U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estagiar numa Equipa Profissional de Futebol

Relatório de Estágio Profissionalizante na Equipa Sénior do Boavista Futebol Clube

Pedro André Rocha de Sousa

Porto, 2020

Estagiar numa Equipa Profissional de Futebol

Relatório de Estágio Profissionalizante na Equipa Sénior do Boavista Futebol Clube

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor: Hugo Gonçalo Fonseca Relvas

Pedro André Rocha de Sousa

Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Sousa, P. (2020). Estagiar numa equipa profissional de futebol. Porto: P. Sousa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; ALTO RENDIMENTO; FUTEBOL PROFISSIONAL; OBSERVAÇÃO E ANÁLISE;

Agradecimentos

Assim como o é o futebol, a vida é como se fosse um desporto coletivo e por isso nunca nos podemos esquecer daqueles que nos acompanham e ajudam em todos os momentos vividos. Por isso mesmo deixo aqui o meu agradecimento àqueles que o merecem.

Ao Professor Doutor Júlio Garganta por toda a disponibilidade e rapidez de resposta demonstrada, pelas dicas dadas e por estar sempre presente quando necessário. Também agradecer pela compreensão que demonstrou aquando do atraso de envio do relatório devido ao campeonato apenas ter terminado na última semana de julho.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por ter sido a minha casa nos últimos 5 anos. Aqui passei os melhores anos da minha vida.

A todos os professores do gabinete do futebol por partilharem com os seus alunos diferentes perspetivas do jogo e treino necessários para futuras experiências profissionais.

Aos docentes do mestrado e em especial à coordenadora Professora Doutora Isabel Mesquita pelo esforço demonstrado num ano complicado em que houve mudanças curriculares e onde tudo era novo para toda a gente.

Ao Boavista Futebol Clube, presidido pelo Doutor Vítor Murta, pela oportunidade de estagiar na equipa profissional com tão tenra idade.

Ao meu tutor Hugo Relvas pela confiança que me atribuiu logo à partida mesmo sem me conhecer. Para além de um parceiro de trabalho tornou-se um amigo.

Ao Fary e ao Miguel Cid por toda a ajuda e apoio ao longo da época.

A todas as pessoas com quem partilhei momentos no clube: equipas técnicas, departamento médico, jogadores e restantes funcionários.

Aos meus colegas de mestrado pela partilha de ideias e visões e por todos os momentos passados nestes dois anos que agora findam.

Aos meus amigos Catarina, Duarte, Matias, Lage, Joana, Espinhosa, Luís e Rúben por todos os momentos vividos ao longo de tantos anos e pela amizade no verdadeiro sentido da palavra.

À minha família pela união que temos e por nos ajudarmos mutuamente.

Aos meus pais por todo o apoio que me deram ao longos destes anos todos, sendo um verdadeiro suporte para o meu sucesso.

À minha namorada, Beatriz, que se assumiu como um porto de abrigo, mostrando-se sempre compreensiva em relação aos horários apertados que se tem no futebol. Com ela aprendi como uma pessoa pode, verdadeiramente, completar outra.

A todos e a todas muito obrigado!

Índice Geral

FICHA DE CATALOGAÇÃO ..... **IV**

AGRADECIMENTOS ..... **VI**

ÍNDICE GERAL ..... **VIII**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **X**

INTRODUÇÃO **1**

ENQUADRAMENTO PESSOAL **3**

REVISÃO LITERATURA **5**

FUTEBOL – UM FENÓMENO DENTRO E FORA DAS 4 LINHAS 5
O TREINADOR 9
ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DE JOGO 13

FUNÇÕES DO ESTAGIÁRIO **17**

FERRAMENTAS DE TRABALHO 21

EXIGÊNCIAS E OBJETIVOS DO ESTÁGIO **23**

MOTIVAÇÕES E EXPECTATIVAS PARA O ESTÁGIO **24**

O CLUBE **25**

HISTÓRIA 25
PALMARÉS 26
FORMAÇÃO 26
ÓRGÃOS SOCIAIS 27
INFRAESTRUTURAS 29
VISÃO 30
DESCRIÇÃO DO PLANTEL 31
CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL 31
CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA 36
CARACTERIZAÇÃO DO DEPARTAMENTO MÉDICO 37
CARACTERIZAÇÃO DO STAFF 37
COMPETIÇÕES A DISPUTAR 38
Liga NOS *38*
Taça de Portugal Placard *38*
Allianz Cup (Taça da Liga) *38*

TRABALHAR NUMA EQUIPA PROFISSIONAL **39**

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL **42**

TREINADOR 1 43
Modelo de Jogo *43*
Microciclo Padrão *46*
TREINADOR 2 50
Modelo de Jogo *50*
Microciclo Padrão *53*
A IMPORTÂNCIA DA GESTÃO DE TEMPO 57
CONSTRANGIMENTOS ESTÁGIO PRÉ-ÉPOCA 59
MUDANÇAS DE ÚLTIMA HORA 60

AFASTAMENTO PRECOCE DAS TAÇAS ... 62
DESAIRES EM JOGOS AMIGÁVEIS ... 63
ÚLTIMA EQUIPA A PERDER NO CAMPEONATO PORTUGUÊS ... 64
CHICOTADA PSICOLÓGICA ... 65
ERA TREINADOR 2: 3 JOGOS SEM VITÓRIAS ... 66
O REGRESSO ÀS VITÓRIAS ... 67
NOVA SÉRIE SEM GANHAR ... 68
PANDEMIA MUNDIAL ... 69
REGRESSO AO TRABALHO ... 71
RETOMA DO CAMPEONATO – QUALIDADE EXIBICIONAL MELHORADA ... 73
RETOMA DO CAMPEONATO – FRESCURA FÍSICA EM RELAÇÃO AOS ADVERSÁRIOS ... 74
RETOMA DO CAMPEONATO – MANUTENÇÃO ASSEGURADA ... 75
PÓS MANUTENÇÃO CONSEGUIDA ... 76
APOIO INCONDICIONAL DOS ADEPTOS ... 77

O QUE MUDOU NO FINAL DESTE ESTÁGIO? ... **78**

CONSIDERAÇÕES FINAIS ... **84**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS ... **85**

Índice de Figuras

Figura 1 - Exemplo de documento com estatística do adversário 17
Figura 2 - Exemplo de documento com plantel e últimos onzes do adversário 18
Figura 3 - Exemplo documento com plantel e minutos por jornada do adversário 18
Figura 4 - Códigos para realizar análise do adversário 20
Figura 5 - Códigos para realizar a análise das bolas paradas do adversário 20
Figura 6 - Plataforma online Wyscout 22
Figura 7 - Editor de vídeo iMovie 22
Figura 8 - Palmarés do clube 26
Figura 9 - Palmarés da formação do clube 27
Figura 10 - Vista aérea do Estádio do Bessa e Complexo do Bessa 29
Figura 11 - Horário treinos individuais 71
Figura 12 - Horário treinos em grupos 71
Figura 13 - Horários treinos em grupo com ginásio 72

Introdução

O futebol é um fenómeno mundial e eu sou mais uma pessoa que está apaixonada por este belíssimo desporto. Na época 2019/2020 tive a sorte de poder dar continuidade ao meu percurso profissional no Boavista Futebol Clube que milita na Liga NOS que é o principal campeonato de futebol profissional em Portugal. A principal dificuldade a este nível é que só os resultados interessam e, por isso, a pressão pela vitória é algo que se sente no dia a dia. Tendo por objetivo trabalhar no mundo do futebol, vivenciar estas coisas em tão tenra idade, é óbvio que me fará estar mais preparado para o futuro.

Este Relatório de Estágio é o reflexo de uma época inteira de trabalho numa equipa profissional do futebol português. Aqui será relatada a história do clube, o palmarés quer da equipa principal quer da formação, as infraestruturas, a visão, as caracterizações do plantel, equipa técnica, departamento médico e staff, bem como uma descrição de todas as competições que serão disputadas. Terá, também, presente quais as minhas funções no clube e as ferramentas de trabalho que tenho ao meu dispor, assim como quais as expectativas e motivações e quais os objetivos e exigências do estágio. Haverá também um espaço para refletir sobre acontecimentos que eu penso que foram preponderantes durante a época desportiva.

Tomei a opção de realizar estágio e não dissertação por algumas razões. Primeiramente porque o estágio tem que ser realizado numa equipa de alto rendimento e porque, tendo em conta que um objetivo passará por trabalhar a esse nível, nada melhor que ir acumulando experiência para que no futuro sejam menores os erros cometidos. Também o facto de ter havido continuidade no clube pesou na minha escolha. Houve vontade de ambas as partes para que isso acontecesse e desta forma foi possível conseguir um local de estágio com alguma estabilidade visto que já é o segundo ano no clube. Por fim, mas não menos importante, pesou o facto de, ao realizar estágio, conseguir equivalência ao nível II de treinador de futebol.

Tudo isto tem por base a minha frequência no 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do

Porto. O meu ramo de especialização é Treino de Alto Rendimento na área do futebol. Conseguindo a aprovação a todas as unidades curriculares e aprovação no ato público de defesa do relatório de estágio ser-me-á concedido o grau de mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento. Este relatório foi realizado no terceiro e quarto semestres do ciclo de estudos deste mestrado. O estágio foi realizado na equipa sénior do Boavista Futebol Clube. Decorreu entre Julho de 2019 e Maio de 2020, sendo que as minhas funções eram de analista de jogo. O professor Júlio Garganta foi o meu professor orientador e o treinador Hugo Relvas o meu supervisor no clube. Apesar de ter saído do clube em dezembro devido ao despedimento do treinador 1, mantive o contacto semanal com o Hugo para que ele estivesse a par das atividades que realizava principalmente a nível letivo.

Enquadramento Pessoal

O meu nome é Pedro André Rocha de Sousa, tenho 22 anos e vivo em Grijó – Vila Nova de Gaia. Desde pequeno que tenho uma paixão enorme pelo futebol. Joguei 10 anos nas equipas de formação da Associação Desportiva de Grijó, tendo, em dois desses anos, competido no escalão acima do meu. Apesar do enorme prazer que sentia ao jogar, o meu objetivo sempre foi tornar-me treinador, por isso decidi deixar a posição de jogador de parte e investir a 100% na minha formação como treinador. Tinha imensa curiosidade em perceber mais do jogo e de como se processava o planeamento das sessões de treino. Infelizmente, quase todos os treinadores que tive estavam quase só preocupados se lutávamos dentro de campo, deixando de parte questões de cariz técnica e organizacional. Para piorar a situação, discutir ou partilhar ideias era algo quase impossível de acontecer e isso deixava-me com muitas questões na cabeça. Sinceramente, sempre gostei pouco de correr. Sempre preferi que a bola estivesse na posse da minha equipa. Talvez esta foi a razão que me levou a questionar os métodos de treino e jogo que tínhamos, mas não era só isto. Não sei bem porquê, tinha a sensação de que eram imensas as sessões de treino em que saía do estádio a sentir que não tinha aprendido nada, o que não faz muito sentido visto que se tratava de formação. Para além disto havia muita falta de organização e, por vezes até de planeamento, o que causava muitas paragens no treino. Mesmo sem ter qualquer tipo de formação na área tudo isto me fazia alguma confusão e por isso fui estudar estas coisas.

Esta transição de jogador para treinador ocorreu no mesmo verão que a minha passagem do primeiro para o segundo ano da licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Neste ano passaria a ter as aulas de *Metodologia do Desporto I -Treino Desportivo – Futebol,* por isso penso que havia uma coerência entre a minha vida profissional e a minha vida académica. No entanto, estas aulas decorreram apenas no segundo semestre desse ano e era tanta informação para lidar que, julgo que, tive um contributo quase nulo em todo o processo da equipa. Tinha a função de treinador adjunto nos sub19 da AD Grijó e, apesar de termos feito uma época quase perfeita porque conseguimos a subida de divisão, a nível pessoal serviu, apenas, para sentir como é estar do lado que para mim era novidade. Felizmente, tive a

oportunidade de continuar no clube na época seguinte e lá fazer o meu estágio referente às metodologias II e III do terceiro ano de licenciatura. Nesta temporada já tive um papel muito mais ativo e a sorte de o treinador principal me deixar controlar quase tudo a que dizia respeito ao processo de treino. A planificação e preparação das sessões de treino estavam a meu cargo, bem como a liderança em quase todos os exercícios na prática. Como é obvio errei muitas vezes, mas isso fez com que a minha aprendizagem fosse ainda maior. Depois deste ano fiquei apaixonado pelo planeamento das sessões de treino e ainda hoje é aquilo que mais me fascina. Terminado o estágio e a licenciatura novos projetos em vista. Iria entrar na época/ano letivo 2018/2019. Prossegui a minha formação académica matriculando-me no 2º Ciclo em Treino Desportivo, também na FADEUP. A nível profissional recebi uma proposta totalmente inesperada: poder acompanhar o Boavista Futebol Clube em todos os treinos e jogos. Ou seja, passar de um contexto totalmente amador e distrital para uma equipa profissional é óbvio que iria demorar a adaptar-me a tudo aquilo. A minha função era apenas fazer a filmagem de todos os treinos e jogos e o meu ordenado seria oferecerem-me 4 bilhetes para os jogos em casa. A nível financeiro não era a proposta mais apetecível, mas como é óbvio aceitei. Foi difícil conciliar o mestrado com os treinos, mas o importante é que tudo foi realizado com sucesso. Em janeiro de 2019 o clube trocar de treinador devido à má posição da equipa na tabela classificativa. Quando soube desta notícia, pensei que ia chegar ao fim esta minha aventura no futebol profissional, mas o que aconteceu foi o oposto. O diretor desportivo quis que continuasse no clube e o novo treinador também. Para melhorar a situação aumentaram as minhas funções. Para além do que fazia antes passei, também, a ajudar o analista da equipa no seu processo de trabalho. As boas notícias não acabavam e passei a receber também ajudas de custos de transporte. Que grande mudança em apenas meio ano. Foi um ano de tremenda aprendizagem quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Entramos agora na época 2019/2020. Para este ano tenho que realizar o meu estágio referente ao mestrado e o consequente relatório de estágio. Mantenho-me no Boavista (onde o estágio será realizado) e com mais funções que na temporada anterior.

Revisão Literatura

Futebol – um fenómeno dentro e fora das 4 linhas

Segundo o dicionário futebol define-se como um "desporto em que duas equipas, geralmente de 11 jogadores, se esforçam por introduzir uma bola na baliza do campo do adversário, sem intervenção das mãos, durante uma partida, em geral dividida em dois tempos de 45 minutos cada um".

Na aparência simples de um jogo de futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa (Garganta & Gréhaigne, 1999).

No futebol a ideia básica é perceber que há um esforço da equipa para marcar golo e para impedir que o adversário o faça. Ambas as equipas perseguem o mesmo objetivo, simultaneamente. Importante porque, esses objetivos que são mútuos, são perseguidos ao mesmo tempo resultando em interações entre ambas as partes. Interações essas que são dinâmicas, mudando no tempo ao longo do jogo (Lames & McGarry, 2007).

Decorrente da relação de oposição, existe uma lógica interna que, em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global, de um alvo ao outro, que a cada instante pode inverter-se (Garganta & Cunha, 2000).

De acordo com a impressão popular a ação do jogo no futebol é caótica, contudo uma atenção mais cuidada permite considerar que cada equipa constitui um sistema social numa escala pequena cujos componentes se relacionam através de interações motoras ordenadas e estáveis (Lago & Anguera, 2007).

Castelo (2009) diz que o futebol é um fenómeno que se projeta numa cadeia de estados, os quais têm caráter de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, equilíbrio e desequilíbrio, uniformidade e variabilidade, previsibilidade e imprevisibilidade, etc. Os contextos sempre em mudança radicam porventura o seu verdadeiro fascínio e espetacularidade na incerteza que envolve o resultado das ações realizadas.

O futebol por si só não é uma ciência, é uma arte por toda a imprevisibilidade e não repetibilidade que tem na sua expressão (Sousa, 2018).

O jogo de futebol apresenta uma estrutura formal e uma estrutura funcional. A estrutura funcional decorre das ações de jogo, enquanto resultado da interação recorrente entre os companheiros de equipa e da interação concorrente entre adversários em torno da bola, a fim de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objetivos propostos. A estrutura funcional refere-se ao terreno de jogo, à bola, ao regulamento, aos companheiros e adversários (Garganta, 1997).

Trata-se de uma modalidade que apresenta várias dimensões a ter em atenção, tais como o subsistema cultural, subsistema estrutural, subsistema metodológico, subsistema relacional, subsistema tático/técnico e o subsistema estratégico/tático o que torna este fenómeno dinâmico e que só poderá ser observado com uma aproximação sistémica (Castelo, 2004).

Todos estes subsistemas possuem um papel importante no desempenho no jogo, contudo ainda não se sabe qual o peso de cada um deles na obtenção de bons resultados. Cada treinador, em função da sua ideologia desportiva, modelo de jogo e características dos jogadores, atribui a importância que achar que deve atribuir a cada um desses fatores (Vázquez, 2012).

Este jogo, cuja beleza parece decorrer da sua aparência simples e dos comportamentos matizados e pouco previsíveis, tem suscitado a adesão de um elevado número de afiliados (Garganta, 2006).

É impossível ocultar a importância que o futebol adquiriu em todos os âmbitos (Paulis & Mendo, 2002).

Atualmente, este desporto é uma indústria que gera milhões em todo o mundo, senão vejamos:

O futebol é o desporto mais popular e mais amado em todo o mundo. Por isso pode ser considerado uma indústria, o que faz chamar a atenção de investidores e patrocinadores. Atualmente os patrocínios estão presentes em tudo o que envolve o futebol. A nível macro temos as competições que estão associadas a uma marca (como por exemplo o campeonato português que se denomina por Liga NOS) ou então que dão nome ao estádio (como o Estádio *Emirates* casa do Arsenal FC). Depois existem parcerias para tudo o que se possa imaginar: equipamentos, marketing, *media* oficial, casino oficial, hotel, saúde, transmissão televisiva, viagem, bilhetes ou casa de apostas por exemplo. A nível do principal patrocínio no equipamento de jogo a sua variedade é imensa. O mais vulgar são bancos, telecomunicações, empresas restauração ou casas de apostas, sendo que, em alguns casos, são também encontrados logótipos e nomes de fundações de caridade (que vai de encontro à responsabilidade social que o futebol tem na comunidade) (Unlucan, 2015).

Este desporto tem, também, um grande impacto no mundo das apostas. Em média a cada 21 segundos, um espectador que esteja a assistir a um jogo por transmissão televisa é inundado por referências a apostas quer seja nos painéis de publicidade quer seja nas camisolas dos jogadores, etc. Tudo isto com o objetivo de criar no espectador vontade para apostar. (Purves et al., 2020).

O futebol é muitas vezes utilizado pela política. Durante períodos eleitorais, por exemplo, os candidatos utilizam as equipas de futebol ou então atletas deste desporto como forma de autopromoção (dos Santos Freire, 2016). É usado de igual forma para transmitir mensagens políticas, económicas ou sociais. Por exemplo, os torneios internacionais são uma forma de o país ou os países organizadores se mostrarem ao mundo (quer seja de forma positiva quer negativa) (Doidge et al., 2019).

Devido à organização do Campeonato do Mundo FIFA, os Estados Unidos da América tentaram aproximar o público ao futebol que estava praticamente em colapso no país. A verdade é que desde então a seleção masculina esteve presente em todos os mundiais até 2014 e a seleção feminina até campeã do mundo se consagrou (Gerke, 2019).

Uma parte muito importante no futebol são os adeptos. Cada adepto sente que é em parte um membro do clube, mesmo num momento em que este desporto é cada vez mais um negócio. O fanatismo por parte dos adeptos não acaba apesar do sentimento de que o seu clube está a ser mal gerido e não tem sustentabilidade financeira. Isto acontece porque, na sua generalidade, os adeptos deslocam-se aos estádios e sentam-se em frente à televisão à procura duma experiência de prazer psicológico, ou seja, que o seu clube ganhe (Llopis-Goig, 2012). Por causa do adepto, os clubes apostam muito forte nas suas redes sociais. Com elas os clubes deixam de precisar dos jornais para passarem a sua mensagem para os seus fãs. Neste momento, com redes sociais, site e televisão oficiais do clube a mensagem que é passada é a real pois não carece da interpretação de um jornalista. Desta forma, o Twitter (rede social mais utilizada) não só é uma nova forma de libertar informações sobre o clube como também possibilita que exista uma mais rápida e de mais qualidade comunicação entre clube e adeptos (Price et al., 2013). A importância dos fãs no desporto é tão grande que em alguns países já existem associações constituídas por adeptos com o intuito de criar parcerias entre fãs, adeptos e autoridades locais para que cada vez mais o futebol seja um espetáculo (Doidge et al., 2019).

