



Formação académica orientada para o futebol profissional aplicada num cenário de futebol distrital

Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão sénior
do Ribeirão 1968 Futebol Clube na época desportiva 2021/2022

Orientador: Professor Doutor João Ribeiro

Tutor: Sandro Cunha

Ricardo Santos Faria Ribeiro

Porto, 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Ribeiro, R. (2022). *Formação académica orientada para o futebol profissional aplicada num cenário de futebol distrital. Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão sénior do Ribeirão 1968 Futebol Clube na época desportiva 2021/2022* Porto: R. Ribeiro. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; TREINO; ESTÁGIO
PROFISSIONALIZANTE; MODELO DE JOGO;

AGRADECIMENTOS

À instituição, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Todos os docentes com quem tive a oportunidade de aprender e de me desenvolver.

Ao Professor Doutor João Ribeiro, pela sua disponibilidade, simpatia e mentoria.

Aos meus colegas de curso.

Ao Ribeirão 1986 Futebol Clube, pela oportunidade.

Aos jogadores e funcionários do clube.

Aqueles que me auxiliaram no melhor desempenho da minha função.

Ao Mister Sandro Cunha, pela oportunidade, pela disponibilidade, pela supervisão em conjunto com o treinador adjunto, e sobretudo pela sua humildade.

Aos elementos das diferentes equipas técnicas em que tive inserido.

À minha família. Pai e Eduarda. Mãe. Irmã. Ao Afonso, à Leonor e à Carolina. Pelo suporte, confiança e carinho.

Ao meu tio.

Ao meu primo, Pedro. Pelo constante acompanhamento. Pelo constante incentivo. Pelo constante suporte. Pela constante proteção. Pela constante motivação. Pela constante confiança.

Aos meus amigos e conhecidos com quem desabafei e partilhei a minha experiência. Ao Luís.

Ao Sr. Paulo, à D. Irene e ao Telmo pela ajuda.

À minha namorada Nani. Por tudo o que foi dito acima. Pela ajuda. Pelo suporte. Pelo incentivo. Pela motivação. Pelo acompanhamento. Pela confiança. Sem ela, este ano não teria sido o mesmo, bem como toda a minha experiência durante a temporada.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE GERAL.....	IV
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
ÍNDICE DE QUADROS.....	IX
LISTA DE ANEXOS.....	X
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
RESUMO.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
1. Introdução.....	1
1.1. Propósitos do Estágio.....	2
1.2. Expectativas iniciais.....	3
1.3. Objetivos pessoais, profissionais e académicos para o estágio.....	4
1.3.1. Objetivos pessoais.....	4
1.3.2. Objetivos profissionais.....	5
1.3.3. Objetivos académicos.....	6
2. Enquadramento da prática profissional.....	7
2.1. Contextualização legal.....	7
2.2. Contextualização da instituição.....	7
2.3. Recursos humanos, logísticos e materiais.....	8
2.4. Contexto de natureza funcional.....	10
2.4.1. Constituição e funções dos elementos da equipa técnica...10	
2.4.2. Funções do estagiário.....	11
2.4.3. Caracterização do quadro competitivo.....	14
3. Macro contexto conceptual.....	16
3.1. O Desporto e o Futebol.....	16
3.2. Futebol Profissional vs. Futebol Amador.....	17
3.3. O Treinador.....	19
3.4. O Modelo de Jogo.....	21
3.5. O Processo de Treino.....	24
3.6. Análise e Observação.....	27

3.7. Aspeto Tático do Jogo.....	29
3.8. Coesão Grupal e Interpessoal dentro de uma equipa.....	31
4. Realização da prática profissional.....	33
4.1. Objetivos de competição, formação e preparação.....	33
4.1.1. Objetivos de competição.....	33
4.1.2. Objetivos de formação.....	33
4.1.3. Objetivos de preparação.....	34
4.2. Caracterização do plantel.....	35
4.3. Caracterização individual.....	37
4.3.1. Guarda Redes (GR).....	38
4.3.2. Defesa Direito (DD).....	39
4.3.3. Defesa Central (DC).....	40
4.3.4. Defesa Esquerdo (DE).....	42
4.3.5. Médio Defensivo (MD).....	43
4.3.6. Médio Ofensivo (MO).....	45
4.3.7. Extremo Direito (ED).....	45
4.3.8. Extremo Esquerdo (EE).....	46
4.3.9. Ponta de Lança (PL).....	47
4.4. Modelo de jogo.....	49
4.4.1. Organização estrutural.....	49
4.4.2. Organização ofensiva.....	50
4.4.3. Organização defensiva.....	58
4.4.4. Transição ofensiva.....	66
4.4.5. Transição defensiva.....	70
4.4.6. Esquemas táticos.....	74
4.5. Matriz conceptual e metodologia de treino.....	84
4.5.1. Microciclo.....	85
5. Perspetivas de desenvolvimento pessoal e profissional.....	92
5.1. Reuniões de pré-época.....	92
5.2. 1º treino.....	93
5.3. GD Joane vs. Ribeirão FC – 1º jogo de treino.....	95
5.4. Torneio quadrangular de pré-época.....	97

5.5. Ribeirão vs. Fafe – Último jogo antes do início do campeonato.....	98
5.6. S. Paio vs Ribeirão – 1ª jornada do campeonato.....	99
5.7. Unidade de treino nº28.....	100
5.8. Palestra após o jogo vs. Arões.....	101
5.9. Semana da eliminatória da Taça de Portugal.....	102
5.10. Palestra após a derrota contra o Serzedelo em dia de jogo.....	105
5.11. 1ª troca de treinadores.....	106
5.12. Saída do treinador adjunto.....	107
5.13. Salários em atraso.....	108
5.14. 3 jogos em 8 dias.....	109
5.15. Lesão no aquecimento vs. Arões.....	112
5.16. Aquecimento ao intervalo.....	112
5.17. 2ª mudança de treinador.....	113
5.18. 1ª semana como “treinador principal” e 1º jogo.....	114
5.19. Da jornada 21, até ao final.....	116
5.20. Resumo da temporada.....	118
5.21. Mudanças de treinador.....	119
5.22. Mudanças no plantel ao longo da época.....	120
5.23. Evolução individual dos jogadores.....	121
5.24. Estatísticas.....	122
5.25. Objetivos.....	130
5.26. Diferentes processos de treino.....	131
5.27. Diferentes modelos e como foram interpretados pelos jogadores.....	133
6. Considerações finais.....	134
7. Referências.....	135

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema da equipa sem bola.....	50
Figura 2. Esquema da equipa com bola.....	50
Figura 3. Pontapé de saída longo.....	51
Figura 4. Pontapé de baliza s/ pressão.....	52
Figura 5. Pontapé de Baliza c/pressão.....	52
Figura 6. Pontapé de baliza batido no LD.....	52
Figura 7. Pontapé de baliza batido longo para o MD.....	52
Figura 8. Circulação na 1ª fase de construção.....	54
Figura 9. Procura da profundidade.....	54
Figura 10. Passe longo a procurar o PL.....	54
Figura 11. DC perto do PL adversário.....	56
Figura 12. Jogo interior com apoio frontal.....	56
Figura 13. Cruzamento entre defesa e GR.....	57
Figura 14. Cruzamento atrasado.....	57
Figura 15. 1ª fase de pressão.....	59
Figura 16. Pontapé de baliza adversário longo.....	59
Figura 17. Impedir a progressão.....	61
Figura 18. Pressão do MC.....	62
Figura 19. Cobertura ao colega que realiza contenção.....	63
Figura 20. Recuperação dos médios.....	64
Figura 21. Troca defensiva.....	65
Figura 22. Espaços frágeis a explorar.....	68
Figura 23. Espaços a procurar pelos avançados.....	69
Figura 24. Reação e ajuste de posição perante a perda.....	71
Figura 25. Recuperação defensiva.....	73
Figura 26. Prioridade ao corredor central.....	74
Figura 27. Canto defensivo direto.....	75
Figura 28. Subida dos jogadores para a zona de disputa da bola.....	76
Figura 29. Canto curto defensivo.....	77
Figura 30. Livre lateral defensivo.....	78

Figura 31. Livre frontal defensivo.....	79
Figura 32. Canto ofensivo direto.....	80
Figura 33. Canto curto ofensivo.....	81
Figura 34. Livre lateral ofensivo.....	82
Figura 35. Livre lateral ofensivo ao segundo poste	83
Figura 36 .Exemplo de um treino de recuperação.....	86
Figura 37. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de tensão.....	88
Figura 38. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de duração.....	89
Figura 39. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de velocidade.....	91
Figura 40. Unidade de treino nº1.....	95
Figura 41. Circuito de força/agilidade.....	101
Figura 42. Estatísticas - Minutos de utilização.....	124
Figura 43. Estatísticas - Golos / Golos sofridos pelos GR.....	124
Figura 44. Estatísticas – Assistências.....	125
Figura 45. Estatísticas - Cartões amarelos e vermelhos.....	126
Figura 46. Estatísticas - Exemplo de uma ficha individual.....	127
Figura 47. Estatísticas – Exemplo de uma ficha estatística relativa a um jogo	127
Figura 48. Estatísticas Totais.....	128
Figura 49. Estatísticas – Tempo e Forma do golo.....	129

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Dados do Plantel.....	36
Quadro 2. Caracterização de GR.....	39
Quadro 3. Caracterização de DD.....	40
Quadro 4. Caracterização de DC.....	41
Quadro 5. Caracterização de DE.....	42
Quadro 6. Caracterização de MD/MC.....	44
Quadro 7. Caracterização de MO.....	45
Quadro 8. Caracterização de ED.....	46
Quadro 9. Caracterização de EE.....	47
Quadro 10. Caracterização de PL.....	48

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Template Convocatória.....	143
Anexo 2 – Template Plano Semanal.....	144
Anexo 3 – Template Bolas Paradas – Cantos Defensivos.....	145
Anexo 4 – Template Bolas Paradas – Livres Defensivos.....	146
Anexo 5 – Template Bolas Paradas – Livres Frontais.....	147
Anexo 6 – Template Bolas Paradas – Livres Laterais Ofensivos.....	148
Anexo 7– Template Bolas Paradas – Cantos Ofensivos.....	149
Anexo 8 –Template Bolas Paradas – Cantos Ofensivos Curtos.....	150

LISTA DE ABREVIATURAS

- AF-** Associação de Futebol
AFB- Associação de Futebol de Braga
CNS- Campeonato Nacional de Sêniors
CP- Campeonato Portugal
FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF- Federação Portuguesa de Futebol
IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude
OO- Organização Ofensiva
OD- Organização Defensiva
SAD- Sociedade Anónima Desportiva
GR- Guarda Redes
DD- Defesa Direito
DC- Defesa Central
DE- Defesa Esquerdo
MD/MC- Médio Defensivo/Centro
MO- Médio Ofensivo
ED- Extremo Direito
EE- Extremo Esquerdo
PL- Ponta de Lança

RESUMO

O presente Relatório de Estágio profissionalizante remete-se à época desportiva realizada na temporada 2021/2022, no plantel sénior do Ribeirão 1968 Futebol Clube. No decorrer da temporada, o plantel do Ribeirão foi orientado, no total, por três treinadores, estando essas mudanças bem presentes no seguinte relatório. As funções desempenhadas pelo estagiário estão ligadas à preparação, ao planeamento, à operacionalização, à análise da equipa e do adversário, à observação, à recuperação e, sobretudo à reflexão sobre a própria atividade. O objetivo da realização do seguinte relatório está enquadrado com a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, orientado pelo Professor Doutor João Ribeiro, docente da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. No seguimento do relatório vão sendo descritos e caracterizados os intervenientes com ação direta com o estagiário. O Modelo de Jogo utilizado durante toda a época também é abordado, bem como todos os acontecimentos adjacentes ao mesmo. Ao longo da época desportiva, o estagiário foi submetido a situações e momentos de grande aprendizagem. Foi exposto a dificuldades e problemas relacionados com a sua atividade. Através da constante reflexão das suas atividades, o estagiário foi, ao longo do tempo, tornando-se cada vez mais capaz de ter a sua própria ação e preponderância naquilo que era a equipa técnica. Foi capaz de desenvolver e expandir o seu conhecimento no que diz respeito ao treino, liderança e coesão do grupo.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINO; ESTÁGIO
PROFISSIONALIZANTE; MODELO DE JOGO

ABSTRACT

The present Professionalizing Internship Report refers to the sports season held in the 2021/2022 season, in Ribeirão 1986 Futebol Clube's senior football team. During the season, Ribeirão's squad was guided, in total, by three coaches, and these changes are clearly present in the following report. The functions performed by the intern are linked to preparation, planning, operationalization, analysis of the team and the opponent, observation, recovery and, above all, reflection on the activity itself. The purpose of producing the following report is framed with obtaining a Master's degree in High Performance Training, supervised by Phd Prof. João Ribeiro, teacher at the Faculty of Sports of the University of Porto. Following the report, the actors with direct action with the intern are described and characterized. The Game Model used throughout the season is also addressed, as well as all the events adjacent to it. Throughout the sports season, the intern was subjected to situations and moments of great learning. He was exposed to difficulties and problems related to his activity. Through the constant reflection of his activities, the intern was, over time, becoming increasingly able to have his own action and preponderance in the technical team. He was able to develop and expand his knowledge regarding training, leadership and group cohesion.

KEY-WORDS: FOOTBALL; TRAINING; PROFESSIONAL INTERNSHIP; GAME MODEL;

1. Introdução

No momento atual, o Futebol é umas das modalidades mais praticadas em todo o mundo. Desta forma, o interesse pelo jogo tem feito com que seja exigido um certo nível de competência e profissionalismo ao treinador na operacionalização do processo de treino (Leite et al., 2016).

O futebol é um desporto de equipa com uma elevada componente física associada (Cometti et al., 2001) e promove a interação entre vários intervenientes permitindo o estabelecimento de relações entre os mesmos (Costa et al., 2010). Há um certo fascínio e paixão que tem acompanhado a história do futebol ao longo do tempo, deixando de ser apenas um jogo. É difícil falar de futebol e não falar sobre a importância que o mesmo tem. Não é apenas um jogo com características lúdicas subjacentes, mas, também consiste num desporto a nível profissional e, tendo em conta o seu desenvolvimento tem-se tornado muito importante no âmbito da ciência e da investigação (Garganta, 1997).

Ser treinador, hoje em dia, exige um grande conjunto de conhecimentos e competências que tornam o desempenho do treinador, dos seus jogadores e da sua equipa melhor, possibilitando resultados positivos (Leite et al., 2016).

Neste sentido, o treinador possui um agente facilitador no desenvolvimento da coesão do grupo na equipa ao longo da época desportiva (Silva et al., 2021).

Relativamente à atividade do treinador, este deve ser capaz de ter um vasto conhecimento sobre o jogo (aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos), sendo crucial a aplicação destes conhecimentos em situações de treino, bem como em jogo (Leite et al., 2016). São características importantes para uma boa prática da atividade de treinador, o conhecimento sobre o jogo, uma comunicação clara e assertiva, possuir uma boa capacidade de liderança, ser capaz de se relacionar com os jogadores e equipa técnica (Leite et al., 2016; Ribeiro, 2018; Sousa, 2017).

No Ribeirão Futebol Club o cargo assumido foi o de treinador estagiário, auxiliando o treinador principal e treinador-adjunto, através do conhecimento adquirido ao longo dos últimos anos, aplicando o mesmo no contexto de treino desportivo. De uma forma geral, além destas funções, também realizei tarefas

ligadas à observação, auxílio na realização do treino e controlo de aspetos ligados à logística do treino.

Desta forma, com o intuito de desenvolvimento e aprendizagem relativos a aspetos do treino, num contexto de alto rendimento, surgiu a oportunidade de realizar o estágio profissionalizante no Ribeirão 1986 Futebol Clube. Através deste convite, um dos objetivos do estágio prende-se pelo desenvolvimento da análise e compreensão do processo de treino no decorrer da época desportiva, fazendo uso de constantes reflexões, de forma a adquirir o maior número de competências e conhecimentos possíveis.

O presente relatório está organizado em 8 grandes temas: Introdução, Enquadramento da Prática Profissional, Macro Contexto Conceptual, Realização da Prática Profissional; Perspetivas de Desenvolvimento Pessoal e Profissional, Considerações Finais, Referências e Anexos.

1.1. Propósitos do estágio

A realização do relatório de estágio surgiu no âmbito do mestrado em treino desportivo de alto rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este projeto está enquadrado na unidade curricular denominada de Preparação da Dissertação/Estágio.

O local do estágio foi no Ribeirão 1986 Futebol Clube, que competiu no Campeonato Pró-Nacional de Braga, competição mais alta da Associação de Futebol de Braga (AFB). Para além desta competição, o Ribeirão também participou na Taça da Associação de Braga e, pela primeira vez, esteve presente na Taça de Portugal. O estágio decorreu sobre orientação do Professor Doutor João Ribeiro. A realização do estágio teve início em agosto de 2021 e durou até maio de 2022.

O atual relatório enquadra-se como obrigatório para a obtenção do grau de mestre, através da aprovação de todas as unidades curriculares e posterior defesa do relatório de estágio. Além disto, também confere ao estagiário a possibilidade de obtenção o grau II de treinador na modalidade de futebol, creditado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

1.2. Expectativas iniciais

Um dos motivos para a realização deste estágio, para além dos motivos académicos que se focam muito na obtenção do grau Mestre, foi a minha própria evolução. Tanto pessoal, como profissional. Uma das principais razões que definiu a realização do estágio no Ribeirão 1968 FC foi a oportunidade de trabalhar com alguém que teve no mais alto nível do futebol português durante vários anos, o treinador SC. Ex-jogador de Fafe, Gil Vicente, Varzim, entre outros. Apesar de ser a primeira experiência como treinador principal, acredito que todo o conhecimento que foi adquirindo ao longo da sua vasta carreira como jogador, me podia ajudar a estar mais familiarizado com o futebol de alto nível.

Relativamente às atividades e papel a desempenhar dentro da equipa técnica, acredito que todo o meu percurso na faculdade, tanto na licenciatura como no mestrado, me preparou com os conhecimentos necessários para realizar qualquer tipo de função, possa ela passar por uma vertente mais tática ou até mais física.

Tendo em conta a equipa técnica, embora seja jovem, já tem alguns anos investidos no treino de alto nível (nomeadamente com o treinador principal, pelos anos que jogou e o treinador adjunto, que já esteve a trabalhar, durante alguns anos, em equipas da Segunda Liga Portuguesa). Queria desenvolver o meu papel como treinador, através do conhecimento e das próprias vivências dos treinadores que estão na equipa técnica.

Sendo que foi a primeira vez em que cheguei a um clube que pouco me relacionei até hoje (visto que os dois clubes anteriores onde representei funções de treinador foram a ADC Balazar, clube da minha localidade, e o Varzim SC, clube onde realizei a minha formação como jogador e no ano transato como treinador), desta vez a situação foi diferente. Sempre ouvi relatos familiares de jogadores que passaram no Ribeirão em tempos diferentes, mas nada mais do que isso. Portanto, toda uma introdução me esperava no que diz respeito ao que é o clube e mais do que isso, do que são as pessoas e costumes da vila de Ribeirão. Pelo simples facto de ser uma situação diferente, relativamente às quais me tinha encontrado até à data, requeria um pequeno desvio da minha

zona de conforto, pois ambos os clubes onde trabalhei anteriormente, já conhecia grande parte das pessoas dentro do clube e que tipo de pessoas eram. Neste caso já é diferente. Pela primeira vez, terei de me ajustar e aprender a cultura do clube e acredito que será uma grande valia para o meu futuro como treinador e indivíduo.

1.3. Objetivos pessoais, profissionais e académicos para o estágio

1.3.1. Objetivos pessoais

Aprender. Evoluir. Esforço máximo. Todos os meus objetivos a nível pessoal passam por cada um destes pontos. Em tudo o que me for proposto a realizar, espero aprender com o que me for direcionado, evoluir ao máximo tudo o que possa ser evoluído. Não apenas como treinador, mas sim como se fizesse parte do departamento médico, como se fosse ajudante da técnica de equipamentos, até como se fosse para ser diretor desportivo. Aprender o máximo possível, com o maior número de intervenientes possível.

Tenciono focar-me na minha evolução como treinador, mas tudo que vier “por arrasto”, tenciono aprender, porque acredito que só dessa forma estarei a ser a melhor versão possível de mim, e esse é o primeiro objetivo.

De uma forma mais objetiva, tenciono:

- I. Ter uma boa relação com todos os jogadores, treinadores, funcionários do clube, etc.;
- II. Colocar os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano de mestrado em prática;
- III. Colocar dúvidas e fornecer sugestões em momentos onde acredito possam ser relevantes para a boa execução da tarefa em causa;
- IV. Compreender a mística e vivências das pessoas provenientes da vila de Ribeirão;

Por fim, como objetivo principal, quero ser capaz de arranjar o meu espaço para ter uma voz. Isto é, ser alguém em que os jogadores e staff, vejam

competência e conhecimento. Para que se sintam à vontade de tirar dúvidas relativas ao treino, a métodos de recuperação e/ou problemas pessoais.

1.3.2. Objetivos profissionais

Visto que se trata de um estágio com vista à profissionalização, a integração dentro da vida profissional passa a ser um dos objetivos do estágio. Sendo que este é um objetivo muito geral e um pouco superficial, considero outros objetivos:

- I. Desenvolver as minhas capacidades de me relacionar e de comunicar, principalmente com os jogadores. (aparece em primeiro lugar porque considero ser um ponto em que posso e tenho de evoluir);
- II. Perceber de que forma é que, através do meu papel no plantel, conseguirei ajudar os jogadores;
- III. Desenvolver as minhas capacidades de trabalhar em equipa;
- IV. Ser capaz de questionar, opinar, refletir e sobretudo de expor as minhas ideias sobre a atividade de treinador e todas as ações que a ela estão conectadas;
- V. Entender o mais rápido possível as ideias do treinador, para que os feedbacks dados aos jogadores sejam o mais próximo daquilo que o treinador deseja para a equipa;
- VI. Expor-me a situações fora da minha zona de conforto, para que seja obrigado a estar sempre preparado para alguma questão que possa deixar algum jogador ou treinador na dúvida;
- VII. Desenvolver capacidades de interpretação e análise do adversário, para além de tentar perceber as melhores formas de abordar o jogo;
- VIII. Estar preparado para dirigir sessões de treino, enquadrando-se na periodização do mesmo;
- IX. Aprofundar os meus conhecimentos, relativamente ao próprio jogo e tudo ao que está ligado (vertente tática, técnica, psicológica e física);

- X. Relacionar-me com os jogadores e com o seu modo de vida, visto que grande parte dos jogadores, além da vida pessoal de cada um, também têm a sua vida profissional, para lá do futebol.

Não obstante, a conclusão deste relatório e do respetivo mestrado, também me oferece a possibilidade de obtenção do grau II de treinador de futebol, creditado pelo IPDJ.

1.3.3. Objetivos académicos

Os objetivos académicos passam pela conclusão do 2º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo em Treino de Alto Rendimento, onde encontra o seu cume na conclusão do relatório de estágio. Com este relatório, espero ser capaz de aprofundar a minha capacidade de procura e interpretação de artigos que me possam auxiliar naquilo que é a minha atividade de estudante e posteriormente profissional.

Para além disto, vejo este estágio como uma consolidação das minhas competências que me poderão ajudar num possível objetivo académico futuro, a obtenção do grau de doutorado.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Contextualização legal

Com a conclusão do segundo ano, do 2º ciclo de estudos em Treino de Alto Rendimento Desportivo da FADEUP, através da aprovação de todas as unidades curriculares e da entrega e consequente defesa do Relatório de Estágio, resultará na aquisição do Grau de Mestre de Treino de Alto Rendimento Desportivo. Para além disso, permite obter o Título Profissional de Treinador de Futebol – UEFA B/ II (componente geral e específica) e a componente geral do Título Profissional de Treinador – UEFA A/ III, através da via académica, fornecendo vários conhecimentos que me auxiliarão na minha atividade como treinador. Todas estas ações são reconhecidas pelo IPDJ.

