25	26	27	28
FCP	UT17	UT18		UT19	UT20	
29	30	31	1	2	3	4
PAÇOS	UT21	UT22		UT23	UT24	
		SETEMBRO				
5	6	7	8	9	10	11
FREAMUNDE	UT25	UT26	UT27	UT28		DF
12	13	14	15	16	17	18
	UT29	TF		JT SUB16	TF	
19	20	21	22	23	24	25
TF	UT30	UT31		UT32	UT33	SALGUEIR
26	27	28	29	30	1	2
	UT34	UT35		UT36	UT37	
					OUTUBRO	
3	4	5	6	7	8	9
VIZELA	UT38	UT39	UT40	UT41		ESPINHO
10	11	12	13	14	15	16
	UT42	UT43		JOGO VS 15	UT44	UT45
17	18	19	20	21	22	23
	UT46	UT47		UT48	UT49	
24	25	26	27	28	29	30
CESARENSE	UT50	UT51		UT52	UT53	BOAVIST
						A
31	1	2	3	4	5	6
	UT54	UT55		UT56	UT57	
	NOVEMB					
	RO					
7	8	9	10	11	12	13
GONDOMAR	UT58	UT59		UT60	UT61	
14	15	16	17	18	19	20
FEIRENSE				UT62	UT63	
21	22	23	24	25	26	27
JOGO T	JOGO T	UT64		UT65	UT66	
FAMALICÃO	SELEÇÃO					
28	29	30	1	2	3	4
JOGO T	UT67	UT68		UT69	UT70	
VITÓRIA			DEZEMBRO			
5	6	7	8	9	10	11
DRAGON FORCE	UT71	UT72		UT73	UT74	
12	13	14	15	16	17	18
FREAMUNDE	UT75	UT76	UT77	UT78		PAÇOS
19	20	21	22	23	24	25
	UT79	UT80				
26	27	28	29	30	31	1
	UT81			UT82	UT83	
2	3	4	5	6	7	8
	UT84	UT85	UT86	UT87		ESPINHO
9	10	11	12	13	14	15
	UT88	UT89		UT90	UT91	
16	17	18	19	20	21	22
GONDOMAR	UT92	UT93	UT94	UT95		VIZELA
23	24	25	26	27	28	29
	UT96	UT97	UT98	UT99		
30	31	1	2	3	4	5
	UT100					
		FEVEREIRO				
6	7	8	9	10	11	12
	UT101	UT012		UT103	UT104	

Anexo 2 – Relatório de jogo

Campeonato Nacional Sub-15 - 1ª Fase - série B

Jornada 4

11/09/2021 17:00

-

Dragon Force FC 1 vs 3 Rio Ave FC

Terminado

Informação de jogo | Convocatória | Ficha de jogo | Documentos 0

Informação de equipa

Esquema táctico
1-4-3-3

Aspectos positivos
Agressividade; Transição ofensiva; Organização ofensiva 1ª fase; Finalização; Organização defensiva 2ª/3ª fase

Aspectos menos positivos
Organização ofensiva 2ª fase; Manutenção da posse de bola; Organização ofensiva 1ª fase

Aspectos a melhorar
Organização ofensiva 2ª fase; Manutenção da posse de bola; Organização ofensiva 1ª fase

Notas da equipa
Nada a apontar

Notas do treinador
Nada a apontar

Informação do adversário

Esquema táctico
1-4-3-3

Pontos fortes
Manutenção da posse de bola; Criatividade; Organizaçã ofensiva 1ª/2ª fase

Pontos fracos
Transição ofensiva; Agressividade

Atletas em destaque
[redacted]

Informação adicional
Nada a apontar

Atletas

Nr	Nome	Posição	Estado								
1	[redacted]	Guarda-redes	Titular	80	8	0	0	0	0	0	
3		Defesa	Titular	64	7	0	0	1	0	0	
5		Defesa	Titular	80	6	0	0	0	0	0	
2		Defesa	Titular	80	8	0	0	0	0	0	
4		Defesa	Titular	80	6	0	0	0	0	0	
6		Médio	Titular	40	7	0	0	0	0	0	
10		Médio	Titular	54	7	0	0	0	0	0	
8		Médio	Titular	80	8	1	0	0	0	0	
7		Avançado	Titular	54	7	0	0	1	0	0	
11		Avançado	Titular	80	8	0	0	0	0	0	
9		Avançado	Titular	66	7	1	0	0	0	0	
12		Guarda-redes	Suplente	0	0	0	0	0	0	0	
14		Defesa	Suplente	0	0	0	0	0	0	0	
13		Defesa	Suplente	16	4	0	0	0	0	0	
16		Médio	Suplente	26	5	0	0	0	0	0	
15		Médio	Suplente	40	6	0	0	0	0	0	
17		Avançado	Suplente	26	7	1	0	0	0	0	
18		Avançado	Suplente	14	5	0	0	1	0	0	