O treinador

Ser treinador já não é mais visto como algo linear e perfeitamente planeável, mas sim como uma profissão em que se trabalha na ambiguidade porque ela reside no meio do caos (Bowes & Jones, 2006).

Potrac et al. (2002) examinaram o comportamento de um treinador profissional de futebol inglês e deixou de se ver esta profissão como bastante benigna e funcional, para uma atividade vinculada a um contexto caracterizada pela colaboração, esforço e negociação.

Para se ser treinador não basta apenas perceber e entender o jogo. São necessárias muito mais competências. O treinador trabalha diariamente com pessoas e por isso tem que saber perfeitamente como influenciar, liderar, gerir, controlar e orquestrar todos aqueles que estão sob o seu comando.

Ao treinador desportivo é incumbido um conjunto alargado de funções, as quais requerem um corpo eclético de conhecimentos e competências para exercer em pleno a sua atividade profissional (Vargas-Tonsing, 2007).

Em entrevista ao jornal *Record*, José Pereira, presidente da Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF), afirma que "Ser treinador implica melhorar competências, modificar atitudes e comportamentos. Pressupõe informação e formação contínua, ensinar o esperado e a gerir o inesperado contido no dia-a-dia. Requer tomar como referência fundamental a atividade bem concreta para a qual pretendemos preparar aqueles a quem nos dirigimos, enquadrada por objetivos a atingir e a tarefa respetiva."

Entre o conjunto de competências profissionais que o treinador necessita possuir, destacam-se, as competências centradas no treino e na competição, as competências de gestão de equipas técnicas e de apoio à formação de treinadores e as competências pessoais de suporte à atividade profissional (Duffy, 2008).

Abraham et al. (2006) consideram que para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e

integrantes da equipa técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas.

Num estudo levado a cabo por Figueiredo & Mesquita (2010) conclui que as competências relativas ao planeamento foram consideradas de grande importância. Mostrou, ainda, que as Competências de Liderança e de Formação de Treinadores, as quais integram as capacidades de coordenação da atividade ao nível das organizações desportivas e de participação na formação de treinadores, são de igual forma muito valorizadas. Tudo isto demonstra a necessidade de um alargado leque de competências profissionais relacionadas com o planeamento, a liderança e a formação de outros treinadores, o planeamento e a orientação das competições, aspetos pessoais e a orientação do treino. Assim, sublinha-se o papel multidisciplinar e complexo da atividade de treinador, bem como a importância de uma completa e fundamentada formação profissional. Apesar de todas as competências terem sido classificadas como, pelo menos, importantes, as competências relacionadas com o contexto da competição foram as mais valorizadas.

Alcino Rodrigues (2014), no seu livro "Como ser um treinador de excelência" aborda que "A Pedagogia do Desporto indica-nos que existem 3 tipos de competências essenciais a serem desenvolvidas pelos treinadores, nomeadamente as Competências Técnicas, as Competências de Comunicação e as Competências de Liderança. Pensando nisto, e partindo da minha ideia base de que, em geral, todos os treinadores são tecnicamente competentes e têm acesso a uma quantidade quase infinita de conhecimento existente relacionado com a modalidade que treina, cheguei à conclusão após algum estudo e investigação que a comunicação e a liderança são as competências que fazem a diferença efetiva no sucesso de um treinador. E aqui falo de sucesso consistente e não sucesso esporádico, pois este poderá acontecer fruto de certas circunstâncias reunidas. A chamada sorte…"

No prefácio desse mesmo livro, António Fidalgo (2014) refere que "O domínio das componentes mentais, na vida e no desporto, permite muitas vezes, fazer a diferença

pela diferença. Quem é mais competente nas áreas físicas, técnicas e estratégicas, normalmente consegue grandes feitos. Quem adiciona a estas componentes, competências nas áreas mentais e emocionais consegue feitos excecionais."

Santos et al. (2010) através de um estudo aplicado a 343 treinadores portugueses identificaram três grandes áreas de competências claramente diferenciadas, como relevantes, pelos treinadores; competências relacionadas com a planificação plurianual e anual; competências relacionadas com a orientação da prática e da competição e competências pessoais e de formação.

Salmela (1996) sublinhou a importância dos valores morais e da sensibilidade social e cultural dos treinadores, particularmente importantes dado o longo período de tempo que os treinadores passam com os atletas e o poder que exercem sobre estes.

Paul Potrac et al (2007) estudou durante uma época desportiva o comportamento de treinadores profissionais ingleses no ambiente da prática. Chegou à conclusão de que quase 55% do tempo é passado a dar instruções (esta percentagem é dividida entre as instruções realizadas antes, durante e após os exercícios). Para além disto, é de realçar o facto de que o rácio entre elogio e repreensão é de 23 para 1, ou seja, é muito mais usual os treinadores elogiarem o que os seus jogadores estão a fazer do que repreendê--los pelas suas ações. Por fim, notar que é mais vulgar o uso do questionamento do que da repreensão, o que nos pode levar a concluir que os treinadores em vez de criticarem os seus jogadores preferem questioná-los sobre a sua ação.

Vargas-Tonsing (2007) relatou o interesse dos treinadores no desenvolvimento de competências de comunicação com os atletas, considerando a comunicação uma parte essencial do treino.

Os momentos de interação estão identificados como sendo a principal fonte de conhecimento quer de treinadores principiantes quer de treinadores experientes (Cushion et al., 2006).

Os treinadores atribuem menos importância aos cursos de treinador que ao que experienciam no dia a dia na prática porque isto está totalmente dependente do contexto em questão (Cushion et al., 2003).

É através do treino que o treinador procura implementar o Modelo de Jogo, que permite que o coletivo se organize num sistema (Castelo, 2004).

Como podemos ver, perceber do jogo não basta. É essencial a um treinador ter competência mental e emocional, bem como uma grande capacidade de liderar e de comunicar com todos aqueles que lhe rodeiam.

Análise e Observação de Jogo

Com o objetivo de potenciar o rendimento dos jogadores e das equipas, os clubes e treinadores podem atualmente contar com uma área denominada de observação e análise de jogo, no âmbito do conhecimento da própria equipa e da equipa adversária, contemplando para isso, nas equipas técnicas, intervenientes especializados denominados de analistas de jogo. A necessidade de obter informação qualificada sobre o jogo, aumentando a assertividade na intervenção do mesmo, provocou o aparecimento de um departamento especializado numa análise multidimensional na avaliação do comportamento competitivo manifestado pelas equipas e pelos jogadores durante os jogos (Vales, 2015).

O facto do jogo se desenrolar num contexto em constante mudança, um grande número de jogadores e múltiplas possibilidades de interações, juntamente com mais uma infinidade de variáveis a ter em conta da parte dos jogadores, complica o processo de avaliação e análise pela parte dos treinadores (Morante, 2009).

Dada que a organização construída pelo processo de treino se vê no momento competitivo (Frade, 2004), a observação e análise de jogo de Futebol é considerado um instrumento cada vez mais importante para a intervenção do treinador.

A análise do jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas de modo a sintetizar informação relevante para transformar, positivamente, o processo de aprendizagem/treino (Carling et al., 2005).

Dada a necessidade que o treinador identifica de preparar melhor a sua equipa, surge a análise de jogo, seja a nível intrínseco (análise da própria equipa) ou a nível extrínseco (análise das equipas adversárias) (Ribeiro, 2009).

A análise de jogo é uma forma de estudo do comportamento das equipas e dos jogadores nos jogos desportivos coletivos e pode ser entendido como o processo de

recolha, tratamento e análise de dados a partir do desenvolvimento de instrumentos e métodos específicos que pretendem garantir aportes substanciais ao entendimento da performance (Garganta, 2001).

Oliveira e colaboradores (2006) sustentam que o conhecimento detalhado do adversário é imprescindível, mas apenas para equipas que evidenciem uma clara identidade de jogo, fazendo uso de nuances estratégicas de circunstância sem se descaracterizar.

A observação e análise do jogo surge como uma centralidade estratégica no processo de preparação desportiva (Garganta, 1997).

De acordo com Braz (2016) a análise de jogo procura *"a diminuição do desconhecido"*, permitindo que o treinador esteja mais capaz de se adaptar e contrariar o jogo do seu adversário. Utilizando as informações recolhidas, o treinador poderá planificar exercícios para no processo de treino trabalhar a forma como poderá combater o jogo da equipa oponente.

A observação e análise do jogo surge como uma centralidade estratégica no processo de preparação desportiva (Garganta, 1997). Com esta reflexão temos a possibilidade de identificar eventuais problemas existentes na equipa e resolver essas situações no treino, bem como detetar as potencialidades e fragilidade do adversário, no sentido de direcionar adequadamente o comportamento agonístico de atletas (Pacheco, 2005).

A observação e análise começou por ter o objetivo de aumentar a qualidade da contribuição desportiva, aperfeiçoando as ações individuais e coletivas na competição (Garganta, 1997).

Numa primeira fase, a análise de jogo teve como objeto de estudo a atividade física dos jogadores durante o confronto desportivo, tendo em vista a criação de um perfil de deslocamentos dos jogadores. Numa fase posterior, a atenção dos investigadores centrou-se na análise da frequência com que os diversos procedimentos de ordem técnica ocorriam, com o intuito de estabelecer relações de associação entre esses indicadores mediante o recurso a diversas técnicas estatísticas (Garganta, 2001).

As formas mais utilizadas para observar os eventos competitivos são aquelas que possibilitam uma visualização global dos mesmos, sejam elas de forma instantânea, pela presença física do analista em competição, ou de forma retardada, uma vez decorrido um certo tempo desde a ocorrência do evento, recorrendo-se à ajuda de uma gravação em vídeo. No caso concreto do treinador/analista ambas as formas deverão ser interpretadas como complementárias para desenvolver o seu trabalho, sendo utilizadas convenientemente em função dos interesses do observador (Vales, 2015).

Na recolha de informação através dos sentidos (visão), a experiência do observador é a chave, mas não deixa de converter-se numa interpretação demasiado subjetiva (Contreras & Pino, 2000).

Vásquez (2012) explica que existem análises de natureza mais qualitativa orientadas para a descrição dos procedimentos de jogo utilizados pelas equipas tendo em conta a filosofia de jogo assumida, nomeadamente os métodos ofensivos e defensivos utilizados preferencialmente, forma de ocupação de espaços, etc. E existem análises de natureza mais quantitativa, em que se pretendem determinar numericamente os níveis de eficácia alcançados pela equipa para avaliar a produtividade nas diferentes fases do jogo, incluindo bolas paradas. Numa análise mais micro, com o foco apenas no jogador pode ser realizada uma caracterização e quantificação da atividade física de cada atleta durante o jogo ou treino, baseada em indicadores do tipo interno ou externo que permitem medir volume e intensidade das ações realizadas, bem como descrever e quantificar o comportamento técnico-tático manifestado pelos futebolistas durante os jogos.

Ventura (2013) divide a todo o processo em 3 fases: a) Preparação (onde se define o que se quer observar; como se vai observar; quem vai observar); b) Recolha da informação/observação (reporta à observação propriamente dita); c) Análise da informação/planeamento (depois de recolhida, a informação é analisada e usada para planear o microciclo semanal e para analisar a performance dos jogadores).

Sánchez (2015) divide o processo de trabalho do analista em 5 fases: a) captação da informação necessária; b) classificação da informação obtida; c) análise da informação; d) aplicação e desenvolvimento da metodologia de análise; e) entrega do relatório técnico ou vídeo informativo.

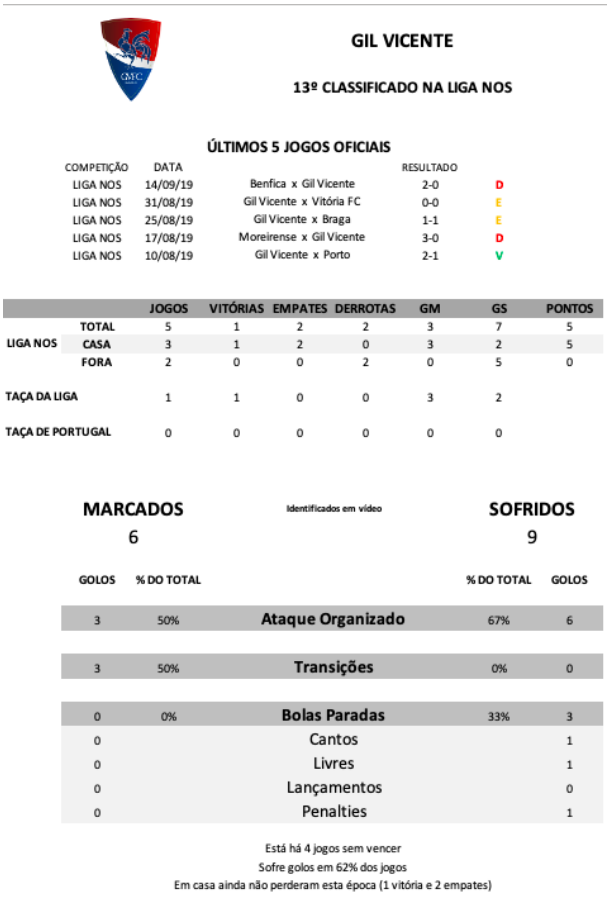
Segundo Garganta (2001), o processo de recolha, coleção, tratamento e análise de dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

É observada uma tendência crescente entre os clubes de futebol a incorporação de especialistas (treinadores-analistas) nas equipas técnicas dedicados à análise de jogo da própria equipa/jogadores e adversários. Estes profissionais obtêm informação muito pertinente, tanto para a otimização do próprio modelo de jogo e de treino da equipa, como para a deteção de potencialidades e fragilidades dos adversários (Vázquez, 2012).

Carneiro (2016) salienta que a especificidade da função do analista é muito exigente na atualidade, pelo que se torna fundamental a necessidade de técnicos específicos na análise e observação, pois para além de observar os adversários, o analista pode realizar análises à própria equipa, a jogadores cedidos pelo seu clube e até a jogadores de outros clubes (algo denominado normalmente de prospeção de mercado).

Funções do estagiário

Muitas das funções que exerci no clube na época anterior transitam para esta nova época. As principais diferenças é que tenho um papel mais ativo na análise da nossa equipa e na análise do adversário e passei a estar a tempo inteiro no clube. Trabalhava diretamente com o analista de cada treinador que passou pelo clube: inicialmente Hugo Relvas e depois treinador adjunto 7. Realizávamos uma parceria de trabalho em que eu tinha como função fazer cortes nos jogos dos nossos adversários que demonstrassem os seus padrões de jogo e eles utilizavam esses cortes para fazerem apresentações em vídeo que seriam mostradas aos jogadores. Durante o reinado do treinador 1 também realizei cortes dos nossos próprios jogos. Essa análise da nossa equipa dependia sempre das indicações do treinador principal, isto porque dependendo da fase da época, do tipo de jogo, entre outros, o treinador quereria mostrar diferentes coisas à equipa. Para além disto, era também responsável por realizar um documento com o plantel dos nossos adversários bem como os últimos onzes que apresentaram e, também, realizar um documento com as estatísticas dessas equipas.



GIL VICENTE

13º CLASSIFICADO NA LIGA NOS

ÚLTIMOS 5 JOGOS OFICIAIS

COMPETIÇÃO	DATA		RESULTADO	
LIGA NOS	14/09/19	Benfica x Gil Vicente	2-0	D
LIGA NOS	31/08/19	Gil Vicente x Vitória FC	0-0	E
LIGA NOS	25/08/19	Gil Vicente x Braga	1-1	E
LIGA NOS	17/08/19	Moreirense x Gil Vicente	3-0	D
LIGA NOS	10/08/19	Gil Vicente x Porto	2-1	V

		JOGOS	VITÓRIAS	EMPATES	DERROTAS	GM	GS	PONTOS
LIGA NOS	TOTAL	5	1	2	2	3	7	5
	CASA	3	1	2	0	3	2	5
	FORA	2	0	0	2	0	5	0
TAÇA DA LIGA		1	1	0	0	3	2	
TAÇA DE PORTUGAL		0	0	0	0	0	0	

MARCADOS		Identificados em vídeo	SOFRIDOS	
6			9	
GOLOS	% DO TOTAL		% DO TOTAL	GOLOS
3	50%	**Ataque Organizado**	67%	6
3	50%	**Transições**	0%	0
0	0%	**Bolas Paradas**	33%	3
0		Cantos		1
0		Livres		1
0		Lançamentos		0
0		Penalties		1

Está há 4 jogos sem vencer
Sofre golos em 62% dos jogos
Em casa ainda não perderam esta época (1 vitória e 2 empates)

Figura 1 - Exemplo de documento com estatística do adversário

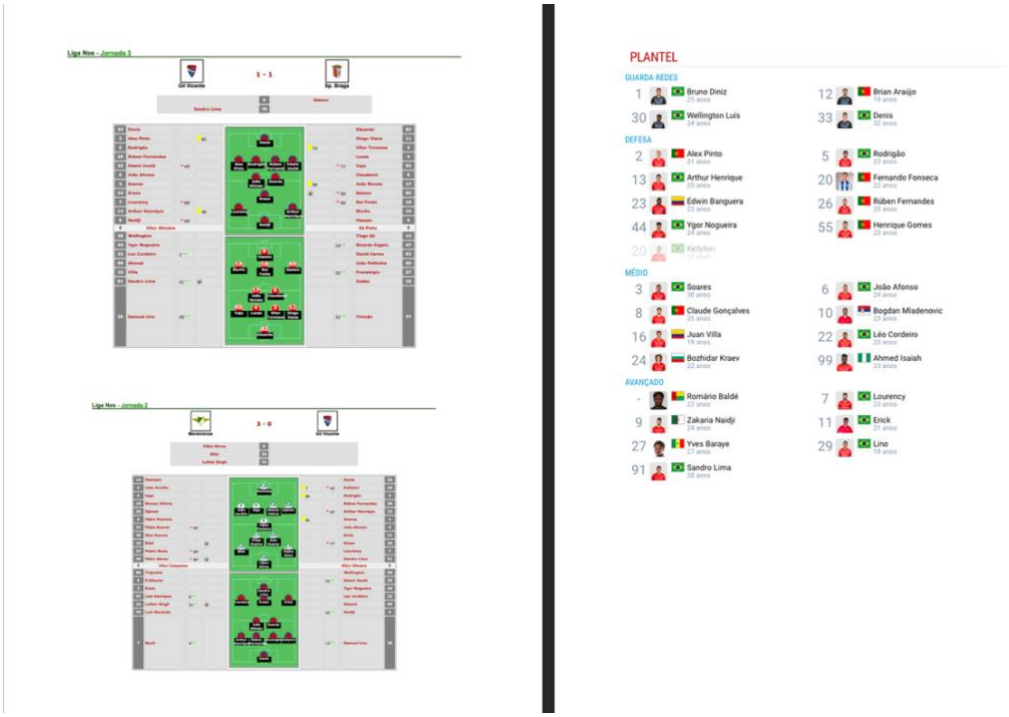


Figura 2 - Exemplo de documento com plantel e últimos onzes do adversário

Durante o período do treinador 2, fora a análise do adversário, tinha também que preencher um documento onde englobava o plantel do adversário bem como todos os minutos jogados por cada jogador em cada jornada e realizar vídeos individuais de cada jogador que pensávamos que seria o titular na partida contra a nossa equipa.

