O papel do treinador adjunto numa equipa de futebol

Uma época desportiva na equipa masculina de iniciados da ADC Aveleda

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: Doutor Ivan André Matias do Vale Baptista

Tutora: Liliana Isabel Davis Ramos

João Pedro Miranda Sá Cruz Branco

Porto, 2022

Ficha de catalogação:

Branco, J. (2022). *O papel do treinador adjunto numa equipa de futebol. Uma época desportiva na equipa masculina de iniciados da ADC Aveleda.* Porto: J. Branco. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINADOR, TREINO, EXCELÊNCIA, LIDERANÇA.

Dedicatórias

Este relatório é dedicado a todos aqueles que se cruzaram comigo ao longo deste percurso e que contribuíram para o meu crescimento enquanto treinador, estudante e sobretudo enquanto ser humano.

Agradecimentos

A realização do meu relatório de estágio só foi possível com o contributo de várias pessoas. A todas elas, gostaria de agradecer e reconhecer a ajuda demonstrada para o desenvolvimento deste trabalho:

Ao Doutor Ivan Baptista, meu orientador de estágio, pela constante disponibilidade demonstrada, por todos os conselhos, bem como pela visão crítica e rigor científico. Sem ele, a realização deste relatório não era possível;

À Liliana Ramos, minha tutora de estágio, pela confiança depositada desde o primeiro dia em que entrei no projeto *Dragon Force*. A ela devo a minha evolução como treinador;

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por ter sido a minha segunda casa nestes últimos anos, por todos os momentos memoráveis que nela passei e por todas as aprendizagens que permitiram o meu crescimento enquanto técnico da modalidade;

À instituição ADC Aveleda e a todos os seus treinadores, pela excelente forma como me receberam no decurso da época. Um agradecimento especial à equipa técnica do escalão de iniciados por todas as lutas que travámos juntos, nos bons e maus momentos. Nesta encontrei amizades para a vida;

Aos jogadores da equipa de iniciados da ADC Aveleda, por darem corpo a este trabalho, por todos os momentos que passámos juntos e que o tempo jamais apagará. Foi um privilégio ser vosso treinador;

À minha família por todo o apoio incondicional demonstrado ao longo da minha vida, por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim... A eles um muito obrigado. Nem sempre estive presente nalguns momentos importantes, dado o meu compromisso para com o clube. Nunca esquecerei o suporte dado nos momentos difíceis e o facto de terem sempre acreditado em mim.

Com gratidão, João Branco

Índice Geral

Dedicatórias III
Agradecimentos V
Índice Geral VII
Índice de Figuras IX
Índice de Quadros XI
Índice de Anexos XIII
Resumo XV
Abstract XVII
Lista de Abreviaturas e Siglas XIX
1. Introdução 1
2. Contextualização da Prática Profissional 3
2.1. Contexto Legal 3
2.2. Contexto Institucional 4
2.2.1. O Projeto *Dragon Force* 4
2.2.2. ADC Aveleda 7
2.2.3. Recursos 8
2.2.3.1. Recursos Humanos 8
2.2.3.2. Recursos Materiais 10
2.2.3.3. Infraestruturas 12
2.2.4. Campeonato Nacional de Iniciados 13
2.2.4.1. 1ª Fase - Série A 14
2.2.5. Equipa Técnica de Iniciados da ADC Aveleda 15
2.2.6. Plantel de Iniciados da ADC Aveleda 16
2.3. Contexto de Natureza Funcional 19

2.4. Macro Contexto 23
2.4.1. Competências e Conhecimentos do Treinador 23
2.4.2. Do Treino ao Modelo de Jogo 28
3. Realização da Prática Profissional 33
3.1. Expectativas Iniciais 33
3.2. Objetivos do Estágio 35
3.3. Modelo de Jogo 37
3.3.1. Organização Ofensiva 38
3.3.2. Organização Defensiva 44
3.3.3. Transição Defesa-Ataque 46
3.3.4. Transição Ataque-Defesa 49
3.3.5. Bolas Paradas 51
3.4. Processo de Treino 53
3.4.1. Período Preparatório 53
3.4.2. Período Competitivo 57
3.4.3. Período Pós-competitivo 61
4. Desenvolvimento Profissional 65
5. Conclusões e Perspetivas para o Futuro 75
6. Bibliografia 77
Anexos XXI

Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama da ADC Aveleda. 9
Figura 2. Campeonato Nacional de Iniciados (Série A). 14
Figura 3: Organização Ofensiva - linha de três na construção. 38
Figura 4: Exercício - GR+7 x 6. 39
Figura 5: Organização Ofensiva - procura de espaços interiores. 39
Figura 6: Organização Ofensiva - atrair adversário para o corredor lateral. 40
Figura 7: Exercício - Meio 6 x 3. 40
Figura 8: Exercício - GR+3 x GR+3 + 2 apoios. 41
Figura 9: Organização Ofensiva - movimentos de rutura. 41
Figura 10: Organização Ofensiva - ligação do avançado. 41
Figura 11: Exercício - GR+3 x GR+3 + 1 apoio. 42
Figura 12: Exercício - GR+3 x GR+3 + 2 apoios. 42
Figura 13: Organização Ofensiva - zonas de finalização. 43
Figura 14: Exercício - GR+4 + 4 apoios x GR+4 + 4 apoios. 43
Figura 15: Organização Defensiva - proteção do corredor central. 44
Figura 16: Organização Defensiva - procura de jogo exterior. 45
Figura 17: Organização Defensiva - pressão no corredor lateral. 45
Figura 18: Exercício GR+4 x GR+4. 46
Figura 19: Exercício GR+8 x GR+8. 46
Figura 20: Transição Defesa-Ataque - comportamentos verticais. 47
Figura 21: Transição Defesa-Ataque - chegada a zonas de finalização. 47
Figura 22: Transição Defesa-Ataque - manutenção da posse da bola. 48
Figura 23: Exercício - GR+4 + 1 apoio x 4. 48
Figura 24: Exercício - 4x4 + 1 apoio. 49
Figura 25: Transição Ataque-Defesa - pressão imediata. 49

Figura 26: Transição Ataque-Defesa - recuo da linha defensiva. 50
Figura 27: Exercício - Meio 4x2 +4. 50
Figura 28: Exercício - Meio 4 x 2. 51
Figura 29: Bolas Paradas - canto defensivo. 51
Figura 30: Bolas Paradas - livre defensivo. 52
Figura 31: Bolas Paradas - canto ofensivo. 52
Figura 32: Bolas Paradas - lançamento lateral 53
Figura 33: Exercício - sustentação da bola. 56
Figura 34: Exercício - bola no cesto. 56

Índice de Quadros

Quadro 1. Plantel de Iniciados da ADC Aveleda na temporada 2021/2022. 18

Quadro 2. Período Preparatório da ADC Aveleda. 54

Quadro 3. Programa de treinos: 1ª Fase. 57

Quadro 4. Programa de treinos: 2ª Fase - Manutenção e Descida. 57

Quadro 5. Programa de treinos: Período Pós-competitivo. 61

Índice de Anexos

Anexo 1. Exemplar de um relatório de jogo. XXI

Anexo 2. Exemplar de uma análise da equipa adversária. XXIX

Anexo 3. Classificação final e resultados obtidos na 1ª Fase (Série A). XXXIV

Anexo 4. Classificação final e resultados obtidos na 2ª Fase - Manutenção e Descida (Série A). XXXV

Resumo

Partindo do princípio de que um estágio assenta num conjunto de experiências vividas, o presente relatório resulta de uma reflexão aprofundada sobre as minhas vivências no âmbito do estágio profissionalizante, que teve lugar na época desportiva 2021/2022, na equipa de sub-15 da ADC Aveleda.

Alicerçado no conhecimento académico e científico, adquirido na FADEUP, procurei com este trabalho refletir, de forma crítica, sobre toda a minha ação como treinador de futebol, não só num contexto de treino como também de competição. Sem descurar todo o processo inerente à organização, ao planeamento e gestão de cada um dos treinos, este relatório explana o trabalho minucioso de preparação, análise e avaliação de todo o processo envolto da equipa.

Ao longo do ano, tive um papel ativo juntos dos jogadores que orientei, tendo sido, em algumas situações, o responsável máximo do processo tanto em treino como em contexto de competição. O meu trabalho, enquanto elemento da equipa técnica, contemplou diversas funções, nomeadamente, ajudar na operacionalização e planeamento das unidades de treino, realizar o aquecimento nos jogos não só para os titulares como para os suplentes, elaborar relatórios de jogo e análises de vídeos apresentadas posteriormente aos jogadores.

Tendo como objetivo adquirir competências para desempenhar a função de treinador de futebol, nomeadamente num contexto de competição, o estágio, por mim realizado, permitiu-me ainda desenvolver a minha autonomia, a capacidade de liderança e comunicação, ficando recetivo a novas aprendizagens. Ao longo da experiência por mim vivenciada, tomei ainda consciência de que a ação do treinador não se limita à transmissão e aperfeiçoamento de técnicas, pois, junto dos jogadores, o treinador deve ser, para além de um técnico, um formador de caráter e um motivador.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINADOR, TREINO, EXCELÊNCIA, LIDERANÇA.

Abstract

Assuming that an internship is based on a set of lived experiences, this report results from an in-depth reflection on my experiences within the scope of the professional internship, which took place in the 2021/2022 sports season, in the U-15 team of ADC Aveleda.

Based on the academic and scientific knowledge acquired at FADEUP, with this work I sought to reflect, in a critical way, on all my action as a football coach, not only in a training context but also in competition. Without neglecting the entire process inherent to the organization, planning and management of each training session, this report explains the meticulous work of preparation, analysis and evaluation of the entire process involved in the team.

Throughout the year, I played an active role with the players I mentored, having been, in some situations, the most responsible for the process, both in training and in the context of competition. My work, as an element of the technical team, included several functions, namely, helping in the operation and planning of training units, performing warm-up in games not only for the holders but also for the substitutes, preparing game reports and analysis of videos presented later to the players.

With the objective of acquiring skills to play the role of football coach, namely in a competitive context, the internship, which I carried out, also allowed me to develop my autonomy, leadership and communication skills, being receptive to new learning. Throughout my experience, I also became aware that the coach's action is not limited to the transmission and improvement of techniques, because, together with the players, the coach must be, in addition to a coach, a character trainer and a motivator.

Keywords: FOOTBALL, COACH, TRAINING, EXCELLENCE, LEADERSHIP.

Lista de Abreviaturas e Siglas

ADC Aveleda - Associação Desportiva e Cultural de Aveleda;

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

FCP - Futebol Clube do Porto.

1. Introdução

A elaboração do meu Relatório de Estágio Profissionalizante surge no âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O presente relatório tem por base o estágio, por mim realizado, na equipa técnica do escalão de iniciados da Associação Desportiva e Cultural de Aveleda (ADC Aveleda) ao longo da época desportiva 2021/2022.

Após ter concluído a minha licenciatura nesta mesma faculdade, a realização deste estágio é mais um passo na minha caminhada para cumprir o meu sonho: ser treinador profissional de futebol. Sendo eu um apaixonado pelo treino e pelo jogo, o estágio, ao ser realizado em contextos reais de prática, é um espaço de excelência para a aquisição e desenvolvimento de competências fundamentais para o meu crescimento enquanto treinador desta modalidade.

O presente relatório, que descreve e reflete de uma forma crítica todo o processo de estágio, teve como principais objetivos relatar a aprendizagem sobre a gestão e liderança de uma equipa inserida num contexto de elevada exigência, bem como o desenvolvimento de novas competências relacionadas com o treino, com o jogo e com a vida de treinador.

Este trabalho encontra-se estruturado da seguinte forma:

- Introdução: enquadramento institucional do estágio, os objetivos da realização do mesmo bem como a estrutura do relatório;

- Contextualização da prática profissional: informações sobre o clube onde realizei o estágio, as funções que exerci enquanto treinador estagiário bem como o macro contexto concetual, realizado de acordo com os temas centrais do relatório;

- Realização da prática profissional: expectativas iniciais, objetivos traçados para a realização do estágio e análise crítica de todo o trabalho realizado;

- Desenvolvimento profissional: reflexão de todo o processo de estágio;

- Conclusões e perspetivas para o futuro: aspetos-chave que marcaram o estágio bem como as perspetivas para o futuro.

2. Contextualização da Prática Profissional

2.1. Contexto Legal

A realização do estágio na equipa de iniciados da ADC Aveleda tornou-se possível a partir de um convite do coordenador técnico do projeto *Dragon Force*. Procurava eu um clube que cumprisse as exigências do gabinete de futebol da FADEUP, nomeadamente uma equipa sénior profissional ou uma equipa da formação que participasse em campeonatos nacionais quando, durante uma tarde do mês de junho, fui contactado para uma reunião com o coordenador técnico, cujo tema seria a próxima época. Esta reunião aconteceu no próprio dia e foi durante a mesma que me foi proposto o estágio na ADC Aveleda durante a temporada desportiva 2021/2022.

Posteriormente, passados alguns dias e após uma nova reunião, definiram-se os últimos detalhes e confirmou-se a realização do meu estágio, que teve início em agosto de 2021 e término em julho de 2022, altura em que terminam todas as atividades nas várias escolas *Dragon Force*. O facto de continuar inserido no contexto *Dragon Force*, projeto com o qual me identifico e onde tenho aprendido bastante, foi decisivo na minha escolha. Outro fator determinante foi o facto de, para além do escalão de iniciados, também desempenhar outras funções dentro da estrutura do clube, nomeadamente integrar outras equipas técnicas, o que me permitia estar em contacto com diferentes contextos e aumentar as minhas experiências. O facto de poder continuar a trabalhar com pessoas de reconhecida competência que me permitiam evoluir foi também determinante na minha decisão.

Optei por realizar o estágio profissionalizante porque o ramo do treino desportivo sempre foi a minha grande paixão. Desta forma, a realização deste estágio permitia-me não só vivenciar contextos reais de prática, mas também adquirir e desenvolver competências fundamentais para o meu crescimento enquanto treinador de modo a estar mais perto de me tornar profissional na área do futebol.

2.2. Contexto Institucional

2.2.1. O Projeto *Dragon Force*

O projeto *Dragon Force* foi lançado a 6 de setembro de 2008, sendo o Futebol Clube do Porto (FCP) a entidade reguladora do mesmo. Inicialmente, o projeto abrangeu apenas a modalidade do futebol, sendo o campo da Constituição, o agora denominado *Vitalis Park*, a sede da primeira escola de futebol *Dragon Force*. Passados apenas dois anos, o projeto recebeu por parte da Associação Portuguesa de Certificação uma certificação de qualidade na gestão e operacionalização de escolas de futebol. Esta distinção impulsionou a expansão da *Dragon Force* a outras modalidades, nomeadamente ao andebol, basquetebol e hóquei em patins que se verificou em 2012 e, quatro anos mais tarde, à natação.

O projeto alcançou o nível internacional em 2014 com a abertura da primeira escola situada em Bogotá. Esta aposta no estrangeiro continuou nos anos seguintes com a abertura de mais duas escolas: uma em 2015, em Toronto, e outra em 2016, em Valência. Atualmente, milhares de crianças praticam todos os dias desporto enquanto representam a *Dragon Force*. Para que tal seja possível, existem 23 escolas de futebol que se situam nos seguintes locais: Algarve, Aveiro, Belém, Bogotá, Braga, Cascais, Colégio do Rosário, Colégio Novo da Maia, Constituição Park, Ermesinde, Famalicão, Foz, Gens, Grijó, Lisboa, Madeira, Marco de Canaveses, Penafiel, Rio Meão, Torre de Moncorvo, Valadares, Valência e Viana do Castelo.

O projeto *Dragon Force* procura também ajudar os encarregados de educação no processo de crescimento e de educação dos alunos, recorrendo para tal a três áreas fundamentais: a pedagogia, a psicologia e a nutrição. No departamento de pedagogia, os alunos são acompanhados por mediadores socioeducativos que realizam várias atividades didáticas e tarefas escolares. De forma a acompanhar o seu percurso académico, é utilizada a Caderneta *Dragon Force* como ferramenta de contacto com o quadro educativo no qual está inserido o aluno. Este departamento tem como objetivo criar uma ligação entre

o desporto e os diferentes contextos de vida, através de dinâmicas que promovam o espírito crítico e reflexivo.

O departamento de psicologia pretende contribuir para o crescimento dos alunos, treinadores e encarregados de educação, os principais agentes de formação dos jovens, numa perspetiva integradora, desafiante, criativa e apaixonada. Nas escolas *Dragon Force* procura-se, antes de formar jogadores, formar pessoas, visando assim que os alunos sejam preparados não só para o desporto, mas também para a vida. Desta forma, através da realização de várias atividades, este departamento acompanha a integração na prática desportiva dos alunos, auxiliando os encarregados de educação no desenvolvimento dos seus educandos.

Por sua vez, o departamento de nutrição realiza avaliações antropométricas periódicas a todos os alunos. Àqueles a quem forem diagnosticados problemas, como por exemplo excesso de peso, é realizado um acompanhamento personalizado, consoante as necessidades de cada um e em colaboração com os encarregados de educação, de modo a melhorar os hábitos de saúde dos mesmos. Com o objetivo de sensibilizar os jovens para hábitos de alimentação saudável, são levados a cabo alguns eventos durante o ano como a Taça da Alimentação.

A *Dragon Force* é um contexto bastante exigente, uma vez que o projeto se encontra ligado a um clube de referência a nível nacional, o FCP. Conheço bem esta exigência, dado que já estou inserido neste projeto há várias épocas. Todos os anos, enfrento novos e maiores desafios e este ano não foi exceção, apesar de já não desempenhar funções no *Vitalis Park,* onde realizei o estágio para o nível I. Para além de exigente, a *Dragon Force* é o local ideal para o crescimento de qualquer treinador e fico muito agradecido pelo facto de os meus primeiros passos terem sido dados neste clube.

Foi um grande desafio ingressar numa outra escola *Dragon Force* e enfrentar uma realidade distinta daquela a que me habituei nos últimos anos. Isto só foi possível devido ao crescimento do projeto. Nestes 14 anos de existência, o mesmo expandiu-se a outros distritos, a outros países, a outros continentes. Este facto demonstra que as pessoas confiam cada vez mais na *Dragon Force*

para as ajudar no crescimento desportivo e pessoal dos seus jovens, sendo os diversos departamentos acima mencionados fundamentais neste processo.

Na *Dragon Force* Braga, não existe o denominado “Espaço Aberto” onde os jovens podem realizar as tarefas escolares e onde os treinadores podem acompanhar mais de perto a vida escolar dos seus jogadores. Desta forma, a Caderneta *Dragon Force* torna-se um meio ainda mais indispensável. No entanto, esta tem sido preenchida, nos últimos anos, em formato *online* devido à situação viral que atravessamos. Na minha opinião, era mais prático quando os alunos entregavam a caderneta aos respetivos treinadores. Estes, ao folhear algumas páginas, inteiravam-se rapidamente do rendimento académico dos seus jogadores e, caso fosse necessário, poderiam intervir de forma a ajudar o jovem a ter um melhor aproveitamento escolar.

Contrariamente ao que acontece na *Dragon Force* Porto, em Braga, o departamento de psicologia apenas trabalha com os alunos referenciados pelos treinadores. Nos anos em que estive no *Vitalis Park*, as equipas técnicas às quais pertenci eram acompanhadas por um psicólogo que, para além de realizar atividades com os jogadores e de acompanhar semanalmente a sua evolução, era também um suporte para os treinadores. Muitos foram os momentos de discussão e de reflexão ocorridos no fim dos treinos e em horários extralaborais com os psicólogos, de forma a conseguir melhorar não só o rendimento dos jovens como também o meu desempenho enquanto treinador. Eram debates muito interessantes e, sobretudo muito profícuos de que senti falta ao longo deste ano. Na minha opinião, o acompanhamento das diversas equipas por técnicos especializados é muito importante e revela-se mais pertinente numa equipa inserida no campeonato nacional.

No que diz respeito ao departamento de nutrição, na *Dragon Force* Braga, as avaliações antropométricas são realizadas trimestralmente. Durante o ano, uma nutricionista realiza as respetivas avaliações e acompanha, de forma personalizada, os jogadores a quem forem diagnosticados problemas. Julgo importante existir este acompanhamento uma vez que a alimentação é cada vez mais um fator decisivo no desenvolvimento de determinadas doenças e, portanto, é sempre bom prevenir este tipo de situações.

2.2.2. ADC Aveleda

A ADC Aveleda é um clube do distrito de Braga, fundado a 28 de fevereiro de 1978 e que tem o futebol como a única modalidade praticada. No ano de 2010, o clube assinou um protocolo com o projeto *Dragon Force*, tendo sido uma das primeiras escolas a serem criadas. Nestes últimos anos de ligação com o FCP, a evolução e os resultados têm sido bastante satisfatórios, sendo que o destaque vai para o escalão de iniciados. Na temporada 2012/2013, o clube assegurou a subida deste escalão da 2ª para a 1ª divisão distrital. Na temporada 2016/2017, venceu a Divisão de Honra, o que permitiu a subida ao campeonato nacional. Na temporada seguinte, a primeira a disputar esta competição, conseguiu o apuramento para a 2ª Fase - Apuramento de Campeão, algo inédito na história do clube. Nas seguintes temporadas, a manutenção foi sempre assegurada.