Anexo 3 – Relatório completo do adversário

SUB15 2021/2022

Observação Adversário

SC SALGUEIROS

SAL x RAFC
Sáb, 25/9
Estádio do Pasteleira
5ª Jornada
17H



ESTRUTURA 1-4-2-3-1

COM BOLA

⚠ JOGO VERTICAL e simples à procura da velocidade dos jogadores com bola

- Procuram PROFUNDIDADE CONSTANTE nas costas da linha defensiva

REFERÊNCIAS INDIVIDUAIS

- EXTREMOS com velocidade
- PL como referência de jogo mais longo



ESTRUTURA 1-4-2-3-1

SEM BOLA

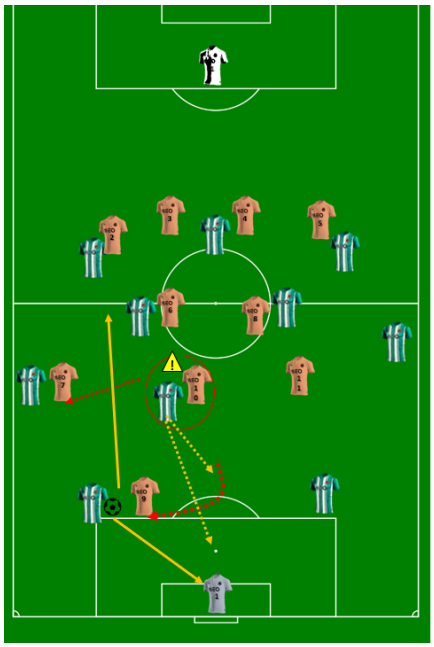
⚠ **PRESSÃO ALTA sem ligação (6 frente / 4 atrás) para fechar SAÍDAS CURTAS**

- **BASCULAÇÃO com dificuldades existindo espaço para jogar no meio**

REFERÊNCIAS INDIVIDUAIS

- **PL e EXTREMOS fecham DC e DL – obrigar jogar longo – com velocidade**
- **Propensão para DUELOS !**





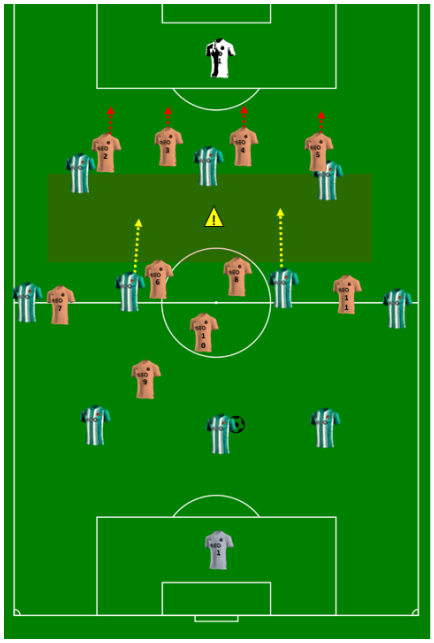
Organização Defensiva

PRESSÃO ALTA

⚠ **PRESSÃO ALTA com a intenção de bloquear a construção adversária** criando dificuldades pela presença de 2 MC e 1 MOF que bloqueia saidas interiores no primeiro momento.

- RODAR JOGO para encontrar espaços livres no meio ou no corredor contrário!