2.2. Caracterização da instituição

O presente relatório, realizado durante a época desportiva 2021/2022, teve lugar no Ribeirão 1968 FC, no escalão sénior. Ao longo da temporada, o Ribeirão esteve inserido no Campeonato Pró-Nacional da AFB. Para além disso, disputou a Taça de Braga, organizada pela associação e também disputou a 2ª eliminatória da Taça de Portugal, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). A oportunidade de estagiar neste clube, esteve relacionada com o convite, por parte da Sociedade Anónima Desportiva (SAD), em fazer parte da equipa técnica que iria começar a época, à qual a FADEUP autorizou.

Ribeirão 1968 Futebol Clube, anteriormente conhecido como Grupo Desportivo de Ribeirão, fundado em 1968, competiu durante vários anos na antiga III e II Divisão e também no Campeonato Nacional de Séniores (CNS), conhecido hoje como Campeonato Portugal (CP).

Em 2015, o clube desceu dos campeonatos nacionais para os campeonatos distritais pela primeira vez em 20 anos. Mais tarde no mesmo ano, e devido à instabilidade financeira e diretiva, o Ribeirão abdicou de participar no principal campeonato da AFB. Acabou por disputar a 1ª Divisão distrital da mesma AF na temporada 2015-16, salvando-se, adotando a nova designação, Ribeirão 1968

Futebol Clube.

Nos últimos anos, o Ribeirão 1968 tem competido no Campeonato Pró-Nacional de Braga, sendo que a melhor classificação atingida pelo clube, nos últimos anos, foi o 2º lugar, na época anterior (2020/2021), ficando assim a 3 pontos da subida ao jogo de play-off, onde se disputaria o acesso aos campeonatos nacionais, neste caso CP. De que forma é que este tópico influencia o meu estágio? Pela boa campanha no ano transato da equipa neste campeonato, espera-se que este ano seja ainda melhor. Isto faz com que a pressão de vencer esteja sempre presente, e essa mesma pressão faz-me sentir obrigado em estar sempre concentrado em dar o meu melhor em todas e quaisquer situações.

Neste momento, a filosofia do clube passa pelo foco na profissionalização do mesmo, tentando voltar assim a palcos que outrora já frequentou. Toda uma reestruturação do clube e da direção se antecipa. Sendo que já foi oficializada a criação de SAD, no passado dia 26 de junho de 2021, que apenas se responsabilizará com a gestão do plantel sénior. Na prática, faz-se notar sempre alguns constrangimentos, no que diz respeito a interações da SAD e do clube. Ainda é tudo muito recente, e creio que ainda há algumas arestas a limar relativamente às funções que recaem sobre cada uma das partes. De que forma é que este tópico influencia o meu estágio? Não tanto do ponto de vista de estagiário, mas sim vendo do ponto de vista do treinador, uma situação desta cria sempre constrangimentos entre SAD e clube, e por vezes pode causar desacatos. Por exemplo em situações de empréstimo de jogadores da equipa B do Ribeirão FC orientada pelo clube, para o treino da equipa sénior. E também no sentido contrário. Sendo que, do meu ponto de vista, seria benéfico para todos. Para os atletas da equipa B que teriam uma oportunidade na equipa sénior, bem como para os atletas da equipa sénior ganharem ritmo competitivo ao jogar pela equipa B.

2.3. Recursos humanos, logísticos e materiais

Relativamente aos recursos humanos do clube, destacam-se o presidente do clube, representante da SAD e coordenador desportivo no topo hierárquico;

equipa técnica composta pelo treinador principal, treinador adjunto, treinador de guarda-redes, analista e por mim, treinador estagiário; o departamento médico é composto pelo chefe de departamento médico e pelo massagista; além destes, ainda estão ao serviço do clube o diretor desportivo, técnica de equipamentos, motorista e assistente do clube. De que forma é que este tópico influencia o meu estágio? Têm uma tremenda influência naquilo que é a experiência e a familiarização das pessoas que já lá estão no clube. Sendo que é um dos meus objetivos, enquanto estagiário, associar-me e conhecer as pessoas naturais da vila de Ribeirão.

No que diz respeito a recursos logísticos, o clube tem à sua disposição o Estádio do Passal, localizado no centro de Ribeirão, sendo que é neste local onde maior parte das atividades relacionadas com o clube têm lugar. É também no estádio onde se encontram a sala de reuniões, ginásio do clube, rouparia, cantina, sala de vídeo, arrecadações e respetivos balneários, tanto para jogadores, como para staff. Para além do Estádio do Passal, o Ribeirão também dispõe de um campo de treinos com excelentes condições, onde a formação do clube realiza toda a sua atividade. De que forma é que este tópico influencia o meu estágio? Tem uma conotação extremamente positiva, devido ao facto de serem uma grande fonte de motivação, tendo em conta as excelentes condições de ambos os complexos. Oferecendo assim excelentes condições para a prática do treino e do desenvolvimento dos jogadores.

Tendo em conta os recursos materiais necessários para toda a atividade da equipa técnica, existem bolas, sinalizadores de múltiplas cores, estacas, estacas de chão, mini balizas, coletes, balizas amovíveis, barreiras, sauna, banheira para gelo, banheira de hidromassagem, visto que não se faz notar a falta de algo essencial para a boa prática da atividade de treino. Acredito que, para a dimensão do clube, as condições que oferecem para o trabalho da equipa técnica fazem inveja a outros clubes, pela presença de todos estes mecanismos, que podem ajudar muito os atletas, nomeadamente na recuperação muscular. De que forma é que este tópico influencia o meu estágio? Tal como no parágrafo anterior, influencia de uma forma extremamente positiva. Pela simples razão de dar a oportunidade ao treinador de realizar várias tarefas.

Por exemplo, o facto de haver uma sala de vídeo, fornece a oportunidade de mostrar vídeos do treino, do jogo ou até do adversário, com relativa facilidade. Sendo que na inexistência de uma sala de vídeo, essa atividade estaria assim colocada em causa, ou causaria a necessidade de andar com um retroprojektor connosco, de forma uma constante. Este exemplo seria utilizado também se estivesse a falar do ginásio, sauna ou banheira de gelo.

2.4. Contexto de natureza funcional

2.4.1. Constituição e funções dos elementos da equipa técnica

Ao longo de toda a época desportiva, a equipa técnica sofreu várias alterações. No total, estiveram três treinadores à frente da equipa. Com essas mesmas mudanças, tanto o meu papel como as funções também se alteraram.

A primeira equipa técnica era composta pelo treinador principal, treinador adjunto, analista, treinador de guarda redes e por mim, estagiário. Para o 1º treinador principal, detentor do grau II de treinador de futebol, este projeto seria o primeiro como treinador principal. Embora que, como jogador tinha uma vasta experiência nos escalões mais altos do futebol nacional, sendo essa, uma das principais razões, se não a principal razão, pela qual aceitei o convite para estar ligado a este projeto. O treinador adjunto, detentor do grau II de treinador de futebol e mestre em alto rendimento, já esteve em equipas que militam a Segunda Liga Portuguesa, durante múltiplos anos, mas esta seria a primeira vez que seria o 1º treinador adjunto, aquele mais próximo do treinador principal. Tal como o treinador, foi uma das razões pela qual me senti atraído para o clube, porque sabia que ali estavam treinadores com experiência e competência associados a clubes de alto nível, nomeadamente clubes de Segunda Liga. O analista/observador, não sendo muito diferente dos treinadores, também seria a primeira experiência como analista/observador. Já o 1º treinador de guarda redes (GR) tem vários anos de prática, sendo que a maior parte desses anos, competiu no antigo CNS, oferecendo um pouco mais de experiência a uma equipa técnica com pouca. Por fim, também tinha treinador estagiário, que já tinha dois anos de experiência em contextos amadores, tais como este. Após

três meses e oito jogos realizados ao comando da equipa, o treinador principal decidiu abandonar o clube, e com ele o analista e o treinador de guarda redes.

A segunda equipa técnica era formada por quatro elementos. Dois deles, transitaram da equipa técnica anterior, sendo eles o treinador adjunto e eu, como treinador estagiário. O 2º treinador principal, detentor do grau III de treinador de futebol, que foi escolhido como sucessor do 1º treinador principal, foi alguém com uma vasta experiência naquilo que é o treino. Contando com mais de 20 anos sendo treinador, mais os vários anos como jogador, competindo na 1ª Divisão Portuguesa, foi uma diferença substancial naquilo que era a experiência da equipa técnica. Com o 2º treinador principal, também veio com ele o 2º treinador de GR, também ele com muita experiência e muito conhecimento daquilo que eram as equipas e o campeonato em que estivemos inseridos. Após 3 semanas da nova equipa técnica, o treinador adjunto decidiu desistir, fazendo com que a equipa técnica ficasse reduzida a três elementos. Esta saída afetou de uma forma enorme as minhas tarefas e responsabilidades, visto que recaíram todas para mim, exigindo mais de mim. Ao fim de cerca de três meses, com doze jogos realizados, o 2º treinador principal acabou por deixar o clube, e com ele também o 2º treinador de GR.

A terceira equipa técnica era formada por dois elementos, sendo que contavam com a ajuda de mais uma pessoa para o treino de GR. O treinador responsável pelo plantel passou a ser um representante da SAD e visto que o seu título de treinador estava caducado, eu passei a ser o treinador principal na teoria. Com esta mudança, as minhas responsabilidades aumentaram ainda mais, visto que agora tive também tarefas relacionadas com a administração do treino bem como a sua preparação, que outrora não tinha.

2.4.2. Funções do estagiário

a) Com a 1ª equipa técnica

As funções primordiais do estagiário passam por tarefas ligadas à observação, auxílio na realização do treino e controlo de aspetos ligados à logística do treino, entre as quais:

- Colocar e levantar a folha de presenças que todos os jogadores têm de assinar até uma determinada hora em todos os treinos;
- Controlar o peso dos jogadores, no primeiro e último treino da semana de trabalho;
- Controlo das sessões de crioterapia e de sauna;
- Realização de pré-treinos, onde trabalho com os jogadores propriocetividade, reforço muscular e core, pliometria e exercícios puramente técnicos;
- Realização de ativações individuais com jogadores, precedentes de dores, lesões e/ou fadiga antes do treino;
- Realização de aquecimentos/ativação sem bola, tanto no princípio do treino como entre exercícios;
- Auxiliar na montagem/preparação dos exercícios e na consequente recolha dos mesmos, distribuição de coletes e bolas, tanto em treino como em dia de jogo;
- Realização da ativação sem bola em dia de jogo;
- Montagem de esquema de bolas paradas, em dias de jogo, preparadas pelo treinador adjunto;
- Auxílio em sessões de treino coletivas e/ou individuais para jogadores que não jogaram.
- Observação e análise ao adversário, através de vídeo, dando mais significância a situações de 1ª fase de construção do adversário e à 1ª fase de pressão dos mesmos, estando encarregue de prestar sugestões de como pressionar e de como podemos ultrapassar a 1ª fase de pressão dos mesmos;
- Propostas de exercícios aquando questionado com o tema;
- Supervisão e administração de feedback durante o decorrer dos exercícios em treino;
- Montagem de exercícios para a realização do treino e consequente levantamento dos mesmos;
- Por vezes, aquando a falta de alguns jogadores, realizava o respetivo exercício com os jogadores.

b) Com a 2ª equipa técnica

No momento em que houve mudanças na equipa técnica, as minhas funções permaneceram as mesmas, visto que apenas mudou o cargo de treinador principal e de treinador de GR. Manteve-se o treinador adjunto e eu, como treinador estagiário.

Foi apenas, no momento em que o treinador adjunto decidiu desistir do projeto que as minhas funções aumentaram em grande volume. Às funções anteriormente mencionadas, acrescentaram-se as seguintes:

- Realização e montagem de todo o aquecimento em dia de jogo;
- Realização e montagem dos esquemas de bolas paradas em dias de jogo;
- Em dias de treino no complexo desportivo de Ribeirão, estava responsável pela deslocação da carrinha do clube que continha todo o material e roupa para o treino e jogadores;
- Responsável pela realização do plano semanal;
- Toda a observação e análise do adversário;
- Preparação e apresentação de vídeo, seja ela do jogo anterior ou do próximo adversário;
- Responsável pela montagem de exercícios;
- Responsável pela gravação do jogo e/ou do treino, isto é, fiquei responsável em encontrar alguém que fosse capaz de realizar esta tarefa, tendo em conta que tinha de estar presente no banco de suplentes e respetiva ficha de jogo;
- Preparação da folha para a convocatória, que por sua vez preenchia com o 2º treinador principal;
- Responsável pela informação divulgada no grupo de WhatsApp, controlando entradas e saídas do grupo, a mando do coordenador do clube.

c) Com a 3ª equipa técnica

Com a saída do 2º treinador principal, e a entrada de um representante da SAD, as minhas funções como treinador estagiário não só se mantiveram, como ainda foram aumentadas. Sendo elas as seguintes:

- Passei a ser, pelo menos na ficha de jogo, o treinador principal;
- Competia-me a preparação e administração de todas as sessões de treino;

Basicamente, cabia-me todas as tarefas relacionadas com o treino, jogo, e até mesmo alguma logística.

Além destas funções que me foram atribuídas com o decorrer da época, também decidi que podia ser benéfico para a equipa técnica e para a observação e análise dos nossos jogadores, ter acesso às estatísticas individuais e coletivas dos próprios. Desta forma, também realizei as estatísticas de cada jogador através dos vídeos dos jogos, guardando cada estatística e mostrando, quando se questionam, à equipa técnica.

2.4.3. Caracterização do quadro competitivo

Durante o decorrer da temporada, o Ribeirão 1986 Futebol Clube esteve inserido, no total, em três competições distintas. O Campeonato Pró-Nacional, da AFB. A Taça de Braga, também organizada pela AFB. Por fim, também esteve presente, pela 1ª vez na sua história, na Taça de Portugal, organizada pela FPF.

a) Campeonato Pró-Nacional

Relativamente ao Campeonato Pró-Nacional, este é disputado por 28 equipas, divididas em 2 séries (Série A e Série B). Após sorteio, ficou de definido que o Ribeirão iria disputar a Série B, juntamente com outros 13 clubes: Brito, Joane, Ponte, Vieira, Santa Eulália, Taipas, Os Sandinenses, Arões, Serzedelo, Torcatense, Ronfe, S. Paio e Pica. Ao fim das 26 jornadas realizadas, os primeiros classificados de cada série, qualificam-se para um *play-off*, para disputar o aceso ao CP, e respetiva promoção. Este *play-off* é disputado em dois jogos, cada um deles no respetivo terreno das equipas qualificadas. Apenas o vencedor desta eliminatória é que alcança a subida de divisão. Para além disto,

o 1º e 2º classificado de cada série tem a oportunidade de ser convidado para disputar a Taça de Portugal no ano seguinte.

b) Taça de Braga

A taça organizada pela AFB, é disputado por todos os clubes que pertencem à associação. As eliminatórias são realizadas apenas num jogo, à exceção da meia-final, que é disputada a dois jogos. Devido à participação na competição mais elevada da associação, os clubes do Campeonato Pró-Nacional apenas entram no sorteio a partir da 3ª eliminatória. O vencedor da competição também tem a oportunidade de disputar a Supertaça de Braga, organizada pela AFB, no início da época desportiva seguinte.

c) Taça de Portugal

A Taça de Portugal é disputada por todos os clubes das divisões mais altas do país até às divisões distritais mais altas de cada associação. A competição é disputada em formato de eliminatórias a um jogo, com a exceção das meias-finais, realizada a dois jogos. Tal como referido acima, pela primeira vez na história do clube, O ribeirão foi convidado a disputar uma eliminatória referente à Taça de Portugal. Este convite está relacionado com a obtenção do 2º lugar, conquistado na época transata.

3. Macro contexto conceptual

3.1. O Desporto e o Futebol

Ao longo dos anos, o desporto tem-se tornado um “fenómeno social” a nível mundial, tendo a sua importância e urgência sido considerada um agente fulcral na vida das pessoas (Malm et al., 2019; Telama et al., 2005; Wheeler, 2011). Esta importância deve-se ao facto dos inúmeros benefícios por detrás da prática desportiva, podendo ser enumerados os seguintes: prevenção de lesões, melhor desempenho cognitivo (Bloemers et al., 2015), aumento das habilidades motoras e diminuição do risco de doenças cardiovasculares (Telama et al., 2005).

Além dos benefícios acima enumerados, o desporto tem um impacto enorme na vida das pessoas. As pessoas sentem que pertencem a um grupo, onde podem estar envolvidas e integradas (Janssens & Verweel, 2014). Desde muito cedo, a introdução da prática desportiva está presente no desenvolvimento da pessoa, sendo através da mesma transmitidos valores e comportamentos que vão contribuir para o seu crescimento pessoal, profissional e social (Ortega et al., 2019), influenciando, conseqüentemente, as suas relações interpessoais (Prieto & Delgado, 2019).

O futebol é o desporto mais popular a nível mundial (Ritzer, 2012; Gardasevic et al., 2017). É um desporto de equipa com uma elevada componente física associada (Cometti et al., 2001) e promove a interação entre várias pessoas permitindo o estabelecimento de relações entre as mesmas (Costa et al., 2010). Há um certo fascínio e paixão que tem acompanhado a história do futebol ao longo do tempo, deixando de ser apenas só um jogo. É difícil falar de futebol e não falar sobre a importância que o mesmo tem, não é apenas um jogo com características lúdicas subjacentes, mas, também consiste num desporto a nível profissional, cujo desenvolvimento tem-se demonstrado muito importante no âmbito da ciência e da investigação nesta área (Garganta, 1997).

Este desporto é visto por muitos como uma arte, pelo seu carácter imprevisível em todo o seu esplendor (Sousa, 2018). Trata-se de uma

modalidade constituída por várias dimensões como: sub-sistema cultural, sub-sistema estrutural, sub-sistema metodológico, sub-sistema relacional, sub-sistema tático/técnico e, sub-sistema estratégico/tático, afetando a própria modalidade (Castelo, 2004). Estas dimensões vão exercer uma grande influência no desempenho do jogo. Contudo ainda não se sabe com detalhe o que cada uma influencia na obtenção de bons resultados e bom desempenho. Compete a cada treinador seguir a sua própria ideologia, o modelo de jogo da sua equipa e ter em conta as características dos jogadores da equipa, atribuindo desta forma, o peso que acha mais importante de atribuir a cada um destes fatores (Vásquez, 2012).

O que torna o futebol numa modalidade única e tão própria diz respeito ao facto dos seus participantes construírem relações e reações constantes, lutando pela obtenção da bola através da sua capacidade de estratégia e de resolução de ações (Castelo, 2004). É um jogo coletivo, de alta intensidade e com um grande nível de esforço e grande durabilidade (Goodal et al., 2017).

O jogo de futebol consiste numa interação entre duas equipas que se defrontam e que se caracteriza por momentos de colaboração e oposição, em que as equipas em confronto se disputam por objetivos que têm em comum (Garganta, 1997).

3.2. Futebol Profissional vs. Futebol Amador

No futebol profissional, existe uma variedade de condições que são fornecidas aos treinadores para que o seu trabalho possa ser realizado da melhor maneira possível. Além disso, o objetivo é a luta pelos resultados ao longo da época desportiva (Campos, 2018).

Os departamentos do clube, no regime profissional, poderão dividir-se em: Médico, Observação, Logístico e Técnico (Leite et al., 2016):

- (i) O departamento médico prende-se pela prevenção, tratamento e recuperação de lesões, podendo ajudar os jogadores a nível psicológico e emocional e, na sua alimentação. Este departamento é composto por: médicos, psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas.

- (ii) No departamento de observação, há a preparação, recolha e análise de informações relativa ao rendimento da equipa (do clube e adversária) e recrutamento de jogadores.
- (iii) O departamento logístico tem como missão a organização de um bom funcionamento do dia-a-dia da equipa.
- (iv) O departamento técnico prende-se pelo conjunto de treinadores adjuntos responsáveis pela área do treino. Neste departamento temos: Treinador Adjunto (estabelece uma relação de confiança com o treinador, deverá possuir qualidades de liderança, comunicação e conhecimentos técnicos para ajudar o treinador sempre que necessário), tem como funções concretas ajudar o treinador no seguinte: Escolha de jogadores para construir o plantel; Planeamento da época e dos treinos; Construção do Modelo de Jogo; e, Elaboração da Convocatória para os jogos; Treinador de guarda-redes (o guarda-redes tem uma posição muito específica então é importante haver este treinador); e, Preparador Físico, tendo como funções: desenvolver e manter capacidades motoras (força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação), além disso, tem um papel essencial na recuperação de lesões dos jogadores e aplicação de testes físicos.

No processo de preparação de uma época desportiva, no futebol profissional, é importante ter em conta alguns componentes como: a programação da época, periodização (planear e estabelecer metodologias) e planificação (planeamento e organização) (Leite et al., 2016). A programação prende-se pelo estabelecimento de estratégias, conteúdos, recursos humanos e materiais, infraestruturas e formas de operacionalização do próprio treino, tendo como objetivo primordial a criação de um modelo de jogo, único e adaptado à equipa (Leite et al., 2016).

Em contraste, no futebol amador há muita influência do futebol profissional, contudo a sua componente é relativamente mais lúdica, sendo o seu objetivo o jogo em si, o carácter comunitário e aquilo que o futebol representa para os jogadores, adeptos e demais envolvidos no jogo (Oliveira, 2013).

3.3. O Treinador

Ser treinador de futebol é uma peça fundamental do puzzle, para que o desenvolvimento dos jogadores seja o melhor possível.

No início do século XX, a função de treinador era organizar o treino e escolher a equipa com quem iria trabalhar ao longo da época (Birkinshaw & Crainer, 2005). Atualmente, o treinador deve possuir um conjunto de competências que serão fulcrais no sucesso da sua profissão. Segundo Barreto (1998), o treinador tem de se tornar um especialista na sua modalidade, devendo possuir um conjunto aprofundado de conhecimentos. Conhecimentos estes não só da modalidade exercida em si, mas também, académico, que lhe permita uma cultura alargada que pode resultar no desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação, isto é, uma formação de base, cuja importância é cada vez mais elevada.

O treinador principal deve, então, ter conhecimento sobre vários conceitos como “Modelo de Jogo”, “Processo de Treino”, “Planificação”, “Periodização”, “Tática”, “Estratégia”, “Estatísticas” e “Observação e Análise de Jogo”. Estes conceitos são extremamente relevantes e, foram, também, ao longo do meu estágio, cruciais. Por essa razão, e, por estarem intimamente ligados irei aprofundar estas conceções mais à frente, ainda neste capítulo.

Ser treinador de uma equipa de futebol é exigente e, ao mesmo tempo desafiante. O treinador é responsável por aperfeiçoar as suas competências e o seu conhecimento do meio para que possa lidar com todas as adversidades que resultam do futebol (Leite et al., 2016).

Como referido em cima, o treinador deve ser um *expert* na sua modalidade, isto é, possuir competências de cariz mais técnico, ou seja, todas as informações relevantes sobre o jogo e o treino (taticamente, tecnicamente e estrategicamente). Além disso, a forma como o treino é adaptado ao contexto onde o treinador e a equipa estão inseridos é de extrema relevância. Estas competências e este conhecimento pelo jogo e equipa, além de tudo que está implícito nestes domínios, torna-se um fator importante na experiência do treinador para que possa haver um aprimoramento das competências do treinador ao longo da carreira do mesmo (Barreto, 1998).

Existem algumas competências que são importantes o treinador adquirir e aprimorar ao longo da sua carreira profissional como: táticas, comunicação, liderança (Leite et al., 2016), flexibilidade/abertura, no sentido em que o treinador deve ter a mente aberta caso os seus jogadores tenham ideias diferentes (Ribeiro, 2008), assertividade e exigência face aos jogadores, pois as exigências apresentadas em treino podem representar situações semelhante às do jogo em si e haverá um maior grau de preparação para lidar com as mesmas e chegar ao sucesso (Sousa, 2018).