O facto de não existir escalão sénior e de a modalidade do futebol ser a única praticada pelo clube permite que todos os esforços e recursos sejam direcionados para a formação de jovens futebolistas. Os bons resultados obtidos no campeonato nacional têm sido uma excelente montra para atrair jovens jogadores para o clube, numa zona onde habitam equipas muito fortes ao nível do desporto de formação como é o caso do Sporting Clube de Braga ou do Vitória *Sport* Clube, clubes cujo mérito é reconhecido por todos.

O escalão de iniciados da ADC Aveleda é o único dentro de todo o universo *Dragon Force* que participa em campeonatos nacionais, o que aumenta a responsabilidade daqueles que orientam esta equipa. Os responsáveis pelo projeto viram em mim competências para abraçar esta equipa, o que comprova que tenho realizado um bom trabalho nos últimos anos. A minha dedicação e o meu trabalho foram reconhecidos, tendo-me sido dada a oportunidade de estagiar neste clube. Para além do escalão de iniciados, o clube conta ainda com outras equipas de competição na sua formação. Estas têm o apoio de várias pessoas que diariamente asseguram as melhores condições de trabalho possíveis.

2.2.3. Recursos

2.2.3.1. Recursos Humanos

Relativamente à época anterior, existiu no clube uma grande reformulação. O coordenador técnico e vários treinadores saíram da ADC Aveleda, sendo que apenas três dos 11 treinadores que contactaram comigo ao longo do meu ano de estágio transitaram da temporada anterior. Foram vários os treinadores que assumiram a sua primeira experiência no terreno no decurso desta época. Alguns destes exerceram funções em mais do que uma equipa técnica, sendo o treinador de guarda-redes o único a estar inserido em todos os escalões. Um novo coordenador técnico assumiu funções, sendo responsável por supervisionar, apoiar os treinadores e gerir os recursos do clube.

De todos os treinadores da ADC Aveleda na época 2021/2022, eu era um dos treinadores com mais anos dentro do projeto *Dragon Force*. Por esta razão, tive uma grande responsabilidade para com os jovens que estão a dar os primeiros passos como treinadores adjuntos. Tal como eles, também iniciei o meu percurso, exercendo a mesma função. Felizmente, tive a sorte de ter ao meu lado, nas etapas iniciais do meu percurso, pessoas muito experientes, que sempre me ajudaram e me incentivaram a ter um papel importante na dinâmica do treino. O conhecimento que adquiri através da partilha com outros treinadores foi muito importante para o meu desenvolvimento. Espero ter tido o mesmo impacto nestes jovens que outros treinadores tiveram em mim, tendo proporcionado momentos de reflexão que os tenham ajudado a crescer enquanto treinadores.

Para além do *staff* técnico, o clube tinha ao seu dispor um *staff* clínico composto por duas fisioterapeutas. Uma delas acompanhou apenas o escalão de iniciados que competiu no campeonato nacional, marcando presença em todos os jogos realizados. A outra era responsável pelos restantes escalões do clube e esteve sempre disponível durante os horários dos treinos e nos jogos realizados em casa, auxiliando em possíveis ocorrências.

Responsável pela manutenção das várias infraestruturas e ligado ao clube há já vários anos, o responsável pela rouparia era também um elemento

essencial para o bom funcionamento da escola tal como o responsável operacional. Este último era o elo de ligação entre os treinadores e os encarregados de educação dos jogadores, cabendo-lhe informar e esclarecer as dúvidas dos mesmos em relação ao funcionamento da escola.

Por último, não posso deixar de fazer referência ao presidente da instituição, o representante máximo do clube. Este era responsável por todas as questões logísticas, tais como a realização das fichas de jogo dos vários escalões, a preparação dos equipamentos para os dias de jogo e a marcação de viagens e de almoços, nos jogos realizados fora de casa.

O organigrama abaixo faz referência à estrutura do clube (Figura 1).

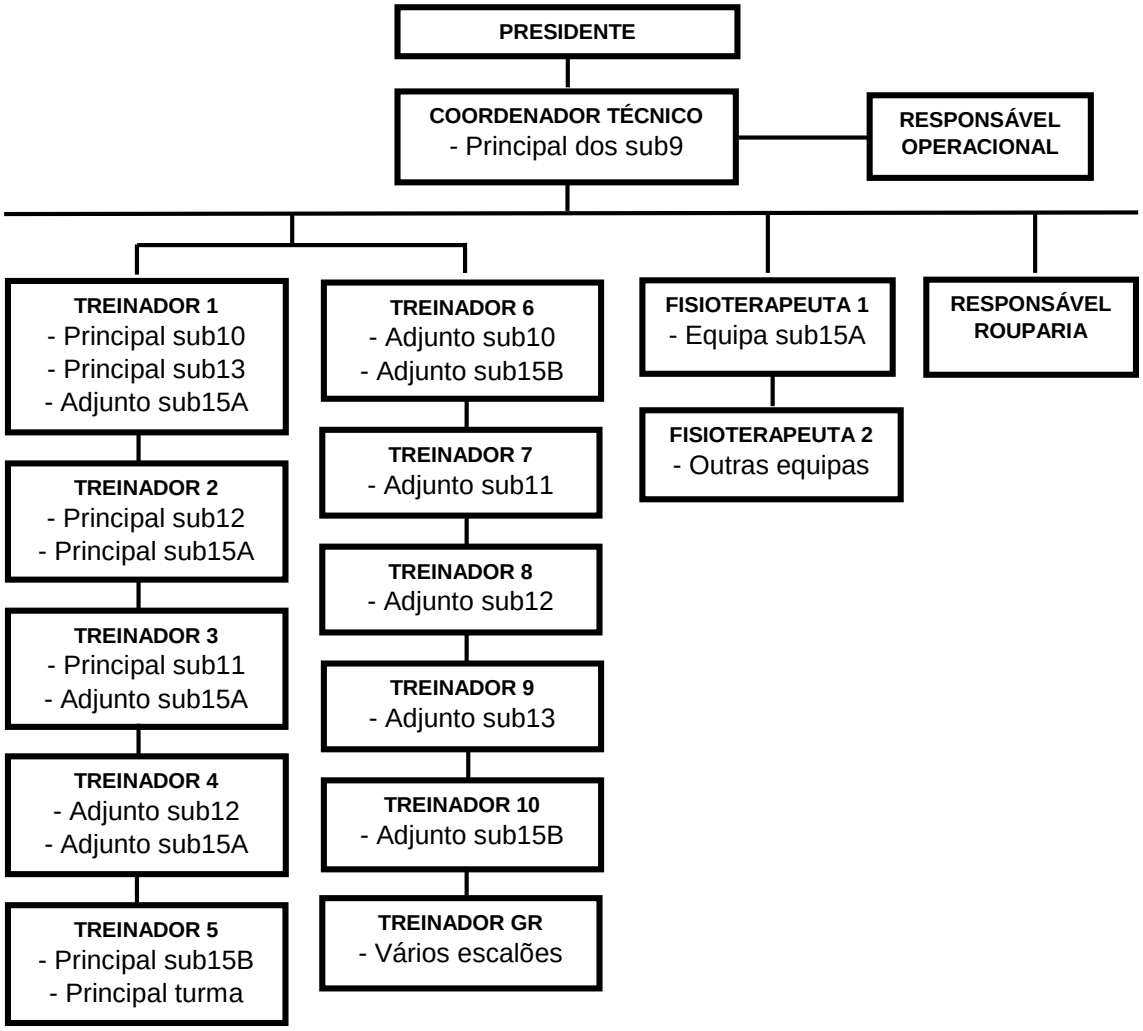


Figura 1. Organigrama da ADC Aveleda.

2.2.3.2. Recursos Materiais

A responsabilidade pela totalidade do material utilizado durante os treinos e jogos era dos treinadores, tendo o clube à sua disposição:

- Bolas: conforme o escalão, existiam bolas nº3, nº4 e nº5. O escalão de iniciados tinha vinte bolas nº5, próprias da competição para a realização dos treinos.

- Balizas: existiam diversos tipos de balizas: duas de futebol de 11, quatro de futebol de 7, quatro de futebol de 5, sete de futebol de 3 e três de futebol de 1.

- Cones, sinalizadores e pinos diversos: existiam diversos exemplares e de tipos e cores diferentes. Os treinadores podiam optar por aqueles que mais lhes convinham para a realização de determinados exercícios.

- Coletes: existiam de quatro cores distintas: amarelos, brancos, laranjas e verdes, estando estes divididos por cores e tamanhos.

- Material didático: eram vários os materiais a serem utilizados, principalmente pelos escalões mais jovens como forma de lhes proporcionar uma relação mais próxima com a bola. Bolas de ténis, minibolas e arcos são alguns exemplos.

A maioria do material enumerado em cima encontrava-se em boas condições para a sua utilização. No início do ano, foi realizada pelo coordenador técnico e pelo presidente uma inspeção a todo o material existente na escola, sendo que aquele que não estava em condições de ser utilizado pelos treinadores foi posto de parte, nomeadamente sinalizadores (que por serem facilmente pisados degradam-se de uma forma mais rápida) e bolas nº4 e nº5. Sendo esta uma escola *Dragon Force*, é impensável utilizar material que não esteja nas condições ideais. Daí a importância da verificação cuidada de todo o material a utilizar.

O facto de existirem vários exemplares de coletes e sinalizadores permitia que existisse sempre material disponível para os treinadores iniciarem a operacionalização do treino. Relativamente ao número de bolas, a equipa de iniciados utilizava bolas próprias do campeonato nacional, sendo que as outras equipas tinham também um determinado número de bolas atribuídas. No final de

cada treino e jogo, era obrigatório proceder-se à contagem do número de bolas de forma a confirmar se nenhuma se tinha perdido, algo que inevitavelmente acabou por acontecer ao longo do ano.

Apesar de o número de sinalizadores, coletes e bolas nunca ter sido um entrave para a realização dos treinos ao longo do ano, os treinadores tinham de se adaptar ao número reduzido e às particularidades das balizas existentes no complexo desportivo. As duas balizas de futebol de 11 eram amovíveis e o facto de as balizas de futebol de 7 terem locais próprios para a sua instalação no terreno, obrigava os treinadores a montarem os exercícios em locais específicos aquando da sua utilização. É importante referir também que para colocar uma destas balizas eram necessários, no mínimo, dois treinadores, o que diminuía o número de recursos para montar os restantes exercícios. De forma a diminuir o tempo de treino perdido em transições, a colocação de duas balizas de futebol de 5 lado a lado era uma solução rápida e eficaz. O número reduzido de balizas de futebol de 5 era colmatado com a utilização de cones altos ou com a utilização de balizas de futebol de 3, colocadas na horizontal. Já o número reduzido de balizas de futebol de 1 era também colmatado com a utilização de cones altos.

Nos treinos que ocorriam à mesma hora, caso os treinadores necessitassem em simultâneo do mesmo tipo de balizas, o tempo de utilização era dividido em dois: uma equipa utilizava a baliza na primeira parte do treino e a outra na segunda parte, de maneira a que nenhuma delas saísse prejudicada. Por vezes, seguia-se uma lógica semanal, principalmente com a utilização das balizas de futebol de 5, onde cada equipa estava privada da sua utilização num dia da semana. Estas estratégias obrigavam a uma grande articulação entre os treinadores das várias equipas técnicas do clube, tendo em vista uma melhor operacionalização das sessões de treino ao longo da semana. O facto de a equipa de iniciados ter muitas vezes à sua disposição o campo todo para treinar permitia a utilização de todo o material disponível para a realização dos exercícios do treino.

2.2.3.3. Infraestruturas

O complexo desportivo da ADC Aveleda, com capacidade para 300 pessoas, fica situado na Rua da Torre, na freguesia denominada União das Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro. Este apresenta os seguintes recursos estruturais:

- Campo de Futebol de 11: relvado sintético com luz artificial (integra um campo de futebol de 7 e um campo de futebol de 9);

- Sala do material: local onde se guarda todo o material utilizado pelos treinadores na realização do treino. Cada material tem um local próprio, o que faz com que os treinadores, quando cheguem, saibam onde se encontra tudo aquilo de que necessitam. É da responsabilidade dos mesmos a organização deste espaço;

- Balneários: todos os balneários encontram-se abastecidos com duches com água quente, bem como de casas de banho. No total, existem cinco balneários: quatro deles destinados aos jogadores e um deles destinado a árbitros, sendo este utilizado pelos treinadores durante os treinos;

- Departamento Médico: a sala está equipada com os equipamentos necessários para a assistência e tratamento de lesões dos jogadores;

- Sala de reuniões: local onde se realizam as reuniões com os encarregados de educação dos alunos e onde as equipas técnicas se reúnem para o planeamento das sessões de treino e discussão de assuntos relacionados com as suas equipas. É também neste local onde se encontram todos os dossiês de treino de cada equipa de competição.

Na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados, foi permitido ao clube jogar no complexo desportivo da ADC Aveleda mediante uma autorização assinada por todos os clubes participantes. Uma vez que este complexo desportivo não cumpre os requisitos para a participação do clube na competição, durante a 2ª Fase - Manutenção e Descida, o denominado Campo da Seara, complexo desportivo do Futebol Clube de Tadim, tornou-se o local da realização dos jogos na condição de visitado da ADC Aveleda.

2.2.4. Campeonato Nacional de Iniciados

Na categoria de iniciados, o futebol de 11 é um jogo com a duração total de 80 minutos (divididos em duas partes de 40 minutos e com um intervalo não superior a 15 minutos), entre duas equipas constituídas por 11 elementos mais sete suplentes. Cada equipa pode realizar cinco substituições no decorrer do jogo, sendo que, para as realizar os treinadores dispõem apenas de três momentos de paragem, não contabilizando o intervalo.

O Campeonato Nacional de Iniciados, onde participam 72 clubes, é organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Na 1ª Fase, os clubes são distribuídos por seis séries (A, B, C, D, E e F). Cada série é composta por 12 clubes, que jogam entre si, uma vez na qualidade de visitante ou visitado, sendo a ordem dos jogos definida através de sorteio. Os quatro clubes melhor classificados de cada série qualificam-se para a 2ª Fase - Apuramento de Campeão. Nesta, os 24 clubes apurados são divididos em três séries (Série Norte, Série Centro e Série Sul). Cada série é composta por oito clubes, que jogam entre si na qualidade de visitante e visitado. O primeiro classificado e os dois melhores segundos de cada série são apurados para a fase seguinte. O segundo pior e o terceiro melhor classificados de cada série defrontam-se num *play-off* para decidir a última vaga. Os seis clubes apurados jogam entre si na qualidade de visitante e visitado para apurar o vencedor da competição.

Os restantes 48 clubes não apurados para a 2ª Fase - Apuramento do Campeão, disputam a 2ª Fase - Manutenção e Descida. Nesta, os clubes são divididos em seis séries compostas por oito clubes, que jogam entre si na qualidade de visitante e visitado. Os clubes mantêm-se nas mesmas séries e transitam com o mesmo número de pontos obtidos na 1ª Fase. No final, os últimos classificados de cada série, num total de seis equipas, descem aos campeonatos distritais. Os sextos e sétimos classificados de cada série e os quatro piores quintos classificados descem à II Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados, a criar na próxima época. Na época desportiva 2022/2023 a I Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados será disputada apenas por 50 clubes.

2.2.4.1. 1ª Fase - Série A

O Campeonato Nacional de Iniciados é a principal competição do escalão de iniciados em Portugal. Na 1ª Fase, a equipa da ADC Aveleda ficou inserida na Série A (Figura 2). É de destacar que quatro das equipas que disputaram esta série tinham os plantéis seniores dos seus clubes a disputar a 1ª Liga e duas equipas a disputar a 2ª Liga. Esta é uma série bastante competitiva, onde todos os anos surgem equipas muito bem preparadas e com possibilidades de alcançar a fase final da competição.

A ordem dos jogos foi definida através de sorteio e este ditou que a equipa da ADC Aveleda realizava seis jogos na condição de visitante e cinco jogos na condição de visitado. Destes seis jogos, três deles seriam disputados contra equipas da 1ª Liga (quatro se considerarmos o Palmeiras Futebol Clube como uma equipa do Sporting Clube de Braga).

Várias equipas presentes nesta série apresentavam um modelo de jogo próprio do clube e tinham um plantel possivelmente constituído por jogadores que partilhavam o balneário há já vários anos. Por outro lado, a equipa de iniciados da ADC Aveleda foi criada de raiz, com vários jogadores que não se conheciam e oriundos de contextos totalmente diferentes.



Figura 2. Campeonato Nacional de Iniciados (Série A).

2.2.5. Equipa Técnica de Iniciados da ADC Aveleda

A equipa técnica do escalão de iniciados na temporada 2021/2022 foi constituída por cinco treinadores. O treinador principal era já conhecedor da cultura e da estrutura do clube, visto estar inserido no mesmo há já vários anos. Os restantes treinadores também já estavam ligados ao projeto *Dragon Force*. Tal como o treinador principal, tanto o treinador de guarda-redes como um dos treinadores adjuntos já eram treinadores em Braga enquanto os outros, nos quais eu me incluo, exerciam funções na *Dragon Force* Porto. Para todos estes treinadores, esta foi a primeira experiência em campeonato nacional, sendo que para mim foi também a primeira experiência numa equipa que compete em futebol de 11.

Ainda numa fase inicial da temporada, esta equipa técnica sofreu alguns ajustes. Um dos treinadores adjuntos, por motivos pessoais, teve de abandonar o cargo, tendo sido substituído por um treinador que assumia funções de estagiário. Dado que se tratava de um treinador com o qual eu já tinha trabalhado em anos anteriores e que detinha alguma experiência na área, não só como treinador, mas também como jogador, foi com alguma desilusão que encarei a sua saída.

O treinador de guarda-redes, para além de exercer funções na ADC Aveleda, também orientava treinos noutras escolas *Dragon Force*. O facto de estar presente apenas num treino por semana, não permitiu um acompanhamento diário da evolução dos guarda-redes da escola. Na minha opinião, participando o clube no campeonato nacional, onde o grau de exigência é bastante elevado, deveria existir um treinador de guarda-redes que acompanhasse diariamente as equipas do clube.

É de realçar que mesmo sendo uma equipa técnica bastante jovem, esta detinha uma enorme perseverança pela forma como aceitou este desafio sem qualquer experiência em campeonato nacional, mostrando ambição para cumprir os objetivos delineados no início da temporada. Tratava-se de uma equipa técnica que, mediante as dificuldades que marcaram o início da temporada, rapidamente percebeu que só com a união e com a cooperação de todos os seus membros seria possível alcançar o sucesso.

2.2.6. Plantel de Iniciados da ADC Aveleda

O plantel da temporada 2021/2022 do escalão de iniciados foi formado na maioria por jogadores da geração de 2006 (apenas quatro jogadores nasceram em 2007). Na época anterior, só oito jogadores que formaram parte deste plantel jogavam na ADC Aveleda. Dado que a equipa de sub14 do ano anterior não dava garantias para competir num nível tão elevado, isso obrigou o clube a reforçar-se, levando a uma grande diversidade no que diz respeito aos contextos de onde provinham os diversos jogadores.

O *Craquenet* e a equipa Elite do FCP do distrito de Braga foram os clubes que mais jogadores cederam ao ADC Aveleda - oito no total. É de destacar que os jogadores provenientes do FCP eram os mais novos do plantel. Ainda deste clube chegou um outro jogador. Os restantes pertenciam aos quadros de grandes equipas do distrito de Braga, nomeadamente Futebol Clube de Famalicão, Gil Vicente Futebol Clube e Vitória *Sport* Clube. O facto de serem pouco utilizados nesses contextos, e em alguns casos dispensados, levou-os a procurar oportunidades noutros clubes. A participação do ADC Aveleda no campeonato nacional certamente revelou-se decisivo na escolha destes jovens.

O principal meio de recrutamento para a formação deste plantel foi a realização de captações. Estas foram realizadas em meados de julho no complexo desportivo da ADC Aveleda. Nesta altura, ainda exercia funções na *Dragon Force* Porto e, por essa razão, não participei na avaliação e seleção dos jogadores que viriam a integrar os quadros competitivos do clube. A realização de captações ocorridas a poucas semanas antes do início da época foi um exemplo de planeamento menos conseguido pelo clube. Este trabalho deveria ter sido realizado com um maior tempo de antecedência de forma a existir uma maior base de recrutamento e permitir a existência de um período preparatório mais longo.

As mudanças levadas a cabo na estrutura, nomeadamente ao nível de treinadores, foi, a meu ver, um entrave à criação de um plantel ideal para disputar um campeonato nacional. A saída de alguns treinadores, conhecedores desta realidade competitiva e com forte experiência na área do *scouting*, impediu que novos jogadores pudessem vir a integrar o projeto.

Ao longo da época, o plantel sofreu algumas alterações, com a entrada e saída de jogadores. A equipa iniciou a temporada com 20 jogadores, sendo que no início da 2ª Fase - Manutenção e Descida era formada apenas por 19. Dois deles, à procura de mais minutos de utilização, abandonaram a equipa ainda no decorrer da 1ª Fase e, para colmatar essas saídas, foi contratado um novo jogador. Com o decorrer da temporada, foi ainda inscrito um terceiro guarda-redes. A primeira intenção era prepará-lo para defender a equipa na próxima temporada, sendo ele um dos jogadores nascidos em 2007. No entanto, devido à lesão de um dos guarda-redes do plantel, este jogador integrou a equipa nos últimos jogos realizados na competição.

O ideal, na minha opinião, era a equipa ser constituída por 22 jogadores, ou seja, dois por posição. Tendo em conta os possíveis casos de lesão e a situação viral que marcou a temporada, era um plantel reduzido, existindo a possibilidade de não haver sete jogadores suplentes no banco. Em contexto de treino, um plantel composto por este número de jogadores evitava a utilização de treinadores adjuntos na realização de uma relação numérica de 11x11, permitindo aos mesmos intervir de uma forma mais eficaz no treino e de prestar mais atenção a determinados tipos de comportamentos evidenciados não só pela equipa, mas também pelos vários jogadores.