GIL VICENTE							V	V	D	E	E	D	E	D	D	V	E	D	V	V	D	V	D	D	E	V	E	V	E	D	D	E	V		9-8-10
							3-2	2-1	3-0	1-1	0-0	2-0	0-0	1-2	1-0	0-2	1-1	2-1	2-0	1-2	1-0	3-1	0-2	1-0	2-2	0-1	1-1	2-0	0-0	2-1	1-5	2-2	1-2		30-34
							C	C	F	C	C	F	C	C	F	F	C	F	C	F	F	C	C	F	C	F	F	C	F	F	C	F	F		13-14
Nº	P	A	P	I	PD	JOGADOR	TL	J1	J2	J3	J4	J5	J6	TL	J7	TP	J8	J9	J10	J11	TP	J12	TL	J13	J14	TL	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	TOTAL
GUARDA-REDES																																			
1	GR	197	89	25	d	bruno diniz	S							S		S	S	S	S	S			S	S			S	S			S	S			0
30	GR	185	83	25	d	wellington luís	90	S	S	S	S	S	S	90	S						S	S			S	S			S	S			S		180
33	GR	188	86	32	d	denis		90	90	90	90	90	90		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		2250
DEFESA																																			
2	LD	187	79	21	d	alex pinto	90	90		90	90			90		S		S	S	S	S		90							S			90		630
5	C	192	88	24	d	rodrigão	90	90	90	90	90	90	90	79	90														90	90	90				1069
13	LE	176	66	25	e	arthur henrique	90	82	46	90	90	S	90		6	S	43	71	90	62	S	46	90	58					S	S	46	S	46	S		1046
20	LD	183	66	22	d	fernando fonseca						90	90		90	90	90	90	90	90	90	90		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90			1710
23	LE	179	72	23	e	edwin banguera	1	90	44	46	S	S										S	90	S	S	90	S	90	S	S	S	S	S		451
26	C	187	79	33	e	rúben fernandes	90	90	90	90	90	90				90	90	90	90	90	90	90	S	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		2070
44	C	187	79	24	d	ygor nogueira			S	S	S	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						90	90		1620
55	LE	185	79	24	e	henrique gomes							S	90	90	90	47	90	90	90	90	90		90	90		90	90	90	90	90	90	90	90		1577
MÉDIO																																			
3	MD	185	77	31	d	soares	90	90	90	90	90	90	90		90	90	90	90		15	90	90	12	90	90	S	90	90	90	90	90	31	90		1948
6	MD	181	77	25	d	joão afonso	90	75	90	90	75	82	59	11	25		25	90	90	75	S	4	90	S	1	90	S	9	14	72		90	5		1252
8	MD	173	65	25	d	claude gonçalves		15					S	90		90	89		90	90	90	90		90	90	90	90	90	90		72	90	90		1436
16	MO	177	74	20	d	juan villa	S	S		S			31	67		S	S	S	S				S												98
21	MO	183	75	22	d	vitor carvalho																										59	15		74
22	MO	174	67	24	d	leo cordeiro	S	S	S	1	11	8		90	S	17	S	S	S	S		S	78	S		16		S							221
24	MO	183	77	22	e	kraev	90	90	77	90	90	90	90		90	73	90	66	66	28	90	90		66	90	74		76	62	80	78		75		1811
70	MO	175	58	32	d	rúben ribeiro																					68	81							149
99	MO	176	68	24	d	ahmed isaiah	S		S	S		S	S	90	S								90		S	S	4		S	10	18	S			212
AVANÇADO																																			
7	AL	178	74	24	d	lourency	90	90	90	90	71			23	10	73	65	24	28	28	61	44	71	32	72	80	86	76	76	79	90	44	90		1583
9	AV	178	71	25	d	zakaria naidji		16	44	74	15				6	11	25	90	24	62	90	17	90	24	S		22	14	69	11		55				759
10	AV	178	73	31	d	hugo vieira																									S	S				0
11	AL	173	63	22	e	erick	79	8			19	S	66	S	84			19	28	S	S		19		18	10									350
14	AL	180	77	23	d	romário baldé						44	24	67							S		71	44	25	65	22		21	44					427
27	AL	177	72	27	d	yves baraye					S	90	66	S	80	90	65	63	62	90	90	86		46	65		68	14	28	S	46		85		1134
29	AL	170	69	20	d	lino	11		13	44	79	46	24	90	S	17	S				29		19			25	S	S			12	35	1		445
91	AV	186	82	29	d	sandro lima	90	64	90	16	90	90	90	23	84	79	90	24	90	90	S	73	S	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		1983
28		181	74	25		média	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	2520
TREINADOR							Folha																												

Figura 3 - Exemplo documento com plantel e minutos por jornada do adversário

A análise ao adversário era dividida em 3 partes: organização ofensiva e transição defesa-ataque; organização defensiva e transição ataque-defesa; bolas paradas ofensivas e defensivas. Aquilo que era pedido em cada uma das partes era praticamente igual nas duas equipas técnicas, sendo a grande diferença o número de jogos observados obrigatoriamente e o número de imagens a ser enviadas. Enquanto que para Hugo Relvas realizava os cortes através de 4 jogos e enviava 10 a 15 imagens de cada categoria (categorias essas que irei apresentar já de seguida) para o treinador adjunto 7 cortava 2 jogos e enviava 3 a 5 imagens de cada categoria. Passo agora a apresentar as categorias que dividiam cada uma das partes:

- **organização ofensiva e transição defesa-ataque**
    - **saída a jogar:** pontapés de baliza adversários (curto ou longo)
    - **construção:** posicionamento e principais movimentações em organização ofensiva
    - **finalização:** principais zonas onde finalizam (fora da área, 1º poste, zona do penalti, etc) e englobar situações de cruzamento para a área
    - **transição defesa-ataque:** tentar encontrar um padrão após recuperarem a bola (sair em condução, procurar profundidade, guardar bola, procurar um jogador em específico, etc)
- **organização defensiva e transição ataque-defesa**
    - **pressão:** forma como pressionam os pontapés de baliza adversário; em caso de pontapé de baliza longo qual o posicionamento que normalmente apresentam
    - **organização defensiva:** perceber qual a estrutura em que defendem (1-4-1-4-1 ou 1-4-4-2 por exemplo), perceber se os jogadores são facilmente atraídos pela bola e perceber se existem espaços nas costas da defesa vulneráveis
    - **zonas para finalizar:** quais as zonas favoráveis para conseguirmos finalizar (2º poste, entrada da área, entre central lateral, etc)

- **transição ataque-defesa:** observar o que fazem após perderem a posse de bola (pressionar de imediato, baixar linhas, espaços vulneráveis nas costas da defesa, entre outros)

- **bolas paradas defensivas e ofensivas**
  - **cantos:** defensivo ou ofensivo; direita ou esquerda; aberto ou fechado; longo ou curto
  - **livres:** defensivo ou ofensivo; direita ou esquerda; aberto ou fechado; combinações
  - **lançamentos laterais:** apenas se houvesse lançamentos diretos para a área no último terço



Figura 4 - Códigos para realizar análise do adversário

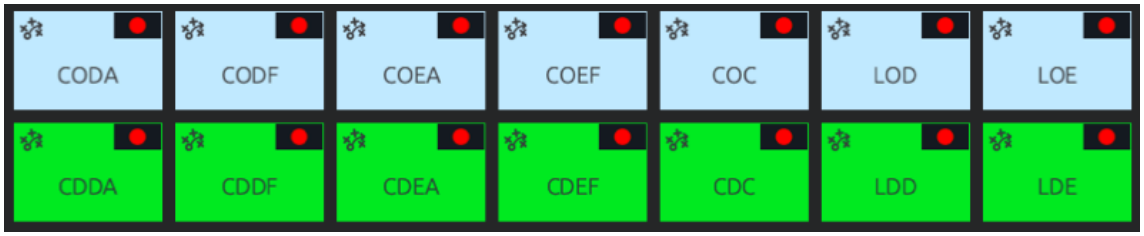


Figura 5 - Códigos para realizar a análise das bolas paradas do adversário

Posto isto, as funções atribuídas ao estagiário, ou seja, as funções que terei que desempenhar são as seguintes:

- Prestar fidelidade e total confidencialidade sobre aquilo que observo e sei;
- Estar presente em todos os treinos e jogos da equipa, salvo ordens em contrário;
- Gravar os treinos de acordo com as preferências do treinador;
- Gravar o jogo em ângulo aberto;

- Responsabilidade pelo material de gravação de vídeo;
- Cortar os jogos da equipa de acordo com as preferências do treinador;
- Cortar os jogos dos nossos adversários de forma a demonstrar os seus padrões de jogo;
- Realizar um documento com o plantel dos nossos adversários bem como os últimos onzes que apresentaram;
- Realizar um documento com as estatísticas dos nossos oponentes;
- Realizar um documento que englobe o plantel do adversário bem como todos os minutos jogados por cada jogador em cada jornada;
- Realizar vídeos individuais de cada jogador que pensávamos que seria o titular na partida contra a nossa equipa;
- Ajudar o Hugo Relvas ou o treinador adjunto 7 ou outro membro do clube nas tarefas que me forem solicitadas.

Ferramentas de trabalho

Para desempenhar o trabalho que me foi exigido não foi necessário muito material. Para a realização das filmagens utilizava um tripé (Star 61 HAMA ALT60) e uma câmara de filmar (Panasonic 4K Ultra HC-VX870). Por razões técnicas a câmara utilizada era de ângulo aberto. Nos dias de jogo, era essencial que o carregador da câmara fosse comigo pois não podia correr o risco de não realizar a gravação devido a falta de bateria. Essencial também uma extensão elétrica porque em alguns estádios não existem tomadas perto do local de gravação.

Tudo o resto era realizado no meu computador pessoal (MacBook Air MMGF2P0/A). Para realizar os cortes de vídeo quer da nossa equipa quer do adversário utilizava o programa *Longomatch*. Este foi o software escolhido primeiramente para ser igual ao que Hugo Relvas usava e também por ser gratuito. Com a chegada do treinador 2 continuei a utilizar este programa para realizar os cortes. Todos os vídeos utilizados eram retirados da plataforma online *wyscout* que era paga pelo clube. Por estas imagens

serem sempre oriundas das transmissões televisivas, às vezes trocávamos jogos em ângulo aberto com outras equipas. Os documentos extras eram realizados no programa *Microsoft Excel* e os vídeos individuais do adversário no programa de edição de vídeo *iMovie*.

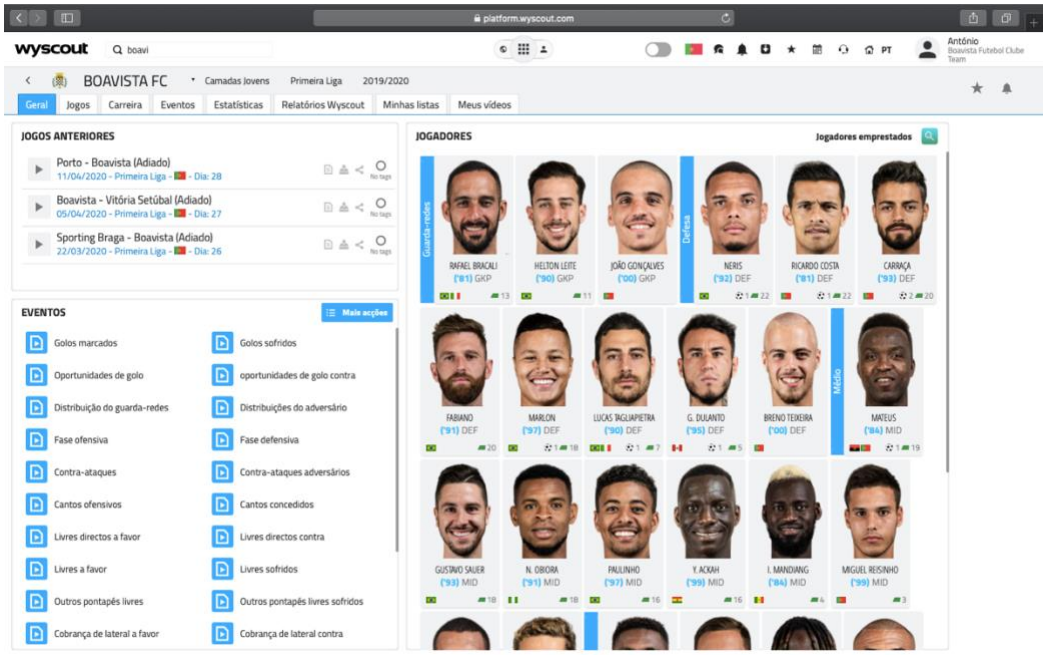


Figura 6 - Plataforma online Wyscout

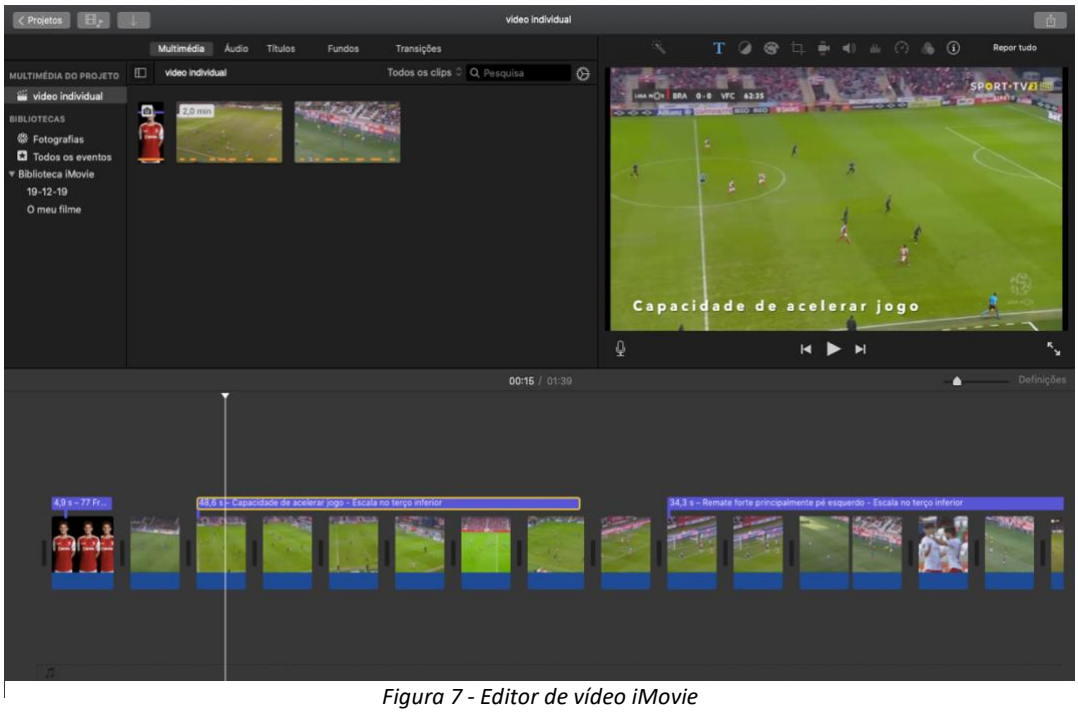


Figura 7 - Editor de vídeo iMovie

Exigências e Objetivos do Estágio

O estágio que estou a realizar pode dizer-se que é de exigência máxima. O Boavista é um clube que atua no primeiro escalão de futebol nacional. A este nível os resultados é que mandam por isso tem que haver um trabalho incansável por parte de todos para que esses resultados sejam positivos. O espaço para o erro é muito curto e por isso é importante que todos os envolvidos estejam conscientes de qual o caminho a seguir. Devido a, na temporada anterior, já estar no clube e neste escalão poderá ajudar a que as coisas, mais facilmente, corram de feição para a minha parte. No entanto, as funções e responsabilidades que terei este ano serão maiores. Este facto deixa-me feliz pois é sinal de que o que fiz no ano transato agradou a quem toma decisões e porque será um desafio diferente, o que fará, certamente, com que eu cresça quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Quanto aos objetivos que proponho para o meu estágio são os seguintes:

- Estar sempre disponível para ajudar no que me for pedido;
- Conseguir evoluir e pôr em prática os conteúdos que aprendi durante a minha formação académica;
- Conseguir contribuir e dar continuidade à boa reputação da FADEUP, como uma das melhores faculdades do país ao nível do ensino da modalidade de Futebol;
- Adquirir de toda a experiência que a equipa técnica me possa dotar;
- Continuar o bom trabalho realizado nas filmagens dos treinos e jogos;
- Melhorar a minha capacidade de perceber o jogo;
- Melhorar a minha capacidade de analisar quer a nossa equipa quer os adversários;
- Ser capaz de selecionar aquilo que é realmente o mais importante para o treinador e jogadores;
- Fazer o que estiver ao meu alcance para o sucesso dos jogadores e da equipa técnica;
- Obter o nível UEFA “B” (grau II de treinador de futebol);
- Ajudar o clube a atingir os seus objetivos;

- Ser humilde e aprender com os mais velhos;
- Crescer enquanto pessoa e profissional;
- Conseguir afirmar-me no clube como uma solução para o seu futuro.

Motivações e Expectativas para o Estágio

Como é de esperar a minha motivação está no máximo. Irei trabalhar na melhor liga do futebol português e num clube com uma imensa história quer a nível nacional quer a nível internacional e que tem uma tremenda massa adepta. O facto de quererem que transitasse da época passada para esta época dá uma motivação extra pois é sinal de que o trabalhado realizado foi feito corretamente. Para além disto, o facto de no final do estágio me ser atribuído o grau ll de treinador futebol (UEFA B) é óbvio que é uma grande motivação para este ano que se avizinha. Para além de tudo isto, é óbvio que uma das maiores, senão mesmo a maior, motivação é o facto de poder continuar a evoluir na forma como penso o jogo e o treino enquanto trabalho numa equipa profissional.

A nível das expectativas, espero que este ano consigamos garantir a manutenção mais cedo que na época anterior e que nos consigamos aproximar ainda mais dos lugares europeus. Para além disto, é óbvio que desejo conseguir continuar a trabalhar no Boavista durante alguns anos. Para que isto aconteça, para além de demonstrar conhecimento do que é o jogo e o treino, é essencial mostrar humildade e vontade de aprender com os outros através da observação e da partilha de ideias. Para que nada se perca, para além do computador que é uma das minhas ferramentas de trabalho, levo comigo todos os dias um caderno A5 para tomar notas daquilo que ache mais pertinente, quer sejam dúvidas quer sejam novas perspetivas sobre o treino ou jogo.

O Clube

História

O Boavista Futebol Clube foi fundado a 1 de agosto de 1903, na altura com o nome "Boavista Footballers". O clube foi fundado por um grupo de jovens ingleses e portugueses de uma empresa inglesa, William Graham, de forma a poderem praticar futebol. Após seis anos da criação do clube, alguns problemas de ordem religiosa e divergência de opiniões fizeram com que os ingleses saíssem do clube. Com esta mudança, o clube passou a designar-se como atualmente se conhece: Boavista Futebol Clube (BFC).

O BFC foi o primeiro clube português a ter uma equipa de futebol profissional, em 1933. No entanto, a partir da década de 40, o clube entra numa fase de menor esplendor, passando por dificuldades que culminam na descida aos campeonatos regionais em 1965/66.

O clube começou a solidificar o seu estatuto, como um dos clubes mais importantes em Portugal a partir da década de 70: Em 1972 foi inaugurado o Estádio do Bessa; em 1975 o Boavista venceu a 1ª Taça de Portugal, quando José Maria Pedroto era o treinador da equipa, feito que repetiu mais 2 vezes nos 5 anos seguintes.

No dia 7 de Janeiro de 2000, a Assembleia Geral do Boavista Futebol Clube deliberou a constituição de uma sociedade anónima desportiva, a qual teria por objeto a gestão de toda atividade relacionada com o futebol profissional e de formação.

Em 2001 o Boavista alcançou o seu maior feito: foi campeão nacional, com Jaime Pacheco como treinador e João Loureiro como presidente. Na época seguinte alcançou também as meias finais da Taça UEFA, sendo eliminado pelo *Celtic Football Club*.

O Boavista desceu de divisão em 2008, devido aos casos de arbitragem de que foram acusados. Foram anos complicados em que o clube passou por dificuldades económicas e teve de jogar em divisões inferiores. No entanto, toda esta situação se reverteu quando, a 2 de fevereiro de 2013 o Boavista foi autorizado a voltar a competir na 1ª liga,

devido à prescrição do caso do "Apito Final". Na época de 2014/2015 o Boavista voltou à 1ª divisão, onde se mantém até hoje.

Hoje em dia o clube conta com um número vasto de modalidades amadoras e cerca de 30 mil sócios. O presidente do clube é Vítor Murta e Álvaro Braga Júnior o presidente da SAD.

Palmarés

As conquistas do clube permitem afirmar o clube como um dos com maior história do futebol português (quadro 1). A principal conquista foi o campeonato profissional da 1ª liga portuguesa em 2000/01; conquistou também 5 taças de Portugal em 1974/75, 1975/76, 1978/79, 1991/92 e 1996/97; em 1979/80 1992/93 e 1997/98 conquistou a supertaça Cândido de Oliveira. Tem ainda no seu palmarés dois campeonatos da segunda divisão (1936/37 e 1949/1950) e um campeonato distrital do Porto (1913/1914).



Figura 8 - Palmarés do clube

Formação

Pelos vários jogadores que saíram da formação do clube, que tiveram carreiras internacionais e acabaram por conquistar vários títulos é evidente a qualidade da formação do Boavista FC. João Vieira Pinto, Petit, Nuno Gomes, Pedro Emanuel, Litos, Bosingwa, Bruno Fernandes, Ricardo Costa, André Gomes, Raúl Meireles ou Paulo Sousa

são alguns exemplos da boa formação do clube. As equipas principais de juniores (sub-19), juvenis (sub-17) e iniciados (sub-15) competem no campeonato nacional dos respetivos escalões.