Organização Defensiva

JOGO PARTIDO

- Tendência para PARTIR o jogo em bloco intermédio – onde "os de trás" BAIXAM e "os da frente" mantêm posição.
- Basculação para LADO CONTRÁRIO com dificuldades.
- **Jogo PARTIDO dá VANTAGEM ao adversário para aproveitar velocidade e transições**

⚠ **APROVEITAR – espaço entrelinhas com apoio para 1ª e 2ª bola**

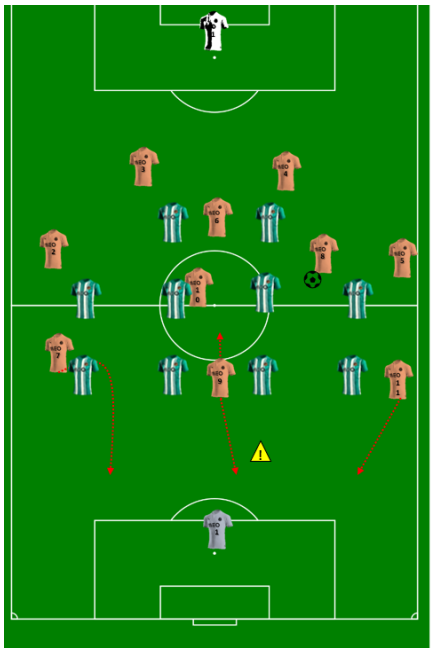


Organização Ofensiva

SAIDA DE BALIZA (DIR/ESQ – Preferência)

- **Preferência pelo LADO ESQUERDO**
- Curta a chegar ao lateral – Longa para AV ou espaço na frente
- Solução de MC a baixar para ligar – mas sem efetividade





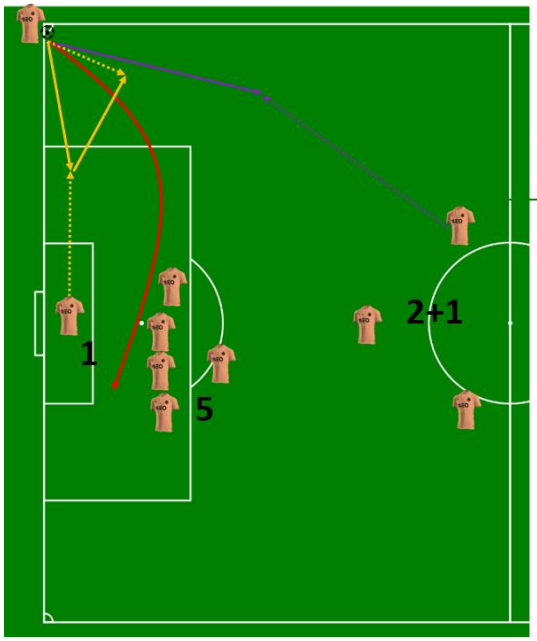
Organização Ofensiva

ATAQUE RÁPIDO – VELOCIDADE PARA EXTREMOS

- Simples com preferência pelos corredores laterais ou procura do PL na longa.
- Para espaço com passe longo à procura da velocidade dos ALAS e possivel ganho mais à frente dos médios.
- Condicionar rapidamente o homem que ganha bola (não deixar jogar na profundidade).

⚠ • **ATENÇÃO LINHA DEFENSIVA + GR para controlo da PROFUNDIDADE**





BOLAS PARADAS
CANTOS OFENSIVOS

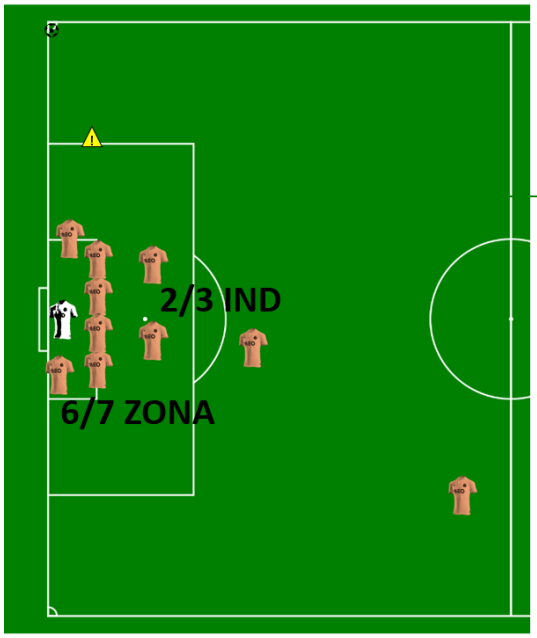
NORMAL – Para 1º poste (1braço) e zona penalti - aéreo normal