Com aptidões e estados de desenvolvimento distintos, nomeadamente nas capacidades motoras da força, resistência e velocidade, a grande maioria dos jogadores apresentava dois traços comuns: o espírito de sacrifício e a capacidade de trabalho. Era um plantel que demonstrava vontade e atitude para vencer todos os jogos independentemente da equipa adversária que enfrentava. Mesmo em contexto de treino, sempre assumiam uma postura de grande competitividade entre eles, o que refletia a sua vontade não só de se tornarem melhores jogadores, mas também de ajudarem a equipa em todos os momentos. O facto de muitos deles virem de contextos de máxima exigência contribuiu certamente para as qualidades acima mencionadas. A maioria dos jogadores utilizava preferencialmente o pé direito na execução das suas ações, sendo que apenas três jogadores o faziam com o pé esquerdo.

Não sendo um grupo que transitasse da época anterior, existiu a necessidade de escolher um grupo de capitães, capazes de liderar o balneário. Na minha opinião, esta decisão requer muito rigor e cuidado, sendo vital para o sucesso desportivo alcançado pela equipa. A capacidade de comunicação, a forma como enfrentavam a adversidade e motivavam os companheiros foi decisiva na escolha destes três jogadores que eram o elo de ligação com a equipa técnica.

O Quadro 1 faz referência aos jogadores que compuseram o plantel da ADC Aveleda na temporada desportiva 2021/2022.

Quadro 1. Plantel de Iniciados da ADC Aveleda na temporada 2021/2022.

Nome	Nº	Geração	Posição	Clube anterior
Jogador 1	1	2006	Guarda-redes	Gil Vicente FC
Jogador 2	12	2007	Guarda-redes	FC Famalicão
Jogador 3	81	2006	Guarda-redes	ADC Aveleda
Jogador 4	2	2006	Defesa central	Craquenet
Jogador 5	13	2006	Defesa central	ADC Aveleda
Jogador 6	22	2007	Defesa central	FC Porto (Elite)
Jogador 7	18	2006	Defesa lateral	ADC Aveleda
Jogador 8	24	2006	Defesa lateral	FC Famalicão
Jogador 9	25	2006	Defesa lateral	Craquenet
Jogador 10	77	2006	Defesa lateral	ADC Aveleda
Jogador 11	6	2006	Médio	ADC Aveleda
Jogador 12	8	2006	Médio	ADC Aveleda
Jogador 13	10	2006	Médio	FC Porto
Jogador 14	14	2007	Médio	FC Porto (Elite)
Jogador 15	20	2006	Médio	Craquenet
Jogador 16	21	2006	Médio	FC Famalicão
Jogador 17	7	2007	Extremo	FC Porto (Elite)
Jogador 18	11	2006	Extremo	Vitória SC
Jogador 19	15	2006	Extremo	Craquenet
Jogador 20	17	2006	Extremo	ADC Aveleda
Jogador 21	9	2006	Avançado	ADC Aveleda
Jogador 22	23	2006	Avançado	Craquenet

2.3. Contexto de Natureza Funcional

Ao longo do estágio, foram várias as funções que desempenhei, sendo que as mesmas são descritas neste subcapítulo do relatório. Assumi toda a responsabilidade na execução de cada tarefa para o bem da equipa e para o meu crescimento enquanto treinador, sendo rigoroso no cumprimento dos prazos estipulados, quando existiam.

Relativamente ao planeamento, este foi da autoria do treinador principal. Depois do jogo e da visualização da respetiva gravação, todos discutíamos o que deveria ser trabalhado no microciclo seguinte e, após esta discussão, o treinador principal elaborava o plano de treino sempre com a abertura, caso fosse necessário, para acrescentar ou modificar algum aspeto. É ainda de realçar que durante uma semana no período preparatório e por ausência do treinador principal, fui o responsável pelo planeamento, existindo a mesma dinâmica acima descrita. Tinha por hábito apresentar a minha proposta antes da hora do treino para a discutirmos entre todos.

Ao nível da operacionalização do treino, fui encarregue de liderar e assumir alguns exercícios, tendo o treinador principal dado sempre liberdade para que desempenhasse um papel ativo na dinâmica da sessão. Isto ocorria essencialmente na divisão dos jogadores em grupos de trabalho, onde eu ficava responsável por liderar um desses grupos. A instrução dos exercícios era realizada pelo treinador principal, sendo ocasionalmente desempenhada pelos treinadores adjuntos. Nos exercícios dirigidos pelo mesmo, o meu papel passava por fazer a reposição de bola em locais estratégicos do campo ou por observar e corrigir um determinado comportamento da equipa, tendo liberdade total para interagir com os jogadores.

A este nível, fui também responsável por ajudar na montagem dos exercícios implementados nas sessões de treino. Sempre que possível, eram montados todos os exercícios no sentido de diminuir o tempo perdido em transições, adequando sempre o espaço dos mesmos de acordo com os objetivos definidos. Por vezes, dado que existiam treinos a decorrer no horário anterior e também porque o espaço de treino em alguns dias da semana era mais reduzido, esta tarefa ficou pontualmente comprometida. No final de cada

unidade de treino, debatia-se a performance dos jogadores, bem como os aspetos positivos e negativos, tendo sempre em consideração os objetivos da mesma. É de realçar também que, muitas vezes, participei e realizei o treino de forma a cumprir não só com o que estava previamente estipulado, mas também de forma a ser possível realizar uma relação numérica de 11x11.

Nos dias de jogo, fui o responsável por liderar e operacionalizar o aquecimento dos jogadores que, tendo em conta o adversário ou as condições meteorológicas, variava de jogo para jogo em termos de espaço e tempo de exercitação. No intervalo, era também responsável pela reativação dos jogadores que iniciariam a segunda parte. Estas tarefas eram realizadas de uma forma intercalada pelos vários treinadores adjuntos, existindo um aquecimento e uma ativação base do conhecimento de todos.

Na 2ª Fase - Manutenção e Descida, e após uma sugestão do coordenador técnico, um dos treinadores adjuntos começou a acompanhar os jogadores no aquecimento realizado durante o jogo. Fui destacado para a execução dessa tarefa que me obrigou a sair do banco de suplentes e a não estar presente nos momentos das decisões, situação que não me agradou numa fase inicial. No entanto, o facto de, no primeiro jogo em que iniciamos esta dinâmica, os três jogadores, que entraram no decorrer da segunda parte, estarem diretamente envolvidos num dos golos da equipa fez-me perceber que o meu novo papel era também essencial.

Ainda no que diz respeito ao momento da competição, sempre existiu abertura do treinador principal no sentido de perguntar qual a minha opinião relativamente à convocatória, ao onze inicial, bem como às substituições a realizar no decurso do jogo. Desta forma, procurava observar os comportamentos da equipa e do adversário, de forma a transmitir informações úteis aos meus companheiros e aos jogadores, através de *feedbacks* corretivos e palavras de incentivo. A partir do momento em que iniciámos a dinâmica de aquecimento acima descrita, passei a ter uma menor influência no poder de decisão da equipa técnica no decurso do jogo.

Ao nível da avaliação, nas escolas *Dragon Force*, os treinadores utilizam documentos próprios como forma de registo das atividades que envolvem a

equipa. Fichas como o registo das presenças, o registo de tempo de jogo, a avaliação individual dos jogadores, entre outras, foram realizadas pelo treinador principal. No entanto, as mesmas eram revistas pelos restantes treinadores que podiam modificar ou acrescentar algo. Estes documentos foram fundamentais para monitorizar todo o processo, não só de uma forma coletiva, como também de uma forma individual. No sentido de me organizar, guardei estes e outros documentos tanto em formato papel como em formato digital. Os mesmos encontravam-se também disponíveis numa plataforma *online* acessível a todos os treinadores da escola.

Ao nível da análise e observação, fui responsável por elaborar os relatórios de jogo. A gravação dos jogos foi um elemento fundamental para a realização de relatórios mais credíveis, permitindo identificar mais facilmente os problemas e as dificuldades da equipa e dos jogadores. No final do jogo, o treinador principal levava o ficheiro com a gravação para casa, observando no próprio dia o respetivo jogo. No dia seguinte, após o treinador principal disponibilizar o ficheiro a todos os elementos da equipa técnica, realizava o relatório do jogo. Um destes exemplares pode ser encontrado nos Anexos 1.

Na 2ª Fase - Manutenção e Descida, e tendo por base os relatórios realizados na 1ª Fase, juntamente com um dos treinadores adjuntos, realizei análises de vídeo, com a finalidade de serem mostradas aos jogadores, e que ilustravam alguns comportamentos a corrigir e possíveis estratégias a utilizar no jogo. Este treinador detinha uma maior experiência no uso de plataformas de vídeo (*KlipDraw*) e do *PowerPoint*. Tratava-se de algo bastante simples e de fácil interpretação. Esta tarefa ficou comprometida em determinadas situações dada a existência de diversos jogos incompletos. Este vídeo era mostrado no último treino da semana, por razões logísticas, uma vez que este era o único dia em que os treinadores, inseridos no contexto de campeonato nacional, não tinham treinos no horário anterior, tendo uma melhor disponibilidade para preparar a apresentação. O balneário, por ser um espaço amplo, foi utilizado ao longo da época para a exibição destes vídeos, onde se fazia referência aos seguintes pontos:

- Indicadores competitivos (últimos cinco jogos realizados pela equipa adversária, classificação atual, resultados obtidos na competição, golos marcados e golos sofridos até à data);

- Constituição do plantel, com especial ênfase para o possível onze titular (nome dos jogadores e pé preferido utilizado por cada um deles);

- Sistema tático utilizado pela equipa adversária e alguns comportamentos evidenciados pela mesma nos vários momentos de jogo.

Um destes exemplares pode ser encontrado nos Anexos 2.

Esta análise era feita através da observação de jogos da equipa adversária. Na grande maioria das vezes, contemplava apenas o último jogo realizado contra aquela equipa. O facto de grande parte dos jogos do nosso campeonato serem à mesma hora não permitiu um acompanhamento mais rigoroso das equipas adversárias. Este trabalho era sempre sujeito a uma avaliação prévia pelo treinador principal antes de ser mostrado aos jogadores.

Desempenhei também as funções de observador, referenciando alguns jogadores que integraram os treinos da equipa de iniciados ao longo da temporada. Muitos deles realizaram os treinos no período pós-competitivo para que a equipa técnica iniciasse o processo de recrutamento com vista à construção do plantel da próxima época. O facto de estar inserido noutras equipas do clube permitiu-me também referenciar jogadores para os restantes escalões inferiores, podendo estes integrar, um dia, os quadros do clube no contexto de iniciados.

Foi com grande satisfação que assumi estas responsabilidades e as encarei como um sinal de que o treinador principal confiava nas minhas capacidades e acreditava na minha competência para a realização de todas as tarefas atribuídas. Procurei trabalhar arduamente de modo a retribuir o voto de confiança do treinador principal e a corresponder às suas expectativas. Por fim, é importante referir que, com o passar dos anos, e fruto da experiência que fui acumulando, a exigência comigo mesmo e com todo o trabalho realizado também foi aumentando.

2.4. Macro Contexto

2.4.1. Competências e Conhecimentos do Treinador

Ao longo dos anos, tem-se assistido a uma adesão, cada vez maior à prática do Futebol, fazendo emergir um maior número de treinadores, dirigentes, entre outros agentes desportivos (Garganta et al., 2013). Os eventos futebolísticos conseguem juntar pessoas de todo o mundo, camuflando, não raras as vezes, a importância dos outros desportos. Nesta e em qualquer outra modalidade desportiva, o treinador é um agente determinante para o sucesso da equipa.

Ultimamente, o papel do treinador tem evoluído, assumindo-se, cada vez menos, como um mero orientador de uma equipa, que se limita a organizar o treino e a escolher os jogadores (Lourenço & Guadalupe, 2017). Na verdade, o treinador tem vindo a assumir um papel preponderante junto dos jogadores que orienta, desempenhando uma multiplicidade de papéis. O treinador é um elemento central no processo de desenvolvimento desportivo, sendo-lhe exigido que domine um conjunto diversificado de saberes, que não se restringem apenas às questões técnicas e táticas (Mallett et al., 2009).

Em todas as áreas, existem indivíduos que demonstram uma performance superior, destacando-se dos restantes. São aqueles que conseguem alcançar um patamar de excelência. Apesar de existirem treinadores de sucesso com perfis absolutamente diferentes, existe um conjunto de qualidades associadas a estes treinadores que lhes permite alcançar a excelência na sua atividade.

Saiz et al. (2007) afirmam que a ilusão, a paixão pela profissão e o desejo de melhorar são características dos treinadores de excelência. A mesma ideia é partilhada por Janssen e Dale (2002), que afirmam que a paixão pelo desporto e pelo treino são uma constante nos bons treinadores, evidenciando energia e resistência perante a adversidade. Para além disso, segundo os mesmos autores, os treinadores de excelência são competitivos ao mais alto nível.

A liderança e a comunicação emergem como conceitos chave na vida de um treinador, sendo de elevada pertinência compreender ambas as temáticas.

Nos dias de hoje, o conceito de liderança está presente nas mais diversas áreas da sociedade, assumindo uma importância cada vez maior no futebol. De acordo com Rosado (2017), liderar é a capacidade para influenciar, motivar e habilitar os outros a contribuírem para a eficácia e sucesso das organizações e para o seu próprio sucesso. Na mesma linha de pensamento, Robbins (2002), afirma que a liderança é a capacidade de influenciar um grupo, tendo em vista os objetivos pretendidos.

Rei (2002) considera que um líder deve abraçar três funções básicas: (1) marcar o rumo, desenvolvendo uma visão de futuro; (2) alinhar as pessoas na respetiva direção, comunicando eficazmente; e (3) motivar e inspirar, transmitindo energia.

O treinador é assim alguém, cuja liderança promove o crescimento das pessoas e organizações, colocando as melhores das suas características e competências ao serviço de um projeto de desenvolvimento pessoal e social (Rosado, 2017). Ainda de acordo com o mesmo autor, a motivação para liderar resulta do desejo do treinador em desenvolver os seus atletas, em grupo e individualmente, de forma personalizada, com base na confiança mútua e no reforço positivo face ao desporto e ao treino, no sentido de encorajar a superação pessoal no cumprimento dos objetivos definidos.

No desporto de alto rendimento, onde interagem muitas personalidades ao longo de uma temporada desportiva, as situações conflituosas tendem a surgir de uma forma mais recorrente (Batista et al., 2022). Neste contexto, a capacidade de liderança reveste-se de uma maior exigência. Daí a necessidade de liderar para congregar os egos de todos os intervenientes em prol de um projeto comum (Lança, 2012). Sendo as equipas compostas por indivíduos com personalidades diferentes, o mesmo autor é de opinião que importa ter um conhecimento aprofundado de cada um deles, por forma a ter a noção exata do papel a atribuir na equipa.

Para uma liderança eficaz, a comunicação revela-se essencial e influencia a forma como nos relacionamos com os outros. Sendo uma importante valência do treinador na relação com os jogadores, equipa técnica, entre outros, a comunicação torna-se fundamental para alcançar um objetivo comum (Lourenço

& Guadalupe, 2017). Também segundo Rei (2002), um comunicador procura deixar uma marca pessoal no que diz e faz, influenciando aqueles que se encontram à sua volta.

O êxito na condução de uma equipa, depende de indivíduos que, para além das competências técnicas, são também grandes comunicadores (Rei, 2002). Na verdade, um treinador que não seja eficaz na comunicação e no relacionamento com os seus jogadores irá encontrar entraves à concretização dos seus objetivos, a curto, a médio e até a longo prazo (Santos, 2015). Também Lima (2000) reforça a ideia de que o treinador pode ser muito conhecedor da modalidade que exerce e compreender as diversas necessidades dos seus jogadores, mas se não for detentor de uma comunicação eficaz para com os seus atletas, todo o seu trabalho ficará comprometido. Na opinião de Cook (2001), a boa comunicação entre treinador e jogadores está na base do êxito da equipa.

Para que a comunicação de um treinador seja eficaz, ela deve ser, acima de tudo, clara e precisa. Se, por um lado, Bolchover e Brady (2008) referem que as ideias mais complexas devem ser transmitidas de forma sintética, Culver e Trudel (2000) corroboram a ideia de que a comunicação, para ser eficaz, deve ter por base a congruência entre a mensagem enviada e a recebida.

Um outro aspeto que não deve ser descurado na comunicação estabelecida entre treinador e atletas prende-se com a linguagem não - verbal. Trata-se da expressão facial, dos gestos e do olhar, importantes para o treinador ter a perceção da congruência dos dados. Para Brandão e Carchan (2010), o comportamento e a capacidade de comunicação são fundamentais para uma boa liderança. Segundo estes autores, o tom de voz utilizado na comunicação, a quantidade e a qualidade da informação, bem como o momento das intervenções são aspetos a ter em consideração na comunicação, pois podem influenciar o desempenho dos jogadores. Trata-se, na verdade, de variáveis importantes que devem ser tidas em conta pelo treinador no processo de comunicação.

Todo este processo deve ter em atenção o contexto das situações de jogo, bem como as características dos atletas. Cook (2001) reafirma esta premissa,

corroborando a ideia de que, no processo de comunicação, deve-se ter em conta que cada jogador é único e que, por isso, a informação deve ser diferenciada. Neste sentido, Mageau e Vallerand (2003) referem que a qualidade da relação treinador-jogador é fundamental na motivação dos atletas e, consequentemente, no seu desempenho. Por outro lado, Santos (2015) fala na relação pedagógica que o treinador deve ter para com os atletas, avaliando, corrigindo, aconselhando e motivando os seus jogadores com o objetivo de melhorar o seu desempenho, não só no treino como nos momentos competitivos.

Mas a relação treinador-jogador pode não ser exclusiva do processo de treino, nem da competição, pois para além de jogadores, pertencentes a uma equipa, os atletas são também seres humanos com as suas vivências e singularidades. Autores como Janssen e Dale (2002) defendem mesmo que os bons treinadores preocupam-se com os seus atletas, querendo o melhor para eles no desporto e na vida. Para Rosado (2017), o treinador deve ser encarado pelos seus jogadores como alguém que compreende os seus problemas e está recetivo a ouvir os seus pontos de vista.

Ser treinador, implica, sem dúvida, dominar a comunicação no sentido de facilitar a interação com os seus jogadores, tornando-a verdadeiramente eficaz. No entanto, um treinador de excelência deve reunir um conjunto alargado de atributos entre os quais se destacam o conhecimento tático e técnico do jogo. Este facto exige a capacidade permanente de se manter atualizado, procurando saber sempre mais. A formação contínua, com base na leitura de livros e de artigos, na participação em formações e debates e na troca de experiências com outros treinadores é fundamental para uma atualização constante do conhecimento.

Para Terroso e Pinheiro (2010), o treinador dos dias de hoje deve ser detentor de um conjunto alargado de conhecimentos e de capacidades superiores às que eram exigidas no passado. Daí estes autores considerarem que as transformações ocorridas atualmente no desporto obrigam o treinador atual a investir cada vez mais na sua formação. Resende (2018) fala mesmo num manancial de conhecimentos que o treinador de hoje tem que adquirir para exercer com proficiência a sua atividade. O treinador tem de ser um especialista

na sua modalidade, possuindo um profundo conhecimento relativamente aos vários fatores de rendimento (Barreto, 1996). É igualmente importante que o treinador seja capaz de utilizar conhecimento proveniente de outras áreas do saber como a fisiologia, a psicologia ou a sociologia, para melhorarem o desempenho dos seus atletas (Nash & Collins, 2006).

Sabendo que a decisão do treinador tem por base o conhecimento, é necessário que ele se assuma como um líder conhecedor e competente, com uma formação sólida e de qualidade. Mas, mais importante do que possuir um alargado conhecimento teórico, é deter um elevado conhecimento prático relativamente a soluções a aplicar em cada situação (Rosado & Mesquita, 2008). Por isso, o conhecimento teórico, adquirido através da formação, por si só, não chega para ser um treinador de excelência, pois toda a experiência adquirida, através das vivências e todo o processo de reflexão são verdadeiramente relevantes na formação de um treinador como refere Resende (2018). Para este autor, a reflexão permite ao treinador descrever os seus sentimentos e as sensações sobre o rendimento dos treinos, tomando consciência dos aspetos a melhorar no futuro.

Segundo Knowles et al. (2005), na aquisição de competências profissionais, a reflexão sobre as experiências práticas é muito importante. Para os mesmos autores, esta prática reflexiva é um aspeto chave, de forma a aumentar o valor das experiências do treinador e a melhorar a sua aprendizagem. No entanto, a reflexão sobre a prática não se deve cingir, exclusivamente, aos conteúdos de natureza técnica (Rosado & Mesquita, 2008).

Cada treinador deve eleger a sua visão e o caminho a seguir, sabendo que existem sempre prós e contras em qualquer método aplicado. Cabe, assim, ao treinador escolher a melhor opção, tendo em conta todas as razões pensadas e ponderadas (Garganta, 2004).

Diariamente, todos os treinadores deparam-se com a realidade da aplicação prática dos seus conhecimentos. A aprendizagem feita pela prática e pela experiência revela-se também de grande importância, pois o aprender, fazendo permite superar o desempenho e ultrapassar determinadas dificuldades.