Figura 9 - Palmarés da formação do clube

Órgãos Sociais

Direção

Presidente: Vítor Jorge Fonseca Murta

Presidente Adjunto e Vice-Presidente das Modalidades Amadoras: António da Silva Marques

Vice-Presidente para o Futebol de Formação e Antigos Atletas: António Manuel Santos Almeida

Vice-Presidente para as Instalações e Obras: Manuel Domingos Diogo Queirós

Vice-Presidente para o Património: José Manuel Ferreira Sobral da Rocha

Vice-Presidente para a Área Comercial e Marketing: Carlos Miguel Marques Alves Santos

Vice-Presidente para as Relações Públicas: Filipe Manuel Barros Sousa

Vice-Presidente Apoio ao Sócio e Filiais: Virgílio Fernando Silva

Tesoureiro e Museu: Dúlio Dias de Oliveira

SAD

Presidente: Álvaro António Monteiro Braga

Administrador: Diogo Vasco da Silva de Oliveira Braga

Diretora Geral: Adelina Trindade Guedes

Diretor Desportivo: Fary Faye

Assembleia Geral

Presidente: Manuel José Conceição Tavares Rijo

Vice-Presidente: José Manuel Duarte Preza Fernandes

Vogal: Jorge Manuel Dias Trabuco

Vogal: Rui André Martins

Conselho Fiscal

Presidente: Joaquim Agostinho Moreira de Carvalho

Vice-Presidente: Miguel Fernando Amaral e Sousa Macedo de Garcia

Secretário: Marco Arlindo Magalhães Soares Tomé

Relator: Tiago Jorge Henriques Quintela

Relator: Marcelo Correia Vilela

Conselho Geral

Presidente: João Eduardo Pinto Loureiro

Presidentes Honorários

Major Valentim Loureiro

João Mexia Alves

Infraestruturas

O Estádio do Bessa Século XXI tem capacidade para cerca de 30 mil adeptos e foi inaugurado a 30 de dezembro de 2003. Foi construído para receber os jogos do Euro 2004 que se realizou em Portugal.

Em anexo ao Estádio do Bessa, o clube possui um relvado sintético que permite à formação treinar. Tem também um pequeno relvado natural que permite à equipa profissional treinar e evitar o desgaste do relvado do Bessa (apesar deste campo de treino, as suas dimensões não permitem corresponder às necessidades diárias das sessões de treino e por isso a equipa treina muitas vezes fora).

Não tendo um centro de treinos, o estádio do Bessa possui os balneários, departamento médico, zona de refeições, auditórios que permitem à equipa realizar todas as tarefas extra treinos. Possui também um ginásio equipado com material que permite realizar os treinos de força, prevenção e reabilitação de lesão.



Figura 10 - Vista aérea do Estádio do Bessa e Complexo do Bessa

Visão

Tendo em conta o passado, o presente e projetando o futuro do Boavista Futebol Clube, Futebol SAD, elaborou um planeamento estratégico com objetivos claros, ambiciosos e motivadores: conquistar novamente um lugar europeu e chegar a uma final da Taça de Portugal. Foram definidas funções e comportamentos e consequentes responsabilidades. Foi elaborado um diagnóstico interno de necessidades, para que, sabendo exatamente qual o seu papel na estrutura, cada pessoa e cada departamento tenha os meios necessários para poder cumprir eficazmente as suas tarefas.

Procuram através da definição do modelo de jogo e do modelo de jogador apresentar e recrutar jogadores "à Boavista" que, tendo como principal pressuposto para o sucesso do jogo coletivo, garantam rendimento desportivo elevado, proporcionando resultados desportivos de excelência.

A criação de um departamento de *scouting* terá como principais objetivos o conhecimento das estratégias dos nossos adversários, bem como o recrutamento de novos talentos para o futebol sénior e para o futebol de formação. Pretende-se desta forma que a equipa de futebol profissional seja formada por um número relativo e estável de jogadores.

Para atingir esse número é preciso ter como primado duas ideias fundamentais:

- Ser suficientemente grande e de qualidade para fazer frente a problemas de duas ordens: Problemas inerentes a uma época desportiva mais ou menos longa que consubstancia lesões e castigos, etc.; Que responda às necessidades das competições em que o Boavista F. C., Futebol, SAD se insere (Liga NOS , Taça de Portugal e Taça da Liga).

- Ser o mais reduzido e equilibrado possível para que não haja jogadores que desenvolvam um sentimento de frustração e agressividade por passarem a maior parte do tempo no banco de suplentes, permitindo a integração progressiva dos jogadores mais talentosos da formação.

Neste contexto, o clube propõe um número de 25 jogadores de base para constituir o plantel, por forma a estabelecer uma sã competição entre eles. Este plantel deve ser complementado por jogadores jovens com talento (preferencialmente, as equipas de juniores e B do Clube), sendo uma das formas de os introduzir gradualmente num círculo de exigências mais elevadas, preparando-os para num futuro próximo integrarem o plantel principal.

Descrição do Plantel

O plantel é constituído por 30 jogadores. Quinze deles, ou seja, metade do plantel transita da época passada, época essa que corresponde à segunda melhor pontuação desde que o Boavista regressou à primeira liga em 2015. Mantem-se em relação à época transata dois guarda redes, quatro defesas, seis médios e três avançados. Foram promovidos da equipa B um médio e da equipa de sub19 um guarda redes, um defesa e dois avançados. Foram ainda contratados cinco defesas, dois médios e ainda quatro avançados.

No mercado em janeiro foi decidido "emagrecer" o plantel com seis seguintes saídas do clube.

Caracterização do Plantel

Guarda Redes

GR1: sempre muito tranquilo dentro de campo e extremamente comunicador com a equipa. Apesar de poder ser considerado baixo para a sua posição isso nunca se faz notar. Dentro da área é ele que manda, sendo rápido a sair dos postes e mantendo a sua capacidade de reação no auge. Representa também uma opção muito viável para jogar com os pés. Muito importante na partilha de experiências principalmente com os mais jovens.

GR2: a sua evolução ao longo da época foi notória, tendo melhorado em todos os níveis: qualidade de passe e tomada de decisão a jogar com os pés, saídas dos postes, 1x1 defensivo, comunicação com os colegas e capacidade de reação. Claramente é um jogador que precisa de minutos de jogo para continuar a melhorar.

GR3: apesar de ter melhorado, o seu "calcanhar de Aquiles" é claramente com a bola no pé. Para aliviar é uma peça a ter em conta, mas é de evitar pedir-lhe que realize passes longos ou então que vire o centro de jogo num futebol mais apoiado. Em tudo o resto, posso dizer, que está entre os melhores do futebol português. Exímio no 1x1 defensivo bem como a sair dos postes. Realiza defesas que parecem impossíveis e está em constante comunicação com os colegas.

Defesas

D1: central esquerdino com jogo aéreo como principal qualidade. Sente algumas dificuldades no controlo de profundidade e quando pressionado com a bola nos pés. Assume-se sempre como um líder quer esteja dentro ou fora do relvado. É importante, também, para transmitir aos que chegaram de novo a mística da instituição que estão a representar.

D2: ao início muita gente o dava como uma carta fora do baralho, mas conseguiu afirmar-se e mostrar-se como sendo uma opção viável quando necessário. Com bola procura sempre o passe frontal no médio mais adiantado ou no avançado, arriscando um pouco por vezes. A nível defensivo tem bom jogo aéreo e é eficaz na pressão ao seu opositor. Sente dificuldades no controlo da profundidade e no 1x1 defensivo. Nunca mostrou ir abaixo psicologicamente apesar de algumas injustiças que sofreu ao longo da época.

D3: jogador com "raça boavisteira" no sangue que nunca dá uma bola por perdida seja qual seja o marcador no placard. Essa intensidade com que vive o jogo é o seu principal atributo a defender. Toma muitas cautelas a atacar sendo os cruzamentos a sua melhor qualidade. É adorado por toda a massa adepta.

D4: é um dos líderes do grupo e nunca baixa a cabeça à luta. Apresenta um posicionamento exímio e é forte nos duelos aéreos e no 1x1 defensivo. Peca por vezes na receção de bola e na velocidade com que recupera defensivamente. Importante, também, pela troca de experiências com os mais novos.

D5: lateral esquerdo com enorme potencial, mas com algumas coisas por lapidar. A nível defensivo apresenta bom posicionamento, mas tem algumas dificuldades no 1x1. A nível ofensivo abusa algumas vezes nos dribles dentro da mesma jogada, no entanto sobe bem no terreno e cruza com qualidade. A nível psicológico é algo instável. A sensação que dá é que, ao saber que não vai jogar, encara de forma mais relaxada cada sessão de treino.

D6: lateral esquerdo com algumas coisas a melhorar. Posiciona-se bem, mas tem algumas dificuldades no 1x1 defensivo e no jogo aéreo. A atacar é algo inseguro no passe. Tem na sua raça e vontade o principal atributo. De notar a forma séria como encara cada treino, mostrando-se um profissional no verdadeiro sentido da palavra.

D7: forte no jogo aéreo, bom controlo de profundidade e qualidade no desarme. Central com mais critério na saída a jogar quer seja curto ou longo. Algumas vezes retém a bola mais tempo nos seus pés que aquilo que lhe é pedido e mete-se em sarilhos. Nunca desistiu da luta qualquer que fosse a adversidade.

D8: por ter jogado quase sempre do lado oposto ao seu pé dominante optava regularmente pelo passe longo para não comprometer a equipa. A defender é exímio no 1x1 defensivo e a controlar a profundidade, bem como nos duelos aéreos. Consegue distinguir muito bem os momentos de trabalho e de brincadeira.

Médios

M1: tem como principais qualidades o desarme e a pressão que exerce sobre os seus opositores. No entanto, tem tendência para saltar sempre na pressão o que algumas vezes é um erro. Normalmente opta por passe curto para os laterais ou para os centrais, apesar de ter alguma assertividade no passe longo. Nos minutos finais em jogos empatados ou com a sua equipa a ganhar pela margem mínima tem dificuldades em aguentar toda essa tensão.

M2: tem boa qualidade de drible e passe e aparece em zonas de finalização. Defensivamente melhorou substancialmente a sua capacidade de reagir à perda da bola

bem como o desarme. Aparenta ser um jogador com muito potencial, mas que talvez devesse descer um pouco o escalão competitivo para conseguir jogar regularmente.

M3: a nível de passe apresenta algumas dificuldades. É a defender que se sente mais confortável. Forte no desarme e pressionante sobre os seus opositores, nunca desiste qualquer que seja o resultado ou minuto de jogo. É visto por todos como o líder da equipa.

M4: jovem com muito potencial. Enorme qualidade de passe e visão de jogo. Aparece em zonas de finalização e tem boa colocação do remate. A nível defensivo tem boa capacidade de desarme. Deve melhorar a intensidade com que joga (por momentos parece que pensa que está sozinho em campo) e a sua reação à perda da bola.

M5: jogador claramente mais dotado para atacar que para defender. No entanto apresenta bom posicionamento a defender e é pressionante sobre o adversário. Com bola consegue desequilibrar os oponentes normalmente através do drible, sendo o nosso jogador mais capaz de transportar a bola para o ataque. Prefere fazer uma assistência que um golo. Aliás, a finalização é aquilo a que deve dedicar mais tempo de trabalho.

M6: desde que lhe foi dado o prémio da titularidade nunca mais a largou. Forte nos duelos defensivos e nos desarmes, é essencial para dar equilíbrios à equipa. Arrisca pouco no passe o que faz com que erre poucas vezes. Poucas vezes se aventura a subir no terreno.

Avançados

A1: boa capacidade de drible e de progressão no terreno em condução de bola. Remate forte e colocado. Apresenta bom posicionamento a defender, mas tem algumas dificuldades no 1x1 defensivo. Teve algumas lesões ao longo da época, todas elas de curta paragem.

A2: avançado muitas vezes utilizado como ala. Apesar de se movimentar bem na área e de ter um faro pelo golo muito apurado, foram poucas as vezes em que o conseguimos

ver a um nível alto durante toda a época. Não consigo arranjar explicação para tal coisa, visto que é um jogador muito acarinhado por todos.

A3: avançado à procura de relançar a sua carreira. Jogador que luta e corre muito durante toda a partida o que faz que tenha pouco discernimento no momento da finalização. Forte nos duelos aéreos e a segurar bola enquanto a equipa sobe no terreno. Sempre fui correto a nível de trabalho quer fosse opção ou não.

A4: rápido na procura da profundidade e com remate muito forte, mas infelizmente pouco preciso. Muito pressionante quando a bola se encontra na posse dos centrais adversários. É possivelmente a pessoa mais alegre dentro do plantel, a contribuir sempre para um bom espírito de grupo.

A5: destaca-se claramente pela sua velocidade e pela forma como consegue ganhar as costas ao adversário. No entanto, teima durante quase todo o jogo em pedir bola no pé e não no espaço. A nível defensivo acompanha sempre o lateral e é intenso nos duelos apesar de muitas das vezes os perder. É um jogador tremendamente competitivo naquilo que faz e detesta perder seja o que for que esteja em jogo.

A6: criar desequilíbrios quer com bola quer sem bola é claramente o seu ponto mais forte juntamente com a finalização. Percebe como ninguém no plantel os momentos de pausar jogo ou de acelerar e partir em drible para cima dos adversários. É muito importante nos ensinamentos que passa aos jogadores mais jovens.

A7: forte na finalização e no último passe, o que faz dele o jogador com mais assistências da equipa. Apesar destas qualidades por vezes demora muito tempo a decidir e a fazer a bola rolar o que o obriga a jogar para trás na maioria das vezes. Descarta-se muitas vezes das tarefas defensivas. É uma pessoa muito teimosa, no bom sentido da palavra, que para o fazer mudar de ideias tem que lhe justificar muito bem a sua perspetiva.

A8: penso ser um daqueles casos em que apenas lhe falta um pouco de experiência para perceber melhor o que fazer e quando fazer para se assumir na equipa. No entanto a sua evolução foi notória nestes parâmetros durante a temporada. É rápido e eficaz no ataque à profundidade e não se atrapalha no drible. Poderá melhorar um pouco na sua

capacidade de finalização. Nunca se descuida das tarefas defensivas, sendo muito intenso na pressão.

A9: sempre que recebe a bola só pensa em acelerar jogo e partir para cima dos adversários independentemente do cenário que tenha. Perceber quando o pode ou não fazer parece-me ser aquilo em que mais tem que melhorar. É forte na finalização e no ataque à profundidade. É intenso a pressionar, apesar de não ter sempre presente o compromisso defensivo. Talvez num clube onde fosse aposta regular poderia ver o seu futebol melhorado a muitos níveis.

Caracterização da Equipa Técnica

Treinador 1 é o treinador principal da equipa. Os seus adjuntos são treinador adjunto 1, treinador adjunto 2, treinador adjunto 3 e treinador adjunto 4. Tinha também um preparador físico, dois responsáveis pela análise, o Hugo Relvas e eu próprio e o treinador de guarda redes. Esta equipa técnica transita da época 2018/2019 e já trabalham juntos desde a época 2017/2018 desta feita no Desportivo das Aves. Quando assumiram o comando da equipa, em janeiro de 2019, ela encontrava-se na antepenúltima posição e fizeram-na atingir um respeitoso oitavo lugar. O objetivo para esta temporada é que consigam garantir o mais cedo possível a manutenção para que tentem a aproximação aos lugares europeus. Também era um objetivo chegar o mais longe possível nas taças, no entanto o Boavista foi eliminado quer na Taça de Portugal quer na Taça da Liga na primeira eliminatória em que participou.

Apesar de estarem num bom caminho para que a manutenção fosse atingida o mais rapidamente possível, a 17 dezembro 2019 foram despedidos. Desta feita, treinador 2 assumiu o comando das operações juntamente com os seus adjuntos treinador adjunto 5, treinador adjunto 6 e treinador adjunto 7. Eu, treinador adjunto 2 e treinador de guarda redes mantivemo-nos no clube apesar de todas estas mexidas. Nesta equipa técnica a pessoa mais responsável pela preparação física era o treinador adjunto 6 e o treinador adjunto 7 juntava-se a mim na parte da análise.

Caracterização do Departamento Médico

Os principais responsáveis pelo departamento médico são o Dr. Joaquim Agostinho, o Dr. José Ramos e o Dr. Diogo Santos, sendo que apenas o último está a tempo inteiro no clube.

Pertencem ao departamento médico os fisioterapeutas Tiago Pereira e Pedro Moreira, os enfermeiros Nuno Lima e Hélder Ferreira, o massagista José Oliveira e o fisiologista Paulo Santos.

Caracterização do STAFF

O restante staff da equipa profissional do BFC é composto pelo diretor desportivo Fary Faye e o diretor técnico Miguel Cid, ambos ex-jogadores da equipa. Pertencem também ao staff da equipa António e Vilela (técnicos de equipamentos) e José, Luciano e Miguel (seguranças).

Competições a disputar

O Boavista Futebol Clube estará envolvido em 3 competições, todas elas a nível interno. São elas a Liga NOS, a Taça de Portugal e a Taça da Liga.

Liga NOS

A Liga NOS é o principal campeonato profissional do futebol português e é disputada por pontos num total de 34 jornadas. São disputados dois jogos entre cada equipa, um na própria casa e outro fora (casa do adversário). A equipa que no final obtiver mais pontos é coroada campeã e as duas equipas que realizarem menos pontos irão descer de divisão. As equipas que irão disputar connosco esta competição são: SL Benfica, FC Porto, Sporting CP, SC Braga, Vitória SC, Moreirense FC, Rio Ave FC, Belenenses SAD, Santa Clara, Marítimo Madeira, Portimonense, Vitória FC, CD Aves, CD Tondela, FC Paços Ferreira (promovido da Ledman Liga Pro), FC Famalicão (promovido da Ledman Liga Pro) e Gil Vicente FC (promovido do Campeonato Portugal).

Taça de Portugal Placard

A Taça de Portugal é disputada em formato de eliminatórias em todas as suas sete fases, sendo que a meia final é disputada a duas mãos. Esta competição engloba todas as equipas que competem em campeonatos nacionais seniores (Liga NOS, Ledman Liga Pro e Campeonato de Portugal Prio). O Boavista, tal como todas as equipas da Liga NOS, apenas integram esta competição a partir da terceira eliminatória.

Allianz Cup (Taça da Liga)

A Taça da Liga é disputada pelas equipas que atuam nos campeonatos profissionais, ou seja, pelas equipas da Liga NOS e Ledman Liga Pro. Nesta competição existem duas eliminatórias iniciais. Após isso é iniciada uma fase de grupos com 4 grupos de 4 equipas de apenas uma volta. Os primeiros classificados de cada grupo realizam em janeiro uma *final four* para apurar o vencedor desta taça que é apelidado de "Campeão de Inverno".

Trabalhar numa Equipa Profissional

Penso que me posso considerar um sortudo por ter o privilégio de aos 22 anos realizar o meu estágio de mestrado numa equipa profissional do primeiro escalão português. Apesar de utilizar o adjetivo "sortudo" é óbvio que não atribuo isto estar a acontecer à sorte, mas sim ao meu trabalho e maneira de ser e estar ao longo da minha vida. Não haja dúvidas que foi um processo difícil de adaptação a esta nova realidade, no entanto, a minha ideia sempre foi saber quais as minhas funções, saber qual a minha posição no clube e evitar intrometer-me naquilo que não me dizia respeito. O mais complicado talvez tenho sido o olhar de desconfiança por parte de alguns jogadores e de staff por veres um rapaz tão novo já naquele nível. Nestes momentos temos que ser racionais e não fazer disso o fim do mundo. Na verdade, o melhor é ignorar e seguir fazendo aquilo que nos compete. Dentro destes parâmetros passei de um miúdo que se deslocava ao estádio do Bessa para filmar os treinos para, passado dois anos, ser já considerado como um elemento de confiança da equipa com muitas responsabilidades e cujo opinião já é tomada em conta. Todos estes "problemas" referem-se à temporada anterior à do meu estágio. Neste ano já nada disto foi sentido, visto que já estava totalmente dentro de todos os processos do clube, equipa e competição. Nos próximos parágrafos vou apresentar aquela que é a minha perspetiva de trabalhar neste contexto.