É esperado que o treinador introduza uma dinâmica de coletividade de forma a fornecer ferramentas para o desenvolvimento de uma cultura desportiva e melhoria de condições materiais e humanas. O treinador deverá conhecer a modalidade em todo o seu esplendor sabendo que terá, a qualquer momento, de tomar decisões de cariz técnico, tático e logístico, tendo, também, de lidar com as consequências advindas destas mesmas decisões (Garganta, 2002).

Para o autor Bennis (2004), o treinador tem como função criar condições para gerir a equipa e a preparação para a competição. Jones (2006) compara o treinador a uma orquestra, sendo o mesmo o “maestro”, desempenhando papéis de gestão, monitorização e organização.

Nesse sentido, uma característica muito importante na criação de uma equipa, diz respeito às relações entre treinador e jogador que são estabelecidas ao longo da época. Deve existir uma relação que resulte no desenvolvimento do jogador, individualmente, sem comprometer as funções que cada jogador detém na equipa. Para que isto ocorra, a forma como o treinador transmite uma mensagem tem de ser esclarecedora e, persuasiva, evitando comprometimentos na transmissão da mensagem (Billik & Peterson, 2001). Na minha opinião, deve existir uma relação próxima entre treinador e jogadores, pois, compreender as necessidades do outro, torna muito mais facilitado o processo de treino e de preparação para a época desportiva.

Na mesma linha de pensamento, os treinadores devem reconhecer que os jogadores são uma fonte essencial de aprendizagem e desenvolvimento no percurso profissional do treinador. Isto significa que os jogadores propiciam a experiência e dão ao treinador matéria que que reflitam e aperfeiçoem as suas

práticas. Neste sentido, é fulcral que o treinador possua uma boa capacidade de relacionamento com os seus jogadores sendo, desta forma, um fator importante para o desenvolvimento de rendimento do jogador (Santos, 2001).

Mais do que todas as competências descritas, o treinador, deve ser um líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador. Deve colocar em prática os conhecimentos que detém para ensinar e preparar a sua equipa para a competição.

Em forma de síntese, o treinador é uma peça fulcral no sucesso desportivo da sua equipa e, em consequência dos jogadores para que os mesmos evoluam.

3.4. O Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo tem como definição o conjunto de respostas/comportamentos que o treinador e equipa técnica querem espelhadas nos diferentes momentos no jogo, mais concretamente: na organização ofensiva (quando a equipa tem a posse de bola) e defensiva (a equipa tenta impedir o golo adversário) e nas transições defensivas (momento imediato à perda de bola) e ofensivas (o que fazer após a conquista da bola) (Leite et al., 2016). Para Graça e Oliveira (1994), trata-se de um conjunto de ideias que seguem uma forma de jogar, desenvolvendo um “perfil” de jogo da equipa. Na mesma linha de pensamento, Garganta (1997) refere que o modelo de jogo reflete um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo. Para o autor Oliveira (2004), o modelo de jogo é importante para desenvolver um processo coerente e específico em criar uma forma de jogo.

Segundo Garganta (2014, p. 88), *“Os modelos à partida quando são concetualizados e operacionalizados através do treino, através da competição, não passa de mapas de referência que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas”*.

Apesar destas definições indicadas pelos autores acima referidos, não existe uma definição que seja universal para o conceito de modelo de jogo, estando a mesma dependente do discernimento de cada autor e/ou investigador.

O modelo de jogo engloba também a conceção de ideia de jogo. Frade, em entrevista a Tamarit, (2013), explica este entendimento “antes está a Ideia

de Jogo e só depois está o Modelo de Jogo. O Modelo é o que se sujeita também às circunstâncias. O Modelo é tudo porque é a Ideia de Jogo mais as circunstâncias, e as circunstâncias podem relativizar aquilo que eu faria noutras circunstâncias, mas em termos de padrão é igual! (...) Agora a Ideia de Jogo é uma coisa, a fabricação da Ideia tem a ver com as circunstâncias e esse é o Modelo de Jogo, o que implica também a dinâmica existencial dos Princípios Metodológicos. E o Modelo é tudo, até algo que às vezes desconheço, e que me «incita» à modelação.”

Dito isto, o nível de coerência resultando das ações dos jogadores é realizada a partir de princípios de ação e regras de gestão que decorrem de modelos de jogo (Garganta, 1997). Estes modelos de jogo, de acordo com Garganta (1997) têm como objetivo desequilibrar o adversário e tentar que o mesmo se desorganize.

Neste sentido, é importante haver uma constante monitorização do modelo de jogo pois a competição é uma fonte fulcral de informação para o processo de treino. Através da competição poderá haver uma atualização do modelo de jogo, sendo a preparação dos jogadores e da equipa orientada pela mesma, organizando, também os processos de ensino e de treino (Garganta, 1997).

No momento de construir o modelo de jogo a adotar, o treinador, deverá, além de ter que ter em consideração a sua ideia e conceção de jogo, deve conseguir lidar com fatores que irão afetar o seu modelo de jogo. Deve respeitar as questões culturais do clube, atender às características morfo-funcionais e socioculturais dos jogadores, assim como às condições climatéricas predominantes (Pinto & Garganta, 1996).

No que diz respeito à organização de um modelo de jogo esta é fundamental. Na sua criação, é necessária uma ideia bem definida e com princípios estruturados para que o modelo de jogo seja respeitado pelos seus jogadores (Castelo, 2003).

Segundo Mourinho (2001), no momento de construir o modelo de jogo é necessário ter em consideração alguns pontos como:

- (i) Organização funcional ou articulação dos princípios, subprincípios e sub-princípios estabelecidos nos momentos do jogo;
- (ii) Organização estrutural ou sistemas táticos;
- (iii) O clube em questão: características históricas, sociais e culturais;
- (iv) A equipa e o respetivo nível de jogo;
- (v) O nível e as características individuais dos jogadores;
- (vi) Realidade estrutural e financeira;
- (vii) O calendário competitivo;
- (viii) Os objetivos a atingir.

Para a criação do Modelo de Jogo existem alguns critérios essenciais como (Leite et al., 2016):

- (i) Ideias da equipa técnica;
- (ii) Características dos jogadores;
- (iii) Princípios de jogo;
- (iv) Conhecer o clube, mais concretamente a história (tradição, valores, adeptos), o organograma (conhecer a organização interna do clube) e, infraestruturas (organização do estádio/campo de treinos, material desportivo disponível e transporte);
- (v) Equipa (análise de resultados e objetivos das últimas épocas);
- (vi) Treino (condições do mesmo);
- (vii) Quadro competitivo;
- (viii) Metas e objetivos.

O modelo de jogo é algo que está em constante evolução e construção. Segundo Carvalhal et al. (2014), o modelo de jogo “cresce, configurando um todo que é muito mais que a soma das partes, já que é algo utópico, podemos andar perto de atingir, mas nunca conseguimos, pois o mesmo está em constante evolução e reconstrução”.

De uma forma sucinta, o modelo de jogo pode ser interpretado como uma manifestação regular e sistemática das dinâmicas que o treinador pretende em interação com os quatro momentos do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e, transição defesa-ataque). Segundo

Tamarit (2007), estes quatro momentos são vistos como princípios e sub-princípios de jogo.

3.5. O Processo de Treino

O treino encontra-se relacionado com o desenvolvimento e melhoria do desempenho dos jogadores, sendo um local onde o treinador pode expor as suas ideias e estas podem ser trabalhadas e melhoradas. O autor Garganta (1997) defende que devemos treinar como queremos jogar, demonstrando que no processo de treino é importante desenvolver a prestação desportiva de cada jogador.

Para Silva (2008), o processo de treino deve ser orientado por princípios que modelem o jogo no sentido de uma “concretização equilibradora entre o ser que joga e o jogo que é jogado”. Esse hábito de jogar de determinada maneira só poderá acontecer se os princípios do modelo de jogo estiverem claramente definidos, forem trabalhados de forma sistemática e evidenciarem uma ideia coletiva de jogo (Silva, 2008).

O jogo é constituído por um conjunto de interações em que os jogadores possuem um comportamento adaptativo, relacional e de interações tanto com os colegas de equipa, como, também, com os adversários. Em contexto de treino, estas condutas são desenvolvidas e contestadas para que a equipa possa atingir um equilíbrio, tendo em consideração a organização do jogo. Neste sentido, surge o treino como imprescindível. Segundo Garganta (1997), apesar da aleatoriedade de um jogo de futebol, o decorrer do mesmo e a interação entre as equipas em disputa não dependem de situações de “azar” ou “sorte”, se não todo o processo de preparação e treino não teria qualquer sentido.

O processo de treino é a principal componente para que os jogadores da equipa percebam qual é a ideia de jogo que está a ser implementada. Apesar de existirem muitos fatores que podem levar ao êxito desportivo, o treino constitui a forma mais importante e com mais influência no que diz respeito à preparação dos jogadores para a competição (Maciel, 2011).

Azevedo (2011) acrescenta que “mesmo que os exercícios estejam em sintonia com o modelo de jogo, se não existir intervenção ou se esta não for

adequada, eles podem tornar-se desajustados”. A intervenção específica e constante durante o exercício de treino é um dos fatores mais importantes e diferenciadores do processo de treino, e consequentemente, um fator municiador de princípios inerentes à ideia que o treinador procura implementar.

Como já foi referido, o treino constitui uma parte determinante no futebol, sendo uma forma de preparação dos jogadores para a competição. Através dos meios e métodos de treino que serão utilizados neste processo, o jogador poderá atingir o êxito desportivo. No treino, um dos grandes objetivos prende-se pela criação de sintonia entre todos os elementos da equipa (Garganta, 2006).

A implementação de uma metodologia de treino mais eficaz é um meio de comunicação entre o treinador e a sua equipa cujo objetivo é passar a mensagem aos mesmos sobre como devem jogar. Para tal, é necessário reunir um conjunto de ideias e regras com o objetivo de preparação de reações e comportamentos perante diversas situações que podem surgir durante a competição. Este processo de treino deverá ser elaborando partido do modelo de jogo da equipa (Lucas et al., 2002).

Neste sentido, o treinador necessita de elaborar e desenvolver modelos cujos objetivos ajudarão ao nível da competição e do processo de treino. O comportamento dos jogadores deve refletir as ideias e padrões do treinador, criando assim um conjunto de regras e princípios do jogo que são entendidos por ambas as partes e que serão fundamentais face ao sucesso desportivo (Lucas et al., 2002).

No treino é necessário uma planificação e programação do mesmo atendendo às necessidades da competição. Este processo analisa, define e sistematiza os diferentes passos a seguir para o desenvolvimento do treino e da equipa de acordo com os objetivos da equipa (Oliveira, 2005).

Como Garganta (2002) refere, treinar requer cultivar, mas também transformar comportamentos e atitudes. Podemos ver vários treinadores com metodologias distintas e, consequentemente, maneiras diferentes de treinar e caminhos diferentes a seguir. Para cada modelo de jogo, vai existir um método de treino estruturado à maneira do treinador e da sua equipa, assim como à estrutura do clube (Garganta, 2002).

Ao longo do planeamento do mesmo devem ser tidos em conta alguns aspetos como: características dos jogadores; características do futebol; e, características das condições de trabalho (recursos e apoio logísticos) (Oliveira, 2005). Após esta fase, é necessário delinear objetivos e definição de princípios (técnico-táticos, de formação, biológicos e psicológicos). Reunindo estas informações, há a programação do treino propriamente dito: periodização do treino; definição de conteúdos, métodos e meios; estabelecimento das cargas; fatores de treino; avaliação e conteúdos; meios de apoio; e, quadro de necessidades (Oliveira, 2005). Por fim, há a execução do plano de treino. Esta execução envolve algumas fases e etapas como: calendarização com sessões de treino e competições; sessões de treino (plano, unidades de treino, observações, registo e análise do treino); e, observações do treino e análise da competição (Oliveira, 2005).

Ainda no treino, as estatísticas tornam-se um aspeto pertinente, na medida em que dão informações ao treinador, à equipa técnica e aos jogadores relativamente à equipa com quem se irão defrontar. Algumas informações que nos dá prendem-se por: números de jogos que as equipas adversárias jogaram (quantos ganharam e quantos perderam entre elas); quantos empates ocorreram entre elas; quantos golos sofreram e marcaram; em que estádio as equipas são mais “fortes”; quantas vezes os jogadores e os treinadores se defrontaram e qual deles mais ganhou e perdeu; em que circunstâncias as equipas ganham e as equipas perdem; número de golos que sofreram e marcaram; e, características dos jogadores adversários (Lage, 2018). Estes tipos de informações tornam-se cruciais no momento de confronto com uma equipa específica dando-nos conhecimento técnico e tático relativamente à mesma.

Além de darem informação relativamente ao adversário, as estatísticas também poderão ser usadas para ajudar a própria equipa. No futebol, podem ser retiradas algumas estatísticas relativamente à performance de cada jogador da equipa durante um jogo como posse de bola, passe, golos e faltas (Moura et al., 2014). Isto poderá ser importante para perceber o que melhorar no próximo jogo e o que poderá ser treinado.

No processo de treino, o treinador é uma peça nuclear no puzzle pois é ele que determina a visão e os métodos que devem ser utilizados. Estes métodos serão avaliados com pontos a favor e com pontos contra, considerando relações de custo-benefício, em função do modelo de jogo e da equipa pois todos os métodos possuem um respetivo limite e, por isso é importante a sua avaliação minuciosa (Garganta, 2002).

Desta maneira, o treino é visto como um processo de condução entre a equipa com objetivos comuns e tendo em conta a sua organização, interesses e motivações. É esperado do treinador que este seja capaz de liderar a sua equipa, a evolução de cada atleta e, transforme os seus comportamentos e atitudes (Sousa, 2018).

Em modo de conclusão, a arte de treinar tem como finalidade a aprendizagem e o desenvolvimento de capacidades do jogador. Neste sentido, o treinador tem um papel preponderante na condução do treino desportivo adaptando o mesmo ao seu conhecimento e sabedoria que estão implícitas na capacidade de desempenho profissional do mesmo (Rosado & Mesquita, 2007).

3.6. Análise e Observação

Tem sido evidenciada a importância da análise do jogo para o processo de treino. O autor Carneiro (2018) refere que esta análise permite recolher, registar, armazenar e o tratamento dos dados fornecidos pela observação dos jogos, dos jogadores e da própria equipa como um todo. Dito isto, este autor refere a análise do jogo como uma ferramenta importante no que toca ao controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e da competição com o objetivo final da otimização do rendimento da equipa. Para atingir o nível ótimo de rendimento, é exigida uma programação do treino sustentada na análise das estruturas das ações do jogo, assim como das situações em que estas ocorrem (Prudente, 2006).

A análise do jogo funciona assim como uma ferramenta de estudo cujo objetivo é estudar os comportamentos das equipas e dos jogadores que constituem as mesmas (Garganta, 2001). Foi proposto um modelo de análise a partir de três níveis: macro-sistema jogo, sub-sistema equipa e infra-sistema

jogador (Garganta 1997; Vázquez, 1998). O sub-sistema equipa diz respeito à decrção dos procedimentos de jogo utilizados, nomeadamente, os métodos de jogo ofensivos e defensivos utilizados, forma de ocupação de espaços, avaliação da produtividade da equipa nas diferentes fases do jogo, incluindo bolas paradas (Vázquez, 2012).

Diversos especialistas (Godik e Popov, 1993; Mombaerts, 2000; Vázquez, 2012) comentam que as informações recolhidas da análise acerca da atividade competitiva da equipa e dos jogadores é de extrema importância, anunciando algumas finalidades que revelam como ser fulcrais na análise do jogo futebol: i) Configuração do modelo de rendimento no jogo, identificando e hierarquizando as capacidades ou fatores mais relevantes que influenciam o rendimento competitivo de equipas e jogadores e, dessa forma, obter maior conhecimento acerca dos conteúdos do próprio jogo; ii) Avaliar o modelo de rendimento, analisando desde um ponto de vista quantitativo e qualitativo o tipo e a efetividade das ações desempenhadas pela equipa durante o jogo, com o objetivo de identificar os pontos fortes (que devem ser potenciados) e as debilidades (que deverão ser corrigidas); iii) Otimizar o modelo de rendimento competitivo, caracterizando as tendências evolutivas do jogo, a partir da identificação dos modelos de jogo mais eficazes desempenhados pelas equipas e/ou jogadores de maior êxito e prestígio internacional; iv) Dispor de critérios objetivos que facilitem ao treinador uma correta orientação do processo de treino, formulando objetivos e conteúdos de trabalho mais específicos e adaptados às necessidades concretas de cada equipa, ao entender que a análise da competição representa o principal momento de avaliação e controlo da qualidade do processo de treino, assim como a principal fonte de feedback para o ajustar convenientemente.

Para a análise do jogo é necessário, também, as observações. Porém esta não consiste apenas em “olhar” para aquilo que está a acontecer, mas sim, dar significado aquilo que estamos a observar. Trata-se de algo que requer atenção do observador sobre aquilo que está a observar, sendo um ato inteligente pois o observador discrimina a parte da informação que é determinante (Sarmiento, 2012). Além disso, requer o uso de todos os sentidos

com o objetivo de estabelecer relações entre os estímulos atribuindo significado aos mesmos (Campaniço, 1998).

Para a realização da análise do jogo, é necessário conhecer a organização interna das equipas. Ou seja, o treinador ou o analista deve ser capaz de determinar os seguintes aspetos: como é que a equipa se organiza face ao adversário; distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo; relação da equipa com a bola e o tempo; e, relações internas.

A observação e análise do jogo são alicerces fundamentais para o processo de ensino/aprendizagem no Futebol. Ainda que todas as etapas do ciclo de treino exijam uma enorme reflexão, a forma como é realizada a intervenção após a interpretação da análise e observação terá tanto sucesso quanto esta reflexão for inteligente (Garganta, 2002).

3.7. Aspeto Tático do Jogo

A tática é reconhecida como uma ação fundamental na preparação dos jogadores e das equipas para a competição (Garganta, 2007). Segundo Garganta (2007), o futebol faz sentido se for visto segundo uma perspetiva tática. Desta forma, é com base no modelo de jogo criado pelo treinador e pela equipa técnica que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas et al., 2002).

Além disto, é através da componente tática que são desenvolvidos os comportamentos que vão decorrer ao longo do jogo, condicionando a prestação dos jogadores (Garganta, 1997). O autor Oliveira (2004) defende que a dimensão tática é acompanhada pela dimensão física e, pela dimensão técnica pois para que o jogador esteja taticamente no sítio certo, no momento certo, isto implica que haja movimento (dimensão física), e tem de ter a capacidade para responder (dimensão técnica).

Durante a planificação do treino, a utilização de jogos reduzidos e modificados têm um papel muito importante naquilo que é a absorção de conceitos e condições inerentes ao modelo de jogo adotado. Os jogos reduzidos são exercícios nos quais o número de intervenientes, o espaço do exercício, o tempo de realização e as regras adotadas são modificados, de forma a treinar

aspetos em contextos de menor complexidade (David et al., 2013 como citado por Gouveia, 2019). A manipulação dos constrangimentos da tarefa está diretamente conectada com a possibilidade de integração de aspetos mais físicos ou de comportamentos técnico-táticos (Owen et al., 2012 como citado por Gouveia, 2019). No decorrer do treino, em certas situações, a manipulação do tempo de prática, número de jogadores e espaço do exercício estavam diretamente ligados com a intenção de fazer com que o exercício se focasse mais numa vertente física em vez de uma vertente mais tática, ou vice-versa.

Relativamente às fases do jogo, Lucas et al. (2002) defendem que o jogo está organizado em duas partes: defesa e ataque. Castelo (2004) fala sobre as mesmas etapas denominando-as de: processo ofensivo e processo defensivo. O processo ofensivo consiste em comportamentos cujo objetivo é atingir o golo, apresentando uma ação ou fim positivos. Em contraste, no processo defensivo a equipa não poderá concretizar o objetivo do jogo, apresentando uma ação ou fim negativos.

O Futebol é visto como tendo quatro momentos importantes subjacentes, sendo os mesmos: i) Momento de organização ofensiva, que comporta o conjunto de comportamentos que a equipa adquire aquando da posse de bola, para construir situações ofensivas para preparar situações de golo; ii) Momento de transição defensiva (ataque/defesa), que são os comportamentos a adquirir nos segundos seguintes à perda da posse de bola; iii) Momento da organização defensiva, privilegiar os comportamentos que evitem a equipa adversária de construir e criar situações de finalização; iv) Momento de transição ofensiva (defesa/ataque), visa assegurar comportamentos nos segundos imediatamente após a conquista da posse de bola (Tamarit, 2007).

Os métodos de jogo, segundo Castelo (2004) retratam a forma de organização geral de comportamentos técnico-táticos de cariz individual e coletivo dos jogadores tanto a nível defensivo como ofensivo, dentro do modelo de jogo da equipa. Estes métodos estabelecem a organização da equipa, ou seja, quando esta ataca, quando defende, o ritmo de jogo pretendido, ou seja, a sequência e velocidade de execução dos comportamentos técnico-táticos, tanto dos jogadores que jogam no ataque como na defesa (Castelo, 2004).

Os princípios de jogo consistem nas normas básicas que vão orientar as condutas e atitudes técnico-táticos individuais e coletivos durante o jogo (Castelo, 2004), permitindo uma melhor seleção e articulação destes comportamentos dentro da organização de base da equipa (Carneiro, 2018). De acordo com Garganta (1997), os princípios de jogo podem estar organizados em duas categorias: gerais ou específicos. Os princípios gerais dizem respeito às regras generalizadas que compõe atitudes e comportamentos técnico-táticos dos jogadores enquanto os princípios específicos constituem as normas que orientam os atitudes e comportamentos técnico-táticos dos jogadores em função das situações de jogo (fora do centro do jogo ou dentro do centro do jogo) e, da missão dos jogadores dentro do sistema de jogo usado.

Castelo (2004) organiza os comportamentos e atitudes técnico-táticos em quatro categorias: i) ações individuais ofensivas como a simulação, receção, proteção, condução, passe, drible, remate e o cabeceamento; ii) ações individuais defensivas, como a intercepção e o desarme; iii) ações coletivas ofensivas, como as desmarcações, compensações e as convicções táticas; e, iv) ações coletivas defensivas, como as marcações, compensações e as dobras.

3.8. Coesão Grupal e Interpessoal dentro de uma equipa

Com o objetivo da equipa e do jogador atingirem o seu rendimento e potencial máximos, é crucial haver uma relação entre os mesmos e o treinador. Para tal, o tipo de estilo adotado pelo treinador terá influência. Por exemplo, a adoção de um estilo de liderança terá impacto no desenvolvimento de satisfação e rendimento da equipa pois a mesma estará a trabalhar em direção aos mesmos objetivos (Schneider et al. 2016). Dito isto, o treinador deve ser um agente ativo no desenvolvimento desta relação e, consequente coesão do grupo (Junior, 2012; Silva et al., 2021).

Tendo em conta que um grupo não tem um cariz estático, ou seja, podem estar em constante mudança, a dinâmico de grupo está inerente a essas mesmas mudanças desenvolvendo uma capacidade vantajosa devido ao impacto que estas têm no grupo (Cruz & Antunes, 1996).

Neste seguimento, de acordo com Cruz e Antunes (1996), o contexto desportivo revela-se como um ambiente crucial para o estudo da dinâmica de grupos. Um grupo desportivo, depois da família, mostra-se com grande relevo relativamente aos seus intervenientes. Para além disso, constitui-se com características singulares, fornecendo vantagens e melhorias naquilo que é um contexto ideal para o estudo de interações intergrupais (Cruz e Antunes., 1996).