2.4.2. Do Treino ao Modelo de Jogo

O treinador assume-se como figura nuclear, pois ele é o responsável máximo por gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004), sendo uma das suas responsabilidades liderar o processo de treino (Resende, 2018). Segundo Rosado e Mesquita (2008), o treino consiste num conjunto de ações organizadas, cujo objetivo é promover intencionalmente a aprendizagem, utilizando os meios adequados para tal. O treino deve ser encarado como um espaço de aquisição de competência e evolução, deixando de ser apenas um momento de exercitação (Lage, 2017). Nesta perspetiva, e segundo o mesmo autor, os jogadores tornam-se mais competentes e mais preparados para jogar melhor e, sobretudo, para vencer. Sendo o treinador o principal responsável pelo processo de treino, a capacidade do mesmo em criar contextos favoráveis é algo determinante para a evolução dos seus jogadores.

Treinar implica transformar comportamentos e atitudes (Garganta, 2004), tendo como objetivo primordial preparar os jogadores para a competição. Conforme se quer jogar, assim se deve treinar (Garganta & Gréhaigne, 1999). Assim, é notória uma relação de interdependência entre os momentos de preparação e competição, uma vez que os comportamentos dos jogadores nos jogos dependem do trabalho efetuado nos treinos.

O objetivo fundamental do treino passa por dar condições aos jogadores para estruturar as ações por eles determinadas em jogo, em conformidade com um conjunto de regras, não só transversais a quem joga, como também especificadoras de um modelo de jogo que o treinador pretende implementar (Garganta et al., 2013). Desta forma, o planeamento de cada unidade de treino torna-se num fator decisivo na assimilação das ideias por parte dos jogadores. Daí que a organização e o planeamento do treino devam ser encarados como uma das tarefas mais importantes da equipa técnica, assumindo-se como um espaço privilegiado para o processo ensino e aprendizagem. O desenvolvimento dos jogadores e da equipa depende da competência, demonstrada pelos treinadores, no planeamento e operacionalização do treino.

É através dos exercícios realizados no treino que o treinador transmite as suas ideias e intenções aos jogadores (Mesquita, 1997). Segundo Bouças

(2016), é necessário saber operacionalizar as ideias no terreno do jogo. Daí a importância do planeamento dos treinos, pois convém não esquecer de que são os jogadores que colocam em prática as ideias que o treinador pretende.

Desta forma, os exercícios devem ser construídos e aplicados de maneira a promoverem transformações positivas estáveis no desempenho dos jogadores e da equipa (Garganta et al., 2013), tendo sempre o jogo como referencial, visto que é para a sua melhor concretização que se realizam os exercícios (Resende et al., 2017). É no momento competitivo que são postas em prática as ideias, as metodologias e as estratégias individuais e coletivas dos treinadores, sendo este o culminar do processo de treino (Batista et al., 2022).

Os exercícios a integrar no processo de treino devem evidenciar o Jogo que se pretende (Oliveira, 2004). Segundo o mesmo autor, estes devem ser representativos dos comportamentos, individuais e coletivos, que o treinador deseja desenvolver, procurando os mesmos guiarem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do seu desempenho. Segundo Bouças (2016), é através do exercício que se potencia o jogar pretendido para cada equipa. Por isso, grande parte dos exercícios desenvolvidos nos treinos deve traduzir e desenvolver as ideias do treinador para cada momento do jogo.

O modelo de jogo afigura-se imprescindível na construção e orientação do processo de treino. De acordo com Azevedo (2011), é ele que guia todo o processo de planeamento e operacionalização do treino, com vista à construção de uma forma de jogar. Corroborando esta ideia, Garganta e Pinto (1994) defendem que o primeiro passo para o planeamento do treino é o modelo de jogo.

Para Dias (2016), é extremamente importante que o treinador analise pormenorizadamente o contexto em que se encontra inserido, pois este, aliado à sua ideia de jogo inicial, vai dar origem ao modelo de jogo a desenvolver. A ligação entre as ideias do treinador e a capacidade de interpretação, compreensão e qualidade dos jogadores estão na base da criação do modelo de jogo (Bouças, 2016). Na criação de um modelo de jogo, as capacidades e as características dos jogadores de que fazem parte a equipa são também eles aspetos importantes (Oliveira, 2004).

O modelo de jogo, de acordo com Lage (2017), é “um conjunto de princípios de jogo, nos vários momentos do jogo, mas com níveis de organização e complexidade diferentes, com uma lógica progressiva, de acordo com o nível e capacidade de aprendizagem dos jogadores e das equipas em questão.” (p. 25). Para Azevedo (2011), o modelo de jogo traduz a forma como os jogadores se relacionam entre si, expressando a identidade da equipa. Já para Casarin et al. (2011), o modelo de jogo procura delinear um caminho e os respetivos passos a dar, tendo o mesmo o objetivo de indicar um sentido para o desenvolvimento do processo na presença de um conjunto de regularidades que se pretende observar. Na mesma linha de pensamento, e de acordo com Bouças (2016), o modelo de jogo é a identidade da equipa, a forma como os jogadores, tendo em vista princípios comuns, se comportam em cada um dos momentos de jogo.

Os princípios do modelo de jogo, segundo Garganta e Pinto (1994), assumem-se como um conjunto de regras orientadoras que se encontram à disposição dos jogadores para a resolução dos problemas no jogo. Consoante uma determinada situação de jogo, cada jogador dá preferência a determinadas ações em detrimento de outras que consequentemente têm implicações no comportamento da equipa. (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O modelo de jogo é comummente dividido em quatro momentos de jogo (Oliveira, 2004):

- O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando tem a posse de bola e cujo objetivo é criar situações de forma a marcar golo na baliza adversária;

- O momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola e cujo objetivo é impedir a equipa adversária de criar situações de forma a marcar golo na sua baliza;

- O momento de transição ataque/defesa é caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa segundos após perder a posse de bola;

- O momento de transição defesa/ataque caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa após conquistar a posse de bola de forma a aproveitar desorganizações adversárias.

Segundo Bouças (2016), os momentos de organização são aqueles em que as equipas se encontram organizadas, no jogo, segundos após a perda ou a recuperação da bola. Os momentos de transição dizem respeito aos primeiros segundos após a perda ou recuperação da bola.

No entanto, existem autores que defendem a existência de um quinto momento de jogo: as bolas paradas. Segundo Bouças (2016), estes momentos são aqueles em que o jogo está parado e reinicia com a posse por parte de uma das equipas. Estas situações são cada vez mais decisivas numa partida de futebol, assumindo, muitas vezes, especial importância no resultado final dos jogos.

Atualmente, tem-se vindo a verificar que as equipas técnicas são cada vez mais numerosas, podendo o treinador principal contar com a colaboração de um conjunto de especialistas em áreas específicas que visam o rendimento desportivo dos jogadores e da equipa. Uma das áreas com um maior crescimento nos últimos anos é a da observação e análise, tornando-se fundamental ter um elevado conhecimento e uma boa compreensão do jogo para a realização de avaliações eficazes. A ciência e a tecnologia permitem encarar o futebol atual de uma forma diferente da do passado, uma vez que existem várias ferramentas e conhecimentos que permitem o estudo pormenorizado do jogo (Batista et al., 2022). Esta evolução tecnológica tem vindo a ter repercussão no desporto profissional, possibilitando o acesso rápido a informações diversificadas ao nível individual e coletivo das várias equipas.

Um trabalho de observação, registo e análise de dados da própria equipa, bem como da equipa adversária visa conceder à equipa um desempenho cada vez melhor (Santos, 2015). No entanto, esta tarefa de conhecimento aprofundado de ambas as equipas, por si só não é sinónimo de sucesso, pois é necessário que o treinador tenha capacidade de planear e gerir as sessões de treino no sentido de potenciar os pontos fortes da sua equipa, de melhorar as suas limitações e explorar as fraquezas da equipa adversária (Santos, 2015). Através da observação e análise do jogo, o treinador identifica os principais problemas e delineia os exercícios mais adequados para a resolução dos

mesmos, avaliando posteriormente o seu impacto ao nível do jogo (Garganta et al., 2013).

De acordo com o referido anteriormente, o treino desportivo é essencial para o desenvolvimento dos jogadores, sendo o exercício de treino o meio de excelência que possibilita aos mesmos elevarem o seu rendimento bem como compreender as ideias do treinador. O modelo de jogo deve ser operacionalizado através do treino, sendo que através da análise e observação, existe uma maior ligação entre a competição e os conteúdos abordados no treino.

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Expectativas Iniciais

A vontade de aprender e o facto de estar inserido num contexto próximo do alto rendimento permitia-me encarar este ano de estágio com grandes expectativas. No entanto, o primeiro impacto afigurava-se ser bastante exigente visto que não tinha conhecimento da realidade que era disputar um campeonato nacional. Participar nesta competição é totalmente diferente de participar numa divisão distrital, mas o facto de já me encontrar familiarizado com o modelo e a filosofia do projeto revelava-se uma vantagem para o processo. Estar em contacto com treinadores com os quais já tinha trabalhado em épocas anteriores e que sempre mostraram disponibilidade para me ajudar em tudo o que necessitei era também muito importante para a minha adaptação a este novo contexto.

Tendo em conta estas novas experiências, era esperado que ao longo desta temporada adquirisse conhecimentos nas mais diversas áreas. Tinha a expectativa de aprender bastante com os restantes elementos da equipa técnica, sobretudo como controlar e conduzir um treino numa equipa de futebol de 11. Para eles, esta não era a primeira experiência num contexto deste tipo, ao contrário de mim, que nos últimos anos estive sempre inserido em equipas de futebol de 5 e de futebol de 7. Embora não conhecesse os treinadores com quem ia trabalhar, fui informado de que eram bastante competentes. Com o tempo, ia também conhecendo os seus métodos e a sua forma de estar no treino, aprendendo certamente com a sua experiência.

Tendo em conta as minhas experiências de anos anteriores, acreditava que o planeamento ficaria a cargo do treinador principal. No entanto, esperava ter liberdade para sugerir e modificar algum exercício sempre que achasse necessário, expressando sempre a minha opinião para o benefício da equipa e colocando as minhas dúvidas e sugestões à restante equipa técnica. Pretendia realizar um trabalho autónomo de forma a que os restantes treinadores confiassem em mim para tomar decisões.

O facto de desempenhar o cargo de treinador estagiário não significava adotar uma postura de trabalho menos profissional. Um treinador estagiário também tem um papel determinante na melhoria da performance dos jogadores, tanto a nível coletivo como a nível individual. Na minha opinião, qualquer treinador que desempenhe esta função tem de estar sempre com predisposição para aprender de forma a desenvolver um trabalho autónomo que lhe permita lidar diariamente com o inesperado que a profissão exige.

Relativamente ao plantel, desejava contribuir para a evolução de todos os elementos que dele faziam parte, capacitando-os e dando-lhes as ferramentas necessárias para se sentirem mais preparados nas etapas futuras das suas vidas. A meu ver, ser treinador exige desempenhar um papel vital no crescimento dos jogadores, não só enquanto praticantes da modalidade, mas também enquanto membros da sociedade. Esperava também adquirir experiência em lidar com jogadores que se encontravam na fase da adolescência. A forma de interagir com um grupo de iniciados é completamente distinta da forma de interagir com um grupo de traquinas.

Tinha a consciência de que, ao longo do ano, era expectável surgirem obstáculos que teria de enfrentar. Seriam vários os momentos de insegurança e de dúvida relativamente ao trabalho desenvolvido pela equipa técnica, visto que existia uma maior pressão em alcançar determinados resultados. Nesses momentos, esperava ter presente o meu espírito de sacrifício para poder ultrapassar todas essas barreiras. Seria fundamental nunca perder a confiança no trabalho realizado.

Finalmente, encarava este estágio como uma oportunidade fantástica para continuar com o meu crescimento enquanto treinador da modalidade. Tinha bem definidos os objetivos traçados para este ano e, tendo em conta a minha maneira de ser e a minha forma de estar e de viver o treino, acreditava que, no final da época, seria um treinador bem mais experiente e maduro do que era inicialmente e com a capacidade de exercer funções de uma forma mais competente. Sem dúvida que esperava um ano de muitas aprendizagens e conquistas, não só na parte pessoal, mas também na parte desportiva.

3.2. Objetivos do Estágio

O principal objetivo na realização deste estágio era desenvolver competências que permitissem continuar o meu crescimento como treinador. Assim, este estágio dava-me a possibilidade de, não só aplicar os conhecimentos apreendidos ao longo de todo o meu percurso desportivo, como também ganhar experiência e vivenciar novos e diferentes contextos daqueles em que estive inserido em anos anteriores.

No decurso deste estágio, pretendia ainda enriquecer a minha cultura futebolística, a minha compreensão e análise de jogo e de treino, bem como desenvolver a capacidade para preparar treinos que estimulassem o crescimento dos jogadores. Procurava ter uma visão mais alargada do futebol, aprendendo a gerir e a preparar uma equipa inserida num contexto de campeonato nacional, passando a ser conhecedor também desta realidade competitiva. Pretendia manter uma postura profissional, estando sempre disponível para colaborar com a instituição que me acolheu.

Tinha também como objetivo criar uma relação de proximidade com a equipa técnica do escalão de iniciados. Para o bom funcionamento de uma equipa, é fundamental existir união e cooperação entre todos os elementos e é necessário que cada uma saiba que contributo pode dar para melhorar o desempenho da equipa. A troca de ideias e de opiniões sobre os mais diversos temas são geradores de reflexões, não só através da partilha de experiências, mas fundamentalmente através da partilha da paixão que une todos aqueles que exercem a mesma função.

Tinha também o objetivo de refletir sobre todas as minhas ações como treinador, sobre todas as sessões de treino e sobre todos os jogos. Os momentos de reflexão pessoal são deveras importantes, sendo oportunidades de discussão interior, que em muitas ocasiões permitem ganhar novas perspetivas e analisar as situações de uma forma distinta. Desde que iniciei a função de técnico da modalidade que sempre fui incentivado a ter hábitos de reflexão, sendo que este ano estes momentos teriam uma importância acrescida visto que estava inserido num novo contexto.

A nível desportivo, o objetivo principal era, no final do ano, contribuir para que a ADC Aveleda se mantivesse na I Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. Era muito importante para o clube e para a região que este objetivo fosse alcançado. Estar inserido nas provas nacionais é, sem dúvida, uma mais-valia para o clube. Para além de potenciar o nome da escola a nível nacional, é também uma forma de atrair mais jovens para o projeto. Esta meta ficou bem definida desde o primeiro dia do estágio e, dadas todas as dificuldades na construção do plantel, nunca foi uma opção pensar numa passagem à 2ª Fase - Apuramento de Campeão.

A nível individual, o principal objetivo era potenciar os vários jogadores da equipa. O escalão de iniciados é o escalão máximo do clube ao abrigo da parceria com o projeto *Dragon Force*. O clube tinha ainda uma equipa de juvenis, que compete nas divisões distritais. Dado este campeonato não ser tão atrativo, principalmente para aqueles que teriam a oportunidade de estar inseridos num contexto de campeonato nacional, era minha intenção que este fosse o ano de lançamento dos jogadores. Pretendia que, no final da temporada, estes viessem a receber propostas de outros clubes para continuarem a jogar ao mais alto nível do futebol nacional e em clubes de referência.

Para além disso, tinha também o objetivo de incutir neles os valores necessários para que se tornassem melhores cidadãos. É da responsabilidade de qualquer treinador da formação transmitir determinados valores intrínsecos ao desporto e, neste caso, os valores do FCP, criando, desta forma, um ambiente de aprendizagem ideal para os jogadores evoluírem.

Para além de todos estes objetivos, pretendia ainda alargar o meu conhecimento sobre diversas áreas do treino desportivo, manter-me informado sobre os temas da atualidade, bem como de matérias que considerava serem importantes para o sucesso de uma equipa. Este estudo autónomo deveria acompanhar-me ao longo do ano de estágio, sendo também ele fundamental para o meu desenvolvimento enquanto treinador.

3.3. Modelo de Jogo

Nas escolas *Dragon Force,* todas as equipas seguem o modelo de formação do clube, com objetivos bem delineados e métodos de treino, adequados a cada faixa etária, para um melhor entendimento e aprendizagem do jogo de futebol.

É a partir do modelo de jogo que o treinador transmite aos jogadores quais as suas ideias e quais os comportamentos que deseja que os mesmos adotem nos vários momentos de jogo. No entanto, é importante nunca retirar a criatividade aos jogadores e deixá-los decidir visto serem eles os verdadeiros protagonistas do jogo.

Na construção da nossa forma de jogar, procurámos que a equipa de iniciados evidenciasse um jogar característico de uma equipa *Dragon Force*: uma equipa que gosta de ter a bola (posse e circulação da bola como "obsessão" objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores), agressiva nas transições (transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária) e que, sem bola, procura recuperar a mesma, o mais longe possível da sua baliza (zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo da equipa adversária e que permita recuperar a posse da bola).

A estrutura de jogo utilizada pela equipa foi o 1-4-3-3, com um triângulo existente no meio campo composto por um médio à frente da linha defensiva e dois médios mais próximos dos avançados.

Em consonância com a revisão da literatura apresentada, o modelo de jogo encontra-se dividido em quatro momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque. Algumas situações de bola parada são também objeto de análise. Nos subcapítulos seguintes, são utilizadas imagens de vários jogos realizados ao longo do ano bem como de exercícios realizados em treino que tinham o objetivo de propiciar os comportamentos desejados pela equipa técnica.

3.3.1. Organização Ofensiva

Este momento de jogo foi dividido em quatro sub-momentos:

1) Saída do guarda-redes;

2) Criação de espaços;

3) Entrada nos espaços;

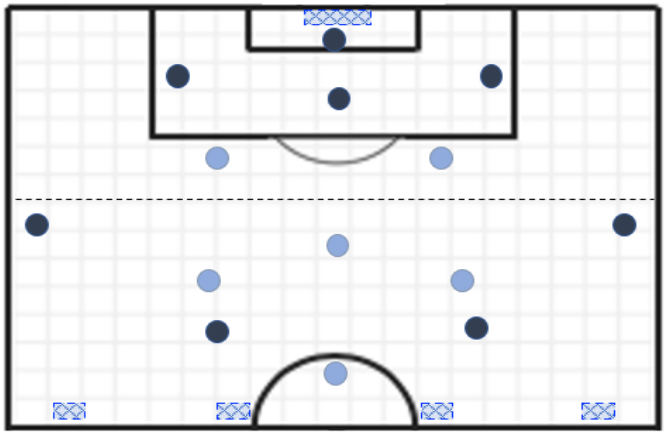
4) Finalização.

No 1º sub-momento, e de forma a criar superioridade numérica, pretendíamos a aproximação de um dos médios, que se colocava no meio dos defesas centrais, formando uma linha de três na construção (Figura 3). De modo a confundir as marcações dos jogadores da equipa adversária, pretendíamos que os médios realizassem trocas posicionais. Com estas trocas procurávamos atrair os adversários e criar espaços para os jogadores receberem a bola em condições ótimas para progredir no terreno.



Figura 3: Organização Ofensiva - linha de três na construção.

Os defesas laterais procuravam criar espaços para os defesas centrais e médios, arrastando consigo a marcação de jogadores da equipa adversária. Estes deviam dar profundidade e largura à equipa, estando bem projetados nos corredores laterais. Tendo em conta a projeção dos defesas laterais, era pedido aos extremos para se situarem em espaços mais interiores. Sempre que a pressão da equipa adversária não permitisse uma saída curta em condições de segurança, com recurso a uma bola longa, procurávamos colocar a bola nos corredores laterais. A Figura 4 ilustra um exercício realizado para trabalhar a saída de bola.



GR+7 x 6

- Jogo inicia sempre na situação de GR+3x2, passando posteriormente para uma situação 4x4;
- Golo nas balizas de 3 - 1 ponto;
- Golo na baliza de 11 - 1 ponto.

Figura 4: Exercício - GR+7 x 6.

No 2º sub-momento, procurávamos variar o centro de jogo com frequência, de forma a encontrar espaços para entrar dentro da estrutura da equipa adversária. Os defesas laterais ou os extremos (sempre em linhas diferentes), eram responsáveis por garantir a largura máxima e o avançado por fixar a linha defensiva, de forma a aumentar os espaços interiores. (Figura 5).



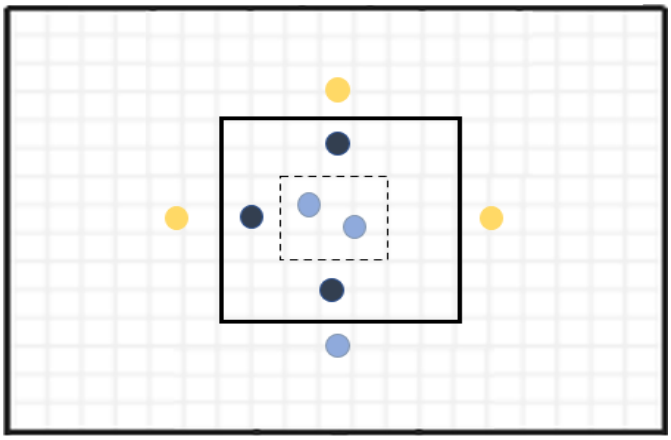
Figura 5: Organização Ofensiva - procura de espaços interiores.

Pretendíamos também uma grande mobilidade dos médios que procuravam criar linhas de passe que permitissem a alternância entre jogo exterior e jogo interior. Era necessário um ajustamento posicional constante de forma a garantir várias soluções ao portador da bola. Na procura de criar desequilíbrios, procurávamos atrair a equipa adversária a um dos corredores laterais para depois acelerar o jogo para o corredor central ou para o lado contrário (Figura 6).