Saber trabalhar. Cumprir prazos, realizar as tarefas de forma correta e mostrar disponibilidade para o que seja preciso é algo que nunca pode falhar. Sou uma pessoa que acredita que a melhor forma de mostrar o nosso valor é no trabalho que realizamos diariamente quer no clube quer em casa. Quando me refiro ao "trabalho" não é só àquele que concretizo no computador, mas também ao facto de estar atento ao que se passa porque a qualquer momento me pode ser questionado algo e tenho que estar preparado para dar a minha opinião. Este é um aspeto em que tenho tentado melhorar porque já fui apanhado de surpresa e dei-me mal. Felizmente era algo com pouca importância e, por isso, o único problema foi a má impressão com que a pessoa ficou de mim.

O relacionamento com os outros. No meu primeiro ano este foi o aspeto em que tive mais dificuldades porque sou uma pessoa muito reservada quando estou num ambiente em que ainda não tenho à vontade. Visto isso este processo poderá ter demorado um pouco mais que o normal, principalmente com alguns jogadores. Felizmente nesta segunda época no clube isto já não se colocou e tudo desenrola muito melhor desta forma. Pegando na parte dos jogadores foi importante mostrar que podiam confiar em mim e que não estava lá para ser um "bufo". Passando esta fase é aproveitar para ir pedindo opiniões sobre jogo ou treino e brincar com eles. Penso que foi importante também a forma como me relacionei com os profissionais do departamento médico. São pessoas que estão no clube há muitos anos e por isso foram importantes para eu perceber muitas das dinâmicas do clube. Obviamente que o bom relacionamento com as equipas técnicas e com o staff administrativo foi essencial porque é uma forma de ganharmos confiança e assim aumentar as funções em todo o processo.

Gostar do clube. Nunca fui um adepto ferrenho por nenhum clube, mas admito que não era boavisteiro antes de começar a trabalhar lá. À medida que o tempo foi passando comecei a ter mais conhecimento da história do clube dos seus valores e rapidamente me tornei num "adepto". Lembro-me perfeitamente dos primeiros jogos que acompanhei em que não sofria praticamente nada, enquanto que agora aquele nervoso só sai caso ganhemos o jogo. Na minha opinião gostar do clube em que trabalhamos vai ter muita interferência na produtividade que teremos. Pelo menos foi isto que senti.

Lidar com a pressão. Talvez esta tenha sido a parte mais desafiante de todo o processo. A este nível aquilo que importa realmente são os pontos e tudo o resto são pormenores. Sempre que chega ao dia de jogo é percetível a ânsia de ganhar por parte das duas equipas e no fim só uma ganha. Os adeptos abordam-nos na rua e fazem questões e nem os podemos deixar sem resposta nem podemos dizer algo que nos ponha em causa. Sinceramente apenas se respira de alívio quando a manutenção fica garantida. E, mesmo aí, não pode haver relaxamento porque o bom nome do clube tem que continuar a ser respeitado e por isso a equipa tem que continuar a pontuar. Mesmo no trabalho diário a pressão existe. Caso alguma coisa falhe a produtividade dessa semana pode ser posta em causa e por isso, em todas as tarefas que se realiza, tudo tem que

estar perto da perfeição para que ninguém se sinta culpado caso o jogo não corra como o desejado.

Tendo como base a minha experiência, estes são os aspetos mais importantes a ter em conta neste nível. No entanto, é totalmente normal com o passar dos anos mude de opinião.

Desenvolvimento Profissional

Ao optar pelo estágio profissional existe a esperança de que o desenvolvimento profissional seja algo que me vá distinguir daqueles que optaram por dissertação científica. Visto isso, espero que no final da época eu esteja mais preparado para enfrentar este mundo tão agridoce que é o futebol. Existem, desde à partida, algumas dúvidas e curiosidades na minha cabeça. A principal curiosidade que tenho é saber se o treinador 1 irá conseguir orientar a equipa até ao final da temporada. Pode parecer estranho, mas passo a explicar: desde que o Boavista regressou ao principal escalão do futebol português apenas no primeiro ano não trocou de treinador durante a época; no entanto, este ano o clube teve o melhor arranque de época desde 2014/2015 e a direção tem mostrado publicamente a confiança em toda a equipa técnica. Ou seja, a minha dúvida é se este bom momento conseguirá ser prolongado pelos 6 meses seguintes ou se a tradição da "chicotada psicológica" a meio da temporada voltará a acontecer. Também quero constatar se o processo de treino tem mudanças dependendo do momento em que a equipa se encontra. Isto porque quando este treinador assumiu a equipa na temporada passada o Boavista estava muito perto da despromoção, por isso o que se pedia eram resultados imediatos para que a manutenção fosse garantida. O que quero verificar é se o processo de treino dessa altura para agora (em que a equipa está confortável na tabela classificativa) sofreu modificações. Caso essas modificações sejam nulas concluo que o treinador é fiel ao seu processo de treino independentemente da classificação e momento da equipa. Caso consiga apurar estas e muitas outras coisas, pode ter grande importância para o meu futuro, pois já fico com uma ideia do que pode resultar ou não no alto nível sabendo sempre que "cada caso é um caso" e o que resulta neste cenário pode não resultar noutro. Por isso mesmo, quantas mais experiências vivenciar, quer sejam elas positivas ou negativas, melhor para mim porque no futuro estarei mais preparado para reagir a problemas ou antecipar situações.

Neste capítulo irei, inicialmente, colocar uma semana padrão (jogo de domingo para domingo) dos dois treinadores com quem trabalhei durante esta época desportiva bem

como descrever um pouco do seu modelo de jogo. De seguida irei descrever e refletir sobre situações que ocorreram ao longo da temporada que penso serem relevantes.

Treinador 1

Modelo de Jogo

O Boavista Futebol Clube é um clube com imensa história e reputação quer a nível nacional quer internacional. Ao longo destes mais de 100 anos de história existem valores e características na forma de jogar que prevalecem desde as primeiras equipas do clube. Independentemente do treinador que esteja no clube, toda a gente sabe que ao ver um jogo do Boavista vai encontrar jogadores que nunca desistem, que vão disputar cada lance como se fosse o último e que sabem que acima de tudo o importante é honrarem o clube que estão a representar. Tudo isto tem passado de geração em geração e cabe aos jogadores mais antigos do clube transmitirem isto aos mais jovens.

Depois de estes padrões vem a ideia do treinador. Neste caso treinador 1. Na sua ideia de jogo está bem presente a coesão defensiva. Não só no Boavista, como em todas as equipas por onde já passou é sua marca sofrer poucos golos devido à forte capacidade defensiva que impõe. A pressão ao portador da bola é obrigatória bem como a agressividade na disputa dos lances. A estrutura mais vezes utilizada foi o 1-5-4-1 que a atacar se transformava num 1-3-4-3 com a subida no terreno dos laterais e alas.

Organização Ofensiva

Quando temos a posse de bola o que nos caracteriza é o facto de utilizarmos processos simples, normalmente em ataques rápidos. A equipa apresenta sempre muita largura devido aos dois laterais, por isso preferencialmente utilizamos o jogo exterior para que possam existir combinações entre lateral e ala, sendo o principal objetivo o cruzamento para a área. Muito usual também atrair o adversário a uma das laterais para, através de passe longo, libertar o lateral do lado contrário e, assim, possibilitar situações de 1x1 no corredor. É pedido aos alas constantes ruturas em profundidade e ao avançado que vá

variando entre profundidade e apoio frontal. A aproximação dos dois médios é muito importante para que possamos ganhar a segunda bola.

Transição Defesa-Ataque

Quando recuperamos a bola o principal objetivo é tentar ferir o adversário de imediato. Para isso temos a opção de procurar de imediato a profundidade de forma a aproveitar a velocidade dos nossos avançados ou então colocar a bola no ponta de lança para que ele segure bola até que a equipa suba. Mesmo nesta última opção a preferência é que o avançado liberte na profundidade ou procure um médio de frente para o fazer. Caso nenhuma destas hipóteses seja possível, então a preocupação passa por guardar a bola, tirá-la da zona de pressão para tentar iniciar um ataque organizado.

Organização Defensiva

Normalmente defendemos num bloco médio-baixo e com linhas muito próximas. A marcação no setor avançado e médio é individual, enquanto que no setor defensivo é mista. Dentro da área defensiva a marcação é individual também. A equipa organiza-se num 1-5-2-3 numa primeira fase de pressão até entrarmos no nosso meio campo defensivo. A partir daí passa a organizar-se num 1-5-4-1 para que se diminuam os espaços livres para o adversário jogar. Fora alguns casos excecionais, tenta-se sempre pressionar o pontapé de baliza do adversário. Aqui toda a gente marca individualmente menos os centrais e um dos médios que fazem marcação zonal. Caso o opositor consiga passar a nossa pressão a equipa baixa de imediato no terreno de forma a retirar profundidade e ganhar tempo para se organizar.

Transição Ataque-Defesa

Quando perdemos a bola a principal preocupação é organizarmo-nos o mais rápido possível. Visto que jogamos com 3 centrais, numa situação normal podemos dizer que estamos minimamente equilibrados mesmo que todo o resto da equipa tenha sido batida. No entanto, não é isto que se quer. É importante que na zona onde a bola é perdida os jogadores reajam rápido de forma a não permitir que o adversário progrida

logo no terreno. Se forem eficientes nisto a equipa consegue organizar-se sem ter que baixar as suas linhas. Não sendo eficientes a equipa deve baixar de imediato no terreno para que não se comprometa defensivamente. Se possível recorrer à falta.

Bolas Paradas Ofensivas

Normalmente, a bola é jogada para o primeiro poste, através de um livre ou canto fechado. Umas vezes para finalização direta outras para desviar a bola para outras zonas de finalização.

Bolas Paradas Defensivas

Defendemos com duas linhas zonais em livres e em cantos por uma linha zonal e 3 jogadores com marcação individual às principais ameaças adversárias. É deixado um jogador à entrada da área e outro na linha do meio campo preparados para um contra-ataque.

Tudo isto é linear a todas as equipas contra quem jogamos. O resto vai sendo adaptado em função do adversário. Muita da preparação que é feita ao longo da semana tem que ver com o adversário que se irá enfrentar. Para todos eles são escortinados ao pormenor! Todas as suas valências e lacunas de forma a que nos seja mais fácil neutralizá-los. Basicamente, de semana para semana podemos "alterar a forma de jogar" dependendo do que vamos encontrar do outro lado. Talvez por isto seja muito difícil que o mesmo onze inicial seja repetido em jogos consecutivos.

Microciclo Padrão

MICROCICLO - BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

	SEGUNDA-FEIRA 16/09/2019	TERÇA-FEIRA 17/09/2019	QUARTA-FEIRA 18/09/2019	QUINTA-FEIRA 19/09/2019	SEXTA-FEIRA 20/09/2019	SÁBADO 21/09/2019	DOMINGO 22/09/2019
Manhã			TREINO 10:00 BESSA II/I	TREINO 10:00 GONDOMAR		TREINO 10:00 BESSA II/I	
	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos
Tarde		TREINO 16:00 BESSA II			TREINO 16:00 BESSA II/I		I LIGA 6ª JORNADA GIL VICENTE X BOAVISTA FC 15:30

Nota: Microciclo sujeito a alterações

Fora alguns casos excecionais a folga era dada no dia seguinte ao jogo. O primeiro treino da semana realizava-se sempre da parte da tarde de forma a permitir aos jogadores terem um dia e meio de folga e o último treino da semana era sempre de manhã de forma a permitir a toda a equipa poder ir a casa antes da saída para estágio. Os restantes treinos da semana iam variando entre a manhã e a tarde. Normalmente, havia sempre um treino fisicamente mais exigente feito de manhã e no dia seguinte o treino seria de tarde para dar mais de 24 horas de recuperação aos jogadores. De um modo geral, o treinador preferia treinar da parte da tarde para que não houvesse razão para os atletas não dormirem as 8 horas necessárias.

Segue um modelo de treino mais convencional onde a parte física tem forte importância em todo o processo e onde o volume de treino se sobrepõe à intensidade de treino. Com isto percebe-se o porquê de haver sessões de treino com mais de 24 horas entre si. A forma como organiza e prepara tudo é muito baseado quer na sua experiência profissional quer na dos seus adjuntos, como jogadores e como equipa técnica.

Normalmente realiza dois treinos de maior volume e intensidade (terça e quarta) começando o volume e a intensidade a baixar logo na sexta.

A maior parte do trabalho semanal realizado tem como base o adversário dessa semana. Os exercícios são os mesmos, mas as regras e restrições alteram de forma a irem de encontro ao que podemos explorar no nosso oponente e de forma a que ele não coloque em campo aquilo que mais gosta. Concluindo, no trabalho semanal trabalhasse maioritariamente sobre aquilo que o adversário é capaz de fazer ou não e pouco naquilo que é a identidade da equipa.

Agora irei apresentar como normalmente as sessões de treino decorriam em cada dia da semana acima apresentado no microciclo.

Terça-feira

O trabalho semanal deste treinador era muito baseado no adversário que vamos enfrentar no fim de semana. Por isso, logo no primeiro treino da semana eram passadas as primeiras ideias dos espaços a explorar através do "jogo com as mãos" no aquecimento (exercício realizado praticamente todos os dias) e da "organização ofensiva padronizada". O campo onde este treino normalmente era realizado tinha as dimensões de futebol de 7 por isso "jogo em meio campo" e "jogo com balizas nas grandes áreas" são exercícios em campos reduzidos que serviam como recuperação para os atletas (os jogadores com mais minutos normalmente nem entravam neste exercício). No fim realizava sempre finalização específica para a posição de cada jogador.

Quarta-feira

No segundo treino da semana realizava sempre um circuito de força após o aquecimento. Depois disto, optava por finalização e situações de transição ofensiva em superioridade numérica, ou então, exercícios de 4x4 com 2 apoios ou até jogos ainda mais reduzidos como 1x1 ou 2x2 com um apoio. De seguida, a utilização do padronizado

(juntamente com o jogo com as mãos eram os exercícios mais utilizados, presentes em praticamente todos os treinos) neste dia mais complexo pois após o fim da jogada a equipa tinha que recuperar rápido o posicionamento de forma a recuperar bola e partir para novo ataque. De seguida um exercício de manutenção de posse de bola, onde após invadir a linha final do adversário a equipa deveria fazer a bola regressar em posse ao guarda redes para iniciar novo ataque. Para finalizar, jogo com as balizas nas áreas onde o treinador definia regras específicas todas as semanas para que o exercício fosse ao encontro daquilo que ele queria que acontecesse no jogo

Quinta-feira

Terceiro treino da semana. Neste dia era usual fazermos um jogo amigável com alguma equipa. Quando isto não era possível o treino era muito semelhante ao do dia anterior retirando o exercício de manutenção de posse de bola e colocando um exercício de organização defensiva que iniciava como GR+4x5, mas à medida que o tempo ia passando o treinador ia adicionando jogadores às duas equipas (até ficar GR+10x10+GR) de forma a que todos que fossem jogar soubessem o que fazer a defender.

Numa semana em que jogávamos contra outra equipa, após o aquecimento era sempre feito o exercício de "organização ofensiva padronizada" e "organização defensiva padronizada" (esta parte era realizada apenas pelos 11 titulares que, na maior parte das vezes, eram aqueles que iam jogar no domingo). Após isto o jogo iniciava-se e os titulares jogavam ou 30 ou 45 minutos e os restantes jogadores nos minutos restantes.

Sexta-feira

Quarto treino da semana, ou seja, estamos a dois dias do jogo. Como já referi na pequena introdução que fiz ao modelo de treino do treinador 1, a partir deste dia tanto a intensidade como o volume de treino começavam a diminuir. Após o aquecimento realizava um exercício de velocidade. Depois disso recorria ao padronizado para relembrar mais uma vez como a equipa se iria comportar no jogo. Após 5 minutos de

futvolei, dividia a equipa em que os que iam jogar realizavam bolas paradas ofensivas sem oposição e os que não iam ser aposta continuam no futvolei e exercício de manutenção de posse de bola. Para finalizar realizava jogo que iniciava sempre da equipa titular a partir duma bola parada ofensiva.

Sábado

Último treino da semana antes do jogo oficial. Neste dia o aquecimento passava muito por jogos lúdicos de forma a libertar a pressão dos jogadores. O futvolei era utilizado também nessa perspetiva e para criar a disputa pela vitória nos jogadores. Aqui a velocidade era utilizada para aumentar a concentração e raciocínio dos jogadores, quase como num seguimento dos jogos lúdicos. Para finalizar o treino ocorriam sempre as bolas paradas defensivas com ou sem oposição, dependendo de alguns fatores como as condições climatéricas por exemplo. Antes disso, era relembrado de forma analítica aquilo que o treinador achasse que estava menos explicito para os jogadores. Normalmente era sempre a forma como se iria pressionar a saída a jogar do adversário, no entanto nesta semana em específico também foi relembrado a nossa saída a jogar.

Treinador 2

Modelo de Jogo

Acho que é justo afirmar que com o treinador 2 a equipa teve duas formas diferentes de jogar: uma nos primeiros três jogos e outra nos restantes. Inicialmente foi pretendido que fossemos uma equipa que assumisse o jogo com bola através de um futebol mais apoiado de preferência no meio campo ofensivo e pressionante a defender num bloco médio-alto. Infelizmente a equipa não obteve sucesso neste registo e, pior que isso, perdeu parte da identidade de jogo associada ao clube como a garra e luta durante todo o jogo. Principalmente por causa desta segunda parte, os adeptos foram muito críticos. Como as coisas não estavam a resultar a estrutura e a forma de jogar da equipa foram alteradas, assemelhando-se àquilo que tinha sido feito pelo treinador anterior. As principais diferenças foram a assertividade nos ataques rápidos, a tranquilidade na circulação de bola e a marcação à zona em detrimento da marcação individual mais utilizada anteriormente. Apesar de ter começado por apresentar um 1-4-3-3 como estrutura preferencial, rapidamente alterou para um 1-5-4-1 a defender que a atacar se modifica para um 1-3-4-3 com a subida dos laterais e alas. A coesão defensiva impera na escolha desta estrutura. Não conseguindo sendo uma equipa que assume o jogo e que procura constantemente o golo é importante que consigamos dar pouco espaço a defender porque o adversário vai ter mais vezes a bola que nós.

Organização Ofensiva

A largura é algo que está sempre assegurado pelos laterais. A principal ideia é atrair o adversário a um lado para depois realizar rapidamente uma variação do centro de jogo para a outra lateral (quer seja através de passe longo ou passe curto) de forma a apanhá-lo desposicionado e assim ser mais fácil entrar na sua defesa. Quando isto não é possível entram em ação os 3 homens da frente. Eles sabem que dois tem que realizar rutura e um vir em apoio. Isto possibilita várias opções ao portador da bola e deixa o adversário na dúvida se deverá acompanhar os homens de rutura ou se devem manter a posição

para “matar” o homem em apoio. Destacar também a importância dos dois médios para que a segunda bola seja ganha.

Transição Defesa-Ataque

O espaço nas costas do adversário é algo que existe normalmente neste momento e é aí que a velocidade e qualidade no 1x1 dos nossos avançados entra em ação. Apesar disto a regra número 1 quando recuperamos a bola é que seja realizado um passe seguro. A preferência será que este passe seguro seja realizado para a frente, no entanto, se a segurança for jogar para trás os jogadores não devem arriscar fazer outra coisa. Ou seja, o mais importante é que não percamos a bola novamente e para isso as laterais são a zona predileta para se jogar caso não consigamos ligar de imediato na frente.

Organização Defensiva

Defendemos com uma linha de 5 seguida de uma linha de 4 num bloco médio. O avançado tem como função apenas condicionar o jogo para uma das laterais para que seja mais fácil “abafarmos” o adversário. Essas duas linhas normalmente funcionam em marcação zonal pressionante, fora algum caso excecional que seja necessária marcação individual. Dentro da área a marcação é feita individualmente. Quase sempre tentamos evitar a saída curta do adversário com pressão alta com marcação individual dos médios e avançados e marcação individual dos 5 defesas. Caso esta pressão não resulte, a equipa baixa de imediato para um bloco baixo de forma a retirar profundidade e ter tempo de se recompor defensivamente.

Transição Ataque-Defesa

É pretendido que os jogadores que estejam no centro de jogo reajam rápido e consigam recuperar de novo a bola. Não sendo isto possível a equipa deve baixar de imediato no terreno de forma a tirar a profundidade ao adversário. Normalmente conseguimos estar sempre equilibrados neste momento devido aos nossos 3 centrais. Mesmo assim não é pretendido que isto aconteça por isso caso não condigamos recuperar de novo a bola é aconselhável o recurso à falta.