CURTO A – Jogador dentro da pequena área aproxima para atrair 1º poste

CURTO B – Jogador em equilíbrio aproxima para longo ao 2º poste

- MARCAÇÃO – Canto fechado



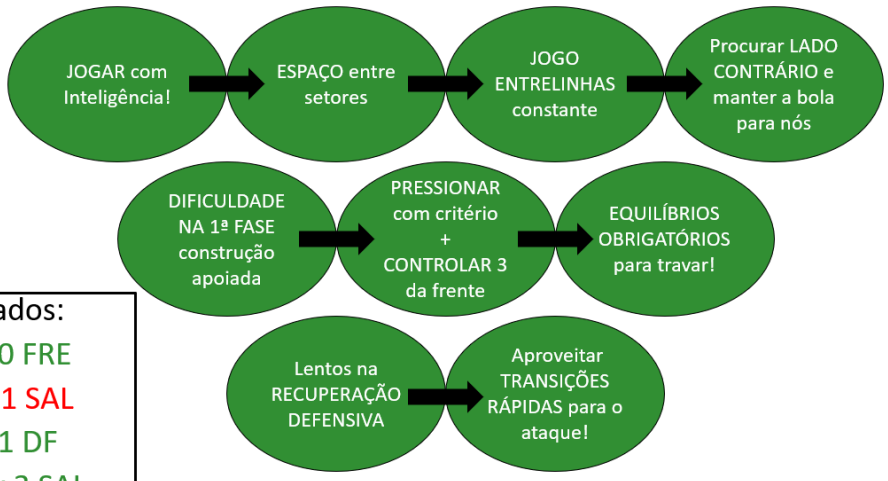


BOLAS PARADAS
CANTOS DEFENSIVOS

- Fortes no duelo aéreo
- Sem muito controlo do espaço
- Preparados para transição rápida

⚠ **EXPLORAR - Canto curto com dificuldade**

Informações e Vantagens



Resultados:

1) SAL 5 x 0 FRE
2) Boa 5 x 1 SAL
3) SAL 2 x 1 DF
4) GON 1 x 3 SAL

JUNTOS, RUMO AOS 3 PONTOS!!

Anexo 4 – Relatório individual de atleta

RIO AVE FUTEBOL CLUBE - FUTEBOL SDUQ, LDA.



RELATÓRIO INDIVIDUAL | JOGADOR

- IDENTIFICAÇÃO (Data de Nascimento | Posição | **NOME** | Contacto)

[redacted]LE,DC[redacted]

- PERCURSO DESPORTIVO (Síntese: Época | Clube)

- Rio Ave FC (2012 – atualmente)

- OUTROS DADOS

Pé dominante: Esquerdo | Altura: 1,72 metros | Peso: 55 kg

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

- Atleta com uma capacidade física invejável, é rápido, intenso, agressivo e com uma capacidade de recuperação acima da média.

- DESCRIÇÃO GERAL e PROJEÇÃO (Caracterização atual e enquadramento futuro)

- Defesa esquerdo com uma capacidade atlética enorme o que torna mais fácil preencher o corredor esquerdo com e sem bola. Muito robusto fisicamente e bastante rápido.
- Tem um poder de explosão incrível e um excelente pé esquerdo.
- Tem facilidade também a jogar a central

- PONTOS FORTES (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

- Capacidade mental forte
- Posicionamento
- Focado na tarefa
- Qualidade de passe curto e longo
- Velocidade
- Capacidade física evoluída
- Capacidade de fazer todo o corredor
- Recupera bem a posição defensiva

- PONTOS A DESENVOLVER (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

- Comunicação
- Jogo aéreo
- Confiança
- Posicionamento com e sem bola
- Inteligência tática

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

1	2	3	4
x			

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

1	2	3	4
x			

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

A	AB	B	BC	C
x				

Data: 04 /02/ 2022

Autor / Função: Bruno Arantes / Treinador-adjunto

Nota 1: O ficheiro deverá ser gravado sempre da seguinte forma: 2004_DC_AB_XAVISANTOS (Ano de Nascimento, Iniciais da posição – GR | LD | DC | LE | MDF | MI | MOF | EXT | AV | PL, Iniciais da Avaliação Final, Nome).