Figura 6: Organização Ofensiva - atrair adversário para o corredor lateral.

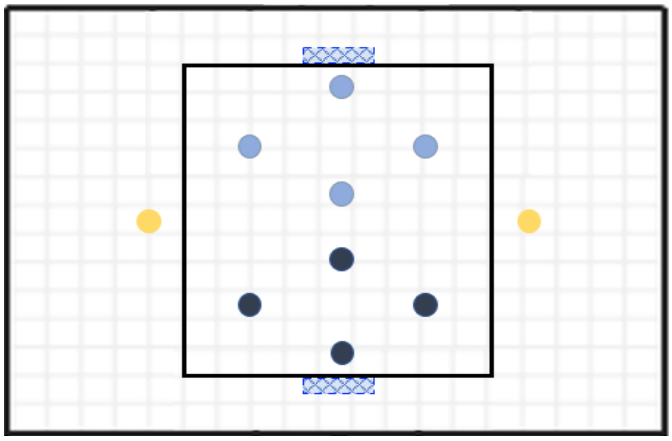
Na operacionalização destes comportamentos, e sem perder o objetivo baliza, procurávamos criar exercícios que incentivassem uma rápida e paciente circulação da bola na criação de espaços para progredir. Garantindo sempre diferentes linhas de passe, quer à largura quer à profundidade, procurávamos valorizar a circulação da bola pelos vários corredores na procura do espaço necessário para acelerar o jogo. O objetivo era atrair fora para conseguir ligar dentro. Colocávamos uma valorização maior quando conseguíamos chegar a espaços interiores. As Figuras 7 e 8 ilustram dois exercícios realizados durante a temporada desportiva.



Meio 6 x 3

- Exercício realizado a 1 toque;
- 10 passes - 1 ponto;
- Ligação interior e saída - 1 ponto.

Figura 7: Exercício - Meio 6 x 3.



GR+3 x GR+3 + 2 apoios

- Golo com utilização dos 2 apoios - 3 pontos;
- Golo com utilização de 1 apoio - 2 pontos;
- Golo sem utilização de apoios - 1 ponto;
- Formato sobe e desce.

Figura 8: Exercício - GR+3 x GR+3 + 2 apoios.

No 3º sub-momento, procurávamos explorar o espaço nas costas da linha defensiva da equipa adversária principalmente através de movimentos de rutura. Estes eram realizados pelos extremos ou pelos médios no espaço entre defesas centrais ou entre defesa central e defesa lateral (Figura 9). Determinante era a ação do avançado que, recuando no terreno para vir em apoio, atraía um dos defesas que libertava espaço nas suas costas (Figura 10).

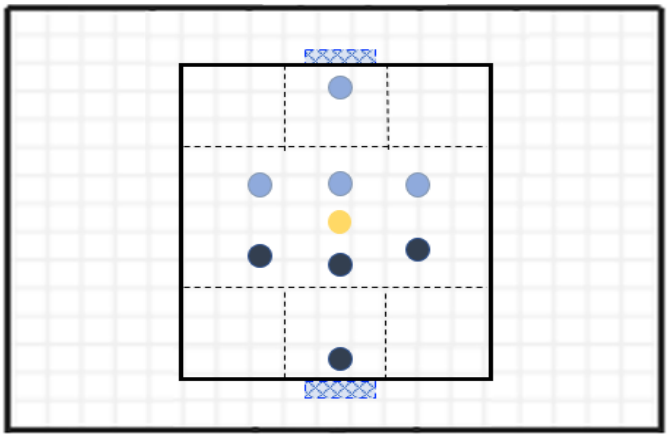


Figura 9: Organização Ofensiva - movimentos de rutura.



Figura 10: Organização Ofensiva - ligação do avançado.

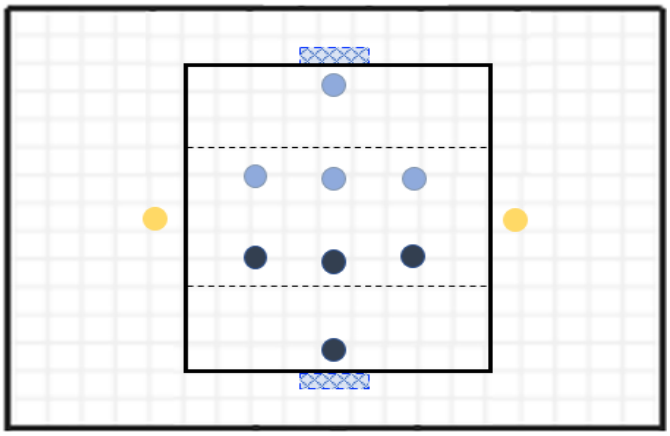
Tendo em conta a verticalidade que os nossos médios e extremos nos garantiam, procurávamos valorizar os movimentos de rutura por parte destes jogadores bem como os movimentos de atração do avançado para libertar espaço nas costas da linha defensiva da equipa adversária. Em algumas situações, atribuíamos uma valorização maior quando estes movimentos eram realizados para o corredor central, tendo em vista a realização de movimentos diagonais de fora para dentro. A utilização de apoios nos exercícios permitia existir sempre um jogador livre para atacar o espaço. As Figuras 11 e 12 ilustram dois exercícios realizados nas semanas em que este foi o foco semanal.



GR+3 x GR+3 + 1 apoio

- Golo com rutura no corredor central - 3 pontos;
- Golo com rutura no corredor lateral - 2 pontos;
- Golo em condução - 1 ponto;
- Formato sobe e desce.

Figura 11: Exercício - GR+3 x GR+3 + 1 apoio.



GR+3 x GR+3 + 2 apoios

- Golo com utilização dos 2 apoios - 3 pontos;
- Golo com utilização de 1 apoio - 2 pontos;
- Golo sem utilização de apoio - 1 ponto;
- Formato sobe e desce.

Figura 12: Exercício - GR+3 x GR+3 + 2 apoios.

No 4º sub-momento, pretendíamos que determinadas zonas de finalização fossem devidamente ocupadas. Normalmente, o avançado atacava o primeiro poste sendo que o extremo do lado contrário atacava o segundo poste e um dos

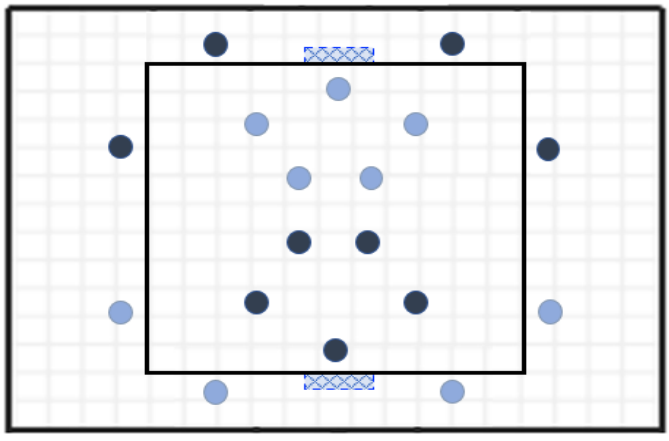
médios surgia na marca da grande penalidade. Por fim, um outro médio encontrava-se na entrada da área na eventualidade de sair um cruzamento atrasado ou de surgir uma possível segunda bola (Figura 13).

Toda a equipa tinha de estar no meio campo ofensivo, reduzindo o espaço para uma possível transição da equipa adversária. Pretendíamos chegar com vários jogadores a zonas de finalização, mas mantendo-nos sempre preparados para defender e equilibrados posicionalmente.



Figura 13: Organização Ofensiva - zonas de finalização.

Procurámos criar exercícios que levassem à ocupação das diversas zonas de finalização (Figura 14), mas também que incentivassem ao remate exterior. Para além disso, na realização de alguns exercícios, os treinadores colocavam-se em posições estratégicas para a colocação de uma bola extra em caso de golo. Esta era reposta pelo chão ou pelo ar e para qualquer zona da área, devendo os jogadores reagirem rapidamente a estas segundas bolas para finalizar ou para manter a posse da bola.



GR+4 + 4 apoios x GR+4 + 4 apoios

- Jogo inicia com um remate exterior da equipa vencedora;
- Golo após assistência do apoio - 2 pontos;
- Restantes golos - 1 ponto.

Figura 14: Exercício - GR+4 + 4 apoios x GR+4 + 4 apoios.

3.3.2. Organização Defensiva

Este momento de jogo foi dividido em três sub-momentos:

1) Fecho dos espaços interiores;

2) Criação de zonas de pressão;

3) Recuperação da bola.

No 1º sub-momento, procurávamos apresentar uma boa ocupação dos espaços de forma a evitar a progressão da equipa adversária. As diversas linhas deveriam manter-se próximas em largura e profundidade, acompanhando o movimento da bola com um bloco defensivo compacto e organizado. Tínhamos uma grande preocupação em proteger o corredor central, evitando que a outra equipa jogasse por dentro da nossa estrutura (Figura 15).



Figura 15: Organização Defensiva - proteção do corredor central.

No 2º sub-momento, tentávamos condicionar o jogo da equipa adversária para o corredor lateral. A pressão era realizada pelos médios que direcionavam a equipa adversária a procurar o jogo exterior. O avançado fechava a linha de passe para a zona central, evitando uma variação do centro de jogo, e o extremo do lado da bola pressionava o defesa lateral (Figura 16).

O médio do lado contrário e o médio defensivo condicionavam possíveis linhas de passe para o interior da nossa estrutura, sendo coadjuvados pelo extremo do lado contrário que equilibrava no corredor central. Existindo a possibilidade de a equipa adversária jogar longo na frente, a linha defensiva tinha de ser agressiva, não só a atacar a bola como também a controlar a profundidade, no caso de a mesma ser colocada no espaço.

Era importante a equipa reagir a indicadores de pressão, subindo as linhas no terreno sempre que um jogador da equipa adversária recebia a bola de costas para a nossa baliza, realizava um passe atrasado ou com trajetória aérea e executava um passe ou uma receção defeituosa.



Figura 16: Organização Defensiva - procura de jogo exterior.

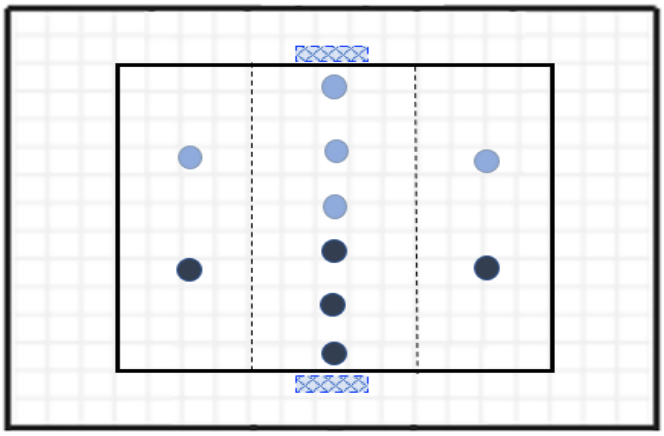
No 3º sub-momento, quando a bola era jogada num dos corredores laterais, toda a equipa junta pressionava (Figura 17). O avançado fechava a linha de passe atrasada enquanto o extremo ou o defesa lateral pressionava o portador da bola. Um dos médios realizava cobertura ao mesmo tempo que os restantes equilibravam a equipa. O defesa lateral e o extremo do lado contrário fechavam o corredor central.

A linha defensiva controlava a profundidade, estando sempre alinhada e preparada para a realização de movimentos de rutura de jogadores da equipa adversária.



Figura 17: Organização Defensiva - pressão no corredor lateral.

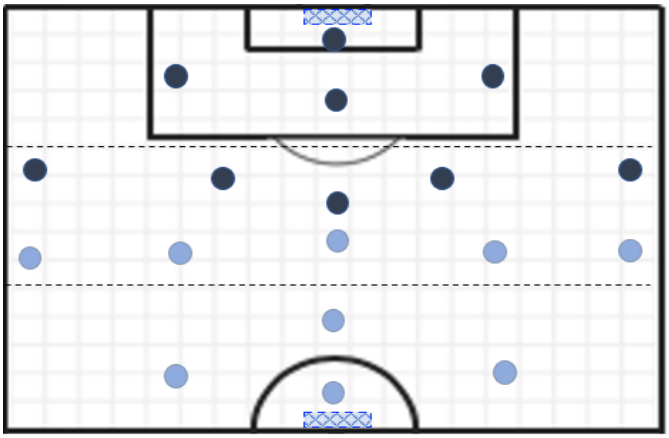
Na operacionalização destes comportamentos, procurávamos valorizar a recuperação da posse da bola nos corredores laterais visto que era a zona do terreno onde efetuávamos a pressão com esse intuito. Procurávamos também valorizar a recuperação em zonas adiantadas do terreno, de forma a estar o mais próximo possível da baliza da equipa adversária. As Figuras 18 e 19 ilustram dois exercícios realizados nas semanas em que estes eram os objetivos do treino.



GR+4 x GR+4

- Golo após recuperação no corredor lateral - 2 pontos;
- Restantes golos - 1 ponto;
- Formato sobe e desce.

Figura 18: Exercício GR+4 x GR+4.



GR+8 x GR+8

- Golo após recuperação no último terço - 3 pontos;
- Golo após recuperação no segundo terço - 2 pontos;
- Golo após recuperação no primeiro terço - 1 ponto;
- Restantes golos - 1 ponto.

Figura 19: Exercício GR+8 x GR+8.

3.3.3. Transição Defesa-Ataque

Este momento de jogo foi dividido em dois sub-momentos:

1) Transição para 1º ou 2º momento em posse;

2) Transição para 3º ou 4º momento em posse.

Após a recuperação da posse da bola, a nossa primeira intenção era realizar uma transição rápida para o ataque. Explorando a desorganização momentânea da equipa adversária, adotávamos comportamentos verticais para rapidamente chegarmos a zonas de finalização. Procurávamos tirar partido da velocidade dos nossos extremos e avançados, que eram os principais intervenientes a realizar movimentos verticais e diagonais na procura do espaço existente nas costas da linha defensiva (Figura 20).



Figura 20: Transição Defesa-Ataque - comportamentos verticais.

Pretendíamos uma mudança de atitude por parte da equipa, que permitisse, de uma forma rápida, a chegada de vários jogadores à baliza da equipa adversária (Figura 21). Os defesas laterais e os médios tinham liberdade para subir no terreno e apoiar os jogadores da linha ofensiva. No entanto, e antecipando uma possível perda de bola, o equilíbrio da equipa tinha obrigatoriamente de estar assegurado.



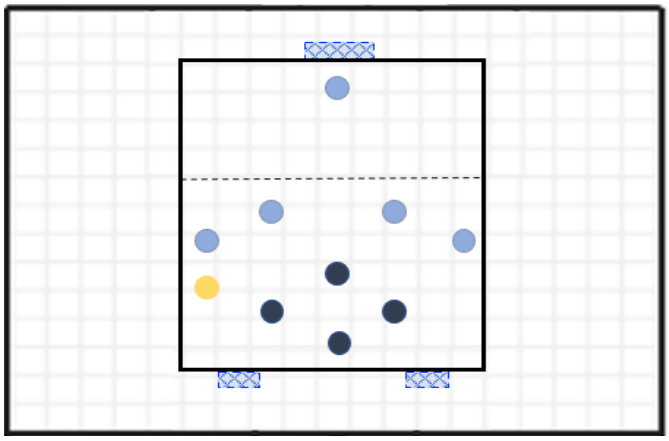
Figura 21: Transição Defesa-Ataque - chegada a zonas de finalização.

No caso de a equipa adversária fechar rapidamente os espaços, não existindo condições para um ataque à profundidade, manteríamos a posse da bola. A equipa deveria abrir o campo em largura e profundidade, rodando rapidamente o centro de jogo. Era importante também garantir sempre jogadores que dessem cobertura ofensiva ao portador da bola de forma a retirar a mesma da zona de pressão em segurança (preferencialmente sair em passe), entrando em organização ofensiva (Figura 22).



Figura 22: Transição Defesa-Ataque - manutenção da posse da bola.

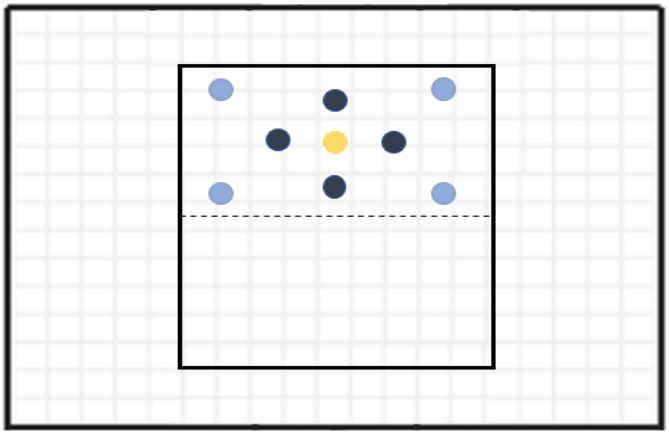
Procurávamos em treino criar exercícios onde essa mudança de comportamento da equipa, após a recuperação da posse da bola, resultasse numa saída rápida da zona de pressão. O ataque à profundidade, por nos fazer chegar mais rapidamente ao objetivo do jogo, sempre foi mais valorizado do que a manutenção da posse. Esta, em alguns exercícios, chegou a não ter nenhuma pontuação associada uma vez que, ficando com a bola em seu poder, a equipa passaria a ter a possibilidade de pontuar no exercício. As Figuras 23 e 24 ilustram dois exercícios realizados durante o ano.



GR+4 + 1 apoio x 4

- Jogo inicia sempre na equipa que ataca as balizas de 3;
- Golo nas balizas de 3 - 1 ponto;
- Golo na baliza de 5 em transição - 3 pontos;
- Formato sobe e desce.

Figura 23: Exercício - GR+4 + 1 apoio x 4.



4x4 + 1 apoio

- Cada zona pertence a uma equipa;
- 7 passes - 1 ponto;
- Recuperação e saída para a respetiva zona - 2 pontos.

Figura 24: Exercício - 4x4 + 1 apoio.

3.3.4. Transição Ataque-Defesa

Este momento de jogo foi dividido em dois sub-momentos:

- Transição para 1º ou 2º momento sem posse;

- Transição para 3º momento sem posse.

Após a perda da posse da bola, pretendíamos uma reação rápida por parte de toda a equipa. A nossa primeira intenção era recuperar novamente a mesma no centro do jogo, pressionando imediatamente o portador da bola, o espaço circundante e as linhas de passe mais próximas (Figura 25).

Pretendíamos uma mudança de atitude que obrigasse ao erro da equipa adversária. O jogador que perdia a posse da bola procurava recuperá-la de imediato, exercendo uma pressão junto dos jogadores mais próximos para cobrir a bola e não deixar a equipa adversária avançar. Os jogadores mais afastados fechavam o campo, salvaguardando de imediato o corredor central.



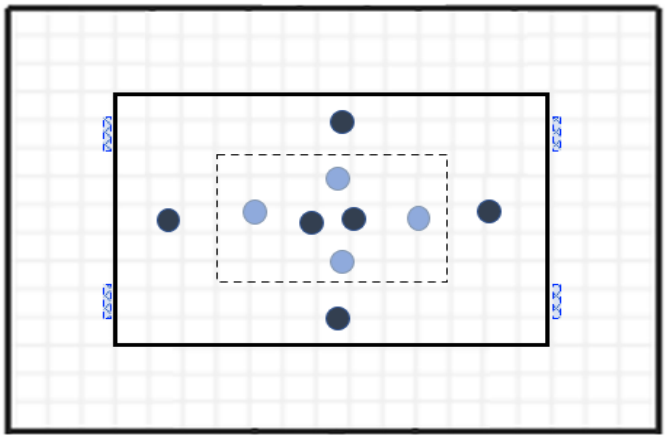
Figura 25: Transição Ataque-Defesa - pressão imediata.

Caso a equipa adversária conseguisse sair da zona de pressão, e se o portador da bola se encontrasse sem oposição, pretendíamos que a linha defensiva reduzisse o espaço nas suas costas, precavendo uma possível bola colocada na profundidade (Figura 26). Se desequilibrados, o jogador mais próximo deveria recorrer a uma falta, o mais rapidamente possível, impedindo a progressão no terreno da equipa adversária e permitindo-nos entrar em organização defensiva.



Figura 26: Transição Ataque-Defesa - recuo da linha defensiva.

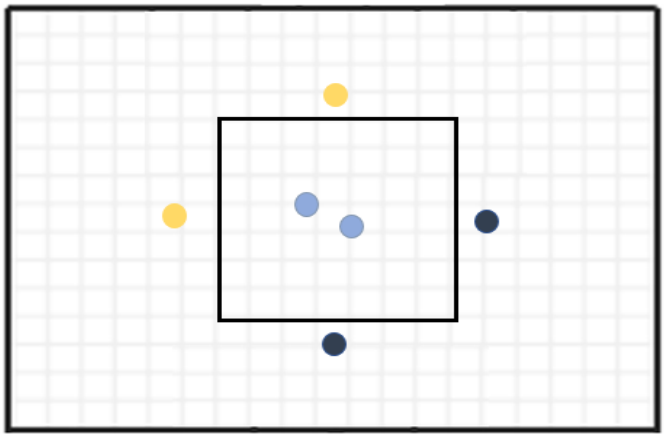
Procurávamos em treino criar exercícios onde essa mudança de comportamento da equipa, após a perda da posse da bola, resultasse numa rápida reação e recuperação da mesma. Na realização de alguns exercícios, quando a bola saía, o jogo reiniciava com a reposição de uma outra bola por parte de um treinador que obrigava a um rápido ajustamento do posicionamento defensivo da equipa, consoante a zona da bola. As Figuras 27 e 28 ilustram dois exercícios utilizados nas semanas em que trabalhámos este momento de jogo.