Bolas Paradas Ofensivas

Os cantos são fechados à procura do primeiro poste ou então para a zona à frente do penalti. Os livres perto da área são abertos e a procurar o primeiro poste enquanto que os livres mais longe da área são fechados e a procurar o segundo poste.

Bolas Paradas Defensivas

Os livres são defendidos através de uma linha zonal enquanto que os cantos são defendidos por uma linha zonal e 3 jogadores a fazer marcação individual às principais ameaças adversárias.

Microciclo Padrão

MICROCICLO - BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

	SEGUNDA-FEIRA 20/01/2019	TERÇA-FEIRA 21/01/2019	QUARTA-FEIRA 22/01/2019	QUINTA-FEIRA 23/01/2019	SEXTA-FEIRA 24/01/2019	SÁBADO 25/01/2019	DOMINGO 26/01/2019
Manhã			TREINO 10:00 SANDIM	TREINO 10:30 OPEN VILLAGE GUIMARÃES	TREINO 10:30 OPEN VILLAGE GUIMARÃES	TREINO 10:00 SANDIM	
	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos	Objetivos/Conteúdos
Tarde		TREINO 15:00 SANDIM					I LIGA 18ª JORNADA CD AVES X BOAVISTA FC 20:00

Nota: Microciclo sujeito a alterações

Este treinador também dava folga no dia seguinte ao jogo. Realizava os treinos todos da semana às 10h da manhã. Durante o mês de janeiro o primeiro treino do microciclo foi realizado de tarde, talvez como forma de haver uma transição referente ao que era feito anteriormente. Digo isto porque, segundo os seus adjuntos, não era seu hábito realizar qualquer treino da parte da tarde por isso atribuir esta justificação para esta exceção.

Segue um modelo de treino semelhante àquele apresentado na periodização tática respeitando as subdinâmicas em cada dia da semana: terça-feira – recuperação; quarta-feira – tensão; quinta-feira – duração; sexta-feira – velocidade; sábado – recuperação ativa. Dá mais importância à intensidade de treino que ao volume, raramente ultrapassando os 75 minutos de atividade. Normalmente nos treinos à quinta e sexta no final da sessão de trabalho os jogadores dispõem de 15 a 20 minutos de tempo livre para trabalharem aquilo que mais carecem. Como alguns elementos da equipa técnica são ex-jogadores e outros pertencem ao mundo académico posso dizer que apresentam o melhor dos dois mundos em todos os exercícios que apresentam.

Normalmente dedicam os primeiros três treinos mais à nossa equipa e os restantes dois àquilo que são as características do adversário dessa semana.

Agora irei apresentar como normalmente as sessões de treino decorriam em cada dia da semana acima apresentado no microciclo.

Terça-feira

Primeiro treino da semana após o jogo. Nesta sessão de trabalho os jogadores eram divididos em dois grupos: os jogadores mais utilizados na partida de domingo realizavam treino de recuperação enquanto que os restantes realizavam um treino baseado quase só em jogos reduzidos.

Para aqueles que foram mais utilizados recorriam a exercícios de intensidade alta, mas curta duração e longas pausas de forma a recuperar fisicamente os atletas. Para os restantes jogadores o pretendido era que treinassem "a sério" pois não tinham que recuperar do cansaço tido no jogo.

Quarta-feira

Segundo treino da semana onde predomina a subdinâmica de tensão. No aquecimento estava presente um pequeno circuito de força e dominavam os jogos reduzidos com muita preocupação em trabalhar o momento de reação à perda da bola e a manutenção da posse de bola. Os exercícios iam variando ao longo das semanas, mas aquilo que era pretendido trabalhar mantinha-se. O plantel estava normalmente dividido em três equipas. Em exercícios em que eram utilizadas apenas duas equipas a terceira fazia trabalho de finalização. No final do treino, normalmente, realizavam um torneio entre as três equipas (utilizavam pouco mais que uma grande área) ou então jogos de GR+1x1+GR, GR+2x1+GR, GR+2x2+GR, GR+3x2+GR e GR+3x3+GR.

Quinta-feira

Terceiro treino da semana onde predomina a subdinâmica de duração. Após o aquecimento era realizado um exercício de passe onde estava sempre presente algo que a equipa técnica queria que a equipa apresentasse no seu jogo. Ao longo das semanas o exercício ia sendo adaptado, mas predominava o jogo exterior com ataque à profundidade. De seguida, normalmente, era realizado um exercício GR+10x10+GR onde manipulavam as dimensões do campo e as regras para que fosse trabalhado aquilo que era pretendido. Este exercício vinha na consequência de lacunas identificadas no nosso momento ofensivo ou então de novas dinâmicas que queriam dar à equipa. Por fim, jogo para que os atletas tentassem aplicar aquilo que tinha sido trabalhado anteriormente.

Sexta-feira

Quarto treino da semana que corresponde à subdinâmica de velocidade. O aquecimento neste dia conjuga meinhos com exercícios de velocidade. Após o aquecimento é realizado o padronizado de forma a recriar movimentos e jogadas que o treinador quer que aconteça no jogo. Este exercício podia ser realizado sem oposição ou então com 3 adversários apenas na fase da finalização. Podia também ser acrescentado a recriação de uma transição ataque-defesa após terem finalizado a jogada. Por fim, é realizado jogo que se inicia sempre por uma bola parada ofensiva. Uma equipa é a suposta titular para a partida de domingo e é dessa equipa que sai sempre a bola.

Sábado

Último treino antes do jogo. O aquecimento é semelhante ao do dia anterior conjugando meinhos com exercícios de velocidade. Depois disso é relembrado o posicionamento defensivo a ter por todos os jogadores nas diferentes zonas do campo e de seguida um jogo com tempo muito reduzido e com a bola a sair sempre da equipa que não irá jogar

de forma a ser trabalhado a organização defensiva. Para finalizar são realizadas as bolas paradas defensivas e quando necessário as ofensivas são repetidas sem oposição.

A importância da gestão de tempo

Como era de esperar é muito exigente conciliar a faculdade com o estágio. No entanto, não é uma tarefa impossível de se realizar. Desde que exista um bom planeamento de tarefas, mesmo que a densidade de trabalho seja muita, tudo se consegue concluir "a tempo e horas".

Apesar de sermos duas pessoas na parte da análise não existem momentos para descansar. Mal se acaba a análise a uma determinada equipa, começa-se logo a trabalhar na próxima para que o trabalho possa ser bem feito, entregue a tempo e realizado com calma, ou seja, evitar trabalhar sob pressão. Isto porque, em algumas semanas, ainda existem tarefas extra para cumprir (como análise e vídeo a um determinado jogador ou momento da equipa). Para que tudo isto possa ser realizado e entregue dentro dos prazos pedidos, quer exista treino ou não, tem que haver trabalho por parte dos analistas. Vou passar a dar um exemplo prático – trabalho diário no clube e um trabalho para ser entregue até dia 15 novembro para a faculdade: no dia 27 setembro 2019 jogamos a sétima jornada do campeonato e a oitava só iria ser jogada dia 26 outubro 2019, o que equivale a praticamente um mês de paragem no campeonato. Esta paragem tão grande só foi minimizada por no dia 20 outubro 2019 se ter realizado a terceira eliminatória da Taça de Portugal, o que encurtou uma paragem de 4 semanas sem jogos oficiais para 3 semanas. Um período tão longo sem jogos oficiais convida a um descanso por parte de todos, no entanto, foi decidido por mim e pelo Relvas a continuar a trabalhar como se esta paragem não existisse. A principal razão para esta decisão foi o facto de que após a paragem iriamos fazer 3 jogos em praticamente uma semana (entre dia 26/10 e 4/11). Basicamente, se não adiantássemos as análises, quando as competições regressassem iria faltar tempo até para dormir. Planeamos trabalhar da seguinte forma:

- Na semana de 30 setembro a 6 outubro analisar o Moreirense – este seria o nosso adversário no dia 26/10. Sabíamos que teríamos jogo para a taça antes deste, mas como só saberíamos o adversário no dia 5/10 foi decidido adiantar trabalho;

- Na semana de 7 a 13 outubro iriamos trabalhar sobre o Desportivo Chaves – este jogo realizou-se no dia 20/10 e contou para a Taça de Portugal. Como é um clube que compete na segunda liga portuguesa não tínhamos visto qualquer jogo deles este ano, por isso não tínhamos a mínima ideia da forma como jogavam;
- Na semana de 14 a 20 outubro analisar o Sporting Braga – este jogo realizou-se no dia 31/10. Nesta semana terminou o jejum de jogos oficias com o jogo contra o Desportivo Chaves, que infelizmente terminou com a nossa eliminação da Taça de Portugal;
- Na semana de 21 a 27 outubro a analisar o Vitória Setúbal – esta equipa seria a última a defrontar naquela semana que englobaria 3 jogos. Esta semana contou também com o regresso da Liga NOS e a nossa deslocação a Moreira de Cónegos.
- Na semana de 28 outubro a 4 novembro trabalhar o Porto – o porto seria o último adversário antes de nova paragem para as seleções. Nesta semana jogamos na quinta 31 contra o Sporting Braga e na segunda 4 em Setúbal.
- Na semana de 5 a 10 novembro libertar-me para que tenha tempo para terminar este trabalho – no último dia desta semana realizou-se o jogo contra o Porto.

Este planeamento proporcionou que todas as análises fossem feitas com relativa tranquilidade e, principalmente, que tudo estivesse pronto para ser mostrado aos jogadores. Planear e realizar tudo antecipadamente ajuda muito nas nossas tarefas quer pessoais quer profissionais porque, mesmo surgindo contrariedades, há trabalho que já está adiantado o que conduz que tudo possa ser bem feito e entregue a tempo.

Constrangimentos Estágio Pré-Época

Normalmente as equipas profissionais realizam durante o mês de julho um estágio de cerca de uma semana. Esta fase do período pré-competitivo serve principalmente para unir o grupo, promover a confiança com os novos atletas e fazê-los perceber o clube que irão representar. Inicialmente estava definido que o estágio iria realizar-se de 15 a 21 julho. No entanto, devido a um convite de uma equipa alemã para a realização de um jogo amigável os dias de estágio foram encurtados e terminou dia 19. Esta partida implicou viagem dia 20 para a Alemanha, jogo dia 21 contra o SV Wehen Wiesbaden e regresso a Portugal. Tudo isto não trouxe despesas, muito pelo contrário. O Boavista ainda recebeu dinheiro por ter aceite ir realizar este jogo.

Aquilo que retiro de mais importante neste episódio é a capacidade de adaptação que o treinador e a sua equipa tem que ter para que possa triunfar. Neste caso em particular toda a programação de uma semana de treinos foi repensada devido a um jogo. Ora vejamos: regressamos a casa dia 19 depois do almoço, viajando para a Alemanha dia 20 à tarde para jogar dia 21 a meio do dia. Isto significa que o último treino que os jogadores realizaram antes do jogo aconteceu mais de 48 horas antes, o que não me parece de todo o mais aconselhável. Para além disto, para que este jogo se realizasse foi implicado que cinco sessões de treino fossem cortadas do plano. Visto isto, é óbvio que todo o planeamento, não só da semana, mas, também, de todo o período pré-competitivo teve que ser repensado. Postas as coisas desta forma a questão que se coloca é: então porque é que foi aceite ir à Alemanha? A resposta é muito simples: foi tudo por razões financeiras. Como descrevi em cima, o Boavista não teve quaisquer custos com deslocações e alojamento e ainda recebeu para o fazer. As dificuldades financeiras quer do Boavista quer de muitos clubes portugueses são públicas por isso uma oportunidade destas não se podia desperdiçar. Sacrificou-se parte da preparação de uma temporada por causa de dinheiro, mas não havia outra opção. Cabe ao treinador e aos seus assistentes terem a capacidade de se adaptarem às adversidades e fazer delas valências. Na verdade, isto é aquilo que um treinador está constantemente a fazer. Quanto melhor for a fazê-lo mais perto do sucesso estará.

Mudanças de Última Hora

Iria jogar-se a quarta jornada do campeonato português. Nós tínhamos registado até ao momento uma vitória e dois empates. O nosso jogo com o Belenenses SAD abriria a jornada 4 da Liga NOS e por isso disputou-se a uma sexta feira, dia 30 agosto, às 21h15.

Não é o objetivo deste capítulo, no entanto não posso deixar este tema de parte. Acho que é compreensível classificar o dia e hora deste jogo ridículo. É impossível promover um espetáculo quando os adeptos de uma equipa têm que perder um dia de trabalho para poder assistir ao jogo ao vivo. Já para não falar das horas a que chegam a suas casas após a partida. Muito sinceramente não faz sentido. Segundo dados da LIGA Portugal estavam 1213 espectadores a assistir a este jogo. Este número por si já é mau tendo em conta que estamos a falar de um confronto entre as únicas equipas que já ganharam o campeonato português para além dos chamados 3 grandes (Benfica, Porto e Sporting). Mas passa a ser pior quando está absolutamente exagerado. Eu estava lá e posso garantir que não estavam mil pessoas no estádio, talvez metade...

Voltando ao tema mais importante, estava a ser uma semana totalmente normal. Tínhamos jogado contra o Paços de Ferreira no sábado anterior, dia 24. Sendo um microciclo "mais curto" (sábado a sexta) não houve folga, fazendo recuperação no domingo e treino aquisitivo segunda e terça. A preparação para o jogo estava praticamente terminada, faltando apenas as bolas paradas quer ofensivas quer defensivas (quarta e quinta feira respetivamente). Apesar de tudo isto, na quarta feira tudo mudou. O treinador decidiu que iríamos jogar de uma forma totalmente diferente. Até então tínhamos jogado sempre num sistema tático 1-4-3-3, mas mudamos para 1-5-2-3. Nunca tínhamos treinado desta forma, mas no pensamento do treinador esta seria a melhor para conseguirmos combater a mobilidade ofensiva apresentada pelo adversário. Na forma como penso o futebol esta mudança não faz muito sentido. O treino é a base daquilo que se faz no jogo, por isso como é que se poderia pensar em jogar de uma forma que nunca tinha sido treinada? Para esta pergunta não tenho resposta, mas foi o que aconteceu.

Na época passada (2018/2019), este mesmo treinador já tinha feito uma coisa do género, desta feita no próprio dia de jogo em que visitávamos o Vitória SC. Perdemos 3-1. Não posso garantir que a derrota se tenha devido a essa mudança que houve, mas pelo menos ajudou. Felizmente, desta vez, tudo correu melhor. Ganhamos por 1-0 e continuamos a nossa caminhada rumo a um dos melhores arranques de sempre do Boavista no campeonato. No entanto, o desafio aqui é explicar esta vitória já que a equipa jogou duma forma que nunca tinha treinado. A primeira razão que vejo é o facto de que neste sistema tático encaixamos perfeitamente no Belenenses e, de facto, foi mais fácil controlar a mobilidade dos seus 2 avançados. A segunda razão que vejo é o jogador que foi escolhido como terceiro central que até aí não existia. A opção caiu sobre o Ricardo Costa. Jogador de 38 anos com vasta experiência, um currículo invejável e que passou pelos principais campeonatos europeus. Ele conseguiu coordenar tanto a defesa como os restantes setores de forma a levar a equipa para a vitória. Basicamente, ele foi o treinador dentro de campo porque é capaz de executar o que lhe é pedido mesmo sem treinar.

Afastamento Precoce das Taças

Todos os anos o primeiro jogo oficial da época é a segunda fase da Taça da Liga. É uma partida a eliminar onde quem ganha garante o acesso à fase de grupos desta competição e quem perde é afastado. O sorteio ditou uma deslocação a mafra para jogar contra o Casa Pia AC, equipa que acabava de subir ao segundo escalão de futebol profissional. Foi claramente um dia não de toda a equipa. Pouco entrosamento entre os jogadores, difícil de explicar porque a base da equipa segue da época anterior, muito apatia e, aparentemente, muita falta de vontade. A única explicação que tenho para isto ter acontecido tem a ver com questões financeiras que estavam em atraso. Visto isto não havia nada que o treinador pudesse fazer para alterar o estado de espírito dos jogadores. Deixa um sentimento amargo na boca porque era uma equipa que estava totalmente ao nosso alcance e porque o Boavista ainda não conseguiu em nenhum ano entrar na fase de grupos da Taça da Liga.

Na outra taça disputada em Portugal, a Taça de Portugal, o Boavista já tem um peso diferente visto que já conquistou este título por 5 vezes. Por isso mesmo, o objetivo do clube todos os anos é chegar o mais longe possível na competição. Calhou-nos em sorte uma deslocação a Chaves. Mais uma vez uma equipa da segunda liga, no entanto com um orçamento equiparado ao nosso. Por isso previa-se um jogo equilibrado e foi o que aconteceu. Empate sem golos no tempo regulamentar. Os golos só apareceram no prolongamento onde sofremos o 2-1 no último lance do jogo numa infantilidade da nossa defesa. A explicação para esta derrota é totalmente diferente da da Taça da Liga. Aqui, a meu ver, perdemos devido à forma como o adversário se apresentou em campo. Obrigou-nos a assumir o jogo que é coisa que não estamos confortáveis a fazer. Por esta razão ficou fácil para eles neutralizar-nos e conseguir a passagem à eliminatória seguinte. Como é fácil de imaginar, ser eliminado nas duas taças logo na primeira eliminatória é duro de digerir por parte de todos, principalmente para os adeptos que todos os anos sonham em voltar ao Jamor. Mesmo com o bom desempenho no campeonato, após a eliminação da Taça de Portugal inicia-se a contestação ao treinador.

Desaires em Jogos Amigáveis

Em contraste com aquilo que tem ocorrido no campeonato, nos jogos amigáveis as derrotas são recorrentes e as vitórias ocorrem normalmente pela margem mínima. A razão para isto acontecer é fácil de explicar para quem acompanha a equipa diariamente. Estes jogadores estão formatados para jogarem segundo uma estratégia definida semanalmente. Durante a preparação para cada jogo é transmitido à equipa todos os pontos fortes e fracos do adversário, por isso, quando entram em campo, já têm conhecimento de muita coisa que irá acontecer. Nos jogos amigáveis isto já não acontece. Os jogadores entram para jogar sem informações nenhumas ou quase nenhumas e por isso até parece que nem sabem o que estão a fazer dentro de campo. Normalmente, estes jogos amigáveis são realizados em fins de semana em que não temos jogo oficial e, quase sempre, são marcados dois jogos (um à sexta e outro ao sábado). Assim é possível formar duas equipas para que todos os jogadores tenham os 90 minutos de utilização.

Tendo em conta que no campeonato são mais os bons resultados que os maus em contraste com os jogos amigáveis, no meu ponto de visto não vejo razão para que se mude algo. Se a equipa está bem quando tem um forte conhecimento do adversário e trabalha diariamente sobre isso, é normal que quando não tenha o desempenho seja inferior. Isto só será um problema caso os jogadores comecem a duvidar do seu valor e das suas capacidades devido a resultados que não tem importância. Mas tendo em conta que estamos a falar de atletas profissionais, eles sabem diferenciar bem as coisas e o seu rendimento continuará a ser o melhor nos jogos que valem pontos.

Última Equipa a Perder no Campeonato Português

Foram necessárias 10 jornadas no campeonato para conhecermos o sabor da derrota. Até essa altura apenas nós ainda não tínhamos perdido, mas na deslocação a setúbal as coisas mudaram. Vendo todos os jogos, se calhar, este até era aquele em mais merecemos ganhar, mas o futebol é mesmo assim e só contam são as bolas que entram.

Nas partidas em casa, tínhamos 3 empates (Paços de Ferreira, Tondela e Sporting) e 2 vitórias (Desportivo Aves e Braga) e fora 3 empates (Vitória SC, Gil Vicente e Moreirense) e 1 vitória (Belenenses SAD). Não podemos dizer que a equipa praticava o futebol mais bonito, mas era competente em todos os aspetos do jogo e extremamente pragmática. Na verdade, tudo isto esteve presente no jogo em setúbal, mas não foi o suficiente. Pode-se dizer ao assistir à partida a dúvida seria por quantos é que íamos ganhar. Criamos oportunidades de golo consequentemente e nunca conseguimos a finalização. Costuma dizer-se que "quem não marca sofre" e foi exatamente o que aconteceu. Estávamos completamente instalados no meio campo ofensivo, até que numa transição defensiva mal realizada, resultou numa infelicidade de um defesa que fez autogolo. A invencibilidade do Boavista foi destronada num jogo onde realizamos 26 remates e o Vitória 9. Esta derrota, a meu ver, é apenas explicada pelo nosso desacerto na finalização. Já, o facto de só termos perdido à décima jornada, penso que pode ser explicado devido à nossa capacidade defensiva. O selecionador nacional Fernando Santos disse numa entrevista ao Canal 11 que "se não sofrermos golo só há dois resultados possíveis: ou ganhamos ou empatamos". Esta foi a chave para o nosso sucesso. Defendemos sempre de forma muito compacta e agressiva. Os adversários normalmente recorriam a cruzamentos e, tendo em conta os nossos 3 centrais, estávamos totalmente confortáveis com isso. Aliando isto à nossa velocidade e pragmatismo na frente tornou-nos invencíveis. Infelizmente, essa invencibilidade acabou, mas o importante é continuar a trabalhar todos os dias para melhorar.