4. Realização da prática profissional

4.1. Objetivos de competição, formação e preparação

4.1.1. Objetivos de competição

Os objetivos relativos à competição passavam pela subida de divisão para os campeonatos nacionais, nomeadamente CP. Para isso, o clube tinha de ser capaz de se qualificar para o jogo de *play-off* de subida. Este jogo era disputado pelos 2 primeiros classificados de cada uma das séries que fazem parte do Campeonato Pró-Nacional, competição mais alta da AFB. Apenas o vencedor do *play-off*, jogado a duas mãos, alcançaria subida de divisão.

Após o decorrer da temporada, com o objetivo de subida de divisão bem distante, houve uma redefinição dos objetivos. Estes passaram pela busca da posição mais alta possível de forma a evitar a descida de divisão. Esta indefinição relativa à classificação está relacionada com a incerteza do nº de equipas que podiam descer do CP, o que faria com que o nº de equipas que pudessem ser despromovidas incerto. Este objetivo foi alcançado a faltar uma jornada para o final do campeonato.

Desta forma, o Ribeirão acabou no 6º lugar, com 37 pontos, menos 3 do 4º classificado e com mais 5 do que o 10º (1º lugar fora da zona de despromoção). Contando com 10 vitórias, 7 empates e 9 derrotas. Foram marcados 41 golos e consentidos 39.

4.1.2. Objetivos de formação

Os principais objetivos de formação passam pela valorização e o seu desenvolvimento como jogadores, para que estes sejam capazes de atuar na divisão onde o clube se encontra ou até mesmo em divisões mais elevadas. Embora que este aspeto esteja diretamente interligado com a relação entre clube e SAD (visto que a formação do Ribeirão pertence ao clube), os jogadores têm uma oportunidade acrescida no momento em que são chamados a atuar pela equipa sénior.

Portanto, é importante que estejamos preparados para a receção de novos jogadores e que consigamos evolui-los para que sejam opções viáveis aquando o seu momento de utilização. Para tal, é necessário que haja uma boa relação entre clube e SAD de forma a tirar proveito dos jogadores com maior capacidade e potencial.

Já este ano foram integrados no plantel sénior, de forma permanente, 3 jogadores provenientes da equipa B e da formação. Outros tantos, tiveram a oportunidade de treinar com a equipa e, inclusive alguns deles tiveram a chance de serem convocados para inúmeros jogos da equipa principal.

4.1.3. Objetivos de preparação

a) Aspetos tático-técnicos

- Adaptação à ideia e modelo de jogo do treinador;
- Desenvolvimento das capacidades técnicas de acordo com a necessidade de cada jogador (tendo em conta a sua posição e características);
- Consolidar aspetos táticos, tais como os princípios específicos do jogo, nomeadamente a nível ofensivo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e a nível defensivo (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração);
- Desenvolvimento da capacidade de adaptação ao contexto, isto é, capacidade em se adaptarem à divisão em que estão inseridos e características específicas da mesma.

b) Aspetos físicos

- Desenvolvimento e consequente manutenção dos níveis físicos de todos os jogadores (tendo em conta a sua posição e características);
- Melhorar os índices físicos daqueles que se façam notar de uma condição física insuficiente para disputarem nesta divisão;
- Melhorar a qualidade da recuperação feita pelos jogadores através de múltiplos mecanismos de recuperação, tais como: banhos de gelo, rolos de libertação mio-fascial, sauna, entre outros.

c) Aspetos psicológicos

- Desenvolvimento de uma mentalidade vencedora;
- Desenvolvimento de uma boa relação intra e intergrupai;
- Fomentar elevados níveis de autoconfiança, controlo emocional, responsabilidade e de concentração de forma a tirar o melhor proveito de diferentes situações.

4.2. Caracterização do plantel

Ao longo da época desportiva o plantel foi sofrendo várias alterações. Estas mudanças devem-se às saídas de vários jogadores, através de transferências para outros clubes e/ou de dispensas por parte das diferentes equipas técnicas juntamente com os representantes da SAD. Para além das saídas, o plantel também sofreu com as entradas de jogadores. Uns pela chegada tardia no período preparatório, outros já no decorrer da época.

No total, fizeram parte dos planos do Ribeirão 35 jogadores. Da época transata, renovaram 6 jogadores. Foram contratados 18 novos jogadores para o plantel. Para além destes, foram 9 os jogadores da equipa B que tiveram a oportunidade de serem convocados, em que 3 deles ficaram a fazer parte do plantel. Por fim, ainda foram adicionados 2 jogadores do anterior plantel, embora que apenas a meio da época desportiva. Todos estes jogadores tiveram a oportunidade de fazer parte de, pelo menos, uma convocatória. No quadro abaixo não estão presentes os atletas que não fazem parte do plantel a tempo inteiro.

	Idade	Pé Preferencial	Nacionalidade	Posição	Tempo no Plantel
Jogador 1	21	Direito	Portugal	GR	9 meses
Jogador 2	25	Direito	Portugal	GR	5 meses
Jogador 3	28	Direito	Portugal	GR	3 meses
Jogador 4	29	Direito	Portugal	DD	9 meses
Jogador 5	20	Direito	Portugal/Moçambique	DD	9 meses
Jogador 6	28	Direito	Portugal	DC	9 meses
Jogador 7	21	Direito	Portugal/Camarões	DC	9 meses
Jogador 8	26	Direito	Gana	DC	4 meses
Jogador 9	23	Direito	Colômbia	DC	7 meses
Jogador 10	29	Esquerdo	Portugal	DC	2 meses
Jogador 11	22	Esquerdo	Portugal	DE	1 mês
Jogador 12	28	Esquerdo	Portugal	DE	9 meses
Jogador 13	32	Direito	Portugal	DD/DE	3 meses
Jogador 14	23	Direito	Colômbia	MD	5 meses
Jogador 15	19	Esquerdo	Portugal	MD/MC	8 meses
Jogador 16	18	Direito	Brasil	MD	6 meses
Jogador 17	23	Direito	Portugal	MD/MC	9 meses
Jogador 18	22	Direito	Portugal	MO	9 meses
Jogador 19	21	Direito	Brasil	MO	9 meses
Jogador 20	25	Esquerdo	Colômbia	MO	7 meses
Jogador 21	17	Direito	Portugal	ED	2 meses
Jogador 22	21	Direito	Portugal	ED	9 meses
Jogador 23	19	Direito	Moçambique	ED	3 meses
Jogador 24	19	Direito	Brasil	EE	4 meses
Jogador 25	29	Direito	Portugal	EE	9 meses
Jogador 26	28	Direito	Portugal/Brasil	EE	4 meses
Jogador 27	25	Direito	Brasil	PL	9 meses
Jogador 28	20	Direito	Portugal	PL	4 meses

Quadro 2. Dados do Plantel

Na totalidade, o plantel tem uma média de idades de 23 anos. De todos os jogadores, 26 deles têm nacionalidade portuguesa, sendo que 3 deles têm dupla nacionalidade, (um deles camaronesa, um com nacionalidade brasileira e outro com nacionalidade moçambicana). Fazendo com que 9 deles sejam estrangeiros. Além disso, 3 deles são naturais da Colômbia, 1 de Moçambique, 1 proveniente do Gana e os restantes 4 do Brasil.

De que forma é que este tópico influenciou o meu estágio? Todas estas alterações tiveram uma tremenda influência, considerando aquilo que foi o decorrer da temporada. Em primeiro lugar, estamos a falar de uma equipa praticamente nova. Apenas 6 renovaram com o clube e foram contratados 18

jogadores. Isto faz com que o papel do treinador seja de tremenda dificuldade, devido ao facto de ter de criar e fomentar novas ligações entre colegas de equipa.

Tal aspeto tornou-se praticamente impossível de concretizar, considerando o facto de que os jogadores que chegaram provenientes de outros clubes, apenas se juntaram ao plantel faltando 1 semana para o início do período competitivo. Desta forma, a competição teve o seu início, com o plantel ainda por se formar completamente, fazendo com que o trabalho do 1º treinador principal se tornasse significativamente mais difícil.

Relativamente aos jogadores estrangeiros, numa primeira fase da época não se fez notar de forma considerável a barreira da língua, porque foi apenas a meio da época que se juntou ao plantel, um atleta que não falava português ou espanhol (sendo que os jogadores colombianos tinham mais facilidade em perceber o que lhes era dito, relativamente ao jogador ganês). Para mim foi uma boa oportunidade para treinar o meu inglês em contexto de futebol. Era eu que traduzia para o jogador aquilo que o 2º treinador principal pretendia. Para além de ter treinado o meu inglês, também me ajudou a consolidar e adicionar alguns conceitos futebolísticos nessa mesma língua, contribuindo para o estabelecimento de uma ligação mais forte com o jogador, visto que, maior parte das interações que o jogador tinha relativamente ao treino e ao jogo eram realizados comigo.

Tendo conta a idade dos jogadores, sendo que muitos deles são da minha idade, nunca houve um momento em que senti algum descrédito ou uma certa sensação de desconfiança pelo facto de ser considerado um treinador novo, ou seja, de tenra idade. Até pelo contrário. Com o passar do tempo, até os jogadores com mais idade, chegavam perto para fazer perguntas acerca do modelo, da ideia do treinador, entre outras.

4.3. Caracterização individual

Neste subcapítulo, vai estar presente a minha caracterização individual aos jogadores que fizeram parte do plantel durante esta época desportiva.

4.3.1. Guarda Redes (GR) – No total, o plantel teve 4 guarda redes. 3 deles fizeram parte do plantel e o outro veio proveniente da equipa B, aquando necessitado para treinos e/ou para jogos. Foi, sem dúvida, uma das posições que deixou mais a desejar durante grande parte da temporada.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 1	Nível Técnico: Competente naquilo que são as suas ações dentro dos postes; competente no passe, quando não tem pressão; muita dificuldade a cair para o lado esquerdo. Nível Tático: Muita dificuldade em entender os diferentes momentos do jogo, isto é, em saber quando deve deixar a equipa respirar ou quando deve acelerar; alguns problemas naquilo que é a tomada de decisão, relativamente ao passe e/ou em saídas da baliza. Nível Físico: Estatura média; faz notar a sua fragilidade a nível físico em duelos aéreos com contacto. Nível Psicológico: Muito precipitado nas suas decisões e demasiado impulsivo; gera conflitos com demasiada facilidade com qualquer elemento da equipa; a forma como comunica está longe de ser a ideal num contexto de uma equipa.
Jogador 2	Nível Técnico: Bom no jogo de pés, tanto no passe longo como curto; competente nas suas ações entre postes; tem prazer em se lançar para o chão. Nível Tático: Oferece à equipa algo que nenhum outro GR oferece a nível do seu jogo com os pés, fazendo com a que a equipa possa arriscar mais no passe curto na sua zona do campo, podendo assim atrair uma pressão alta do adversário; muitas dificuldades naquilo que são saídas da baliza, fazendo com que o controlo da profundidade esteja muitas vezes comprometido. Nível Físico: Estatura média; lento quando tem de sair da zona da baliza. Nível Psicológico: Um jogador que sabe estar dentro de um balneário; fácil de ter uma conversa e uma brincadeira; embora tenha entrado a meio da temporada, relacionou-se com muita facilidade com os restantes companheiros de equipa.
Jogador 3	Nível Técnico: Muitas dificuldades no seu jogo de pés; competente nas suas ações dentro dos postes e lances aéreos. Nível Tático: Precipitado no momento de decisão, muito devido à sua displicência durante o treino e por sua vez, em jogo. Nível Físico: Estatura alta; dos 3 GR, é o mais capaz na saída dos postes devido à sua estatura física. Nível Psicológico: Educado e falador, contudo vem com a sua personalidade uma displicência e relaxamento que fazia dele uma debilidade em certos momentos do jogo; peca pela postura que tem dentro de campo.

Quadro 2. Caracterização de GR

4.3.2. Defesa Direito (DD) – Uma posição em que o plantel teve uma boa solução durante grande parte da época (grande parte e não toda a época devido às expulsões e consequentes suspensões) e uma solução um

pouco abaixo do desejado, embora acredite que, desta forma, seja a maneira que se deva seguir, isto é, um jogador mais capaz e, neste caso mais experiente, e uma solução que possa aprender com o colega, mesmo que não esteja ao mesmo nível.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 4	Nível Técnico: Evoluído tecnicamente; muita facilidade a jogar com o seu pé dominante (direito), tanto com a parte de dentro do pé como com o lado de fora, tirando muita vantagem em situações em que progride pelo centro do terreno; evita jogar com o pé não dominante (esquerdo); cruza muito bem a bola para zonas de finalização; alguns problemas na postura defensiva (centro de gravidade muito alto). Nível Tático: Muito forte a nível ofensivo: ataca tão bem por fora como por dentro e muito forte no 1x1 ofensivo; tais características podem estar relacionadas com o facto de grande parte da sua formação ter sido feita a jogar como extremo; competente a nível defensivo; demonstra alguns problemas em situações de 1x1 defensivo, relacionados com a sua postura defensiva; muito interventivo em situações de bola parada; jogador inteligente taticamente. Nível Físico: Estatura média; tem a capacidade física de manter um bom nível ao longo de todo o jogo. Nível Psicológico: Extremamente competitivo; uma das vozes no balneário, sendo ele um dos mais interventivos quando algumas coisas não estão bem (treino e jogo).
Jogador 5	Nível Técnico: Muito limitado tecnicamente, principalmente a nível do passe, receção e sobretudo no remate; Nível Tático: Algumas dificuldades a nível de posicionamento e de princípios defensivos, sobretudo relativos a coberturas defensivas e ofensivas; Nível Físico: Estatura média; extremamente disponível a nível físico; forte em duelos com contacto físico e aéreos. Nível Psicológico: Relaciona-se com facilidade com os colegas; respeitador e humilde; com muita vontade de aprender e questiona o treinador de que forma pode melhorar em diferentes aspetos do jogo.

Quadro 3. Caracterização de DD

4.3.3. Defesa Central (DC) – No total tivemos 5 defesas centrais no plantel ao longo da época. No geral, eram jogadores com qualidade embora que, cada um deles, tivesse um aspeto do jogo em que tinham muitas dificuldades. Por outro lado, tinham situações do jogo em que eram

fortíssimos, mas que o modelo de jogo não foi o melhor, de forma a tirar o melhor proveito das suas capacidades.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 6	Nível Técnico: Muito evoluído tecnicamente; excelente a nível do passe; muito forte no passe para zonas interiores quebrando linhas adversárias Nível Tático: Com a sua qualidade e visão de jogo oferece situações interessantes e variadas a nível da construção; aquando situações de interceção, tenta sempre jogar a bola para um colega de equipa; bem mais forte em organização ofensiva (OO) do que em organização defensiva (OD); muitas dificuldades em controlar a profundidade e em sair da sua zona para pressionar o adversário, quando este está de costas para a nossa baliza; muita dificuldade no 1x1 defensivo. Nível Físico: Estatura alta; forte em duelos aéreos; muito lento. Nível Psicológico: Uma das vozes no balneário e em campo; competitivo; tem prazer em jogar “bem”, isto é, gosta de jogar de uma forma que seja atrativa, com maior relação com a bola e não tanto de uma forma direta; aspeto que é fácil de perceber, pois esse tipo de jogo não lhe favorece.
Jogador 7	Nível Técnico: Débil a nível técnico, sobretudo a nível do passe. Nível Tático: Competente taticamente; compensa as suas debilidades técnicas com a sua força; precipitado na tomada de decisão. Nível Físico: Estatura alta; rápido e forte em duelos físicos. Nível Psicológico: Muito trabalhador e esforçado.
Jogador 8	Nível Técnico: Dotado de uma boa qualidade técnica. Nível Tático: Em momento de desarme, tenta sempre sair a jogar, por vezes em situações que não são favoráveis para o fazer; devido à sua velocidade, consegue controlar lances em que o adversário procure a profundidade. Nível Físico: Estatura média/alta; forte fisicamente e muito rápido; tem uma grande impulsão. Nível Psicológico: Extremamente educado e disciplinado a nível do treino, isto é, encara o treino sempre com muita seriedade.
Jogador 9	Nível Técnico: Competente a nível técnico; demonstra algumas lacunas no passe longo. Nível Tático: Devido à sua disponibilidade física, oferece várias soluções no setor mais defensivo, tendo facilidade em interpretar diferentes sistemas de jogo. Nível Físico: Estatura alta; muito disponível fisicamente. Nível Psicológico: Muito competitivo e uma tremenda capacidade de sofrimento.
Jogador 10	Nível Técnico: Muito evoluído tecnicamente; muito forte no passe. Nível Tático: Jogador com experiência acima desta divisão; aproveita a sua capacidade de antecipação e interpretação do jogo para recuperar/interceptar imensos passes; torna-se uma debilidade em situações de controlo da profundidade devido à sua lentidão. Nível Físico: Estatura alta; forte em duelos físicos; muito lento. Nível Psicológico: Trabalhador e exigente consigo mesmo.

Quadro 4. Caracterização de DC

4.3.4. Defesa Esquerdo (DE) – Uma posição que tivemos boas soluções no início, até à saída de um jogador. Durante muito tempo apenas tivemos uma solução de “raiz” para esta. Mais tarde na temporada é que voltamos a ter uma segunda opção, sendo ele um defesa direito, mas que veio para colmatar essa lacuna do lado esquerdo.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 11	Nível Técnico: Bom tecnicamente; boa técnica de remate; algumas dificuldades a jogar com o pé contrário. Nível Tático: Competente a nível tático; muito forte em situações de 1x1 ofensivos e defensivos. Nível Físico: Estatura média/alta; muito forte e muito rápido. Nível Psicológico: Muito competitivo; demasiado instável emocionalmente; teve muitas dificuldades em se relacionar com os colegas (acabou por sair após 5 semanas).
Jogador 12	Nível Técnico: Extremamente evoluído tecnicamente; muito forte no drible, bem como no remate e cruzamento. Nível Tático: Apresenta debilidades no 1x1 defensivo; algo displicente em termos de posicionamento; faltou um pouco de disciplina, provavelmente relacionado com o relaxamento, pelo facto de não haver outra solução no plantel, em grande parte da temporada; forte em situações ofensivas. Nível Físico: Estatura baixa; ao contrário do que seria de esperar de um jogador baixo, vence imensos duelos aéreos. Nível Psicológico: Jogador com o coração na boca em situações de jogo; explosivo e imprevisível; muito agressivo e raçudo em jogo; educado e sociável.
Jogador 13	Nível Técnico: Competente a nível técnico; facilidade em jogar com o pé não dominante; por essa mesma razão joga predominantemente do lado esquerdo, mesmo que o seu pé dominante seja o direito. Nível Tático: Competente a nível tático; capaz de jogar em várias posições no setor defensivo de forma competente. Nível Físico: Estatura baixa; com peso a mais, fazendo com que a sua velocidade de movimentos fosse uma debilidade; excesso de peso que pode estar associado ao facto de ter estado bastantes meses sem praticar. Nível Psicológico: Excelente para o grupo de trabalho e no balneário; alguém que trouxe com ele imenso ânimo e boa disposição ao grupo; exigente com os colegas e bastante comunicativo.

Quadro 5. Caracterização de DE

4.3.5. Médio Defensivo/Centro (MD/MC) – Uma posição em que tivemos várias e boas soluções até meio da época. Com a saída de dois jogadores em janeiro, ficou com falta de recursos. Embora que os dois jogadores que ficaram garantiam qualidade e rendimento, faltou alguém para dar uma solução às características destes jogadores.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 14	Nível Técnico: Evoluído tecnicamente; apresentava alguns problemas a nível do passe longo e no seu gesto técnico de cabeceamento; competente a jogar com o seu pé não dominante. Nível Tático: Evoluído taticamente; entendia os diferentes princípios específicos, tanto ofensivos como defensivos; tinha um raio de ação enorme, muito pela sua disponibilidade física. Nível Físico: Estatura alta; muito forte em duelos físicos, facilitando assim a sua capacidade em recuperar imensas bolas. Nível Psicológico: Muito boa ética de trabalho; muita vontade de evoluir.
Jogador 15	Nível Técnico: Competente a nível técnico; demonstra dificuldades na qualidade do passe, ou seja, a forma como a bola chega aos companheiros, nem sempre é a melhor. Nível Tático: Possivelmente o jogador mais evoluído taticamente; irrepreensível relativamente a situações de coberturas, equilíbrios, segundas bolas e no 1x1 defensivo. Nível Físico: Estatura média/alta; forte nos confrontos físicos; extremamente disponível a nível físico. Nível Psicológico: Trabalhador e exigente consigo mesmo; extremamente disciplinado e com muita vontade em aprender.
Jogador 16	Nível Técnico: Bom tecnicamente; bom passe e tem facilidade a jogar com o pé não dominante. Nível Tático: Muitas dificuldades táticas; comete demasiados erros posicionais, tais como ir buscar a bola quase ao pé do colega, entregar a bola e ficar parado, entre outros. Nível Físico: Estatura média/baixa; muito disponível fisicamente. Nível Psicológico: Trabalhador, agressivo e com muita vontade de mostrar rendimento; muito imaturo.
Jogador 17	Nível Técnico: Competente tecnicamente; apresenta qualidade a jogar com ambos os pés. Nível Tático: Um médio com muito faro de golo; tem muita chegada à área e muito assertivo na finalização; por vezes desposiciona-se com a vontade de disputar todos os lances; é a nossa maior referência em lances de bola parada; dificuldades em controlar o ritmo de jogo. Nível Físico: Estatura alta; muito forte em duelos com contacto físico e principalmente em duelos aéreos. Nível Psicológico: Um líder, embora a sua tenra idade; muito competitivo, tanto em jogo como em treino; gosta de assumir as responsabilidades da equipa e gosta da pressão de ser uma das referências da mesma.

Quadro 6. Caracterização de MD/MC

4.3.6. Médio Ofensivo (MO) – Em termos de qualidade potencial, foi nesta posição que se encontravam os jogadores com mais qualidade técnica, comparativamente a outras posições. Contudo, o seu rendimento não chegou ao nível do potencial que tinham, talvez pelo facto de terem jogado poucas vezes na sua posição de raiz, acabando por jogar como extremos ou médios alas/interiores em múltiplas ocasiões.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 18	Nível Técnico: Muito evoluído tecnicamente; muito bom no passe curto e longo, bem como na receção e remate; facilidade a jogar com o pé não dominante. Nível Tático: Dificuldades táticas, principalmente a nível defensivo; forte em bolas paradas; a sua baixa intensidade faz com que as suas capacidades técnicas façam-se notar apenas esporadicamente. Nível Físico: Estatura média; frágil em duelos com contacto. Nível Psicológico: Não tem a melhor ética de trabalho; precisa de colocar um pouco os pés no chão e perceber que a sua qualidade técnica não chega para ser considerado imprescindível nas escolhas do treinador.
Jogador 19	Nível Técnico: Boa qualidade técnica. Nível Tático: Muitas dificuldades táticas, nomeadamente em termos de posicionamento; muita pouca intensidade defensiva e ofensiva. Nível Físico: Estatura média/baixa; baixos níveis de resistência. Nível Psicológico: Respeitador; pouca capacidade de trabalho.
Jogador 20	Nível Técnico: Um dos jogadores com maior capacidade técnica; muito forte no drible e no último passe; evita o uso do pé não dominante. Nível Tático: De longe o jogador com mais visão e leitura de jogo a nível ofensivo; pouca intensidade defensiva; teve dificuldades em ajustar-se a uma posição mais recuada no terreno, não favorecendo o seu jogo, pelo facto de não ter tantas vezes a bola nos seus pés, e, quando tinha, era em situações onde estava muito longe de decidir no último passe, onde era fortíssimo. Nível Físico: Estatura média; lento, devido ao excesso de peso (relacionado com o tempo que esteve sem praticar). Nível Psicológico: Confiante na sua qualidade; humilde e respeitador.