Meio 4x2 +4

- Jogo inicia sempre na situação de 4x2;
- Exercício realizado a 1 toque;
- 7 passes - 1 ponto;
- Passagem em condução nas portas - 2 pontos.

Figura 27: Exercício - Meio 4x2 +4.



Meio 4 x 2

- Exercício realizado a 1 toque e combinação 1-2 toques;
- 7 passes - 1 ponto;
- Recuperação e sair do quadrado - 2 pontos.

Figura 28: Exercício - Meio 4 x 2.

3.3.5. Bolas Paradas

Nos esquemas táticos defensivos, quer na marcação de pontapés de canto, quer na execução de livres laterais, optávamos por uma defesa à zona. Todos os jogadores eram chamados a defender nestas situações e o posicionamento defensivo mantinha-se igual no lado direito e no lado esquerdo.

Na defesa dos pontapés de canto, uma linha de quatro jogadores posicionava-se na linha da pequena área. Na zona da marca da grande penalidade, era formada uma outra linha composta por três jogadores. Em cada um dos postes, ficava um jogador e o último encontrava-se na entrada da área, sendo a principal referência para uma possível transição ofensiva. O jogador que permanecia no primeiro poste e o primeiro jogador da linha de três saíam em caso de canto curto. Este posicionamento defensivo encontra-se representado na Figura 29.



Figura 29: Bolas Paradas - canto defensivo.

Na defesa dos livres laterais, uma linha de seis ou sete jogadores posicionava-se fora da grande área. O número de integrantes dependia de quantos jogadores o guarda-redes necessitasse na formação da barreira. À frente desta mesma linha, posicionava-se um jogador, responsável por uma possível segunda bola que caísse na sua zona. Este posicionamento defensivo encontra-se representado na Figura 30.



Figura 30: Bolas Paradas - livre defensivo.

Na marcação dos cantos ofensivos, colocávamos quatro ou cinco jogadores dentro da área. Este número dependia do número de referências ofensivas que a equipa adversária colocava no centro do campo, onde a superioridade numérica tinha de estar garantida. Um jogador era responsável pelo ataque ao primeiro poste e outro pelo ataque ao segundo poste. Dois jogadores atacavam a zona central e outros dois jogadores situavam-se na entrada da área para possíveis segundas bolas.

O canto do lado esquerdo do terreno era preferencialmente batido por um destro, sendo que o do lado direito por um canhoto. Na Figura 31 encontra-se representado o posicionamento ofensivo adotado.



Figura 31: Bolas Paradas - canto ofensivo.

Outras alternativas foram também trabalhadas ao longo do ano. Uma delas consistia na realização de um canto curto onde o objetivo passava por criar uma situação de cruzamento para o segundo poste ou uma situação de finalização à entrada da área. Uma outra consistia numa situação de bloqueio, de forma a libertar de uma possível marcação um determinado jogador na zona central da área.

Perto da área da equipa adversária, a realização de um lançamento longo foi algo que também explorámos. Este era executado na direção de um jogador referência que procurava direcionar a bola para o interior da área, onde surgiam três jogadores para finalizar. Outros jogadores ficavam à entrada da área para uma possível segunda bola. Precavendo uma hipotética transição defensiva, três jogadores ficavam recuados no terreno. Este posicionamento ofensivo encontra-se representado na Figura 32.



Figura 32: Bolas Paradas - lançamento lateral.

3.4. Processo de Treino

3.4.1. Período Preparatório

A equipa de iniciados da ADC Aveleda iniciou a época desportiva 2021/2022 no dia 3 de agosto de 2022. Este período, que antecedeu o início da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados, foi constituído por apenas três semanas de treino, onde foram realizadas dez unidades de treino e ainda três jogos de preparação, todos eles contra equipas da mesma competição.

Os treinos tiveram a duração média de 70 minutos cada e tinham início às 18:00, de forma a evitar as horas de maior calor sentidas nesse período do mês

no distrito de Braga. Neste período, a equipa tinha à sua disposição todo o campo de futebol de 11 devido à ausência de treinos dos restantes escalões de formação do clube, que apenas iniciaram as atividades no final do respetivo mês. Este período foi ainda marcado pela ausência de alguns jogadores da equipa por se encontrarem de férias com as respetivas famílias. A programação destas três semanas encontra-se representada no Quadro 2.

Quadro 2. Período Preparatório da ADC Aveleda.

1ª Semana		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
	Tarde		Treino	Treino	Treino	Treino	JOGO	
2ª Semana		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga
	Tarde		Treino	JOGO		Treino	Treino	
3ª Semana		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	**JOGO**
	Tarde	Treino	Treino	JOGO		Treino		

No que diz respeito à duração deste período preparatório, penso que não foi a ideal, sobretudo para uma equipa que disputa o campeonato nacional. Na minha opinião, tendo em conta a exigência da competição e o facto de a mesma iniciar no dia 22 de agosto de 2021, era importante ter um maior período de preparação. No entanto, tendo em conta as saídas verificadas no clube, ao nível da coordenação e de treinadores, existia ainda a meados de julho alguma indefinição relativamente aos responsáveis que iriam assumir este projeto. Esta indefinição adiou a construção do plantel que só ficou realmente concluída no final da primeira semana de treinos.

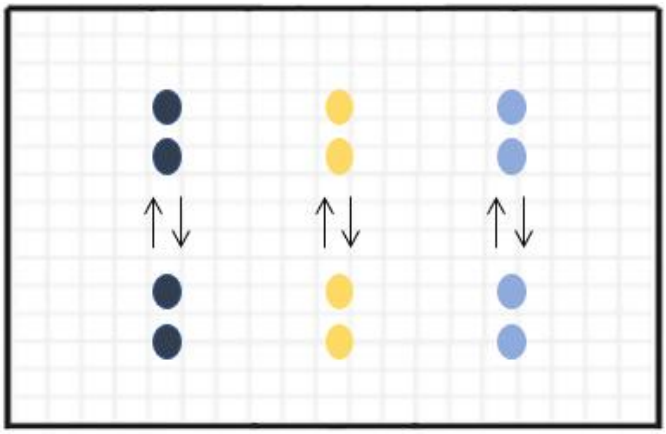
O pouco tempo de preparação acabou por condicionar o planeamento das unidades de treino. Ao contrário do que viria a acontecer no período competitivo, nestas semanas não existiu um conteúdo de trabalho semanal. Tendo em consideração que a ideia de jogo da equipa técnica passava por um jogo de

posse, a organização ofensiva foi o tema central deste período e sobre o qual começamos a trabalhar desde o primeiro treino. No entanto, comportamentos relativos aos outros momentos de jogo foram também trabalhados em algumas unidades de treino.

Nos jogos de preparação, a equipa somou duas vitórias e uma derrota. Os dois primeiros jogos foram realizados na condição de visitado, sendo o último realizado na condição de visitante. O facto de os jogos realizados serem todos contra equipas inseridas na mesma competição permitiu um maior reconhecimento do nível que iríamos encontrar ao longo da temporada. Foi possível verificar que algumas das ideias trabalhadas pela equipa técnica, ao longo das semanas do período preparatório, foram evidenciadas durante estes jogos, nomeadamente as relacionadas com o momento de organização ofensiva.

Como não conhecia o treinador principal, este período foi importante para eu perceber rapidamente a sua personalidade e a sua forma de estar no treino. Perceber quais os seus métodos de treino, o seu estilo de liderança, a sua forma de comunicar e principalmente a sua conceção de jogo. De forma a agilizar e tornar mais fácil todo este processo, procurei debater assuntos pertinentes, trazendo alguns temas interessantes para discutirmos entre todos. Esta minha atitude certamente foi um dos fatores decisivos para ser o elemento escolhido para assumir o planeamento dos treinos na sua ausência.

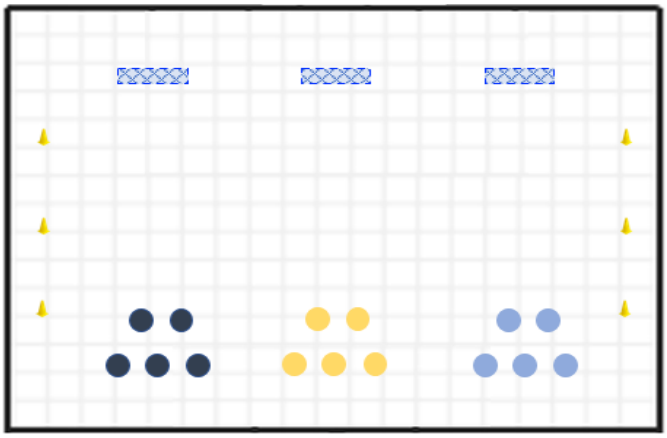
Para que o grupo se mantenha unido e orientado para cumprir um determinado objetivo, a relação da equipa técnica com os jogadores bem como a relação entre os vários jogadores da equipa revela-se fundamental. Quando existe uma empatia entre todos, a comunicação torna-se mais fácil e os momentos de partilha resultam facilmente em situações de aprendizagem. De forma a catalisar este processo, e sabendo que o grupo era constituído na maioria por novos jogadores, decidimos iniciar os treinos com a realização de um exercício de coesão de grupo. Todos estes exercícios foram realizados com bola e propiciavam a comunicação e a autoajuda entre todos os membros. A constituição dos diversos grupos foi realizada ao pormenor e cada treinador ficou responsável por um dos grupos. As Figuras 33 e 34 ilustram alguns dos exercícios realizados.



Sustentação da bola

- Recorde de passes - 1 ponto;
- Alternar entre: toques livres, 2 toques obrigatórios e passes de cabeça.

Figura 33: Exercício - sustentação da bola.



Bola no cesto

- Bola no cesto - 1 ponto;
- Alternar entre: 1 toque, 2 toques obrigatórios e combinação 1 toque-2 toques;
- Jogo reinicia no cone anterior.

Figura 34: Exercício - bola no cesto.

Durante este período, foi possível ter um conhecimento mais aprofundado de cada jogador. Todos eles são diferentes, pessoas únicas, com vivências, motivações e traços de personalidade distintos. A forma como cada jogador treina e joga e como se relaciona e interage com os restantes é diferente. Na minha opinião, o treinador deve saber responder de forma correta às necessidades individuais de cada jogador, proporcionando-lhes os meios para estes se encontrarem motivados. O processo de treino torna-se mais rico e conseguimos transmitir a mensagem de uma forma mais rápida e eficaz se conhecermos bem os jogadores. É também mais fácil encontrar soluções e resolver problemas que possam surgir no seio da equipa ao longo da época desportiva.

Apesar do pouco tempo de preparação, este foi um período decisivo para a minha adaptação ao grupo de trabalho e a toda a estrutura do clube. Com o

avanço das semanas, a minha ligação ao processo de treino deixou de se restringir à observação, passando a participar de modo ativo na instrução dos exercícios realizados. Foi uma fase repleta de dúvidas e receios relativamente ao trabalho desenvolvido, que acabaram por ser ultrapassados com o decorrer da época desportiva.

3.4.2. Período Competitivo

O programa de treinos da equipa de iniciados da ADC Aveleda sofreu algumas alterações para um melhor funcionamento da escola e para uma melhor gestão do seu *staff* técnico. Na 1ª Fase, os treinos eram realizados às terças, quartas, quintas e sextas-feiras. A partir da 2ª Fase - Manutenção e Descida, os treinos passaram a realizar-se às segundas, terças, quintas e sextas-feiras. Normalmente, exceto se surgisse alguma alteração no calendário competitivo, os jogos eram realizados aos domingos. Esta distribuição semanal está descrita nos quadros abaixo (Quadros 3 e 4).

Quadro 3. Programa de treinos: 1ª Fase.

1ª Fase		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã	Folga					Folga	**JOGO**
	Tarde		Treino	Treino	Treno	Treino		

Quadro 4. Programa de treinos: 2ª Fase - Manutenção e Descida.

2ª Fase		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã			Folga			Folga	**JOGO**
	Tarde	Treino	Treino		Treno	Treino		

Nos dois primeiros treinos da semana, o espaço de exercitação era partilhado com o escalão de juvenis, já nos dois últimos treinos da semana, a equipa tinha à sua disposição todo o campo para a realização do treino. Os treinos tinham início às 20:30 com a duração média de 70 minutos cada, à

exceção do treino de sexta-feira que iniciava uma hora mais cedo. É de referir que, por vezes, os treinos iniciavam mais tarde devido à ocupação do campo pelas restantes equipas do clube. Para além disso, todos os treinadores do escalão de iniciados estavam inseridos nestes contextos. De forma a atrasar o menos possível o início do mesmo, o saco com o material necessário para o treino ficava sempre pronto no horário anterior.

Cada unidade de treino era composta por uma parte inicial, onde os exercícios eram direcionados para a ativação muscular e mobilização articular, podendo ou não ser utilizada bola. A parte fundamental era constituída por dois ou três exercícios, dependendo do dia da semana e do tempo restante de treino, onde se pretendia adquirir e desenvolver determinados princípios contemplados no modelo de jogo da equipa. Todos os exercícios realizados no treino tinham uma dinâmica competitiva e, para tal, eram utilizados formatos de "sobe e desce", castigos à(s) equipa(s) vencida(s) e também diferentes formas de pontuação. Estas últimas obrigavam especial atenção, quer da parte dos jogadores, quer da parte dos treinadores na contagem dos pontos. Na parte final, era realizada uma palestra sobre os conteúdos abordados na sessão de treino.

A operacionalização e o planeamento das sessões de treino tinham em consideração a avaliação realizada do jogo anterior, a equipa adversária do jogo seguinte e as ideias do treinador. Na minha opinião, uma unidade de treino tem de estar correlacionada com as anteriores e com as que serão realizadas durante a semana, sendo bastante importante a presença de todos os jogadores para facilitar o assimilar das ideias que a equipa técnica pretende transmitir. No início da semana, era definido qual o momento de jogo e os princípios a ele associados que iriam ser trabalhados, cabendo ao treinador principal, sempre suportado pela restante equipa técnica, escolher exercícios capazes de promover intencionalmente a aprendizagem dos jogadores.

Nos parágrafos seguintes, será exemplificado como se efetuava a operacionalização do processo de treino numa semana da 2ª Fase - Manutenção e Descida, bem como as rotinas associadas a cada um dos dias da mesma.

À segunda-feira, realizava-se o primeiro treino da semana, no dia seguinte à competição. Antes do início do treino, realizava-se uma pequena palestra, no

campo ou no balneário, onde os jogadores eram questionados sobre a sua performance individual e coletiva no jogo anterior. De seguida, o treinador principal dava a sua opinião fundamentada (discutida e analisada anteriormente com os restantes treinadores), realçando os aspetos mais importantes do jogo, quer positivos, quer negativos, terminando com uma introdução ao foco da semana de treinos.

Tendo em conta que a maioria dos jogadores tinha realizado um grande esforço no fim de semana (alguns jogadores tinham a oportunidade de jogar pela equipa B) este era um treino de recuperação ativa. Habitualmente, iniciávamos o treino com um exercício de passe ou com uns meios onde existisse uma grande relação numérica. De seguida, realizávamos um torneio futevólei onde cada campo era formado por diferentes tipos de balizas consoante a divisão. Para terminar a sessão, realizávamos um torneio a três equipas com jogos com a duração máxima de dois minutos e onde nenhuma equipa podia realizar mais do que dois jogos consecutivos.

Tal como no dia anterior, à terça-feira, o espaço de treino era partilhado com o escalão de juvenis. Por esta razão, existia uma maior dificuldade em montar todos os exercícios a realizar no treino, o que obrigava a equipa técnica a ser bastante rápida nas transições. O espaço de realização dos exercícios era reduzido, o que promovia uma maior quantidade de contrações excêntricas, fruto das inúmeras mudanças de direção e travagens realizadas. Os tempos de exercitação eram também eles curtos, obrigando à realização de mais períodos de pausa. Geralmente, neste dia da semana, eram realizados três exercícios, sendo um deles uma competição com formato “sobe e desce”. Tendo em conta que o plantel, durante grande parte da época tinha apenas dois guarda-redes, a primeira divisão correspondia ao campo das balizas defendidas pelos mesmos, sendo que na segunda divisão eram utilizadas outro tipo de balizas. Geralmente, terminávamos o treino com a realização de um exercício que envolvesse todo o plantel, ou em formato holandês ou em formato torneio.

Como foi referido anteriormente, a quarta-feira correspondia ao dia de folga semanal da equipa. No entanto, é de realçar que quando os jogos eram alterados

para o sábado, era realizado um treino neste dia, passando o dia de descanso a ser à sexta-feira.

À quinta-feira, a configuração do treino era mais próxima da realidade encontrada no jogo, mas nunca tão exigente como o mesmo. O espaço e o tempo de exercitação eram maiores, existindo um maior número de jogadores envolvidos nos exercícios realizados. Os tempos de recuperação entre exercícios eram mais curtos. Geralmente, eram realizados apenas dois exercícios. Sempre que possível, e aproveitando que neste dia da semana tínhamos à disposição todo o campo para treinar, terminávamos o treino com uma situação de jogo formal 11x11, com a participação de alguns treinadores. Sempre que me realizava o treino na condição de jogador, tinha uma perspetiva diferente daquela em que me encontrava enquanto treinador. O *feedback* para com os jogadores era mais prático, pois podia exemplificar os comportamentos pretendidos dentro do campo. Por vezes, optávamos por realizar uma situação de 10x10 ou 9x9 com os devidos ajustes às dimensões do terreno de jogo.

À sexta-feira, realizava-se o último treino antes da competição. Antes do mesmo, a equipa técnica apresentava a análise de vídeo realizada durante a semana. O treino tinha início uma hora mais cedo do que nos restantes dias e era geralmente composto por três exercícios, sendo o primeiro de velocidade. Procurávamos também que nestes existissem mais situações de finalização. Aproveitávamos também este dia para trabalhar algumas situações de bolas paradas, nomeadamente cantos e livres. No final do treino, os jogadores assinavam a convocatória para o jogo.

Ao sábado, véspera do jogo, não era realizada qualquer unidade de treino.

No domingo de manhã, realizava-se o jogo do campeonato para o qual a equipa se tinha preparado durante toda a semana, devendo os jogadores colocar em prática tudo o que tinha sido trabalhado. O local da concentração era o campo onde se realizava o jogo, excetuando os casos em que a equipa viajava toda junta, onde a concentração era no complexo desportivo do clube. Os jogadores tinham de comparecer 80 minutos antes da hora do jogo. O cumprimento destes horários era rigoroso e, por cada minuto de atraso, os

jogadores tinham de efetuar cinco *burpees*. Por sua vez, a equipa técnica concentrava-se no local estipulado 90 minutos antes da hora do jogo.

Em virtude dos regulamentos, só podíamos convocar 18 jogadores para o jogo. Foi definido desde o início do campeonato que qualquer jogador que faltasse a um treino durante a semana não seria convocado. Tendo em conta o plantel pouco extenso, e atendendo aos casos de lesão e de covid-19 que afetaram a equipa durante toda a temporada, isso acabou por não se verificar. Por vezes, alguns jogadores eram convocados, apesar de não comparecerem a todos os treinos devido à indisponibilidade dos seus companheiros. No entanto, sabiam de antemão que não seriam titulares. Participando o clube no campeonato nacional e estando em jogo uma eventual descida de divisão, esta premissa, a meu ver, não devia ser posta em prática. Facilmente somos tentados a desrespeitá-la e rapidamente podemos perder a credibilidade junto do grupo. Ao longo da época, acabaram por não existir situações que obrigassem a equipa técnica a abdicar de um dos jogadores mais influentes da equipa para um jogo decisivo, tendo sido esta regra cumprida até ao fim.

3.4.3. Período Pós-competitivo

Este período que sucedeu ao final do Campeonato Nacional de Iniciados foi constituído por três meses de treino. O programa de treinos da equipa de iniciados da ADC Aveleda, neste período da época, sofreu algumas alterações. Tendo em consideração o término da competição, em vez dos habituais quatro treinos semanais, passaram-se a realizar apenas três treinos. Esta distribuição semanal está descrita no quadro abaixo (Quadro 5).

Quadro 5. Programa de treinos: Período Pós-competitivo.

Semana		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁB	DOM
	Manhã			Folga		Folga	Folga	**JOGO**
	Tarde	Treino	Treino		Treno			

No que diz respeito ao planeamento dos treinos, às segundas-feiras era realizado um jogo contra a equipa de juvenis do clube. Nos restantes treinos da semana, realizava-se um torneio interno denominado “1ª Edição do Torneio Senhor Maia”, em homenagem a uma das figuras mais carismáticas do clube.

Nesta iniciativa, os jogadores do plantel foram divididos de forma aleatória em três equipas constituídas por sete elementos. O sorteio para a definição das equipas foi realizado na presença de todos os jogadores. A duração de cada jogo era de dez minutos e, em cada sessão de treino, eram realizados seis jogos (formato dupla jornada). A equipa que se encontrava de fora realizava um exercício de futevólei. No caso de algum dos jogadores não comparecer ao treino, a equipa na qual este estava inserido jogava com menos um elemento.