Chicotada Psicológica

Nada fazia prever, mas a 17 dezembro a direção decide despedir o treinador e a sua equipa técnica. Mas porquê? Os resultados desportivos não respondem a esta pergunta de certeza absoluta. Treinador 1 deixa a equipa em oitavo lugar no campeonato, tendo conquistado 18 pontos em 14 jogos. Isto significa que estamos apenas com mais 6 pontos que o 16º classificado (primeira equipa acima da despromoção), mas também que estamos a apenas 3 pontos do 5º classificado (que poderá permitir acesso às competições europeias). É certo, também, que nos últimos 5 jogos obtivemos 4 derrotas, mas duas delas foi contra Porto e Benfica que são crónicos candidatos ao título de campeão e as outras na deslocação a setúbal, que até então ainda não tinha sofrido golos em casa, e à madeira, onde Porto e Sporting já tinham deixado escapar pontos de igual forma. Sabendo destes factos, é óbvio que, a razão para este despedimento, não são os resultados desportivos. Então o que será? Sinceramente não sei. No entanto, a única explicação que arranjo é que tenha havido desentendimentos com a direção. Independentemente das razões, o que é certo é que a rescisão do contrato aconteceu e, mais uma vez, o treinador que inicia a época desportiva no comando da equipa do Boavista não consegue terminar a temporada no clube.

Uma nova etapa é iniciada. Desta feita, treinador 2 é o escolhido para liderar a equipa. Este treinador de 48 anos iniciou a sua carreira nos campeonatos distritais tendo conseguido subir a pulso até à principal liga do futebol português. Destaca-se o trabalho realizado no Marítimo onde conseguiu chegar ao *play-off* de acesso à fase de grupos da liga europa. Na sua apresentação prometeu "tornar o futebol do Boavista mais atrativo". Sendo o futebol um espetáculo, a meu ver, faz todo o sentido que o faça. Esperemos que consiga.

Era treinador 2: 3 jogos sem vitórias

Tal como prometido na sua apresentação o novo treinador tentou colocar a equipa a jogar de forma mais atrativa, mas, a meu ver, duma forma extremamente drástica. Vejamos factos! O novo treinador e a sua equipa técnica assumem funções no clube dia 18 de dezembro 2019 sendo que apenas teríamos jogo oficial no dia 4 de janeiro 2020. Em teoria estaríamos a falar de cerca de duas semanas e meia para trabalhar com os jogadores a nova ideia de jogo. Na prática não foi bem isto que aconteceu tendo em conta que nessas duas semanas existiu natal e ano novo, ou seja, o que deveriam ser duas semanas e meia a treinar reduziu para quase semana e meia. Visto isto, penso que seja óbvio que houve pouco tempo de trabalho para se jogar dia 4 janeiro contra o Portimonense. No entanto, a estrutura e as principais ideias que a equipa tinha foram mudadas. Se aliarmos isto ao facto de a maior parte dos jogadores terem sido contra o despedimento do antigo treinador, estão todos os ingredientes criados para que as coisas corressem mal. E, infelizmente, assim foi! Não só nesse jogo como nos seguintes... treinador 2 inicia com dois jogos em casa tendo empatado contra o Portimonense e perdido contra o Famalicão, seguidos da deslocação a vila do conde com nova derrota. Penso ser justo dizer que pior arranque não podia acontecer, principalmente pelos dois jogos em casa. Contra o Portimonense sofremos o empate já nos descontos finais e contra o Famalicão jogamos praticamente toda a partida contra 10 unidades (o GR da equipa visitante foi expulso no primeiro minuto da partida).

A meu ver, a principal razão disto ter acontecido foi o facto de a equipa técnica querer mudar de um dia para o outro “tudo” o que a equipa fazia aliado a uma má preparação quer dos jogadores constituintes do plantel quer do clube que passariam a representar. Acredito muito no treino e por isso acho que com duas ou três semanas de trabalho é irrisório que se queira que os jogadores esqueçam tudo o que fizeram durante meses e passem apenas a adquirir o novo que lhes estavam a querer passar. Sinceramente, esta nova forma de jogar até ia mais ao encontro da minha forma de pensar o jogo do que a anterior, no entanto acho que foi imposta de forma drástica aos jogadores e os resultados não apareceram.

O Regresso às Vitórias

Após três jogos consecutivos sem conhecer o sabor da vitória nada melhor que três jogos consecutivos a ganhar. Nesta série vitoriosa tivemos dois jogos fora e um em casa, por isso podemos considerar que foi uma surpresa tendo em conta os últimos resultados. Os resultados positivos são sempre importantes, mas estes tiveram um sabor especial por duas razões: primeiro veio dar estabilidade à equipa técnica para continuar o seu trabalho e segundo porque com estes novos 12 pontos a manutenção ficou praticamente garantida, apesar de matematicamente ainda ser preciso mais 4 pontos. A boa notícia é que tínhamos 14 jogos para o conseguir.

No entanto, aquilo que mais tem que ser explicado é o que mudou para que estas vitórias acontecessem. E a explicação é muito simples: deram aos jogadores a oportunidade de jogar como se sentiam confortáveis e as vitórias apareceram. Ou seja, o treinador percebeu que tinha que mudar algo e montou a equipa para jogar de forma semelhante ao que tinha feito no passado com o antigo treinador. A equipa sentia-se confortável a jogar assim e, mais importante que isso, teve sucesso a jogar dessa forma. Basicamente, foi como dar um doce a uma criança. Obviamente que os prémios de jogo ajudaram também, mas nas partidas anteriores também havia prémio de jogo e não foi por isso que a equipa ganhou.

Nova Série sem Ganhar

A irregularidade de resultados da equipa é notória. Encontramo-nos no dia 8 março de 2020 e treinador 2 já tem 10 jogos à frente do Boavista. Divido estes 10 jogos em 3 séries: 3 jogos iniciais sem ganhar, 3 vitórias e mais 4 jogos sem ganhar. As duas primeiras séries já expliquei a minha perspetiva em cima. O importante agora é tentar arranjar razões que expliquem o porquê da equipa ter voltado a cair quando, em teoria, tinha tudo até para se aproximar dos lugares europeus. Estamos a falar de três derrotas (duas delas em casa) e um empate, o que significa que passamos de conquistar 9 pontos em 9 possíveis para conquistar 1 ponto em 12 possíveis. A meu ver isto foi causado por algum relaxamento durante as partidas por parte dos jogadores devido a já termos a manutenção praticamente garantida por esta altura. As vitórias que antecederam esta série foram conseguidas ao estilo do Boavista: marcar cedo e segurar o resultado até ao fim com muita garra e luta, tomando cada disputa de bola como se da última se tratasse. Esta é uma forma de jogar extremamente desgastante quer a nível físico quer a nível psicológico. Digo isto devido a conversas informais que tive com alguns jogadores nessas semanas e porque foi notório o baixar de rendimento por parte de muitos atletas. Para além de tudo isto, os amarelos começam a acumular por esta altura e todas as semanas foi necessário mexer na equipa (principalmente no setor defensivo) devido ao quinto ou nono amarelo que alguns jogadores levaram.

Obviamente que não podemos descartar o fator adversário nestes resultados. A derrota fora de casa ocorreu em alvalade, local onde o Boavista não ganha há mais de 25 anos. O empate ocorreu também fora de casa e em Tondela. Resultado talvez injusto por termos criado mais oportunidades de golo, apesar de a qualidade exibicional ter sido fraca. Mais negativo foram sim as derrotas em casa contra Belenenses SAD e Gil Vicente. Eram dois clubes abaixo de nós na tabela classificativa que em casa tínhamos a obrigação de ganhar tendo em conta o incondicional apoio dos nossos adeptos.

Pandemia Mundial

Não é um tema que faria muita questão em abordar, mas por toda a implicância que teve no mundo do futebol não tenho como escapar. Devido a uma pandemia mundial causada por um vírus altamente transmissível a Liga Portugal decidiu dia 12 março suspender por tempo indeterminado todas as atividades de futebol profissional. Ou seja, todos os jogos e treinos das equipas do primeiro e segundo escalão nacional estariam suspensos a partir daquela data. De realçar que isto não foi uma decisão apenas tomada em Portugal, mas sim em praticamente todos os países do mundo. A forma mais fácil de parar este vírus seria evitar os contactos sociais e por isso foi pedido a toda a população que realizasse quarentena dentro de suas casas. Sem jogos e sem treinos, então qual passou a ser a rotina de toda a equipa e staff? Todos os dias era enviado aos jogadores um plano de treino individual para realizarem em suas casas no dia seguinte. Esta medida foi tomada com o objetivo de os jogadores não pararem por completo (diminuir ao mínimo possível a perda de ritmo) visto que não saberíamos quando o campeonato seria retomado. O acompanhamento nutricional também continuou. Para além do plano alimentar passado pelo nutricionista do clube, os jogadores deviam enviar-lhe de 3 em 3 dias o seu peso em jejum e 4 perímetros corporais definidos pelo departamento médico. A questão da saúde mental foi de igual modo uma preocupação e por isso foi organizada uma *webinar* de seu título *Brain Performance: o alto rendimento interior.* Dividiu-se em duas sessões e teve como principais objetivos que os jogadores passassem a estar mais atentos ao seu psicológico ao longo do isolamento social e que percebessem melhor quer o seu perfil psicológico quer o dos seus colegas para que, desta forma, todos nos compreendêssemos melhor uns aos outros.

Antes do regresso aos treinos presenciais, iniciaram-se reuniões de equipa via *Zoom* quer para debater temas da equipa quer para os treinos individuais se realizassem em "conjunto". Estas reuniões iniciaram-se na terceira semana de abril e prolongaram-se até ao final do mês.

Todo o resto de trabalho à volta da equipa parou. Falando da parte da análise que é aquela em que estou inserido, definimos o trabalho de forma muito simples: ir vendo

jogos sempre que possível para ir ficando com uma ideia de como as equipas atuaram nos últimos jogos realizados em março. A nível concreto não podíamos fazer muito mais visto que não sabíamos em que modos o campeonato iria retomar. Para além disso, sabíamos que iriam existir duas a três semanas de preparação antes da retoma o que podia levar algumas equipas a alterarem muitos dos seus padrões de jogo.

Regresso ao Trabalho

No dia 30 de abril o primeiro-ministro português António Costa anunciou que a retoma da Liga NOS estava autorizada, a partir de 30 e 31 de maio, segundo a aprovação de um plano sanitário da Direção-Geral da Saúde (DGS). Visto isto foi decidido pelo clube que os jogadores passariam a realizar os treinos individuais no estádio (em vez de os fazerem em casa como faziam até então) até que todos realizassem os testes de despiste do COVID-19. Na segunda, dia 4 de maio, iniciaram-se os treinos individuais no estádio seguindo todas as normas impostas pela DGS e pelo governo. Basicamente, os jogadores treinavam no relvado, mas sem qualquer contacto entre eles e com o restante staff. Para isso foram criados vários grupos de trabalho com diferentes horários de trabalho. À chegada ao estádio toda a gente tinha que desinfetar as mãos e medir a temperatura corporal. Para além dos jogadores, todos os presentes no estádio tinham que utilizar uma máscara de proteção.

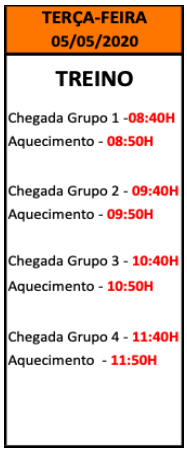


Figura 11 - Horário treinos individuais

De dia 4 a 7 de maio foi desta forma organizado o trabalho. A equipa foi dividida em 4 grupos com 7 elementos cada. Quatro jogadores ficavam no interior do estádio e os restantes três treinavam no campo de relva natural no complexo do Bessa que é adjacente ao estádio. O treino tinha a duração de cerca de 45 minutos. O equipamento já tinha sido previamente entregue aos jogadores, sendo obrigação deles já vir equipados de casa, lavarem o seu equipamento e tomarem banho em casa.

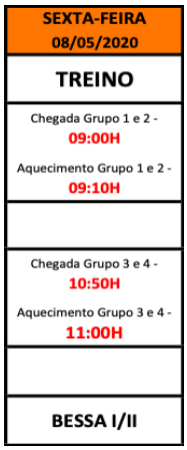


Figura 12 - Horário treinos em grupos

Dias 8 e 9 de maio ocorreram mudanças. No dia 6 realizamos os testes do COVID-19 e todos testamos negativo. Visto isto foi decidido passar de quatro grupos para dois e o treino ser realizado em conjunto. Todas as restantes medidas continuaram sem alterações.



Figura 13 - Horários treinos em grupo com ginásio

Iniciada a segunda semana de trabalho, estava previsto juntar todo o plantel para treinar simultaneamente. No entanto, novas regras impostas pela DGS tornaram isso impossível. Visto isso, apenas se conseguiu acrescentar o trabalho de ginásio antes de cada treino e os jogadores passaram a poder tomar banho no clube. De referir que o ginásio era todo desinfetado na mudança de um grupo para outro. A partir de quarta-feira, dia 13 de maio, iniciaram os treinos com todo o plantel em simultâneo.

Na terça-feira, dia 12 de maio, foi anunciado que o campeonato seria retomado dia 4 de junho, o que significa que teríamos pouco mais de 3 semanas para preparar a equipa. Foi anunciado também que a última jornada seria disputada a 26 de julho. Isto implicou que algumas jornadas fossem jogadas a meio da semana, alterando por completo aquilo que é um microciclo padrão. Sabendo que iriamos realizar 10 jornadas em cerca de mês e meio, foi fundamental preparar os jogadores física e psicologicamente para que aguentassem o ritmo e a pressão dos jogos. Foi importante também e, talvez, mais que nunca, que todo o plantel estivesse de corpo e alma com o projeto porque com a sequência de jogos que tínhamos pela frente as lesões e os castigos eram de esperar e, por isso, qualquer um podia ter que ser uma opção.

Retoma do campeonato – qualidade exibicional melhorada

A vontade de voltar à competição era muita e o sorteio do calendário ditou que o nosso regresso se daria a 6 junho contra o Moreirense no Estádio do Bessa. Devido ao tempo de preparação que antecedeu este jogo foram preparadas nuances na nossa forma de jogar que tinham como objetivo principal aproveitar as deficiências do nosso adversário. De forma a conseguirmos uma pressão mais eficaz o nosso central do lado esquerdo (não esquecer que jogamos num esquema com 3 centrais) ocupa a posição de lateral e ficamos com uma defesa a 4 em detrimento da defesa a 5, para que desta forma o nosso lateral esquerdo possa avançar no terreno e fechar os caminhos de passe possíveis. Por sua vez, este lateral é um ala de origem o que faz com que em organização ofensiva tenha tendência para ficar mais colado à linha. Sabendo que o adversário era lento a vascular, através de mudanças rápidas de corredor conseguiríamos criar situações de 1x1 ou mesmo de 2x1.

Aqui está referida a estratégia para um dos jogos, mas em todos eles isto acontece. Umas vezes corre como é expectável, outras vezes nem por isso. No entanto, houve algo nestes últimos 10 jogos que foi linear independentemente do adversário, da estratégia definida e do local do jogo: a tentativa de praticar um futebol mais positivo em que a bola está mais tempo em nossa posse que no adversário foi algo claro. Após a retoma, a nossa qualidade exibicional melhorou de forma significante. Na primeira partida obtivemos 55% da posse de bola, realizamos 25 remates e obtivemos 7 cantos. Apesar de termos perdido, até o treinador adversário destacou a nossa forma de jogar e admitiu que o resultado foi injusto. No entanto, no futebol profissional não existem vitórias morais, no entanto o que todos sentimos é que, jogando daquela forma, estaríamos sempre mais perto de sair do jogo vitoriosos que derrotados. E assim aconteceu daí para a frente.

Retoma do campeonato – frescura física em relação aos adversários

Uma das grandes preocupações após e durante a quarentena era perceber até que ponto a capacidade física dos jogadores não tinha sido gravemente prejudicada. Apesar de os atletas todos os dias receberem um plano de treino individual para realizarem em casa e de terem podido levar o que quisessem do ginásio do clube para as suas habitações isso nunca pode ser equiparado ao trabalho que iriam realizar caso estivessem a treinar normalmente. Basicamente, tudo o que lhes foi pedido para fazerem nunca tinha como objetivo o melhoramento de esta ou aquela capacidade, mas sim de evitar perdas maiores dessas capacidades. E na verdade posso afirmar que isso foi conseguido com sucesso. Tivemos pouco mais que duas semanas com treino em conjunto até ao primeiro jogo e a verdade é que apresentamos uma intensidade de jogo muito mais alta que o adversário até ao último minuto. Aliás, isto não ocorreu apenas na primeira partida. Foi algo notório principalmente nos três primeiros jogos após a retoma. Por volta dos 70 minutos de jogo as equipas adversárias tinham uma quebra física muito visível enquanto que nós continuávamos aptos para correr aquilo que fosse necessário. Não é meu objetivo criticar o trabalho desenvolvido pelas outras equipas, mas sim enaltecer o trabalho do Tiago Sousa e do Paulo Santos que eram os responsáveis por construir os planos de treino durante a quarentena e o esforço e dedicação de todos os jogadores que nunca se descuidaram mesmo numa situação tão complicada como aquela que vivíamos. Obviamente que há medida que os jogos foram ocorrendo esta diferença tornou-se menos notória.

Retoma do campeonato – manutenção assegurada

Na realidade em que o clube se encontra hoje em dia o principal objetivo de cada época competitiva é assegurar a manutenção no primeiro escalão do futebol português para que, dessa forma, se consiga fazer crescer o clube de forma gradual. Com o empate em Tondela (último jogo antes do confinamento) apresentávamos 29 pontos, ou seja, estávamos a 6 pontos (35 pontos) de garantir matematicamente a manutenção. Após a retoma, iniciamos mal com uma derrota em casa contra o Moreirense. No entanto, a equipa deu uma boa resposta nas jornadas seguintes onde conseguimos uma vitória em Braga e outra em casa contra o Vitória FC. Com estes triunfos a manutenção ficou garantida e, tenho que admitir, que é um alívio e uma alegria este sentimento de missão cumprida. Na equipa anterior a manutenção foi conseguida a duas jornadas do fim, enquanto que este ano faltavam ainda sete jornadas por disputar. Sendo ou não no final do campeonato a pontuação superior, o facto de a manutenção ser assegurada mais cedo demonstra uma evolução no clube, qualidade de trabalho de ambas as equipas técnicas e o esforço e dedicação de todos os jogadores para que o clube se mantivesse na Liga NOS.

Pós manutenção conseguida

Com a manutenção conseguida, quer se queira quer não, a atitude muda instantaneamente. Após o jogo com o Vitória de Setúbal, temos uma deslocação ao estádio do dragão e sofremos uma pesada derrota. De seguida, recebemos o Santa Clara e arrancamos mais 3 pontos o que nos colocou numa posição muito confortável para o que ainda faltava jogar. Este conforto fez a equipa baixar a guarda e facilitar um pouco dentro de campo o que nos levou a uma nova série de 3 derrotas consecutivas nas deslocações à Luz e a Portimão e na receção ao Marítimo. Passamos de uma equipa que entrava forte no jogo e que procurava o golo logo nos minutos iniciais, para uma equipa apática e desligada da partida e que, só depois de se ver em desvantagem, é que reagia e procurava a baliza adversária. Não deveria ser assim, mas o ser humano funciona desta forma e sem outro objetivo em mente é normal que a equipa se "desligue" um pouco. Na penúltima jornada, deslocamo-nos a Famalicão. Ao intervalo já perdíamos por 2-0 e era preciso uma reação porque era preciso defender o bom nome do clube. Felizmente conseguimos chegar ao empate e ficou a impressão que, com mais uns minutos de jogo, a vitória iria sorrir para nós. Vitória essa que nem na última jornada surgiu. Derrota em casa por 2-0 num jogo onde, a meu ver, estivemos a um bom nível exibicional tendo pecado nos momentos de finalização. Apesar deste momento menos bom nas últimas jornadas do campeonato, penso que o balanço da época tem que ser positivo. Afinal de contas o objetivo principal, que era a manutenção, foi conseguido tranquilamente e, por isso, terminamos mais uma época de cabeça erguida e com o sentimento de missão cumprida.