Quadro 7. Caracterização de MO

4.3.7. Extremo Direito (ED) – Tanto do lado direito, como do lado esquerdo, tivemos ao longo da época várias e boas soluções, pelo facto de cada um deles oferecer diferentes características. Contudo, no geral, foram jogadores com demasiada inconsistência relativamente ao rendimento.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 21	Nível Técnico: Evoluído tecnicamente; bom no drible; dificuldades no passe; esforça-se para usar o pé não dominante. Nível Tático: Muito imaturo taticamente, provavelmente relacionado com a sua idade; muita dificuldade na tomada de decisão. Nível Físico: Estatura média; rápido e ágil; frágil em duelos físicos. Nível Psicológico: Atrevido e com vontade de aprender; muito esforçado.
Jogador 22	Nível Técnico: Muito evoluído tecnicamente; muito forte na receção e no drible; débil no passe e remate; muitas dificuldades a jogar com o pé não dominante; daqueles jogadores que demonstram classe pela sua capacidade técnica. Nível Tático: Competente taticamente; peca por vezes pela sua falta de capacidade de trabalho e indisciplina defensiva; forte no 1x1 ofensivo e em situações de transição; muito inteligente em arranjar espaços para desequilibrar. Nível Físico: Estatura média; rápido e ágil; baixos níveis de força. Nível Psicológico: Calado; inteligente; por vezes irresponsável, chegando atrasado a concentrações em dia de jogo e em dias de treino.
Jogador 23	Nível Técnico: Limitado tecnicamente; Nível Tático: Forte em situações de transição ofensiva, devido à sua velocidade; tem dificuldade em ter impacto em situações de ataque organizado; uma debilidade defensivamente. Nível Físico: Estatura baixa; extremamente rápido. Nível Psicológico: Introverso; pouco sociável; agressivo e intenso em treino.

Quadro 8. Caracterização de ED

4.3.8. Extremo Esquerdo (EE) – A diferença deste grupo de jogadores para os de acima, está muito relacionada com a sua experiência, sendo que 2 dos 3 extremos esquerdos já têm bem mais anos de prática do que os restantes, inclusive em divisões mais altas.

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 24	Nível Técnico: Evoluído tecnicamente; bom no drible e muito forte no remate/finalização. Nível Tático: Apresenta dificuldades táticas, principalmente a nível defensivo. Nível Físico: Estatura média; rápido e ágil; frágil em duelos físicos. Nível Psicológico: Imaturo; facilidade em relacionar-se com os colegas.
Jogador 25	Nível Técnico: Bom tecnicamente; o jogador mais forte do plantel em termos de drible; apresenta dificuldades no remate/finalização. Nível Tático: Ofensivamente o jogador mais desequilibrador do plantel, sendo fortíssimo no 1x1 ofensivo; defensivamente é um pouco displicente no que diz respeito a posicionamentos; apresenta muitas dificuldades naquilo que é a sua tomada de decisão. Nível Físico: Estatura baixa; muito rápido e ágil; a sua força e equilíbrio ajudam-no imenso em situações de 1x1. Nível Psicológico: Educado e respeitador.
Jogador 26	Nível Técnico: Evoluído tecnicamente; muito forte na manutenção da bola e cobertura da mesma; Nível Tático: Disciplinado taticamente, tanto em termos ofensivos como defensivos; ajuda muito a equipa em momentos que precisa de respirar e baixar o ritmo de jogo, através da sua facilidade em ganhar faltas. Nível Físico: Estatura baixa; ágil e rápido; a sua anterior lesão limitou muito aquilo que foi o seu rendimento, visto que estamos a falar de um jogador que atingiu a segunda liga portuguesa. Nível Psicológico: Divertido e respeitador; imprevisível e trabalhador.

Quadro 9. Caracterização de EE

4.3.9. Ponta de Lança (PL) – Claramente uma das posições que necessitavam de outro tipo de jogadores e de características. Um dos jogadores mais influentes do plantel jogou nesta posição ao longo de quase toda a época, embora que não fosse a sua posição de raiz. Isto fez com que esse jogador jogasse fora da posição, onde poderia ter tido um maior impacto e rendimento. Tudo isto por falta de jogadores para atuar nesta posição. A segunda opção, apenas apareceu a meio da temporada, proveniente da equipa B, sendo que ele próprio não era PL, mas sim extremo. Apesar disso, foi maior parte das vezes aposta nesta posição do que na sua posição (ED).

Nº Jogador	Avaliação
Jogador 27	Nível Técnico: De longe o jogador mais evoluído a nível técnico; fortíssimo na receção e cobertura da bola, extremamente evoluído no passe e forte no drible; forte no jogo aéreo embora a sua baixa estatura; o seu gesto de remate fica um pouco a desejar, tendo em conta os outros aspetos técnicos. Nível Tático: Oferece variadíssimas soluções à sua equipa a nível ofensivo; jogador muito inteligente a baixar no terreno, procurando zonas frágeis do adversário onde possa receber a bola com facilidade; muito capaz de procurar a profundidade; forte no jogo aéreo; relativamente a nível defensivo, tinha dificuldades na definição da pressão ao adversário. Nível Físico: Estatura baixa; robusto e forte; rápido e extremamente forte em duelos com contacto físico; muito disponível fisicamente. Nível Psicológico: De uma humildade enorme; a forma como joga demonstra isso mesmo; estamos a falar de um jogador que chegou a jogar na primeira liga portuguesa e é o primeiro a pressionar, a lutar e a disputar todo o tipo de lances; extremamente trabalhador e fácil de falar; muito boa disposição no balneário e com todos os colegas.
Jogador 28	Nível Técnico: Competente a nível técnico; com a sua capacidade física devia ter mais facilidade em segurar a bola, aspeto que precisa de melhorar muito; tal situação faz-se notar pela dificuldade que tem em dominar a bola em condições favoráveis. Nível Tático: Limitado taticamente; tem dificuldade em entender diferentes princípios específicos; a razão para tal acontecer pode estar relacionado com o facto de estar a jogar numa posição que não é sua de raiz; forte na procura da profundidade. Nível Físico: Estatura média; forte, robusto e rápido; apresenta dificuldades em duelos com contacto físico. Nível Psicológico: Muito disponível e esforçado; por vezes nota-se um pouco de falta de confiança e insegurança.

Quadro 10. Caracterização de PL

Na generalidade, acabou por ser um plantel muito desequilibrado, em termos de rendimento e de soluções. A isto, esteve associado as constantes mudanças antes e durante a temporada. Denotou-se a falta de alguns jogadores em certas posições, o que fez com que fosse necessário o ajuste e adaptação de outros. Tal situação não favoreceu esses jogadores, que acabaram por sentir mais dificuldades e não atingiram o rendimento que seria esperado deles.

Além destes ajustes, por vezes, e dependendo do treinador em questão, o modelo de jogo acabou por não favorecer as características de certos jogadores que poderiam ter uma tremenda influência naquilo que era o rendimento do jogador e da equipa.

4.4. Modelo de jogo

O Modelo de Jogo tem como definição o conjunto de respostas/comportamentos que o treinador e equipa técnica querem espelhadas nos diferentes momentos no jogo, mais concretamente: na organização ofensiva (quando a equipa tem a posse de bola) e defensiva (a equipa tenta impedir o golo adversário) e nas transições defensivas (momento imediato à perda de bola) e ofensivas (o que fazer após a conquista da bola) (Leite et al., 2016).

Para a criação do Modelo de Jogo existem alguns critérios essenciais como (Leite et al., 2016):

- (ix) Ideias da equipa técnica;
- (x) Características dos jogadores;
- (xi) Princípios de jogo;
- (xii) Conhecer o clube, mais concretamente a história (tradição, valores, adeptos), o organograma (conhecer a organização interna do clube) e, infraestruturas (organização do estádio/campo de treinos, material desportivo disponível e transporte);
- (xiii) Equipa (análise de resultados e objetivos das últimas épocas);
- (xiv) Treino (condições do mesmo);
- (xv) Quadro competitivo;
- (xvi) Metas e objetivos.

4.4.1. Organização estrutural

Numa fase inicial da época, a ideia do treinador passava por jogar num sistema de 1-4-3-3, com a variante de que com bola, o defesa esquerdo se mantivesse perto dos centrais e formasse uma linha de 3, dando mais projeção ao lateral direito. Esta ideia ia de encontro às características dos jogadores, visto que o defesa esquerdo tinha muito qualidade no passe e numa primeira fase de construção e o defesa direito tinha mais facilidade em desequilibrar em zonas mais avançadas do campo. Além disso, alguns dos avançados tinham características e qualidade para jogar em zonas interiores. Desta forma, a equipa sem bola apresentava-se num sistema de 1-4-3-3 (Figura 1) enquanto que com bola transformava-se num 1-3-4-3 (Figura 2).



Figura 1. Esquema da equipa sem bola



Figura 2. Esquema da equipa com bola

4.4.2. Organização ofensiva

De acordo com este momento do jogo, é ideia do treinador que a equipa seja capaz:

- de manter a posse de bola de forma controlada e responsável;
- de ter uma circulação rápida e segura;
- de conseguir criar espaços frágeis do adversário de forma a tirar partido dos mesmos;
- de se manter organizada, prevenindo possíveis transições do adversário.

I. Saída de bola – Sempre que o pontapé de saída era realizado pela nossa equipa, a equipa posicionava-se de forma a criar superioridade de um lado do terreno, através de uma bola longa. Mesmo que o passe longo não entrasse diretamente num dos nossos jogadores, era importante uma boa ocupação dos espaços para que fosse possível ganhar a 2ª bola (Figura 3). Tendo em conta as características dos jogadores, esta jogada era realizada predominantemente do nosso lado direito com a incorporação de 3 jogadores (DD, MD e PL) mais um jogador pronto para disputar a 2ª bola. A escolha destes jogadores era feita de acordo às características dos jogadores que estivessem em campo neste

momento. Quando haviam mais de 2 situações destas durante uma partida, a seguinte situação era mais simples. Havia a preocupação de manter a posse de bola, visto que, para tal acontecer, havíamos sofrido golo e seria importante não perder a compostura e mantermo-nos serenos.

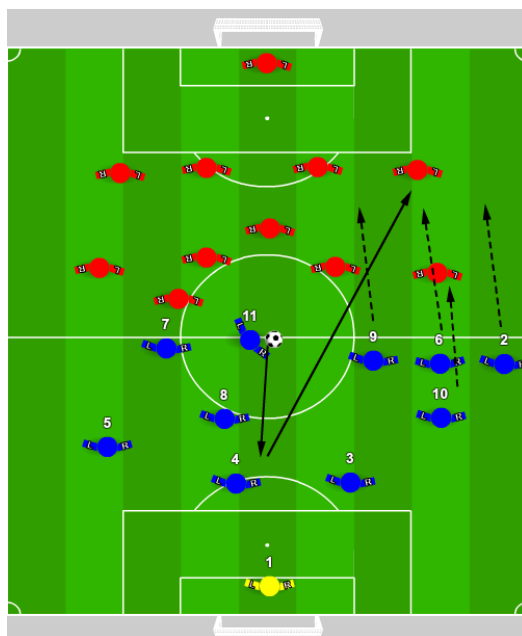


Figura 3. Pontapé de saída longo

II. Pontapé de baliza — Tendo em conta que era um objetivo da equipa ser caracterizada por uma boa qualidade com bola e facilidade em progredir no terreno, ligando setores através de passe curto e apoiado, o pontapé de baliza tinha um papel fundamental neste aspeto, visto que era a fase inicial de qualquer jogada. Por essa razão achei por bem integra-lo na organização ofensiva.

No momento do pontapé de baliza, ambos os centrais se aproximavam da bola e nesta primeira fase, o lateral direito não estava tão projetado, bem como o extremo esquerdo que baixava no momento em que o lateral esquerdo formasse a linha de 3. Relativamente aos médios, o médio defensivo estava mais perto da defesa, enquanto que os outros dois mostravam-se como ligação ao PL, nunca os dois aos mesmo tempo. O extremo do lado direito ocupava posições mais interiores aquando houvesse uma maior projeção do lateral direito.

Em situações em que o adversário baixasse as suas linhas e desse espaço à nossa 1ª fase de construção, seria o GR a bater o pontapé de baliza. (Figura 4)

Em caso de pressão alta por parte do adversário, para evitar pressão imediata ao portador da bola quando o GR batesse o pontapé de baliza, o treinador decidiu que seria melhor ser o DC tocar a bola para o GR e abrir de imediato e jogar a partir daí jogaria, conforme de onde fosse feita a pressão adversária. (Figura 5)

Quando o adversário pressionava de forma agressiva após o pontapé de baliza ser cobrado, havia situações previamente preparadas para que fosse batida uma bola longa tanto para o LD, ou para o PL, tentando desta forma tentar sair a jogar na mesma com pressão. (Figura 6)

Em último caso, subíamos as nossas linhas e a referência aérea seria o nosso MD que se encontrava mais subido no terreno nesta fase, visto o seu poderio aéreo relativamente aos restantes (colegas e adversários) (Figura 7).



Figura 4. Pontapé de baliza s/ pressão



Figura 5. Pontapé de Baliza c/pressão

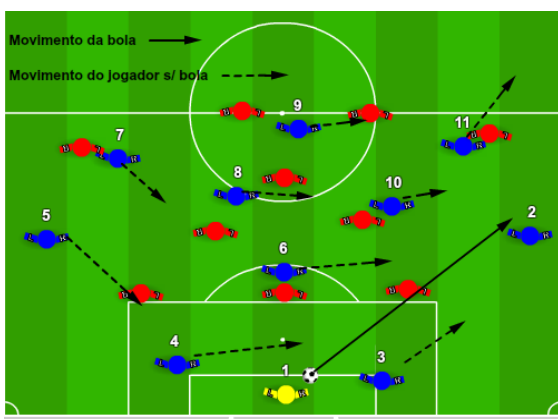


Figura 6. Pontapé de baliza batido no LD

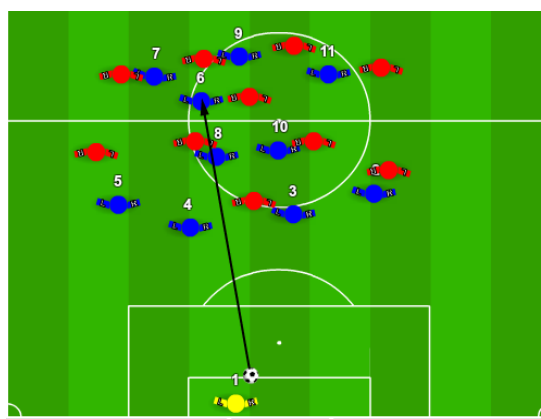


Figura 7. Pontapé de baliza batido longo para o MD

III. Construção – Numa primeira instância, o objetivo da equipa era encontrar/criar espaços favoráveis para causar instabilidade ao oponente. Tendo isto em mente, a equipa tentava montar situações ofensivas, procurando a superioridade numérica e evitando a inferioridade. Pretende-se que a equipa utilize grande parte do campo na sua circulação (campo grande) de forma a tentar com que o adversário abra espaços entre a sua organização.

Nesta fase, havia a preocupação de montar a equipa de forma a que estivessem três jogadores na primeira linha (ambos os DC's e o DE). A ideia passava por ter mais qualidade e controlo da posse de bola, estando o DE mais próximo e mais tempo perto da bola numa 1ª fase. A partir do momento que a linha de 3 estava formada e tinha a bola controlada e de frente para o jogo, eram desencadeados outros movimentos dos restantes jogadores. O EE passava a jogar mais próximo da linha, dando mais largura e uma linha direta de passe ao DE. Dois dos médios mostravam-se mais à linha de 3 enquanto que o outro médio chegava-se perto do PL e do ED, que neste momento já ocupava posições mais interiores. A equipa ocupava esta disposição para facilitar o desempenho de cada jogador, tendo em conta as suas características.

Para que haja sucesso nesta fase do jogo, é importante que os jogadores se sintam confortáveis em ter a bola, sobretudo em zonas perto da nossa baliza. É crucial demonstrar personalidade e confiança para não correr o risco de se sentirem preocupados com o erro. Para isto, a constante circulação da bola é imperativa, embora que a deslocação de todos os jogadores conforme a bola seja de extrema importância de forma a criar constantes linhas de passe e soluções em caso de pressão adversária. Além disso, uma boa qualidade do passe, da receção e/ou do drible tem de estar presente durante toda esta fase de forma a criar desequilíbrios na equipa adversária.

De forma a evitar situações e zonas de pressão do adversário é importante o deslocamento da bola de um corredor para o outro. Durante este tipo de situação, sempre que fosse possível incluir algum tipo de passe para as zonas interiores seria de grande relevo, devido ao facto de criar um certo tipo de dificuldades no adversário, obrigando-o a fazer coberturas mais interiores e desta forma abrindo espaço nos corredores laterais (Figura 8).

Em situações onde o adversário realiza a sua pressão com sucesso e consiga criar algum mal-estar na nossa circulação, uma das soluções que tínhamos, embora que não fosse a desejada, era uma bola longa diretamente nas costas da defesa (Figura 9), ou um passe longo para o nosso PL disputar no ar, com a procura da profundidade dos jogadores mais próximos (ED e MO) (Figura 10). Ambas as situações tinham como objetivo, obrigar o adversário a baixar as suas linhas.

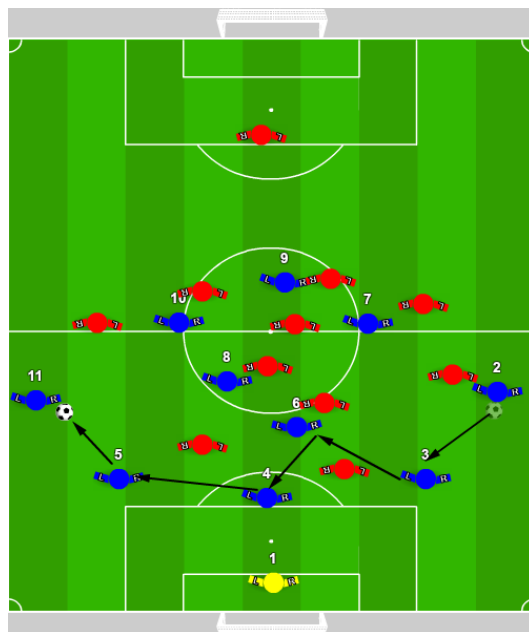


Figura 8. Circulação na 1ª fase de construção

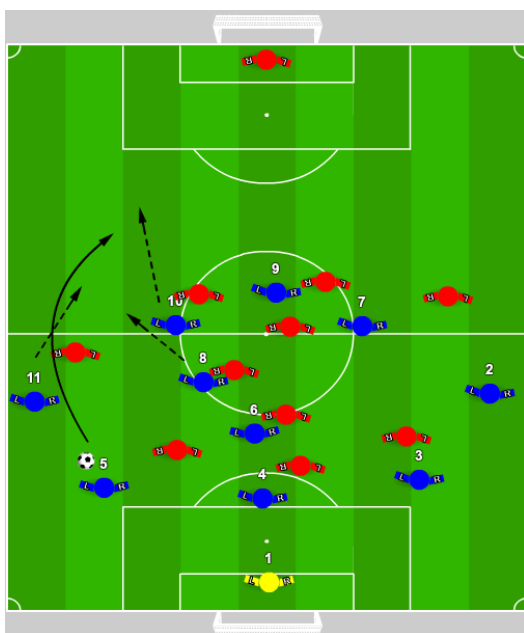


Figura 9. Procura da profundidade

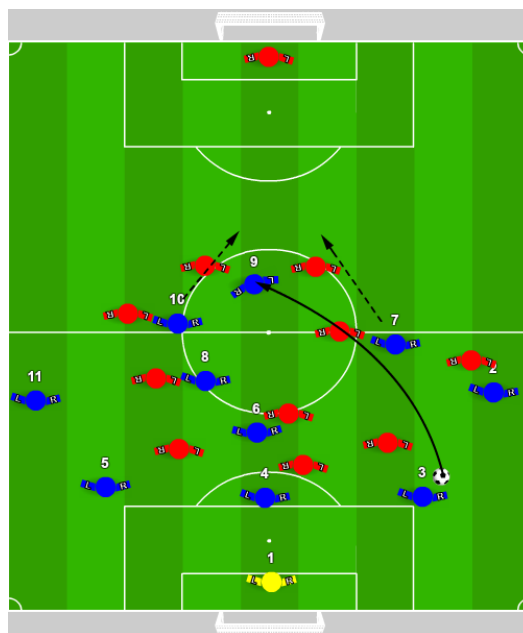


Figura 10. Passe longo a procurar o PL

Numa fase mais adiantada da temporada e após a saída do DE, a construção passou a ser feita da mesma forma, com a mesma ideia, embora que na linha de 3 se juntasse o MD e não o DE. Desta forma, ambos os médios interiores ocupavam posições mais próximas da construção a 3, enquanto que ambos os extremos se juntassem mais perto do PL.

Mais tarde na temporada, o treinador decidiu jogar com a linha de 3 predefinida, constituída por 3 centrais.

IV. Criação – Depois de conseguir ultrapassar as primeiras linhas adversárias, chegava a altura da procura de zonas de finalização.

Tendo em conta que a equipa já se encontra numa fase mais avançada do terreno, o setor mais defensivo já com pouca influência na organização ofensiva da equipa (a menos que seja necessária a variação do jogo) estes jogadores já devem estar preocupados com a possível perda de bola e consequente transição defensiva, logo devem estar perto do adversário para não dar espaço ou oportunidade de transição. Desta forma, um dos centrais deve estar próximo do jogador adversário mais avançado, até que surja alguma situação em que a circulação seja feita pelo setor defensivo. Aí deve largar a marcação e ocupar um espaço mais aberto de forma a facilitar a mesma (Figura 11). Os alas devem sentir-se à vontade para incorporar o ataque quando o mesmo seja realizado pelo seu corredor. Seja por zonas interiores ou exteriores bem como em largura ou profundidade.

Visto que é um objetivo do treinador, a circulação deve ser feita de forma curta e apoiada. Para que isso aconteça, os jogadores devem ser capazes de interpretar cada situação, sabendo o que devem fazer. Relativamente ao jogo interior, uma das situações a evitar era o passe interior sempre que o recetor do passe não tivesse qualquer tipo de apoio frontal e fosse obrigado a dominar a bola com pressão e se sentisse obrigado a virar através do drible. Logo, sempre que houvesse um passe interior, o objetivo era que o recetor desse passe funcionasse como uma parede para o colega à sua frente e apenas dessa forma, os médios deviam receber a bola de frente para que conseguissem acelerar o jogo (Figura 12).

Já os avançados devem-se mostrar sempre como uma solução, ocupando zonas frágeis do adversário, ou seja, entre setores em apoio ou em busca da profundidade. Sabendo que quando um deles se mostra em apoio, os restantes devem procurar as costas da defesa. É crucial que haja sempre movimentos sejam eles em apoio ou em rotura de forma a criar instabilidade na defesa adversária e dificuldade na marcação aos nossos jogadores. Todas estas situações são treinadas e foram criadas jogadas predefinidas para ajudar os jogadores a sintonizar-se.