Foi ainda criada uma tabela classificativa, que era atualizada e afixada semanalmente no balneário, para todos os jogadores terem conhecimento da mesma. O prémio final consistia num almoço pago à equipa vencedora pelos restantes jogadores num convívio realizado no final do ano. As diversas pontuações do torneio eram as seguintes:

- Derrota = 0 pontos;
- Empate sem golos = um ponto;
- Empate com golos = dois pontos;
- Vitória pela diferença de um ou dois golos = três pontos;
- Vitória pela diferença de três ou mais golos = quatro pontos.

Caso as equipas terminassem em igualdade pontual, o critério de desempate seria a realização de um último jogo para definir o vencedor do torneio.

No sentido de manter o ritmo competitivo, alguns jogadores iam semanalmente realizar os jogos pela equipa B. Esta lutava para garantir a manutenção na divisão distrital e não há dúvida que a presença de jogadores da equipa do campeonato nacional foi determinante para a concretização desse objetivo. Foram também realizados vários jogos amigáveis contra equipas que marcaram presença na última edição do campeonato nacional, bem como contra a seleção distrital da Associação de Futebol de Braga. É ainda de realçar que ao

abrigo da *Dragon Force Internacional Clinics*, a equipa realizou também jogos frente a equipas internacionais.

Nas últimas semanas da época, vários jogadores da equipa já treinavam noutros clubes. Desta forma, estes treinos passaram a ser momentos de observação de potenciais jogadores para a próxima época. Vários dos jogadores referenciados ao longo do ano começaram a integrar estes treinos. Na minha opinião, e tendo em vista já a temporada seguinte, o facto de estes jogadores treinarem com jogadores mais velhos e com experiência em campeonato nacional foi bastante benéfico para o seu desenvolvimento e também para perceberem a exigência e o nível da competição. É de realçar também que durante algumas semanas, estes treinos contaram com a presença de jovens oriundos da Ucrânia.

4. Desenvolvimento Profissional

Este capítulo destina-se a refletir, de uma forma crítica, sobre todo o processo vivenciado e sobre o desenvolvimento não só profissional, mas também pessoal alcançado ao longo do meu ano de estágio. É importante fazer uma reflexão crítica de todo este percurso e perceber de que forma o mesmo interveio no meu crescimento, enquanto treinador e enquanto ser humano.

Este ano marcou a minha estreia numa equipa de futebol de 11. A minha atuação até então centrava-se em equipas de futebol de 5 e de 7. Nunca tinha trabalhado com um grupo composto por jovens com idades dentro desta faixa etária. O modo de trabalhar, de interagir numa equipa de iniciados é bastante diferente do contexto de formação a que estava habituado. Sempre senti que o futebol de formação não deve ser orientado mediante perspetivas cujo resultado é o único foco. No entanto, esta experiência no campeonato nacional, onde está em jogo uma descida de divisão, fez-me perceber que o ganhar por vezes se sobrepõe à qualidade do jogo ou à aquisição de determinadas competências por parte dos jogadores.

A temporada da equipa de iniciados foi uma montanha-russa de emoções. Nos parágrafos seguintes, são evidenciados aqueles que eu considero serem os quatro jogos mais marcantes do ano de estágio e aqueles que suscitaram um maior número de reflexões.

O primeiro jogo a que faço referência é ao da primeira jornada frente ao Sporting Clube de Braga. No final do jogo, mediante o resultado obtido, tudo o que tinha sido realizado até então foi posto em causa: a escolha dos jogadores, a inexperiência em campeonato nacional da equipa técnica, o planeamento realizado nas semanas anteriores. Tudo foi questionado na procura de respostas para um resultado tão volumoso. Sabíamos que o tempo de preparação não tinha sido o ideal e que a ausência de vários jogadores e do treinador principal, numa parte do período preparatório, não permitiu uma verdadeira aquisição dos comportamentos definidos no modelo de jogo de igual modo a todos os jogadores. No entanto, este grupo de jogadores apresentava qualidade para fazer face às exigências do campeonato nacional e a equipa técnica, apesar da

pouca experiência na competição, tinha competências para conseguir chegar a bom porto. Não fazia sentido questionar tudo e todos tendo em vista apenas o resultado de um jogo, que certamente não foi preparado estrategicamente da melhor maneira. Em jogos futuros, nomeadamente contra o Vitória *Sport* Clube e o Futebol Clube de Famalicão, já sabíamos que teríamos de abordar o jogo de maneira distinta. Na semana posterior a esse jogo, procurámos dar *feedback* positivo aos jogadores, mostrando que o último jogo não era sinónimo das suas capacidades. Era muito importante não desanimar, pois com trabalho e esforço, certamente iríamos alcançar os objetivos a que nos propúnhamos.

Na entrada para a última jornada, existiam possibilidades de nos qualificarmos para a 2ª Fase - Apuramento Campeão. O jogo frente ao *Sport* Clube Vianense era decisivo: tínhamos de ganhar e esperar um deslize da Associação Desportiva de Barroselas. Foi um jogo bastante disputado e, até bem perto do final, estávamos na frente do marcador. No entanto, nos últimos minutos a equipa adversária conseguiu inverter o resultado. Erros individuais, aliados ao cansaço acumulado num jogo bastante físico, foram as principais razões para o sucedido. Nunca foi um objetivo participar nesta fase da competição, no entanto, o trabalho realizado permitiu à equipa ter a possibilidade de lutar por esse sonho. No final deste jogo, a desilusão tomou conta do balneário. Depois de todos estarem equipados e prontos para sair, numa pequena palestra, perguntámos aos jogadores que objetivos tinham eles para a próxima fase. As respostas que ouvimos foram surpreendentes. A partir daquele momento, o objetivo já não passava pela conquista da manutenção. Aspirávamos algo maior: terminar a fase seguinte na primeira posição. Na minha opinião, toda a revolta e tristeza criada após este jogo resultou na união da equipa despoletou um início muito positivo da 2ª Fase - Manutenção e Descida. A nível exibicional, esse foi dos melhores períodos vividos pela equipa ao longo da época.

Depois do período de pausa do Natal, entrámos num ciclo negativo de resultados. A ausência de alguns jogadores por lesão e por covid-19 foram razões apontadas para o desfecho menos positivo verificado em determinados jogos. A vantagem em relação à última equipa que descia de divisão era novamente muito pequena e, num curto período de tempo, a equipa tinha caído

vários lugares na classificação. O novo objetivo fazia cada vez menos sentido e a possibilidade de descida de divisão ganhava novamente forma. No final do jogo contra o Gil Vicente Futebol Clube, e após mais uma derrota, foi realizada a reunião técnica mais prolongada da temporada, onde foram discutidos vários assuntos: sistema tático utilizado, rendimento individual e coletivo da equipa, papel dos treinadores, falta de confiança na finalização, entre outras. No final da mesma, decidimos que alguns jogadores cujo rendimento individual tinha baixado sairiam do onze titular, que as análises de vídeo das equipas adversárias seriam substituídas por análises de comportamentos da própria equipa e que, no próximo jogo em casa, faríamos algo de cariz motivacional de forma a aumentar os índices de confiança da equipa (três jogos consecutivos sem marcar).

Sentimos a necessidade de alterar o conteúdo dos vídeos porque, apesar de ser constantemente discutida pela equipa técnica, não era mostrado aos jogadores qualquer análise relativa ao desempenho da própria equipa. De forma a não sobrecarregar os mesmos com demasiada informação, e reconhecendo a devida importância à análise das equipas adversárias, decidimos realizar apenas apresentações cujo foco era exclusivamente os comportamentos definidos no modelo de jogo da equipa. Esta era também uma forma encontrada de retirar importância às equipas adversárias.

O último jogo a que faço referência foi novamente contra o *Sport* Clube Vianense. Este foi, porventura, o jogo mais decisivo da temporada. De forma a propiciar um ambiente diferente que ajudasse a equipa a ultrapassar o mau momento em que se encontrava, e após aprovação do coordenador, foi enviado um *e-mail,* escrito pelos treinadores, a convidar todos os jogadores do clube a comparecerem e a apoiarem a equipa de iniciados neste jogo. Foi também criada uma enorme faixa com a seguinte frase: “Não esperem que as coisas aconteçam. Façam-nas acontecer.”, incentivo repetido pelo treinador principal no balneário, antes do jogo. Estas frases refletiam todas as lutas travadas até então e todas aquelas que seriam necessárias travar no cumprimento dos nossos objetivos e dos nossos sonhos. Para além de todas as palavras de incentivo, dadas nas últimas semanas, sentimos que a equipa estava a precisar de um

“empurrão” para recuperar a confiança e ultrapassar esta crise de resultados. Conseguimos ter o impacto desejado no grupo. Ganhámos o jogo e, até ao final da competição, só voltamos a perder uma vez, somando cinco vitórias nos seis jogos finais. Nos últimos três jogos, marcámos 15 golos.

Quando muitos voltaram a duvidar das capacidades desta equipa, esta soube dar resposta, entrando novamente numa conjetura de resultados que terminou com a manutenção no campeonato nacional. Em termos classificativos, terminámos a competição na segunda posição com os mesmos pontos que o primeiro classificado, o Gil Vicente Futebol Clube. A classificação e os resultados obtidos nas duas fases podem ser consultados nos Anexos 3 e 4.

Com esta minha experiência na ADC Aveleda, num contexto de campeonato nacional, pude constatar que a união da equipa técnica e a confiança no trabalho realizado são fundamentais para o sucesso de qualquer equipa. O futebol não é só feito de momentos bons. Existem também momentos maus, essencialmente associados a resultados menos positivos. Nestes é deveras importante acreditar no trabalho realizado. Um grupo de trabalho desprovido de ideias e de crenças, nos momentos difíceis, acaba por transmitir todas as dúvidas para os restantes membros, tornando a equipa insegura. Apesar de enfrentarmos momentos adversos, nunca perdemos a confiança no trabalho que estava a ser realizado. Nos momentos difíceis que atravessámos ao longo da época desportiva, foram constantes as conversas individuais e de grupo na tentativa de manter o grupo coeso e unido em direção ao objetivo comum. Estes momentos de reflexão em conjunto, a meu ver, foram determinantes na conquista dos objetivos alcançados pela equipa.

As várias experiências vivenciadas ao longo deste ano traduziram-se em novas aprendizagens. Foi um ano onde aconteceram diversas transformações, tanto num plano pessoal como num plano profissional. Várias competências foram desenvolvidas onde destaco a minha compreensão e análise de jogo e de treino, bem como a capacidade para preparar treinos que estimulem o crescimento dos jogadores, tendo em conta as necessidades específicas da equipa.

Terminada a época, sinto que o meu trabalho foi reconhecido por toda a estrutura do clube e principalmente pelo treinador principal. Senti ao longo do ano que ele ouvia atentamente as minhas ideias e sugestões, apesar de saber que nem sempre estas iam ser levadas a cabo na hora da tomada de decisões. Nem sempre estive de acordo com ele e sempre procurei argumentos devidamente justificados que sustentassem o meu ponto de vista e apontassem para outras soluções. No entanto, tinha consciência do meu papel e que a decisão final era sempre dele. Como líder do processo era nele que recaía essa responsabilidade. A partir do momento em que a decisão era tomada, que o treinador principal decidia que aquele era o caminho a seguir, todos o apoiávamos.

Mantive uma boa relação com o treinador principal que sempre depositou em mim confiança na execução das tarefas, certamente porque viu em mim competências para o fazer. No início da nossa caminhada, quando ainda não nos conhecíamos tão bem, fui por ele escolhido para assumir o planeamento semanal dos treinos, na sua ausência. Foi um grande voto de confiança, numa fase da época em que ainda tínhamos privado pouco tempo, mas o suficiente para ele depositar em mim a realização dessa tarefa. Fui também o escolhido para comandar a equipa no dia do jogo em Chaves, por ele ter de cumprir um jogo de castigo. Foi a primeira vez que orientei uma equipa de futebol de 11. Na palestra antes do jogo, lembro-me de que estava um pouco nervoso. No entanto, não deixei que isso transparecesse aos jogadores. Nesse jogo, senti que é extremamente difícil assumir o lugar de alguém marcante e reconhecido pelos jogadores. A minha palestra nesse jogo baseou-se em três momentos:

- Primeiro, procurei passar confiança aos jogadores, deixando claro que o nosso objetivo naquela altura era diferente do adversário: nós lutávamos para terminar em primeiro na 2ª Fase - Manutenção e Descida e eles para não descer de divisão. Realcei que a classificação na altura demonstrava que éramos superiores (tínhamos 26 pontos e eles 13 pontos, ou seja, o dobro dos pontos). No entanto, fiz-lhes ver que essa vantagem não ganhava jogos;

- De seguida, abordei a semana de treinos e as características do adversário, recordando a apresentação visualizada no último treino: a marcação

individual realizada na saída de bola, o perigo nas bolas paradas (evitar cometer faltas) e as bolas longas colocadas nos corredores laterias à procura dos jogadores referência;

- Para terminar, realcei que eram poucos aqueles que, no início do ano, acreditavam no projeto e que tudo o que estava a ser realizado até à altura era reflexo do trabalho dos jogadores, do espírito de grupo existente no seio da equipa. Éramos uma equipa que na adversidade estávamos mais perto da vitória e que iríamos ganhar o jogo para o dedicar ao treinador principal.

Durante o jogo, penso que consegui fazer chegar a mensagem aos jogadores. Ao nível da gestão e leitura do jogo, tive sempre o auxílio dos treinadores adjuntos, mantendo a dinâmica que habitualmente fazíamos. Todos vemos detalhes diferentes e é sempre bom ter ajuda de pessoas entendidas, sabendo que, naquele dia, a decisão final seria a minha. Apesar de termos perdido o jogo, o mesmo decidiu-se numa bola parada, numa das poucas situações criadas pelo adversário. No final, e apesar da desilusão com a derrota, nada podia apontar aos jogadores. Pecámos na finalização e demos esperança ao adversário. Num lance de bola parada, fizeram a diferença e ganharam o jogo.

Destaco a atenção do treinador principal em gerir as expectativas dos jogadores. A atenção prestada àqueles que, numa determinada fase, jogavam menos tempo foi uma constante ao longo do ano, de forma a manter todos os jogadores motivados. A todos eles foram dadas oportunidades para entrar no 11 e conquistar o seu espaço. Com exceção de um jogador, todos os outros foram titulares. À terceira jornada, já todos os jogadores do plantel tinham jogado.

Os dois jogadores que saíram do clube no decurso da época, a meu ver, estavam deslocados da capacidade de trabalho e competitividade que caracterizava este grupo de jogadores. Ambos iniciaram a época como titulares, mas foram perdendo espaço no 11. Em vez de lutar para recuperar o seu lugar na equipa, decidiram procurar novos contextos. Ao contrário destes, outros elementos do plantel, que numa fase inicial da temporada não eram uma aposta assídua por parte da equipa técnica, foram trabalhando e lutando por uma

oportunidade que acabou por chegar. Merecidamente, terminaram a época como titulares.

Ao longo do ano, sempre mantive uma relação ótima com os jogadores. Penso que a minha aparência de jovem nunca foi um entrave à minha afirmação no seio do grupo e sempre me senti respeitado pelos jogadores. Para tal, foi fundamental estabelecer relações afetivas com os jogadores de forma a criar um bom ambiente dentro do grupo. A realização de vários momentos de convívio (principalmente nos jogos realizados fora de casa) e de atividades lúdicas como o “Amigo Secreto” revelaram-se decisivas na criação de laços entre a equipa técnica e jogadores. Para além do crescimento notório, enquanto jogadores, espero também ter contribuído para o seu crescimento enquanto seres humanos. Na minha opinião, o futebol de formação não se deve cingir apenas ao desenvolvimento do jogador, mas também ao desenvolvimento pessoal. A formação tem de ser entendida como um todo, onde a formação de um melhor jogador resulta também na formação de um homem melhor. Senti que os jogadores gostaram da minha maneira de agir para com eles e que se identificaram com as ideias que pretendi passar ao longo do ano. Para mim, foi gratificante saber que os jogadores apreciavam a minha maneira de ser e de trabalhar. Ao longo do ano, procurei ensinar-lhes tudo o que sabia, estando sempre disponível para os ajudar em qualquer situação, quer a nível desportivo como pessoal.

Para o bom funcionamento da equipa, foi fundamental a criação de uma relação de confiança e de amizade com a equipa técnica. Ao seu lado, aprendi e desenvolvi muitas competências e estes sempre se mostraram dispostos a ajudar-me em tudo aquilo de que necessitava, dando-me conselhos, de forma a melhorar o meu desempenho. Partilhei muitas coisas com eles, tal como eles partilharam também muito do seu conhecimento comigo. Discutimos e analisámos diversos temas em conjunto, trocando diferentes pontos de vista que me permitiram, muitas vezes, encarar determinadas situações sob uma perspetiva diferente. Aprendi bastante com todos eles.

Em termos desportivos, o objetivo principal foi cumprido: a manutenção na I Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. Tudo isto foi possível graças à

capacidade de trabalho diário de todos aqueles que estiveram envolvidos no processo. O esforço de todos os intervenientes justificou os resultados alcançados esta temporada.

No entanto, e apesar do sucesso alcançado, julgo serem pertinentes algumas mudanças, no sentido de uma melhor preparação de épocas futuras. A realização de um período preparatório com mais semanas de treino e a construção atempada do plantel revelam-se essenciais. Tendo isto em consideração, algumas mudanças já tiveram lugar, nomeadamente a antecipação da realização das captações, o início da nova época ainda no decorrer do mês de julho, e a contratação de jogadores que permita a consolidação de uma base para a participação em campeonatos nacionais num futuro próximo.

A nível individual, conseguimos potenciar a grande maioria dos jogadores, que saíram para clubes de referência do futebol português. O contexto competitivo também foi uma peça chave para a evolução de todos eles. O FCP, o Rio Ave Futebol Clube e o Gil Vicente Futebol Clube são alguns exemplos de clubes que receberam jogadores da ADC Aveleda. Desejo a afirmação dos mesmos nos seus futuros clubes o que em parte representaria o sucesso do trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Refleti sobre todas as ações realizadas e, relativamente ao planeamento, não hesitei em colocar as minhas dúvidas, procurando alternativas. Procurei saber o porquê da realização de determinado exercício e como este podia desenvolver os comportamentos desejados no modelo de jogo. A abertura do treinador principal aumentava o valor das minhas reflexões porque sabia que estas iam ser escutadas e valorizadas. Avaliei também o desempenho da equipa durante todos os treinos e jogos, identificando os aspetos positivos e negativos. Fruto das minhas novas funções, deixei de ter tanta influência nas decisões tomadas durante os jogos. No entanto, era para o benefício da equipa, para uma melhor ativação e preparação dos jogadores que iam entrar no decorrer do jogo. Entendi que, exercendo aquelas funções, iria ajudar mais a equipa e esse é um dos papéis de um treinador adjunto.

Em virtude do meu compromisso com o clube e com o projeto *Dragon Force*, para além da equipa de iniciados, acumulei funções também noutras equipas da escola como treinador principal. Estes estímulos foram também importantes para o meu desenvolvimento, aumentando as minhas experiências e responsabilidades. No entanto, algumas vezes a acumulação destas funções comprometeu a minha atuação no treino do escalão de iniciados. Nos dias em que o treinador principal disponibilizava o treino mais tarde que o habitual, não tinha tempo para o analisar e refletir sobre o mesmo por já me encontrar a dar treino a outros escalões do clube. Felizmente, estas situações foram pouco regulares ao longo do ano.

5. Conclusões e Perspetivas para o Futuro

Este trabalho é o culminar de vários momentos de reflexão, de diversas vivências experienciadas ao longo do ano que resultaram num processo de aprendizagem bastante gratificante e na concretização de mais uma etapa da minha carreira de treinador.

O ano de estágio na equipa de iniciados da ADC Aveleda revelou-se uma experiência muito rica, uma vez que me permitiu evoluir e crescer enquanto treinador e enquanto homem. Foi-me permitido desenvolver e potenciar capacidades como a liderança, a comunicação, o conhecimento do jogo, entre outras. Permitiu-me igualmente compreender melhor as várias áreas de intervenção de um treinador, perceber a importância do mesmo, no seio de uma equipa de futebol, e dos vários desafios da sua atividade profissional.

As funções desempenhadas, bem como a minha intervenção no clube foram ao encontro das necessidades que eu elenquei no início do meu ano de estágio. Foi uma época repleta de grandes e novas experiências que guardo para sempre na minha memória como a sensação de orientar a equipa num jogo oficial. Foi um caminho muito difícil e os obstáculos foram muitos. Estou certo de que tudo o que aprendi, ao longo deste ano de estágio, será utilizado no futuro. No entanto, existirá sempre a necessidade de adaptar estas aprendizagens ao contexto onde estarei inserido, uma vez que não existem seres humanos iguais e o que resultou num grupo de indivíduos, pode já não resultar noutro.

A partilha de experiências e saberes, entre os treinadores, tão característica no projeto *Dragon Force*, foi uma mais-valia para a minha aprendizagem, tendo sido mais enriquecedora ao longo deste ano. Foram vários os momentos de discussão e de reflexão da equipa técnica que, para além de contribuírem para uma melhoria individual e coletiva verificada na forma de jogar da equipa, foram também decisivos para o crescimento dos vários elementos.

O final deste estágio é também sinónimo do término do meu percurso enquanto estudante na FADEUP, instituição que representei nos últimos cinco anos da minha vida e pela qual tenho um enorme carinho e orgulho. Foram vários os ensinamentos adquiridos das várias disciplinas e dos vários professores que

me proporcionaram saberes multifacetados e imprescindíveis necessários para ser um treinador de sucesso. Olhando para trás, não me arrependo de ter seguido este caminho. Adoro o futebol e adoro o que faço, enquanto treinador da modalidade.