Apoio incondicional dos adeptos

Desde sempre que o Boavista é conhecido por ter uma massa adepta fervorosa e que acompanha a equipa para todo o lado. Em épocas em que a equipa disputava o primeiro lugar do campeonato e era presença assídua em competições europeias e em finais da Taça de Portugal é normal os adeptos terem vontade de ir aos estádios e apoiar a equipa. Agora após uma profunda crise e num momento em que o clube ainda se está a tentar equilibrar para voltar aos seus tempos glórios, seria fácil os adeptos "abandonarem" esta instituição e o facto é que isso não aconteceu. Segundo dados do site *Transfermarkt* o Boavista foi o quinto clube com maior média de espectadores por jogo. Isto demonstra bem a fidelidade e lealdade dos nossos adeptos. Estamos a falar de um típico clube de bairro onde só podes ser de um clube. O mais espetacular é que esta paixão vai além da freguesia de Ramalde. Os boavisteiros estão presentes em todos os pontos do porto e de vila nova de gaia o que é algo difícil de explicar já que a Boavista é apenas um lugar duma freguesia da cidade do porto.

Existe algo de que este clube não se pode queixar e isso é o apoio dos adeptos. Seja a ganhar ou a perder durante todo o jogo nunca paravam de cantar e de puxar pelos jogadores. Nas partidas fora de portas eles estavam lá de igual forma, fazendo-nos que estávamos sempre a jogar a casa. É um pouco arrepiante pensar em todos estes momentos porque até mesmo quando os jogos passaram a ser sem público, alguns membros da claque Panteras Negras passaram os nossos jogos em cima de um prédio adjacente ao estádio para apoiar a equipa. Por tudo isto decidi ser este o último tema a tratar no meu relatório. É uma questão de respeito por todos aqueles que fazem sacrifícios para acompanhar a equipa seja para onde for e nunca a abandonam qualquer que seja a situação. A todos eles o meu obrigado.

O que mudou no final deste estágio?

Utilizando o humor e a ironia, posso afirmar que o que mudou foi o facto de ter aprendido a lavar as mãos enquanto canto os parabéns, o facto de desinfetar tudo regularmente e que a nova realidade é usar uma máscara sempre que saio de casa. Obviamente que isto é apenas uma brincadeira porque, felizmente, este estágio foi muito mais rico em termos de aprendizagem que as medidas preventivas que o COVID-19 nos obrigou a ter.

Primeiramente vou começar por confirmações a ideias que eu criei ou então que me foram transmitidas pelos professores na faculdade ou então por colegas de trabalho no clube:

- "Diz uma coisa e faz outra": para os jogadores a coerência no discurso é algo essencial e que nunca pode faltar. Para além de termos que mostrar confiança naquilo que defendemos, o nosso discurso e as nossas ações tem que estar em sintonia. Caso isto não aconteça iremos perder a confiança do plantel e o nosso trabalho (independentemente da função) estará logo comprometido. Devido à minha educação, o facto de ser coerente sempre foi uma regra para mim logo sempre segui essa premissa.
- Estar constantemente a ser posto à prova: quer os jogadores quer a equipa técnica colocam regularmente o staff à prova. No meu caso, dos jogadores mais velhos, havia sempre um ou dois que, após verem os vídeos da análise ao adversário, me faziam questões sobre esse adversário. Tendo em conta que estudava todas as equipas era relativamente fácil conversar com eles sobre a forma como jogavam e por isso nunca tive problemas. Com a equipa técnica, não é que tivesse problemas ou que não soubesse algo que me perguntassem, mas sinto que algumas vezes respondia de forma direta demais e sem continuar o assunto. Explico isto devido à minha forma um pouco envergonhada de ser, o que me leva muitas vezes a não mostrar tudo aquilo que sei porque respondo apenas ao que me perguntam e não continuo a conversa.

- “Todos iguais! Mas uns são mais iguais que outros”: esta frase foi proferida pelo professor José Augusto numa aula que ele lecionou à minha turma de mestrado no nosso primeiro ano e, a meu ver, ela explica praticamente tudo em relação à forma como nos devemos relacionar com os jogadores de futebol. Existe muito a necessidade por parte dos treinadores de dizerem que todos os jogadores serão tratados de forma igual e que ninguém é mais que ninguém e isto está muito longe de ser realidade caso se queira ter sucesso. Para além de todos termos personalidades diferentes e isso exija logo à partida formas de lidar diferentes também, existe o estatuto que cada jogador tem que não pode ser esquecido. Enquanto que a um jogador que está a iniciar a sua carreira o treinador lhe pode dizer praticamente tudo aquilo que pensa e acredita, o mesmo não pode acontecer a um jogador mais velho ou a um capitão por exemplo. Um dos treinadores teve a infeliz ideia de o fazer este ano e, possivelmente, teve aí o seu fim no clube.
- Trabalho tem que aparecer feito: normalmente quem tem a autoridade quer que as coisas apareçam feitas, sem ter noção se aquilo dá ou não trabalho a fazer. Felizmente nunca tive este problema de forma recorrente. Aconteceu-me uma ou duas vezes logo no início da temporada e a única forma para que tudo fique feito é diminuir o número de horas de sono. No entanto, vi colegas meus com outras funções na equipa que passavam por isto regularmente e basicamente moviam-se à base de café.
- Mostrar que estamos para ajudar: é essencial que, duma forma genuína, nos mostremos disponíveis para fazer e ajudar naquilo que for necessário. Vou dar um exemplo prático – um jogador (e era daqueles com muito estatuto no plantel) teve um desentendimento com o treinador; estava eu a preparar-me para ir para casa e ele entra no meu gabinete a pedir para lhe enviar o vídeo onde mostrava o desentendimento; de imediato voltei a sentar-me na secretária, retirei o computador da pasta e tivemos a ver aquilo que se tinha passado; antes de se ir embora ele agradece e disse-me que o facto de já estar a pegar nas coisas para ir para casa e ter voltado para trás para vermos o treino em vez de dizer “quando

chegar a casa mando-te isso" demonstra, precisamente, que estou no clube para ajudar e não, apenas, para andar a dizer que estagiei num clube profissional.

- A equipa joga de acordo com o que treina: a meu ver, esta época o Boavista apresentava o seu melhor plantel desde que regressou ao principal escalão do futebol português. No entanto, muita gente me dizia (não só, pessoas externas ao clube, como também pertencentes à estrutura) que nunca iriamos conseguir jogar de outra forma que não em contra-ataque. Nunca concordei com esta ideia. Na verdade, o que sempre pensei foi "a equipa irá jogar em correspondência àquilo que forem os treinos" e na verdade é que ao longo da época confirmou-se isto mesmo. Com a entrada do treinador 2, a tipologia de treino modificou-se e com isso a forma de jogar da equipa também. De forma muito mais notória após a retoma do campeonato, mas o que é certo é que demonstramos que, com aquele plantel e com uma forma de treinar que potencie isso, também conseguimos ser uma equipa que assume o jogo, tem paciência na circulação de bola e joga maioritariamente no meio campo adversário. Ou seja, a equipa será capaz de fazer em jogo aquilo que pratica nos treinos. Se o treino está direcionado para um sentido, nunca se irá jogar noutro sentido qualquer.

Para além das confirmações que tive, consegui também aprender coisas novas e mudar a forma de pensar em muitas situações:

- 3 centrais $\neq$ equipa defensiva: era uma ideia pré-definida minha que uma equipa que entrava em campo com uma estrutura de 3 centrais e consequente linha de 5 defesas estava automaticamente a assumir que estava ali para jogar num bloco baixo e que não estava minimamente interessado em querer ter a bola. Hoje em dia já penso de forma totalmente diferente. Percebi que não podemos tirar conclusões só tendo em conta os jogadores que estão dentro de campo. Primeiramente, e o mais essencial, é perceber quais as dinâmicas é que esses jogadores vão proporcionar ao jogar da equipa. Por exemplo, este ano jogamos quase sempre com 3 defesas centrais e nem sempre o objetivo era "defender" o resultado. Este esquema dá garantias defensivas que permite aos restantes

jogadores uma liberdade muito maior no meio campo ofensivo e, por isso mesmo, percebi que não é a estrutura que indica a forma de jogar da equipa. O maior exemplo disto é o Sporting de Braga de Rúben Amorim que atuava com 3 centrais e estava muito longe de ser uma equipa defensiva.

- Estrutura organizacional nada diz sobre a forma de jogar: um pouco no seguimento do ponto anterior, mas agora um ponto mais geral. Tinha um pouco o pensamento que se uma equipa se apresentasse num 1-4-3-3 estaria mais preparada para um jogo de posse, se se apresentasse num 1-4-4-2 estaria mais preparada para ganhar duelos no meio campo e se se apresentasse num 1-5-2-3 estava preparada para defender e explorar ataques rápidos. Estava tremendamente enganado. O mais importante são as dinâmicas que os jogadores exibem e não a estrutura organizacional que apresentam em campo. São as características dos jogadores, as dinâmicas pedidas pelo treinador e o próprio adversário que vão definir a forma de jogar da equipa. A estrutura serve apenas como um ponto de partida para o jogo.
- Formas diferentes de analisar o adversário: neste ponto não tinha uma ideia pré-concebida sofre como é que a análise ao adversário se deve processar. No entanto, devido à mudança de treinador, consegui ter duas perspetivas diferentes de como o fazer. Com o treinador 1 a análise ao adversário tem que ser realizada de uma forma exaustiva, indo ao pormenor, porque ele trabalha muito em funções do adversário que terá nessa semana. Por outro lado, como treinador 2 dava mais importância à nossa equipa a análise baseava-se mais em discriminar os pontos fortes e pontos fracos que cada equipa tinha. Para mim ambas as formas de trabalhar estão corretas porque se encaixam na perfeição com a ideia que o treinador quer implementar na equipa. Penso que, a nível pessoal, é ser rico viver estas diferenças pois quanto mais coisas diferentes experimentar mais preparado estarei para trabalhar e responder às necessidades no futuro.
- Manter a serenidade em momentos de ilusão: apercebi-me durante esta época o quão complicado é controlar as expectativas no mundo do futebol. Se não

vejamos: à terceira jornada recebemos o Paços de Ferreira e se ganhássemos ficaríamos em igualdade pontual na primeira posição com o Famalicão e com o Sporting; infelizmente empatamos e o clima que se fazia sentir na zona dos balneários dava a sensação que tínhamos acabado de ser despromovidos à segunda liga. Não quero com isto dizer que tenho falta de ambição, apenas acho que ser primeiro não era de todo um objetivo e que o mais importante é que tínhamos pontuado e que ainda faltavam 31 jogos pela frente. Outro exemplo de criação desmedida de expectativas foi quando obtivemos 3 vitórias consecutivas já ao comando do treinador 2. Estavam findadas 20 jornadas do campeonato e o Boavista encontrava-se na sétima posição a apenas quatro pontos do quinto classificado. Ainda nem a manutenção tínhamos garantido (que relembro que era o principal objetivo da temporada) para já toda a gente comentar que não se aceitava menos que a ida à europa. Mais uma vez digo que infelizmente isto não foi conseguido, mas afirmo, de igual forma, que talvez não se tenha alcançado tão grande feito devido à pressão imediata que colocaram nos jogadores e equipa técnica.

- A importância do departamento médico: antes de ter esta experiência, o meu passado resumia-se toda ao futebol distrital e por aí nunca me tinha apercebido do papel fundamental do departamento médico porque estamos a falar de um contexto onde existe apenas um ou dois fisioterapeutas para cerca de 10 escalões de formação e seniores. Chegando ao futebol profissional apercebi-me que o papel do departamento médico vai muito além do tratamento de lesões! Para além disso, eles são os "ouvintes" dos jogadores. É no posto médico que os jogadores desabafam tudo (de bom ou de mau), por isso podemos assumir que quem lá trabalha sabe mais coisas sobre a equipa que o próprio treinador (não englobando a parte técnica e tática do jogo obviamente). Por estas razões, apercebi-me de como é positivo na nossa estadia no clube promover uma boa relação com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e massagistas e sei que levarei comigo, seja para onde for, esta premissa.

- O papel dos adeptos no estádio: devido à pandemia, a retoma do campeonato foi realizada sem adeptos nos estádios. Estamos a falar de 10 partidas "em silêncio absoluto". Jogar à porta fechada era algo que nunca me tinha passado pela cabeça, mas depois de passar por isso é que nos apercebemos do importante papel que os adeptos têm no estádio. O futebol é um espetáculo, assim como um concerto ou um teatro e, como tal, não deveria ser privado de espectadores. Infelizmente, teve que o ser por razões de saúde pública e isso levou-me a tirar algumas conclusões. Primeiro, não tendo adeptos o jogo fica muito mais equilibrado porque é óbvio que uma equipa ao ter 10 mil pessoas a cantar e a incentivar a motivação aumenta e nascem forças donde nunca se pensou ter. Segundo, o fator casa deixa de ter a importância de outros tempos e, em alguns casos, pode até ter um influência contrária. Basta pensarmos que em nossa casa, quando ninguém está a ver, estamos sentados muito mais à vontade que quando estamos em casa de alguém que não conhecemos. Por último, o silêncio no estádio faz com que se ouça tudo o que é falado no relvado e, a meu ver, isso é algo dispensável porque a linguagem e o tom utilizados não são os mais aconselhados.

Foquei aqui nos temas, a meu ver, mais importantes e que mais me fizeram crescer durante esta experiência. Obviamente aprendi mais coisas, como por exemplo o facto de todo o staff só almoçar após o plantel estar servido ou a proibição de mexer no telemóvel durante as refeições. Fora tudo isto é óbvio que o meu conhecimento sobre o jogo e o treino teve uma evolução imensa. Para além de ter presenciado diferentes formas de treinar e jogar no clube de estágio, tive a felicidade de poder analisar a forma de jogar das outras 17 equipas. Com isto tive acesso a perspetivas distintas sobre o jogo que me fizeram pensar e ao mesmo tempo evoluir a nível de conhecimento futebolístico. Que experiência rica que vivi.

Considerações Finais

Fazendo uma retrospetiva só posso agradecer por este ano de estágio. Apesar de estar mais centrado na parte da análise do adversário, o facto de estar presente em todas as sessões de treino e em todos os jogos fez com que aprofundasse o meu conhecimento quer ao nível do treino quer das diferentes formas de jogar. Tive alguns momentos também de partilha de ideias quer com elementos das equipas técnicas quer com jogadores. Principalmente as conversas com jogadores foram importantes para uma melhor compreensão sobre aquilo que eles acham que resulta melhor para que a mensagem seja bem passada. Ter o privilégio de estagiar numa equipa profissional deu-me bagagem para enfrentar o futuro, principalmente a nível da pressão que se sente para que as tarefas fiquem concluídas a tempo e horas. Tudo aquilo que se faz "é para ontem". Tudo isto foi essencial para o meu crescimento profissional e, sem dúvida, que estou mais preparado para o mundo do trabalho do que antes de iniciar esta época.

Com a conclusão desta etapa e o nível II de treinador garantido, o meu objetivo passará por tentar continuar o meu percurso no futebol profissional e investir na minha formação até atingir o nível IIII de treinador. Neste momento, não prevejo, num futuro próximo, avançar na minha formação académica. Mas caso a minha vida tome um rumo em que o regresso à faculdade faça sentido não hesitarei em fazê-lo.

Referências Bibliográficas

Abraham, A.; Collins, D.; Martindale, R. (2006). The coaching schematic: validation through expert coach consensus. *Journal of Sport Sciences. Londres*, 24(6), 549-556.

Bowes, I., & Jones, R. L. (2006). Working at the Edge of Chaos: Understanding coaching as a complex, interpersonal system. *Sport Psychologist, 20(2*), 235–245.

Braz, D. A. M. (2016). Observação e Análise das Equipas Adversárias: complementar o jogar ao analisar.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance.* Abingdon, UK: Routledge.

Carneiro, J. (2016). O modus operandi de um Analista do Jogo de Futebol. *J. Carneiro. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*

Carneiro, R. (2018). *Futebol–Anatomia do Jogo*. Lisboa: Prime Books

Castelo, J. (2009). *Futebol: a organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Castelo, J. (2009). *Futebol: a organização dinâmica do jogo (3ª Edição)*. Edições Universitárias Lusófonas.

Moreno-Ortega, J., & Pino-Contreras, M. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Revista Digital de Educación Física Deportes, 18.*

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215-230.

Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coach- ing. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 83–99.

Doidge, M., Claus, R., Gabler, J., Irving, R., Millward, P., & Silvério, J. (2019). *The impact of international football events on local, national and transnational fan cultures: a critical overview.*

dos Santos Freire, E. (2016). Esporte E Sociedade. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 15(1).*

Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna process and model curriculum development in coaching. *Higher Education in Sport in Europe. Labour market demand to training supply, 80-108.*

Espetadores 19/20. Consult. 20 Jul 2020, disponível em https://www.transfermarkt.pt/liga-nos/besucherzahlen/pokalwettbewerb/PO1/saison_id/2019

Frade, V. (2014). *"Fora de jogo" o tempo todo. Porto: Prime Books*, 2014.

Futebol (2008), in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. Consult. 8 Abr 2020, disponível em https://dicionario.priberam.org/futebol

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

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto, 1(1), 57-64.*

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos coletctivos, para promover uma eficácia superior. *Rev. Bras. Educação Física e Esporte. 20, 201-203.*

Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5-8.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *5*(10), 40-50.

Gerke, M. (2019). 'For club and country?'The impact of the international game on US soccer supporters from the 1994 World Cup to the present. *Soccer & Society, 20(5)*, 770-779.

Lago, C., & Anguera, M. T. (2007). Utilización del análisis secuencial en el estudio de las interacciones entre jugadores en el fútbol de rendimiento. *Revista de psicología del deporte, 12*(1), 27-37.

Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *7*(1), 62-79.

Llopis-Goig, R. (2012). From 'socios' to 'hyper-consumers': an empirical examination of the impact of commodification on Spanish football fans. *Soccer & Society*, 13(3), 392-408.

Morante, J. C. (2009*). Análisis del rendimiento en los deportes de equipo. IADE, Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física, Universidad de A Coruña Bloque temático II. León: Universidad de León.*

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

Paulis, J. C., & Mendo, A. H. (2002). *Observación y anàlisis de la acción de juego en el fútbol*. Comunicação apresentada em A investigaçao em futebol: estudos ibéricos.

Pereira, J. (2018). O que é ser treinador. Consult. 7 Nov 2109, disponível em https://www.record.pt/opiniao/cronistas/jose-pereira/detalhe/o-que-e-ser-treinador

Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). 'It's All About Getting Respect': The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach. *Sport, education and society*, 7(2), 183-202.

Potrac, P., Jones, R., & Cushion, C. (2007). Understanding power and the coach's role in professional English soccer: A preliminary investigation of coach behaviour. *Soccer & Society, 8*(1), 33-49.

Price, J., Farrington, N., & Hall, L. (2013). Changing the game? The impact of Twitter on relationships between football clubs, supporters and the sports media. *Soccer & Society, 14*(4), 446-461.

Purves, R. I., Critchlow, N., Morgan, A., Stead, M., & Dobbie, F. (2020). Examining the frequency and nature of gambling marketing in televised broadcasts of professional sporting events in the United Kingdom. *Public Health.*

Ribeiro, P. (2009). A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias.

Rodrigues, A. (2014). Como Ser um Treinador de Excelência*. Lisboa: Chiado Editora.*

Salmela, J. H. (1996). *Great job, coach!: getting the edge from proven winners.* Potentium.

Sánchez, F. (2015). *¿ Qué esconde tu rival?*. Fútbol de Libro.

Santos, A. S. F. M. D., & Mesquita, I. M. R. (2010). Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 12*(4), 275-281.

Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of sports science & medicine, 9*(1), 62.

Sousa, G. (2018). Decidir como um treinador: a ciência e a prática no futebol e na vida. *Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.*

Unlucan, D. (2015). Jersey sponsors in football/soccer: the industry classification of main jersey sponsors of 1147 football/soccer clubs in top leagues of 79 countries. *Soccer & Society, 16*(1), 42-62.

Vales, A. (2012). Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. *MC Sports.*

Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching. Brentwood, 2*(1), 25-35.

Vázquez, Á. V. (2012). *Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos.* Vigo: MC Sports.

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. *Estoril: Prime Books.*