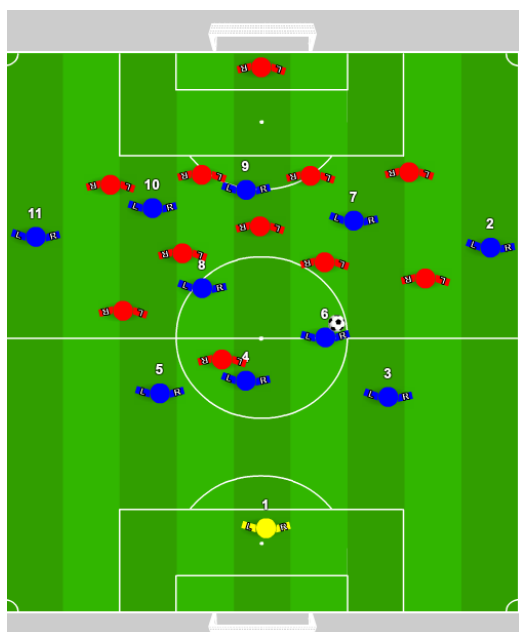


Figura 11. DC perto do PL adversário

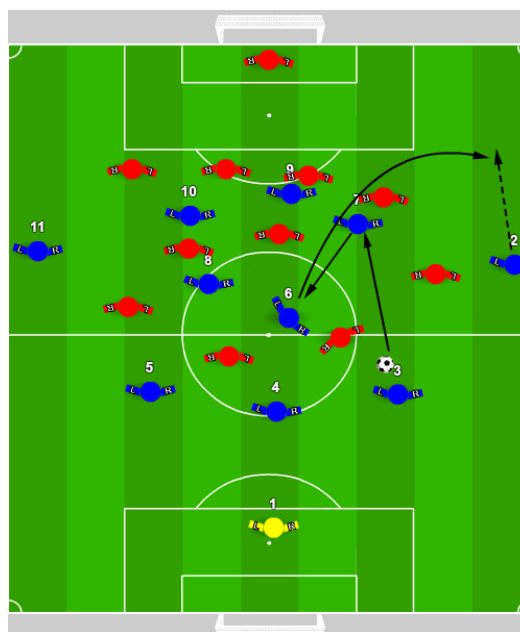


Figura 12. Jogo interior com apoio frontal

V. Finalização – Por fim, já em zonas de finalização, o importante era a conclusão da jogada realizada até então, de preferência através do gol. Para isso, era necessária uma execução rápida e eficaz (seja ela relativa a cruzamentos ou finalização), por parte dos jogadores tendo em conta a maior pressão por parte do adversário em zonas próximas da baliza.

Importante referir que nestas zonas, os jogadores tinham total liberdade para decidir. Fosse uma jogada individual ou em finalização. O foco por parte do treinador estava em transmitir aos jogadores que o importante era a procura da melhor situação possível para finalizar, deixando essa decisão para os jogadores. Esta decisão justifica-se porque o treinador acreditava nas características e qualidade de cada jogador para decidir.

Contudo, neste tipo de situações havia posições a ocupar para que houvesse a maior probabilidade de golo, logo era importante que os jogadores tivessem consciência das mesmas. Em situações de cruzamento, o tipo de cruzamento e posições a ocupar estavam dependentes das características do jogador em questão e da zona onde se encontrava. Se o jogador se encontrava próximo à esquina da área, então o cruzamento ideal seria entre a linha defensiva e o GR. Neste caso o jogador mais próximo da zona central teria de atacar esta área, bem como alguém no segundo poste e à entrada (Figura 13). Se o cruzamento era realizado perto da linha de fundo, havia a preocupação com que a bola entrasse a cair na pequena área ou então de forma rasteira atrasada. Nesta última, era crucial que o PL e o extremo do lado contrário fizessem o movimento de ataque à frente da defesa adversária de forma a abrir o espaço para o cruzamento atrasado (Figura 14).

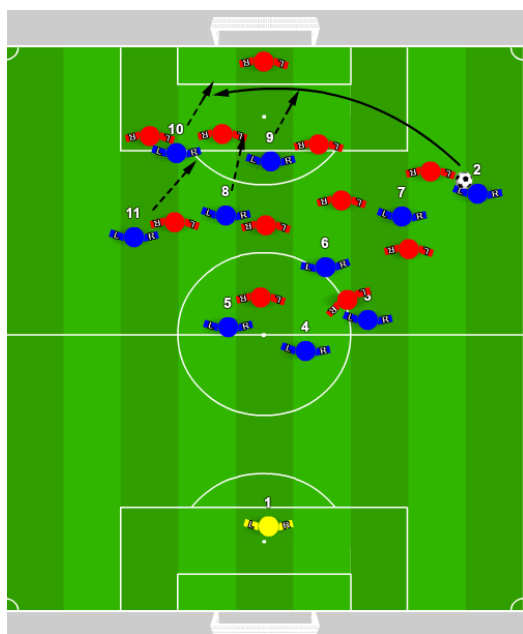


Figura 13. Cruzamento entre defesa e GR

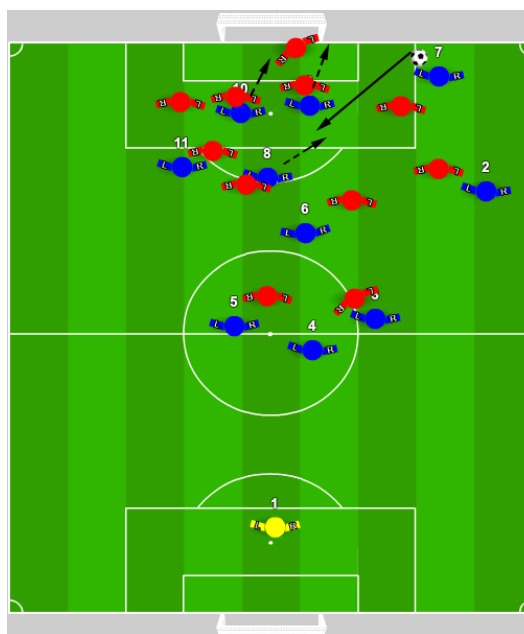


Figura 14. Cruzamento atrasado

Relativamente aos jogadores mais recuados no terreno, era esperado por partes deles que estivessem sempre atentos e próximos do adversário, de forma a impedir qualquer tipo de reação ofensiva do oponente. Já os que não têm qualquer marcação devem ocupar zonas de equilíbrio ou de cobertura.

4.4.3. Organização defensiva

Relativamente a este momento, os comportamentos desenvolvidos pelo treinador são:

- agressividade defensiva;
- boa leitura de momentos de pressão e de organização;
- boa ocupação de espaços;
- proximidade de setores e de linhas defensivas;
- comunicação.

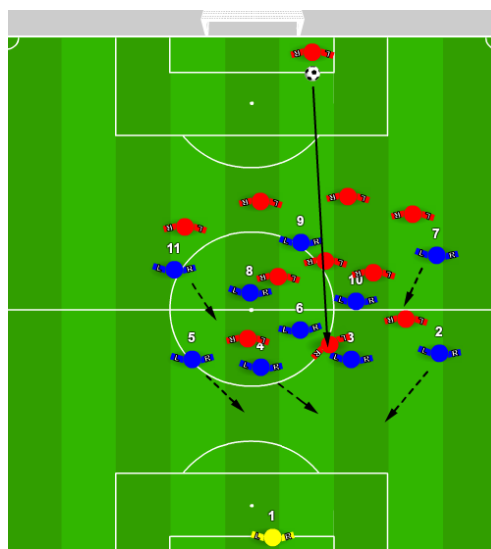
I. Pontapé de baliza defensivo – O objetivo da equipa sem bola é ser o mais agressivo e pressionante possível de forma a estar mais tempo com bola do que sem. Esta pressão começa logo no pontapé de baliza adversário bem como na sua 1ª fase de construção. A ideia passa por recuperar a bola o mais avançado possível no terreno de forma a estar sempre próximo da baliza adversária. Se não for possível o roubo da bola nestas zonas, a prioridade passa por obrigar o adversário a colocar a bola em zonas que possam ser disputadas pelos nossos jogadores (bolas longas por exemplo).

Dependendo da estratégia para o jogo, a pressão podia variar relativamente se era feita ao jogador em específico, ou se era conduzida para uma zona do terreno. Um dos aspetos mais importantes desta pressão estava relacionada com a pressão e intensidade que a mesma era feita por parte dos nossos jogadores. Era crucial que fossem agressivos e com vontade de roubar a bola.

Numa primeira fase da temporada, a pressão era feita com o PL juntamente com os médios, enquanto que os extremos acompanhavam a projeção dos laterais adversários. Mais tarde, por dificuldade em ter sucesso neste tipo de organização mudou-se o posicionamento e o tipo de pressão. A pressão aos centrais passou a ser feita pelos extremos de fora para dentro, isto é, a convidar a jogar para zonas interiores. O PL preocupava-se em fazer cobertura defensiva a ambos e em grande parte das vezes posicionava-se nas zonas onde o apoio mais próximo dos defesas contrários se encontrava para que o passe interior fosse feito numa distância acrescida.

Os médios em grande parte dos jogos apanhavam a marcação dos médios contrários, enquanto que o nosso MD se posicionava perto dos DC's para que

Em situações de pontapés de baliza em que a equipa adversária juntava as suas linhas e batia longo, a maior preocupação prendia-se com as coberturas ao jogador que fosse disputar o duelo aéreo e à concentração dos jogadores na zona do duelo de forma a aumentar as hipóteses de vencer a 2ª bola (Figura 16).



59

II. Impedir a construção – Nesta fase, a equipa tem como principal foco impedir a progressão do adversário no terreno e consequente roubo de bola nestas áreas. É importante que a equipa se encontre unida, sem espaços para o adversário explorar e que consiga, através da pressão, direcionar o adversário para zonas e situações que nos são favoráveis para a recuperação da posse de bola. Deste modo, a ideia do treinador passa pela realização de uma pressão alta.

Em primeiro lugar, é importante que a equipa esteja organizada e que se sinta confortável neste momento do jogo. Para isso, é crucial que se faça notar uma equipa coesa e sólida a nível defensivo. A partir daí, o objetivo é condicionar o adversário para que este direcione o seu jogo para zonas que nos são favoráveis para pressionar.

De modo a ter o maior sucesso possível nesta fase, é crucial que a equipa se encontre junta, com as linhas próximas, respeitando o princípio específico defensivo da concentração. Mesmo quando um elemento efetue a pressão ao portador da bola, o colega que está em cobertura defensiva deve entender que tem de estar próximo do mesmo de forma a evitar que o adversário consiga driblar o colega de equipa.

Para isto, é fundamental que haja comunicação e entreajuda de todos os jogadores. Mesmo que não esteja na zona onde se encontre a bola, todos os jogadores devem estar ativos e concentrados para que tenham a melhor interpretação daquilo que se está a ser feito, tanto pelo do adversário, bem como pelos colegas.

A partir do momento que a pressão é realizada pelos jogadores mais avançados no terreno, é importante que os colegas que se encontram mais recuados no campo sejam capazes de controlar e interpretar o conceito de “bola coberta” e “bola descoberta”. Ou seja, pede-se que sejam capazes de conseguir entender quando é possível que a bola entre diretamente em profundidade e quando devem subir as linhas de forma a empurrar a equipa para frente. Para isso, é importante que estejam constantemente preocupados com a posição correta dos apoios de forma a facilitar o movimento que vão fazer em seguida.

Visto que a ideia é que a equipa se encontre subida no terreno para que haja maior nº de jogadores próximos, é crucial que o GR esteja posicionado fora da zona da baliza para que consiga controlar qualquer investida do adversário através da procura da profundidade.

A partir do momento em que nossa pressão é ultrapassada após o pontapé de baliza adversário, a primeira preocupação é fazer com que os nossos 2 jogadores mais avançados voltem para zonas onde estejam atrás da linha da bola. Só a partir desse momento é que voltamos a pressionar. Desta vez, visto que o adversário já está mais adiantado no terreno, o objetivo passa em obrigar a circular a bola pelas zonas laterais e não pelo centro do terreno (Figura 17).

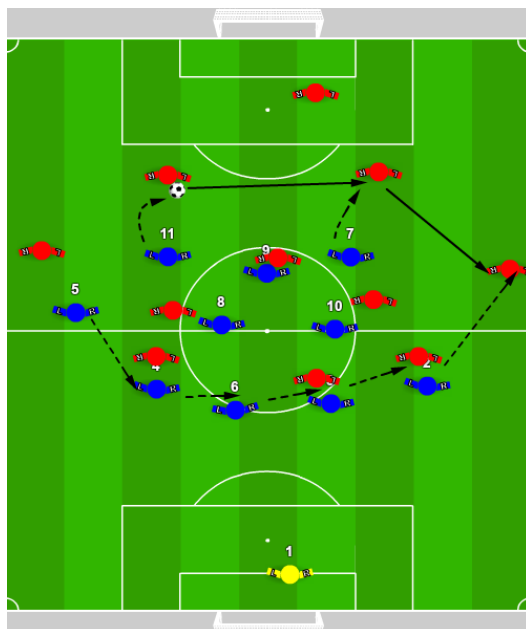


Figura 17. Impedir a progressão

No exemplo da Figura 17, era importante a interpretação dos jogadores, visto que, por vezes, o lateral direito não tinha tempo de chegar perto do adversário para tentar roubar a bola. Quando isso acontecia, o médio interior desse lado, tinha que estar atento a essa situação e após comunicação do lateral, o médio é que fazia essa pressão de forma a não dar tanto tempo e espaço ao adversário. Quando isso acontecia, eram desencadeadas uma série de ações de forma a organizar a equipa. Uma delas era a aproximação do 9 ao médio adversário que o nº10 deixou sem marcação e consequentemente a aproximação do nº11 ao médio adversário que o 9 deixou sem marcação (Figura 18).

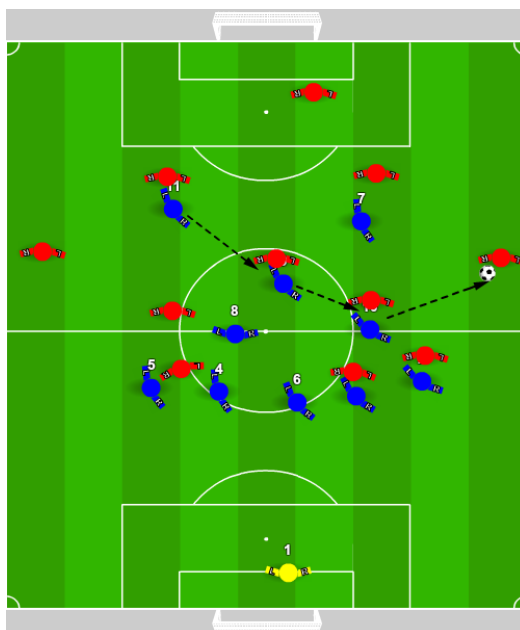


Figura 18. Pressão do MC

Por fim, para além das zonas predefinidas pelo treinador para realizar a pressão, também haviam indicadores que, em caso de realização por parte do adversário, deviam ter como resposta a pressão imediata da equipa, como por exemplo um passe atrasado, passe para zonas laterais, mau passe (bola a saltar, mal direcionado) e também quando o portador da bola sentia dificuldades, nomeadamente na receção.

III. Impedir a criação – Neste tipo de situações, o objetivo da equipa passava por evitar que o adversário conseguisse chegar a zonas de finalização. Tal como nos anteriores subprincípios, à medida que o adversário ultrapassava as nossas linhas e consequentemente se aproximava da nossa área, pedia-se aos jogadores que encurtassem o espaço e tempo ao adversário de forma a condicionar a ação do mesmo.

O principal foco passa em manter as linhas próximas, de forma a que as coberturas em zonas interiores fossem realizadas da melhor maneira possível, nunca dando oportunidade ao adversário de conseguir penetrar a nossa formação defensiva. Para isso, a pressão sobre o portador da bola deve ser constantemente complementada pela cobertura defensiva dos colegas mais próximos do jogador que realiza a contenção. Neste tipo de casos, é imperativo que se dê mais importância a jogadas que ocorrem na zona central do terreno.

Isto é, convidar o adversário a jogar pelos corredores laterais e tentar com que o mesmo evite jogar por zonas interiores (Figura 19).

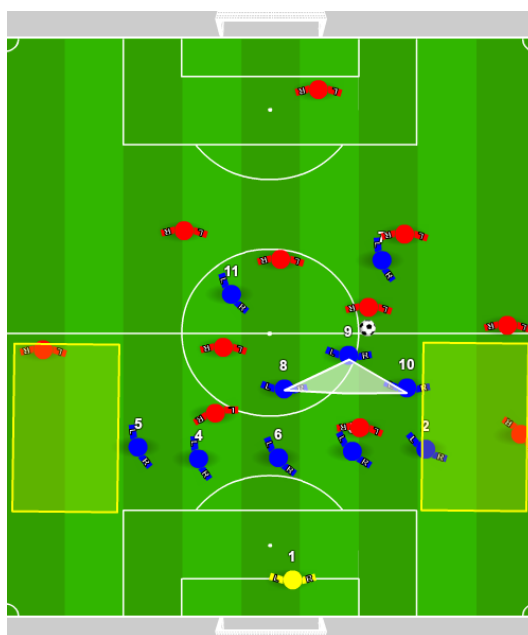


Figura 19. Cobertura ao colega que realiza contenção

Na figura 19, o principal foco está na não progressão do adversário por zonas interiores bem como no controlo dos espaços entrelinhas, onde o adversário possa criar dificuldades.

Tem de haver a constante preocupação por parte da equipa em estar sempre em situações de vantagem numérica e evitar situações de igualdade ou de inferioridade, sobretudo no corredor central. Tal aspeto está diretamente associado à capacidade da equipa em se ajustar, de forma constante, ao movimento da bola e respetivas coberturas. É esperado que os jogadores estejam concentrados e cientes das coberturas e movimentos que possam ser necessários realizar de forma a impedir a progressão do adversário para zonas próximas da nossa baliza.

Para além de tudo isto, a contenção ao portador da bola deve ser realizada sempre de uma forma intensa e agressiva de forma a condicionar a decisão do mesmo, criando situações onde seja possível o roubo ou pelo menos se force o erro do adversário.

Tal como no setor intermédio, caso a equipa adversária consiga ultrapassar a nossa organização, os defesas devem seguir os mesmos princípios que os médios, com uma maior preocupação, visto que eles são os últimos jogadores

entre a bola e a nossa baliza. De forma a evitar que o adversário consiga progredir até à nossa baliza, as coberturas defensivas têm de estar sempre presentes no caso de um colega seja ultrapassado.

Depois de serem ultrapassados, os médios têm de ter a preocupação de voltar o mais rápido possível para zonas próximas da linha defensiva, não dando espaço ao adversário de jogar entre as nossas linhas, se possível, para trás da linha da bola (Figura 20).

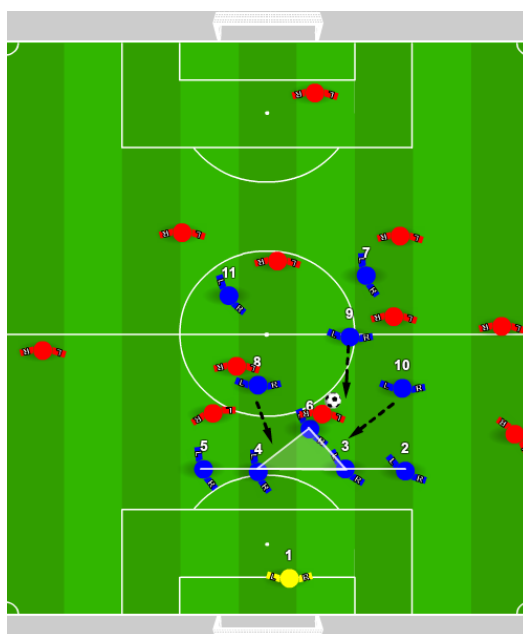


Figura 20. Recuperação dos médios

Relativamente a situações em que o ataque adversário ocorra pelos corredores laterais, o principal objetivo, para além de condicionar o portador da bola de forma a impedir a progressão do mesmo através do roubo ou de provocar o erro, passa por tentar com que o adversário nunca consiga ligar o seu jogo pelo corredor central. Ou seja, fazer com que o adversário apenas consiga jogar para trás. É necessário que os jogadores, mais uma vez, estejam próximos para que as coberturas sejam feitas com sucesso.

Em situações onde o oponente procure zonas de cruzamento através de movimentos de rotura em profundidade (Figura 21), é pedido aos jogadores mais próximos da ação que comuniquem entre si, se vai haver troca ou não. Isto é, se o jogador que está a marcar o adversário que faz a rotura continua atrás do mesmo, ou se o jogador mais baixo no terreno é que se ocupa dessa mesma marcação. Este tipo de trocas facilitam a intervenção de cada jogador,

visto que a equipa mantém o mesmo posicionamento e os jogadores não têm de estar a fazer deslocamentos de longa distância, evitando assim deixar grandes espaços abertos em zonas perigosas para a equipa.

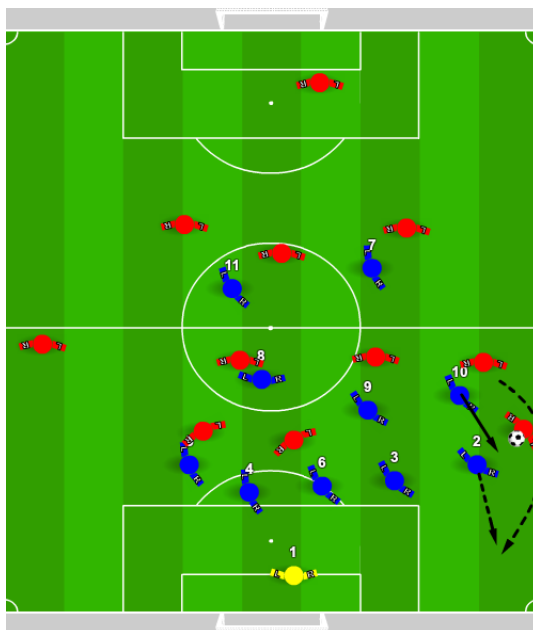


Figura 21. Troca defensiva

Em caso de passe atrasado, pede-se à equipa que suba as suas linhas, seja ele realizado em zonas interiores e/ou laterais, de maneira a que os espaço entre setores seja o mínimo possível para o adversário aproveitar.

Todos estes princípios devem ser cumpridos da maneira mais competente possível, para que a equipa seja reconhecida pela sua organização neste momento do jogo. Para que haja sucesso nesta fase, é extremamente crucial a comunicação entre os jogadores, tanto daquilo que estão a ver, como também daquilo que querem fazer. O foco deve estar sempre direcionado para as coberturas defensivas e uma maior concentração em zonas próximas da bola e do adversário.

IV. Impedir a finalização – Nesta fase, o único objetivo é impedir que haja finalização por parte do oponente. Para isso, é necessário que haja um correto posicionamento dos jogadores, tentando estar sempre entre a bola e a nossa baliza. Para além disto, pede-se que os jogadores sejam muito agressivos perante o portador da bola, visto que o mesmo se encontra em zonas propensas à finalização e consequente perigo para a nossa baliza.

Neste tipo de situações, como era esperado visto ao perigo que a situação representa, o tempo de execução é extremamente curto, logo requer que os jogadores estejam preparados para executar ações explosivas. Aliado a esse aspeto, características como sacrifício e entreaajuda são cruciais neste tipo de momentos.

Outro aspeto a ter nestes casos, é a clarividência de entender que tipo de jogador têm à sua frente. Devem ter em conta qual o seu pé preferencial, se utilizam certos gestos técnicos tais como o drible e /ou a simulação, em que zona se encontram e que ângulos têm para finalizar, entre outros. É preciso que estejam extremamente concentrados para que consigam antecipar o que o adversário pode fazer.

Em todos estes princípios e subprincípios acima referidos, é extremamente crucial que, mesmo sem a posse de bola, a equipa nunca perca a ideia de atacar o adversário, através de situações de transição.

4.4.4. Transição ofensiva

Os aspetos a ter em conta neste momento de jogo de acordo ao treinador, residem na:

- rápida transição de mentalidade e da postura;
- procura de zonas frágeis para provocar desconfortos na organização do adversário;
- rápida circulação da bola em espaços curtos;
- agressividade ofensiva.

I. Reação – Reagir ao ganho da posse de bola. É crucial para o sucesso deste momento. Visto que a equipa adota uma pressão alta e constante, os jogadores devem estar bem identificados relativamente ao tipo de transição a fazer, tendo em conta que a recuperação da posse de bola pode ocorrer em qualquer zona ou setor.

Este momento está diretamente ligado a outro, sendo ele a OD. Portanto, espera-se que os jogadores, ao mesmo tempo que estão concentrados nas tarefas defensivas, também têm de ter em atenção a possibilidade de no

momento de recuperação da bola, serem capazes de realizar a transição para o ataque.

A principal preocupação do jogador que recupera a bola, centra-se em tirar a bola da zona de pressão do adversário, independentemente das áreas que este ocupa no momento da recuperação. Tal como em todos os outros momentos, o ajuste em relação ao movimento da bola e neste caso, da possível transição, é de extrema relevância para que haja sucesso neste tipo de situações.