Relativamente ao futuro, a nível desportivo, espero continuar a trabalhar num patamar idêntico ao deste ano. Sinto-me melhor preparado para abraçar um desafio numa equipa de futebol de 11. Tendo em conta que escolhi realizar um mestrado de Alto Rendimento, quero também ter a possibilidade de vivenciar experiências num contexto sénior. Pretendo também continuar a investir na minha formação, procurando conhecimento teórico que permita uma prática mais enriquecedora. A procura incessante da excelência bem como a vontade de saber mais e mais são duas características essenciais de um grande treinador. Atendendo a que as funções de analista e de preparador físico são possíveis alternativas no meu percurso profissional, julgo pertinente aprofundar conhecimentos nestas áreas.

Concluindo, sinto que sou um treinador mais competente do que era no início da época. Esta experiência contribuiu de uma forma bastante positiva para o meu desenvolvimento. Destaco o meu espírito de sacrífico e a minha vontade de aprender, qualidades que permitiram que conseguisse ultrapassar todos os desafios. O facto de estagiar num clube localizado fora da minha área de residência, situação que me obrigou a despender cerca de duas horas em viagens, no percurso casa-clube, tornou a época muito exigente. No entanto, o crescimento é maior, quando enfrentamos as dificuldades. Acredito que cada dificuldade ultrapassada nos dá a oportunidade de nos superarmos na procura da excelência e em busca do sonho de uma carreira profissional na área do futebol.

6. Bibliografia

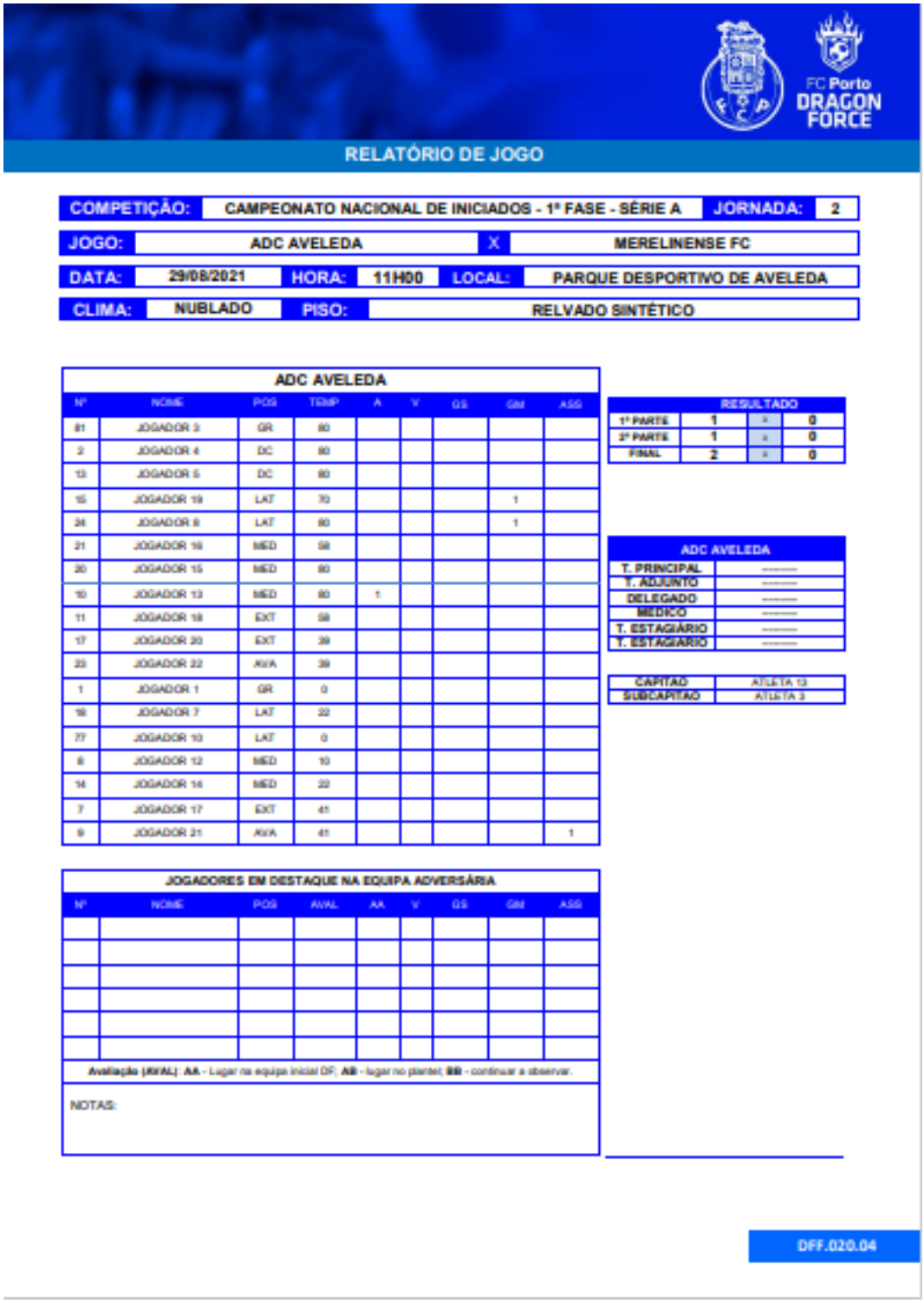
- Azevedo, J. P. (2011). *Por Dentro da Táctica - A construção de uma forma de jogar específica.* Prime Books.
- Barreto, H. (1996). Competências do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, & J. Vieira (Orgs.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 629-647). FMH Edições.
- Batista, A., Cabral, D., Santos, F., Rodrigues, M., & Pinheiro, V. (2022). *Na Sombra do Mister*. Prime Books.
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 Minutos. As lições de gestão dos melhores treinadores do mundo.* Lua de Papel.
- Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. Prime Books.
- Brandão, M. R. F., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Revista Motricidade*, 6(1), 53-69.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17(3), 133-152.
- Cook, M. (2001). *Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol.* Editorial Paidotribo.
- Culver, D. M., & Trudel, P. (2000). Coach-Athlete Communication Within an Elite Alpine Ski Team. *Journal of Excellence*, 3, 28-54.
- Dias, H. (2016). *A Construção de Um Jogar*. Prime Books.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Campo das Letras.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. In A. Graça, & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 95-135). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5(10), 40-50.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Editora FADEUP.
- Janssen, J., & Dale, G. (2002). *The Seven Secrets of Successful Coaches - How to Unlock and Unleash Your Team´s Full Potential.* Winning The Mental Game.
- Knowles, Z., Borrie, A., & Telfer, H. (2005). Towards the reflective sports coach: issues of context, education and application. *Ergonomics*, 48(11-14), 1711-1720.
- Lage, B. (2017). *Formação - Da Iniciação à Equipa B*. Prime Books.
- Lança, R. (2012). *Como formar equipas de elevado desempenho.* Escolar Editora.
- Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se!* Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto.
- Lourenço, L., & Guadalupe, T. (2017). *Liderator - A Excelência no Desporto*. Prime Books.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.
- Mallett, C. J., Trudel, P., Lyle, J., & Rynne, S. B. (2009). Formal vs. Informal Coach Education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 325-364.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino - A formação em jogos desportivos colectivos.* Livros Horizonte.
- Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58(4), 465-477.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo.* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Rei, J. E. (2002). *A Comunicação Estratégica.* Estratégias Criativas.

- Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 51-59.
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(1), 42-58.
- Robbins, S. P. (2002). *Comportamento Organizacional.* Pearson Prentice Hall.
- Rosado, A. (2017). A liderança dos treinadores: Entre o desejo e a possibilidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, S1A, 234-247.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 48-57). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Saiz, S. J., Ruano, M. A. G., Luján, P. B., & Calvo, A. L. (2007). Factores que favorecen el desarrollo de la pericia en entrenadores expertos en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(6), 145-149.
- Santos, A. (2015). *Seleção Nacional - Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol.* Visão e Contextos.
- Terroso, H., & Pinheiro, V. (2010). Ser Treinador de Jovens. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(1), 68-81.

Anexos

Anexo 1. Exemplar de um relatório de jogo.



FC Porto DRAGON FORCE

RELATÓRIO DE JOGO

COMPETIÇÃO:	CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS - 1ª FASE - SÉRIE A			JORNADA:	2
JOGO:	ADC AVELEDA	X	MERELINENSE FC		
DATA:	29/08/2021	HORA:	11H00	LOCAL:	PARQUE DESPORTIVO DE AVELEDA
CLIMA:	NUBLADO	PISO:	RELVADO SINTÉTICO		

ADC AVELEDA

Nº	NOME	POS	TEMP	A	V	GS	GM	ASS
81	JOGADOR 3	GR	80					
2	JOGADOR 4	DC	80					
13	JOGADOR 5	DC	80					
15	JOGADOR 19	LAT	70				1	
24	JOGADOR 8	LAT	80				1	
21	JOGADOR 16	MED	58					
20	JOGADOR 15	MED	80					
10	JOGADOR 13	MED	80	1				
11	JOGADOR 18	EXT	58					
17	JOGADOR 20	EXT	39					
23	JOGADOR 22	AVA	39					
1	JOGADOR 1	GR	0					
18	JOGADOR 7	LAT	22					
77	JOGADOR 10	LAT	0					
8	JOGADOR 12	MED	10					
14	JOGADOR 14	MED	22					
7	JOGADOR 17	EXT	41					
9	JOGADOR 21	AVA	41					1

RESULTADO			
1ª PARTE	1	X	0
2ª PARTE	1	X	0
FINAL	2	X	0

ADC AVELEDA	
T. PRINCIPAL	----------
T. ADJUNTO	----------
DELEGADO	----------
MÉDICO	----------
T. ESTAGIÁRIO	----------
T. ESTAGIÁRIO	----------

CAPITÃO	ATLETA 13
SUBCAPITÃO	ATLETA 3

JOGADORES EM DESTAQUE NA EQUIPA ADVERSÁRIA

Nº	NOME	POS	AVAL	AA	V	GS	GM	ASS

Avaliação (AVAL): AA - Lugar na equipa inicial DF; **AB** - lugar no plantel; **BB** - continuar a observar.

NOTAS:

DFF.020.04

ESTRUTURA ADC AVELEDA	1:4:3:3



ESTRUTURA MERELINENSE FC	1:4:3:3



1. Nota inicial

- Jogadores não convocados: Jogador 6 e Jogador 11.
- Foco da semana: Organização Ofensiva (1º/2º SUB momento).

2. Padrão de problemas colocados pelo adversário.

2.1 - Organização Ofensiva

- Na saída de bola, o Merelinense FC colocou apenas um jogador a pressionar os nossos defesas centrais. Em muitas ocasiões na 1ª parte, um dos médios desceu para junto da linha defensiva, iniciando uma construção a três sem necessidade. Com menos um jogador no meio campo, faltou-nos capacidade para ligar por dentro em algumas situações.
- Na 2ª parte, a equipa sentiu-se mais insegura na saída, perdendo mais bolas e errando mais passes, muitos deles de fácil execução. Tivemos mais dificuldades em controlar o jogo, mesmo jogando em superioridade numérica todo o segundo tempo.



Figura 1: Construção a três.

- A equipa adversária apresentou-se com um bloco alto, deixando muito espaço nas costas da sua linha defensiva. A equipa identificou esse espaço e, através de passes efetuados pelos defesas centrais, acompanhados por movimentos de rutura dos jogadores das linhas média e ofensiva, conseguimos criar muitas ocasiões de golo que podiam ter ampliado o resultado, não fosse a falta de eficácia.



Figura 2: Equipa adversária em bloco alto.



Figura 3: Avançado e médio iniciam movimento de rutura.

- O guarda-redes da equipa adversária controlou bem a profundidade, evitando possíveis situações de finalização. O *timing* de desmarcação dos jogadores no ataque ao espaço, muitas vezes não foi o acertado, tendo sido assinalados inúmeros foras de jogo durante toda a partida.



Figura 4: Guarda-redes da equipa adversária controla a profundidade.

- Os laterais envolveram-se poucas vezes em situações ofensivas, realizando poucos movimentos de rutura nos corredores laterais. O ataque ao espaço foi maioritariamente realizado pelos médios e extremos. Com laterais rápidos e com a equipa adversária com menos um elemento durante toda a 2ª parte, poderíamos ter explorado mais este espaço nos corredores laterais.



Figura 5: Lateral com espaço no corredor.

2.2 - Transição Ataque-Defesa

- A equipa adversária, quando recuperou a posse da bola, procurou ligar rapidamente num jogador específico: o extremo esquerdo. Este era muito rápido e muito bom tecnicamente, sendo que todos os lances de perigo do Merelinense FC tinham a sua intervenção. Na 1ª parte, fruto de uma rápida reação quando perdíamos a posse da bola, a equipa adversária manteve-se afastada de zonas de finalização, não criando situações de perigo.

- Na 2ª parte, jogando com menos um elemento, o Merelinense FC dispôs de algumas saídas que resultaram em oportunidades para empatar a partida. Fruto do cansaço acumulado, facilitámos em alguns lances que acabaram por originar situações perigosas para a equipa adversária, que face à pouca eficácia da nossa equipa a nível ofensivo, poderia ter ditado um resultado final diferente.



Figura 6: Merelinense FC procura ligar na sua referência ofensiva.

2.3 - Organização Defensiva

- Na 1ª parte, nomeadamente nos primeiros vinte minutos do jogo, a equipa adversária optou por sair a jogar desde trás. No entanto, a nossa pressão alta revelou-se eficaz. Com os médios a pressionarem os defesas centrais adversários e os extremos a pressionarem os laterais adversários, conseguimos a recuperação da posse de bola, não raras as vezes, no meio campo ofensivo.

- O Merelinense FC começou a procurar um jogo mais direto, aproveitando a qualidade de passe do seu guarda-redes para tentar explorar as costas da nossa linha defensiva. Na 2ª parte, e a jogar com menos um elemento, esta situação foi ainda mais recorrente. Os defesas

centrais, fortes no jogo aéreo, conseguiram ganhar a maioria dos duelos com os avançados da equipa adversária, recuperando a posse da bola.

- A equipa adversária só conseguiu criar situações de perigo em transição. Estivemos sempre juntos a defender e com as linhas próximas. A grande maioria das iniciativas da equipa adversária não chegou a zonas de finalização.



Figura 7: Pressão alta e recuperação da posse de bola no meio campo ofensivo.



Figura 8: Guarda-redes do Merelinense FC bate longo.

2.4- Transição Defesa-Ataque

- Quando recuperámos a posse da bola, a nossa primeira intenção foi procurar rapidamente o espaço existente nas costas da linha defensiva do Merelinense FC. Os extremos foram os jogadores mais solicitados, realizando movimentos de rutura nas costas da linha defensiva e desperdiçando várias situações claras de golo. Na 2ª parte, e com a equipa adversária a jogar com menos um jogador e a subir no terreno em busca do empate, criámos várias situações de finalização. Uma delas acabou por resultar no segundo golo.

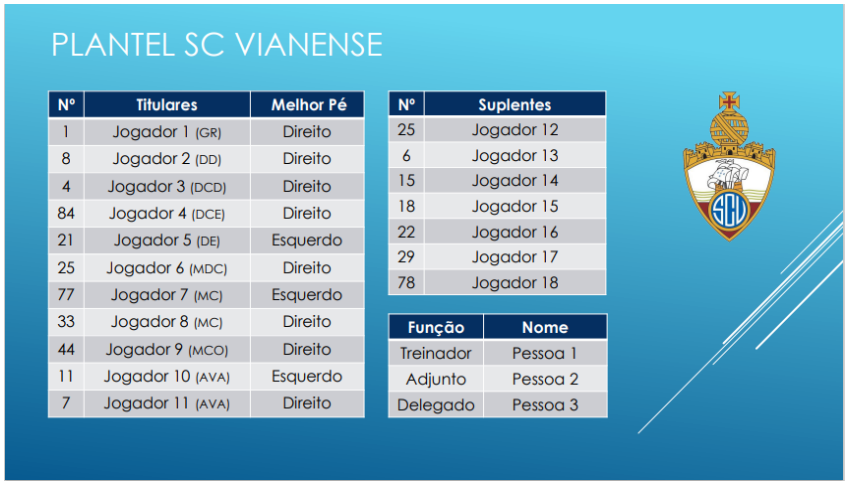


Figura 9: Lateral procura ligar na frente.

Anexo 2. Exemplar de uma análise da equipa adversária.







SISTEMA TÁTICO (1-4-4-2)



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



Centrais com tempo e espaço para decidir.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



Linha média não acompanha a descida da linha defensiva.
Ganhar as segundas bolas.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



Libertam o corredor contrário.
Variação rápida do centro de jogo.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



Normalmente batem longo.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



Dificuldades na construção.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



Má decisão provocada pela pressão alta exercida.
Espaço grande entre centrais.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



Procura do espaço entre central e lateral.
Avançados são referências no ataque à profundidade.

TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE



Poucos toques para chegar rápido à frente.
Os avançados são as referências.


TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA
KLIPDRAW
demo version
Reação lenta à perda de bola.


JUNTOS SOMOS MAIS FORTES
19 78
ADC AVELEDA
"NÃO SOMOS UM !! SOMOS UM TODO !!"
DRAGON FORCE

Anexo 3. Classificação final e resultados obtidos na 1ª Fase (Série A).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	**33**	11	11	0	0	88	6	+82	+
2	Vitória SC	**30**	11	10	0	1	53	9	+44	+
3	FC Famalicão	**23**	11	7	2	2	23	7	+16	+
4	AD Barroselas	**20**	11	6	2	3	24	17	+7	+
5	Vianense	**18**	11	5	3	3	21	21	0	+
6	Palmeiras FC	**14**	11	4	2	5	14	22	-8	+
7	ADC Aveleda	**14**	11	4	2	5	19	27	-8	+
8	Gil Vicente	**13**	11	4	1	6	21	24	-3	+
9	Varzim	**10**	11	3	1	7	8	27	-19	+
10	Merelinense	**8**	11	2	2	7	10	39	-29	+
11	GD Chaves	**6**	11	1	3	7	8	21	-13	+
12	ADSP Vale do Conde	**0**	11	0	0	11	1	70	-69	+

Ver classificação detalhada »

Qualificação - Apuramento de Campeão
Play-off Despromoção

RESULTADOS

D	2021-11-14	11:00	(F)	Vianense	3-2	Nacional Jun. C SA 21/22	J11
V	2021-11-07	11:00	(C)	Varzim	1-0	Nacional Jun. C SA 21/22	J10
E	2021-10-30	11:00	(F)	Gil Vicente	3-3	Nacional Jun. C SA 21/22	J9
V	2021-10-24	11:00	(C)	AD Barroselas	3-0	Nacional Jun. C SA 21/22	J8
D	2021-10-10	11:00	(F)	Vitória SC	2-1	Nacional Jun. C SA 21/22	J7
D	2021-10-03	11:00	(C)	FC Famalicão	1-3	Nacional Jun. C SA 21/22	J6
D	2021-09-18	17:00	(F)	Palmeiras FC	1-0	Nacional Jun. C SA 21/22	J5
E	2021-09-12	11:00	(C)	GD Chaves	1-1	Nacional Jun. C SA 21/22	J4
V	2021-09-05	11:00	(F)	ADSP Vale do Conde	0-5	Nacional Jun. C SA 21/22	J3
V	2021-08-29	11:00	(C)	Merelinense	2-0	Nacional Jun. C SA 21/22	J2
D	2021-08-22	11:00	(F)	SC Braga	14-0	Nacional Jun. C SA 21/22	J1

Anexo 4. Classificação final e resultados obtidos na 2ª Fase - Manutenção e Descida (Série A).

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Gil Vicente	**41**	14	9	1	4	46	13	+33	+
2	ADC Aveleda	**41**	14	9	0	5	27	16	+11	+
3	Varzim	**40**	14	9	3	2	22	8	+14	+
4	Vianense	**35**	14	5	2	7	20	26	-6	+
5	Palmeiras FC	**35**	14	6	3	5	23	15	+8	+
6	GD Chaves	**23**	14	4	5	5	11	21	-10	+
7	Merelinense	**22**	14	4	2	8	21	29	-8	+
8	ADSP Vale do Conde	**5**	14	1	2	11	10	52	-42	+

Ver classificação detalhada »

Despromoção - 4 piores 5ºs das 4 séries
Despromoção - Nova 2ª Divisão Nacional
Despromoção - Distrital

RESULTADOS

V	2022-03-27	11:00	(F)	Vianense	2-5	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J14
V	2022-03-20	11:00	(C)	GD Chaves	5-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J13
V	2022-03-12	17:30	(C)	ADSP Vale do Conde	5-1	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J12
D	2022-03-06	11:00	(F)	Varzim	1-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J11
V	2022-02-26	15:00	(C)	Merelinense	1-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J10
V	2022-02-20	11:00	(C)	Vianense	3-1	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J7
D	2022-02-13	11:00	(F)	Palmeiras FC	2-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J9
D	2022-02-06	11:00	(C)	Gil Vicente	0-2	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J8
D	2022-01-23	11:00	(F)	GD Chaves	1-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J6
V	2022-01-16	11:00	(F)	ADSP Vale do Conde	1-2	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J5
D	2022-01-09	11:00	(C)	Varzim	0-4	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J4
V	2021-12-19	11:00	(F)	Merelinense	0-3	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J3
V	2021-12-12	10:30	(C)	Palmeiras FC	1-0	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J2
V	2021-12-05	11:00	(F)	Gil Vicente	1-2	Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J1