Tal como seria de esperar, em momentos de transição espera-se que os comportamentos dos jogadores se transformem. Portanto, após recuperação é necessário que os jogadores adotem comportamentos associados a situações ofensivas, tais como a utilização de grande parte do campo, ou seja, “campo grande”.

Através da interpretação do portador da bola e dos restantes colegas, estes devem ser capazes de perceber quais os espaços que podem ser explorados e movimentarem-se tendo em conta o que observam. Isto é, perceber se existe espaços livres de forma a sair da zona de pressão do oponente através do passe curto ou se devem procurar movimentos de profundidade devido ao adiantamento da equipa adversária. De qualquer das formas, é importante oferecer o máximo de soluções ao portador da bola, para que este decida qual a melhor forma de prosseguir a jogada. Para isto, é fundamental que haja um constante ajuste de cada jogador, sendo caracterizados por movimentos de apoio e/ou em profundidade.

Para além disto, todos os jogadores devem ser capazes de interpretar aquilo que está a acontecer, tendo em conta sempre o resultado, a zona onde a recuperação é consumada e qual a reação do adversário, entre outros fatores. Posto isto, é crucial que a equipa seja capaz de perceber, no momento da recuperação, o que deve fazer em seguida. Se existe possibilidade em iniciar o contra-ataque ou se devem manter a posse de bola.

II. Contra-ataque – Relativamente a este subprincípio, o principal objetivo é tirar proveito da possível desorganizada da equipa adversária e aproveitar os espaços abertos deixados pela mesma, através de um contra-ataque. Nesta

fase, pede-se aos jogadores que realizem ações rápidas e extremamente objetivas.

Neste tipo de situações, o foco tem de estar direcionado para as zonas frágeis do adversário, isto é, espaços deixados em aberto pela equipa adversária no seu momento ofensivo. Para além destes espaços, as características dos jogadores também têm uma forte influência naquilo que pode ser o seguimento da jogada. Jogadores rápidos e verticais devem ser mais vezes procurados pelos colegas, devido à sua velocidade e ao seu drible.

Em situações onde a bola é recuperada pelo nosso setor defensivo, tendo em conta o lado da bola, é de extrema importância procurar as costas dos jogadores que realizam a pressão ao portador da bola. Nestes casos, quando o jogador se encontra de frente para o jogo, é importante a rápida procura destas áreas visto que há possibilidade de a bola entrar lá de forma direta e rápida.

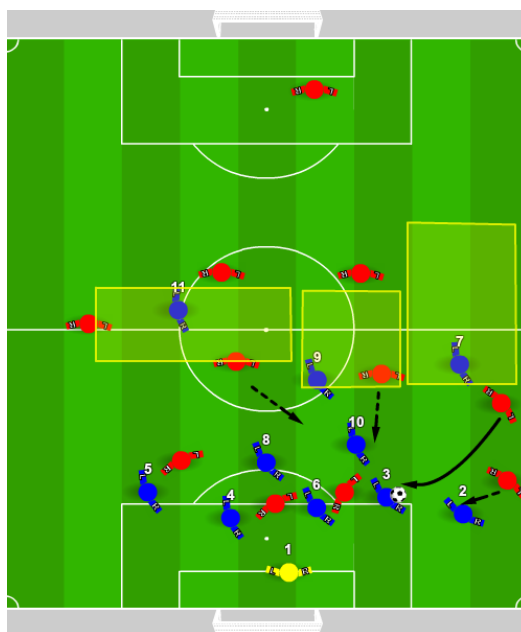


Figura 22. Espaços frágeis a explorar

Na figura 22, após recuperação da bola do DC, e visto que a bola ficou dominada de imediato (como é o ideal), os jogadores mais próximos devem-se mostrar disponíveis para o passe curto, bem como os avançados têm a preocupação de procurar o contra-ataque através das áreas abertas deixadas pelo adversário, atrás dos médios e em profundidade.

Aliado a todas estas ideias, é importante que a equipa consiga transitar para o contra-ataque da forma mais unida possível. Claro está que aos avançados é pedido o uso da sua verticalidade. Contudo, a subida rápida no terreno dos restantes elementos tem grande importância naquilo que se pode seguir ao contra-ataque.

Em situações em que a bola é recuperada no corredor lateral, os princípios e subprincípios atrás descritos devem também estar presentes. Procurar tirar a bola da zona de pressão, e se possível, direccionar a bola para os jogadores mais avançados (Figura 23).

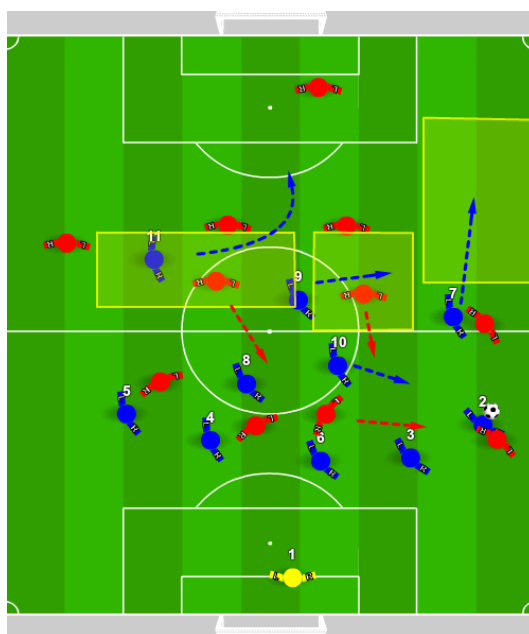


Figura 23. Espaços a procurar pelos avançados

É esperado que neste tipo de situações, o portador da bola seja capaz de decidir qual a melhor solução, tendo em conta aquilo que os restantes colegas de equipa lhe oferecem como hipóteses, seja ela através do passe longo, ou através do jogo interior.

Em situações onde a posse da bola é recuperada em zonas próximas de finalização, é crucial que a objetividade dos jogadores aumente, relativamente às situações anteriores, estando associado ao facto de estar bem mais próximo do objetivo principal, o golo.

A ideia transmitida em todos estes casos, é que os jogadores sejam capazes de ter autonomia e decidirem de acordo com aquilo que o jogo está a oferecer.

Tendo em conta as características dos nossos jogadores, nós acreditamos que a equipa pode ter muito sucesso neste momento do jogo, visto que existem jogadores muito rápidos e desconcertantes em situações com muito espaço. Portanto, existe, da parte do treinador, preocupação que hajam vários momentos de contra-ataque.

III. Valorizar a posse – Tal como foi descrito acima, é crucial que os jogadores sejam capazes de interpretar cada situação da melhor forma possível. Claro está que, por várias razões (cansaço, controlo o ritmo de jogo, resultado, entre outros), a equipa não deve estar constantemente à procura do contra-ataque. Logo, se no momento em que há recuperação da posse bola, se os jogadores assim decidirem que não temos vantagem em realizar o contra-ataque, o foco deve passar pela manutenção da posse de bola.

De forma a ter sucesso nesta fase, é muito importante que os jogadores se mostrem disponíveis através da criação de várias linhas de passe. Não só ao portador da bola, mas também ao possível recetor do passe deste. É crucial antecipar o que pode acontecer, para que estejamos sempre preparados para qualquer tipo de ação.

Por fim, todas estas ações estão completamente dependentes de uma rápida mudança de comportamentos e de elevados níveis de concentração para interpretar o que está a acontecer dentro de campo.

4.4.5. Transição defensiva

Durante este momento de jogo, o principal foco dado pelo treinador está diretamente relacionado aos seguintes aspetos:

- rápida mudança de mentalidade e de postura;
- pressão imediata tanto ao portador da bola, bem como às opções mais próximas do mesmo;
- concentração da equipa em zonas próximas da bola;
- controlar a possível procura da profundidade;
- agressividade defensiva.

I. Reação à perda – Aspeto decisivo para a ideia do treinador. Em momentos em que haja perda de bola, a equipa deve ser caracterizada por uma forte,

agressiva e sufocante reação à perda da mesma. Esta reação tem de ser realizada por todos os membros da equipa que se encontrem em campo, independentemente se estes se encontram perto ou longe da zona da bola.

Para os que se encontram perto da bola, é crucial uma forte reação de forma a condicionar o adversário e as possíveis soluções que possa ter o portador da bola. É esperado que sejam rápidos a mudar um comportamento característico de uma situação ofensiva, para uma situação defensiva.

Para os jogadores que não estejam próximos da zona da bola, a razão pela qual é importante reagirem e mudarem os seus comportamentos, recai sobre o facto de ser necessário que a equipa passe de “campo grande” para “campo pequeno”, de forma a que a equipa esteja junta, com as suas linhas próximas e respetivas coberturas defensivas (Figura 24).

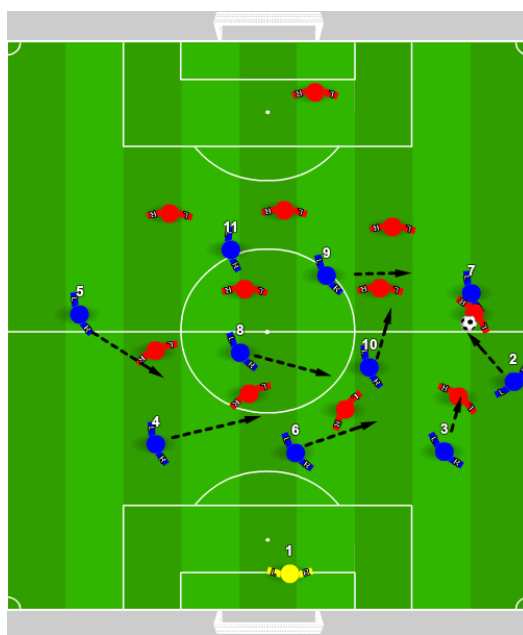


Figura 24. Reação e ajuste de posição perante a perda

Tal como está demonstrado na figura 24, é crucial a pressão ao portador da bola (jogador 2). Bem como a cobertura defensiva da linha defensiva e do condicionamento das linhas próximas ao portador (jogador 10). Contudo, o equilíbrio dado pelo jogador 5 e 8, também têm um papel fundamental naquilo que é a organização e supressão dos espaços abertos entre a nossa formação.

Um dos aspetos mais importantes para uma boa reação à perda, além da predisposição de cada jogador e da sua concentração, é o seu posicionamento.

Se a equipa se encontrar bem organizada e bem posicionada, estará sempre mais próximo das zonas onde possa haver perda da bola. Adicionalmente, quando a equipa se encontra bem estruturada, as coberturas (sejam eles ofensivas, antes da perda da bola ou defensivas, após perda da bola) terão uma percentagem acrescida em ter sucesso, ou realizadas de forma correta.

Não é suficiente que a reação seja apenas realizada pelos jogadores mais próximos da bola. É necessário que este aspeto seja cumprido por todos os jogadores, da forma mais competente possível para que a equipa tenha o maior sucesso possível no caso de recuperação, ou em se organizar para passar à OD.

Esta reação tem como objetivo a recuperação rápida da posse da bola. Para isso é importante que os jogadores sejam agressivos e incisivos no momento do desarme. Caso não consigam desarmar o oponente, esta pressão também tem como objetivo o condicionar a equipa adversária e a sua possível saída em contra-ataque. Para além disto, é obvio que os jogadores têm de ser capazes de perceber que por vezes o mais importante é a contenção, de forma a não serem ultrapassados sem cobertura defensiva.

II. Recuperação defensiva – Em situações onde a nossa reação e respetiva recuperação não tenha sucesso, o principal foco da equipa deve por passar em parar o contra-ataque e reposicionar-se o mais rápido possível de forma a estar defensivamente confortável, isto é, organizada. Neste tipo de situações, a recuperação defensiva dos jogadores é de extrema importância para cumprir com os princípios de equilíbrio e de concentração. Estes devem recuperar até estarem posicionados nas suas posições defensivas, dependendo do posicionamento da bola.

Nestes casos, em momentos em que a nossa pressão seja batida, é pedido aos jogadores que recorram à falta, de forma a pararem a possível transição do adversário. Para isso, é importante que os jogadores sejam inteligentes e consigam interpretar o perigo que a jogada pode ter para a nossa baliza.

Tal como está representada na figura __, é pedido aos jogadores que recuperem o mais rápido possível a sua posição defensiva. Além disso, a contenção do jogador 3 tem um papel importantíssimo naquilo que pode ser o

retardamento do contra-ataque do adversário através do seu condicionamento e ou da possível falta para travar o oponente.

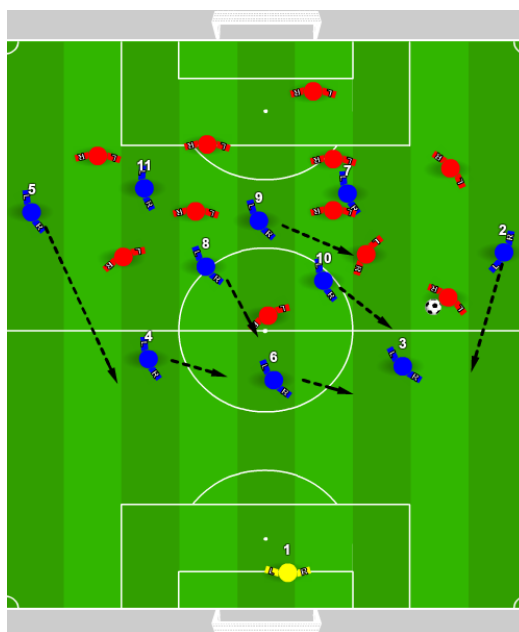


Figura 25. Recuperação defensiva

Tal como está representada na figura 25, é pedido aos jogadores que recuperem o mais rápido possível a sua posição defensiva. Além disso, a contenção do jogador 3 tem um papel importantíssimo naquilo que pode ser o retardamento do contra-ataque do adversário através do seu condicionamento e ou da possível falta para travar o oponente.

III. Defesa do contra-ataque – Em situações em que o adversário consiga entrar em contra-ataque, seja em inferioridade ou igualdade numérica, os jogadores devem adotar certos comportamentos de forma a ter uma maior probabilidade de sucesso na defesa da sua baliza. A principal preocupação a ter por parte dos nossos jogadores é estarem sempre entre o adversário com bola e a baliza. Desta forma, devem ser dar prioridade ao corredor central, em detrimentos dos corredores laterais.

Dependendo da situação em específico, a contenção deve ser feita de forma a convidar o adversário a conduzir para zonas exteriores e as coberturas defensivas devem ter sempre em atenção o centro do terreno. É importante que quem realize estas ações, tenha sempre em atenção o retardamento da progressão do oponente de forma a dar tempo aos colegas de equipa que façam a recuperação defensiva (Figura 26).

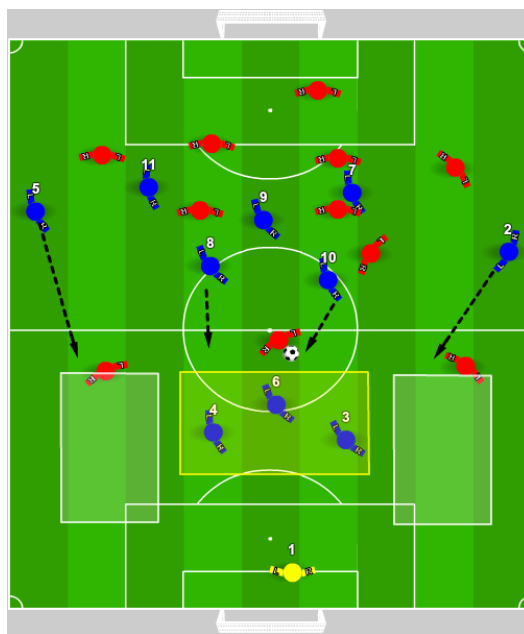


Figura 26. Prioridade ao corredor central

4.4.6. Esquemas táticos

Relativamente aos lances de bola parada, vou focar-me na forma como a equipa se posicionava nos cantos e livres. Como eram caracterizados os lances ofensivos e como eram abordados os lances defensivos.

Esquemas táticos defensivos

De forma a ter sucesso neste tipo de lances, é fundamental que a equipa seja caracterizada por uma enorme agressividade defensiva.

Pede-se aos jogadores que estejam “vivos” e concentrados. “Vivos” para estarem mais preparados e ativos para a possível disputa da bola, seja ela aérea ou rasteira, através de um momento de grande velocidade. Concentrados para serem capazes de interpretar aquilo que adversário tenciona fazer. Para além de tudo isto, é crucial que os jogadores se mantenham organizados e próximos de forma a não dar espaço para o adversário ganhar os duelos entre cada jogador.

Em termos de bolas paradas defensivas, devido às características dos jogadores, o treinador optou por uma defesa mista, ou seja, alguns jogadores ocupam posições zonais enquanto que alguns ficam encarregas da marcação ao homem.

Era preocupação do treinador de tornar lances de bola parada defensivos em possíveis oportunidades de golo para a nossa equipa, através de transições ofensivas.

I. Cantos defensivos – Por definição a equipa formava uma linha de 4 jogadores na zona da baliza, composta pelos DC, MD e DL do lado contrário. O DL do lado do canto ocupava uma posição próxima ao poste de forma a cobrir esta área, dando mais segurança ao GR de sair da baliza. Um jogador ocupava a zona em frente ao jogador do primeiro poste e ao 1º jogador da linha de 4. 3 jogadores ocupavam-se de marcar os jogadores previamente definidos pela equipa técnica, que pudessem criar mais dificuldades em duelos aéreos. Por fim, um extremo ficava encarregue da entrada da área (Figura 27).

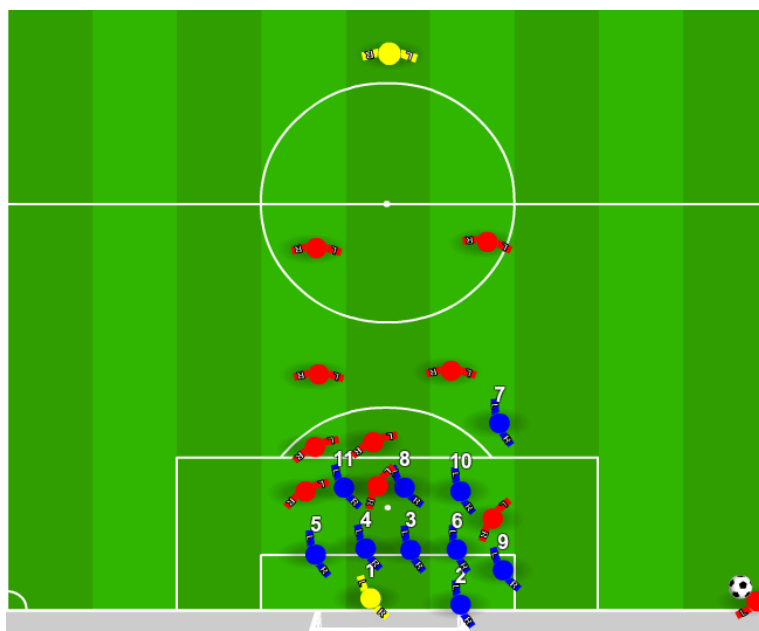


Figura 27. Canto defensivo direto

A escolha da posição que cada jogador deveria ocupar estava diretamente ligada às suas características. Sendo que os nºs 7, 8, 10 e 11 estavam encarregues de iniciar o contra-ataque.

Em situações de cantos batidos diretos, havia grande preocupação em que, no momento de disputa da bola, não houvessem jogadores atrás da linha da bola, impedindo que o adversário tirasse vantagens de segundas bolas ganhas nestas zonas, ficando em situação de fora de jogo (Figura 28).

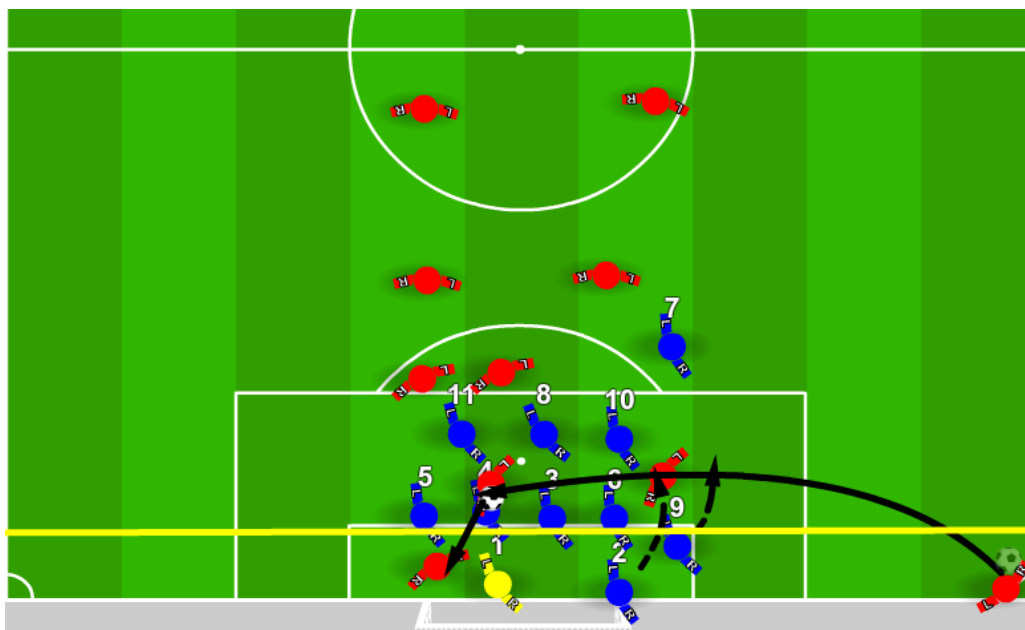


Figura 28. Subida dos jogadores para a zona de disputa da bola

Para além disso, o posicionamento dos jogadores estava dependente do pé preferencial de quem ia bater o canto. Fosse ele fechado (pé direito, na figura abaixo), isto é, em direção à baliza, ou aberto (pé esquerdo) na direção contrária à baliza.

Em situações onde a equipa adversária opte pela execução do canto curto, a primeira preocupação é subir as linhas, dependendo da deslocação da bola. A contenção e respetiva cobertura, visto que estão pelo menos 2 jogadores adversários próximos da bola, são feitas pelo jogador que se encontra no poste e pelo jogador que se encontra à entrada da área.

A partir do momento que o jogador que está à entrada da área se dirige para o canto curto, a preocupação de proteger a entrada da área recai sobre um dos jogadores que estava a realizar marcação homem-a-homem (Figura 29).

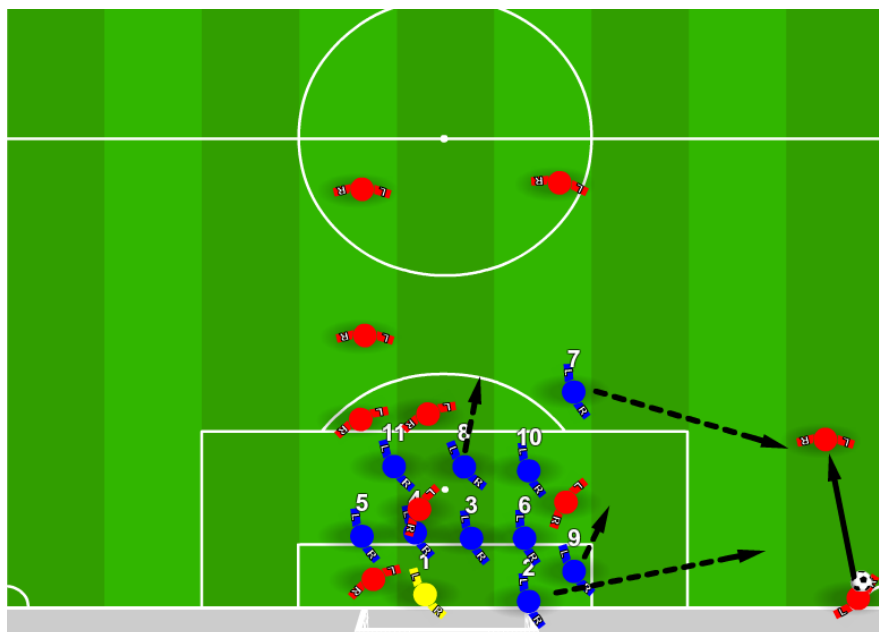


Figura 29. Canto curto defensivo

Tanto fosse canto direto ou curto, em situação de cruzamento após o corte da defesa, pede-se aos jogadores que subam rapidamente as linhas de uma forma uniforme, ou seja, juntos e organizados, mantendo as linhas defensivas coesas. A equipa deve ser capaz de entender que quando a bola se encontrar descoberta, é o momento de estabilizar e ter em atenção o controlo da profundidade.

II. Livres defensivos – O comportamento defensivo deste tipo de lances está diretamente ligado à localização do livre, ou seja, da distância a que este se encontra da baliza.

Em situações de livres laterais, a equipa organiza-se da seguinte forma: 2 jogadores na barreira (estes jogadores são por norma, jogadores rápidos, que possam fazer estragos ao adversário em situações de contra-ataque); é formada uma linha defensiva composta por 6 jogadores, (a definição desta linha está dependente das características dos jogadores que se encontrem em campo); e por 2 jogadores à frente desta linha de 6 elementos (que sejam capazes de lançar o contra-ataque, bem como participar no mesmo).

Neste tipo de situações é pedido à linha defensiva que se coloque o mais subida possível. O espaço entre cada jogador da linha de 6 deve ser reduzido de forma a evitar que haja espaço onde o adversário possa ganhar duelos entre os nossos jogadores. No momento imediatamente antes da bola ser batida, a

equipa deve, em conjunto, baixar no terreno, retirando desta forma profundidade que possa ser explorada pelo oponente.



Figura 30. Livre lateral defensivo

Em caso de o livre ser frontal à baliza e que se demonstre perigoso à baliza, a equipa deve baixar toda, estando o GR encarregue de escolher o nº de jogadores que quer na barreira, bem como os jogadores que quer na barreira (dependendo do seu tamanho e distância a que o livre é batido).

Se o adversário colocar um jogador do lado da barreira, um dos jogadores da linha de 4 deve-se deslocar para o outro lado da barreira (jogador 10 na figura 31).

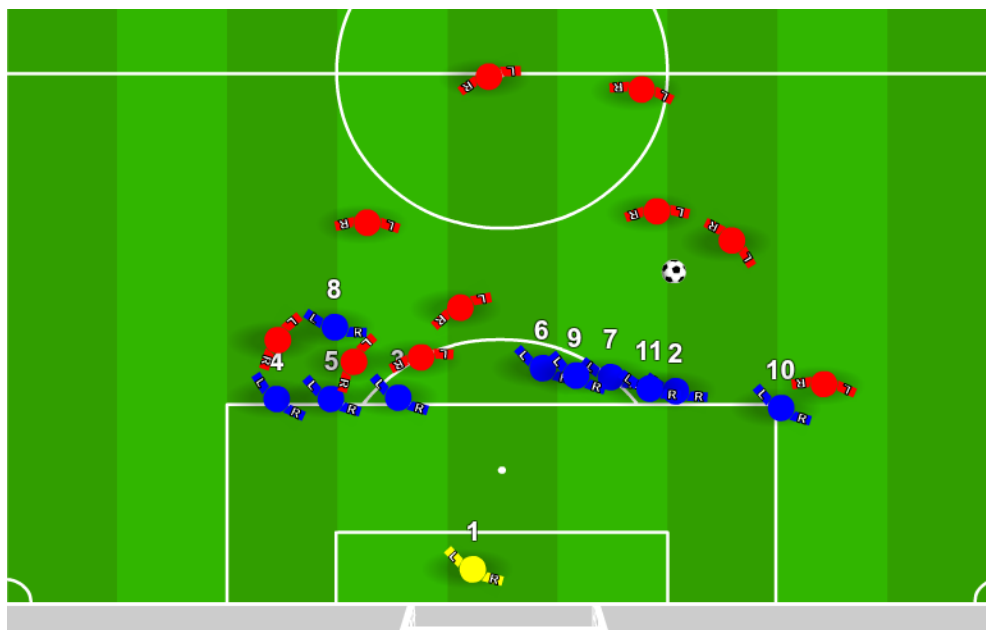


Figura 31. Livre frontal defensivo

Esquemas táticos ofensivos

Nestes lances é fundamental que cada jogador entenda o que tem que fazer em cada uma das bolas paradas, seja em cantos ou livres. Cumprir ao pormenor as movimentações, *timings* e respetivos posicionamentos.

O foco principal deve recair sobre a concretização do golo. Para isso, requer que os jogadores estejam concentrados nas suas ações e que sejam agressivos a atacar o espaço designado para cada um e, fundamentalmente, a bola.

Tal como nas bolas paradas defensivas é crucial que os jogadores estejam ativos e predispostos a vencer os possíveis duelos.

I. Cantos ofensivos – A decisão sobre a definição do canto recai, na maior parte das vezes, sobre o batedor do mesmo. Em certas situações, após interpretação do treinador sobre aquilo que a equipa adversária está a fazer nestes lances, este pode decidir qual o canto que deve ser executado de forma a tirar vantagem daquilo que foi observado pela equipa técnica.

Em caso de o canto ser batido de forma direta para a área, é pedido ao batedor que coloque a bola a cair na zona do primeiro poste. Relativamente aos jogadores que estão na área, um jogador sai da zona do GR para atacar a frente do primeiro oponente em caso de a bola sair demasiado curta e tentar desviar a bola para trás. De seguida temos 4 jogadores próximos da área do penalti, onde cada um deles tem a função de atacar a frente dos adversários que se

encontram na linha defensiva e um outro jogador que roda para o segundo poste, em caso de haver uma possível segunda bola. Além destes, colocámos 2 jogadores a bater o canto, um com pé esquerdo e o outro com pé direito. De forma a equilibrar a equipa e o grande espaço que fica em aberto, colocámos um jogador à entrada da área e, dependendo de quantos jogadores ao adversário deixar na zona do meio campo, colocamos o nº de jogadores de forma a ficar sempre em vantagem numérica. Em situações onde o adversário coloca mais do que um jogador na zona do meio campo, abdicamos de ter 2 jogadores na bola (Figura 32).

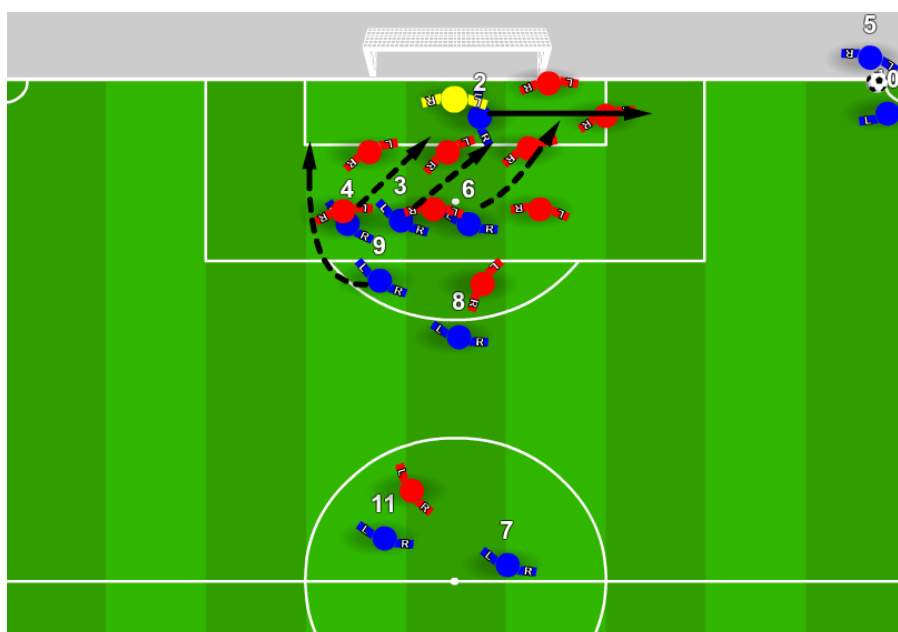


Figura 32. Canto ofensivo direto

Todas estas posições são ocupadas de acordo com as características de cada jogador que estiver em campo no momento do canto.

Em caso de o canto ser batido curto, há a aproximação de um jogador que se encontra próximo do GR até ao limite da grande área. Há a realização de uma tabela com o batedor do canto e este tem como objetivo, o cruzamento em direção ao segundo poste, zona onde os nossos jogadores mais fortes se devem colocar. De forma a este tipo de cantos ter sucesso, é crucial que a tabela seja feita com qualidade, isto é, de forma assertiva e tensa. Para além da tabela, é esperado que o cruzamento seja realizado, também, de uma forma tensa e não “bombeado” (Figura 33).

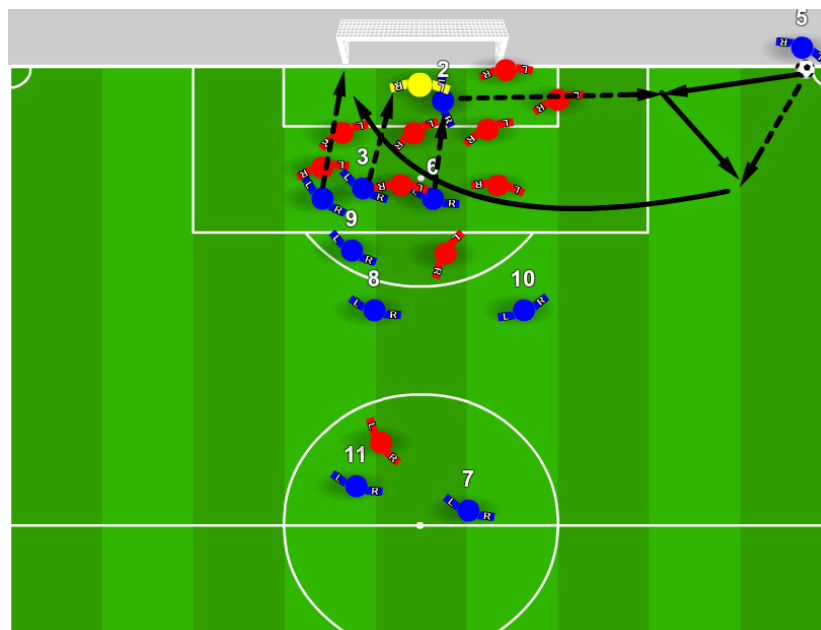


Figura 33. Canto curto ofensivo

II. Livres ofensivos – Tal como nos cantos, a decisão sobre o seguimento dos livres recai sobre o batedor dos mesmos. Para além disso, essa mesma decisão também está diretamente dependente da zona onde o livre é batido, ou outras razões (condições do relvado, meteorológicas, entre outras). À imagem dos outros lances de bola parada, é necessário que os jogadores sejam rigorosos no que diz respeito às suas posições e movimentações, de forma a tirar o melhor proveito dos lances.

Em situações onde o livre seja batido diretamente para a área, colocamos na mesma 2 jogadores na zona da bola, de forma a atrair mais um jogador para zonas afastadas da área. Bem como nos cantos ofensivos, um jogador encarrega-se em atacar a frente do 1º oponente de forma a aproveitar uma bola curta ou mal batida. Os restantes focam-se em atacar a frente do adversário que lhe é definida anteriormente. Os restantes ocupam espaços de forma a equilibrar a equipa (Figura 34).

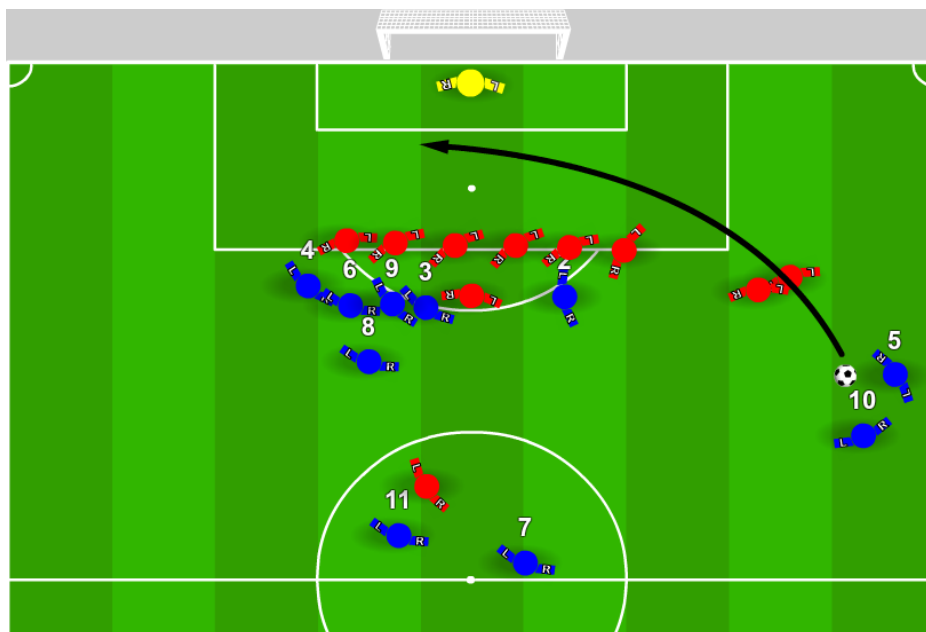


Figura 34. Livre lateral ofensivo

Em caso de notarmos algumas dificuldades a ganhar os duelos quando a bola entra diretamente na área, temos a solução de procurar o segundo poste. Para isto, tem de haver comunicação entre todos os jogadores, através de um sinal, para que todos estejam preparados para mudar o seu comportamento e movimentações.

Nesta situação em específico pede-se ao jogador que bate o livre para direcionar a bola para as costas da defesa adversária, para a zona do segundo poste. De forma a criar mais espaço para o jogador atacar esta área com mais liberdade, os últimos 2 oponentes que se encontram na linha defensiva devem ser alvo de bloqueios. Após a bola chegar ao jogador que se desmarcou para esta zona, este mesmo deve ser capaz de decidir se o melhor é finalizar diretamente ou se existem jogadores melhor enquadrados na zona central (Figura 35).

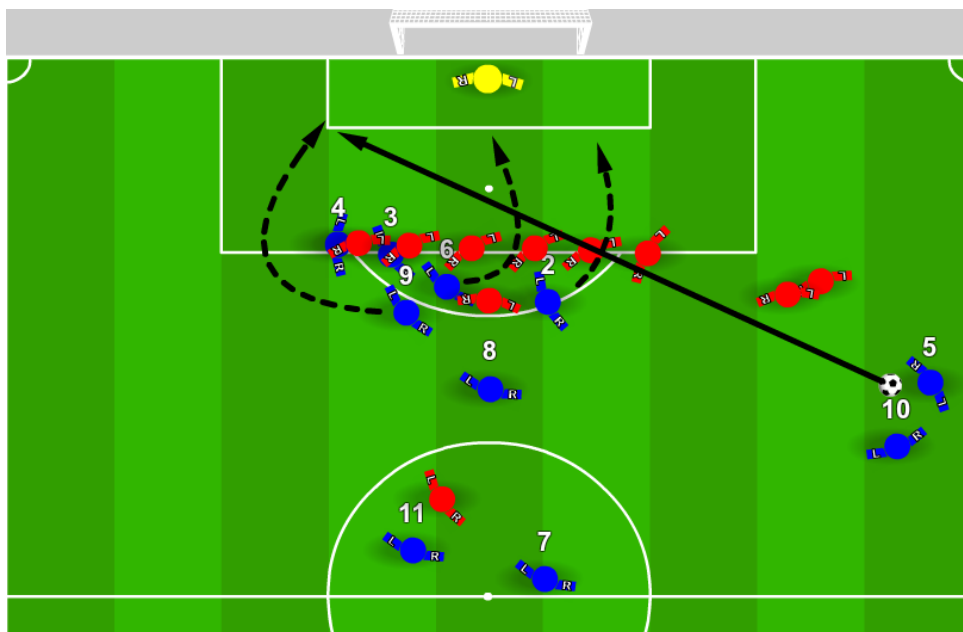


Figura 35. Livre lateral ofensivo ao segundo poste

Por fim, em situações de ser um livre frontal à baliza adversária, a escolha de quem batia o livre estava nas “mãos” dos jogadores. Eles tinham a liberdade para decidir entre eles quem é que se sentia confiante e inspirado para o fazer. O que lhes era pedido era que fossem colocados 2 jogadores na zona da bola (um destro e um esquerdino). Aos avançados que não participavam diretamente no remate, era-lhes pedido que estivessem atentos às possíveis segundas bolas.

4.5. Matriz conceptual e metodologia de treino

O desenvolvimento e da matriz conceptual do treino permite o melhor entendimento daquilo que foi a metodologia utilizada de forma a desenvolver o Modelo de Jogo adotado pelo treinador principal.

De uma forma sucinta, a 1ª equipa técnica adotou os princípios relativos à Periodização Tática. Através dos princípios e ideais da periodização, o objetivo era que a forma de jogar estivesse relacionada com o modelo de jogo, e ao longo da semana de treinos, a aquisição dos princípios e subprincípios refletissem nessa mesma ideia.

A metodologia de treino utilizada, respeitou alguns dos princípios metodológicos associados à Periodização Tática, cumprindo com os seguintes princípios:

- Princípio da Especificidade: através deste princípio foi determinado todo o seguimento do processo de treino, já que tudo o que foi desenvolvido em treino, esteve diretamente ligado com a ideia de jogo, definida pelo treinador;
- Princípio das Propensões: através deste princípio foram criados contextos propensos à ideia de jogo do treinador, desenvolvidos em treino em diferentes situações;
- Princípio da Progressão Complexa: relativamente a este princípio, o mesmo está relacionado com a hierarquização dos princípios e subprincípios que eram vistos como cruciais para o desenvolvimento da equipa, com o objetivo de alcançar o nível e modo desejado do treinador, tanto a longo prazo (associado ao Modelo de Jogo), como a curto prazo (controlo do microciclo, relativamente ao parâmetro do desempenho e da recuperação);
- Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade: este princípio está adjacente aos diferentes tipos de estímulos durante a semana de treinos, associados ao tipo de contração ideias (tensão, duração e velocidade), fornecendo um seguimento na ideologia relativa à ligação entre recuperação e cargas, sempre conectados com a ideia de jogo.

4.5.1 Microciclo – Em seguida, descreverei de que forma é que a semana de trabalho era dirigida, caracterizando cada dia da semana de uma forma padrão.

a) Segunda-feira / Terça-feira – Durante a época, estes dois dias serviram, de uma forma predominante, como recuperação. Devido às mudanças de equipa técnica, houve também diferenças nas ideias. Desta forma, a folga, ou dia de descanso, variou entre estes dois dias. O feedback que era recebido pelos jogadores também teve interferência naquilo que era o planeamento da semana de treinos.

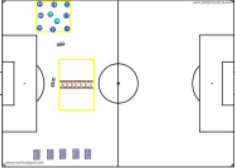
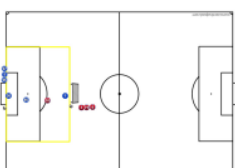
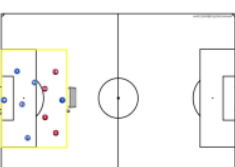
A folga tinha como principal objetivo o descanso dos jogadores, tanto a nível físico, como também a nível cognitivo e emocional. Seria como um *reset* para a nova semana de trabalho.

Já o treino de recuperação era organizado de forma diferente. O grupo era dividido em 2 grupos: jogadores que jogaram 60 minutos ou mais e jogadores que jogaram menos de 60 minutos ou que não tiveram qualquer minuto de jogo.

Relativamente aos jogadores que jogavam mais de 60 minutos, visto que o treino era em regime de recuperação, toda a construção do treino se baseava na descontração dos jogadores. Para isso, nós treinadores dávamos espaço aos jogadores para realizarem as suas brincadeiras e em momentos de realização do exercício, tentávamos abster-nos de qualquer tipo de feedback, de forma a causar o mínimo de desgaste emocional. Para que fosse possível este tipo de postura no treino, realizávamos atividades que fossem propensas a esse tipo de emoções, tais como meinhos, torneios de futevolei e jogos lúdicos variados. Além disto, também fazia parte do treino de recuperação uma corrida lenta de duração e intensidade variáveis e consequentes alongamentos estáticos e dinâmicos, utilização de rolos de libertação mio fascial, bicicleta, banhos de gelo e sauna.

Em relação aos jogadores que realizavam treino para equilibrar a carga, numa primeira fase do treino, estes jogadores também participavam nas atividades mais lúdicas por vários motivos: para que a atividade fosse realizada pelo grupo todo; para não privar os jogadores deste tipo de jogos, visto que

todos gostam de jogar; e também para atenuar qualquer tipo de rótulos relativos “aos que jogam” e “aos que não jogam”. Depois disto, e de forma a aumentar um pouco a carga, eram realizados vários tipos de exercícios (de passe, finalização, posse), sempre com a componente competitiva, fosse ela de vitória sobre a equipa contrária, contagem de pontos ou de vitórias, etc. Por fim, eram realizados jogos reduzidos para concluir o treino.

Sessão de Treino						
Período	Competitivo	Treino N.º	43	Data	11/10/2021	Local
					Estádio do Páscoa	-RPE
					7	Volume
					50'	N.º De Jog.
					21 + 250'	
Objetivos / Principios						
A) Recuperação ativa; B) Equilíbrio de cargas						
Material		Fase complementar (Aquecimento / pré ativação)		Caracterização da tarefa		
20 Bolas - Simuladores 10 4 Estacas 6 Bolicheiros 1 Bolas 3 Colchões 5 Pólos				Treino de recuperação Descrição (1) - Corrida 2 x 37' total + 1' soltar + 1' passo Descrição (2) - Músculo Descrição (3,1) - Futebol Descrição (3,2) - Alongamentos e Libertação miofascial		
Notas		Fase fundamental (Exercício 1)		Caracterização da tarefa		
Jogadores				Ativação com bola - Passe & 2+2+2+2x2 10+4+4		
Guarda Redes		Fase fundamental (Exercício 2)		Caracterização da tarefa		
Defesa Central				Finalização - GR + 1 x 1 + GR 6+1+1		
Lateral Esquerda		Fase final (Exercício 3)		Caracterização da tarefa		
Lateral Direita				Jogo reduzido - GR + 4 x 4 + GR 10+3+3+3+3		
Meio Centro				Descrição - Bola sai sempre do GR. 2 jogos de 5 minutos, com intervalo de 2:30'. A cada jogo, equipa que perde faz 2 saídas.		
Meio Oposto						
Avançado						

RIBEIRÃO FUTEBOL CLUBE 2021/2022

Figura 36. Exemplo de um treino de recuperação

b) Quarta-feira – Basicamente, era o primeiro treino da semana a pensar no próximo jogo. Desempenhava o papel de primeiro treino aquisitivo em subdinâmica de tensão. Com isso, estava inerente a realização de exercícios de espaço reduzido e de curta duração que fossem capazes de causar uma elevada tensão muscular, com saltos e receções ao solo, mudanças de direção e velocidade, entre outras. Com intervalos de maior duração, para que o exercício fosse feito em alta intensidade.

O treino de quarta-feira era iniciado por uma ativação com bola de diferentes formas. Por vezes baseava-se em meinhos de 8 elementos com várias equipas onde se manipulavam o nº de toques, quem ia para o meio, contava-se o nº de recuperações, etc. Outras vezes, em grupos de 5, realizava-se 4x1, entre outros. Entre cada série podia ser realizada uma ativação muscular, alongamentos dinâmicos, pliometria, exercícios de força, etc. Este tipo de ativação dependia conforme fosse o restante treino.

Em seguida, eram realizados exercícios de posse de bola com diferentes variantes. Em grande parte das vezes, baseava-se em 3 equipas e consoante as condicionantes impostas pelo treinador, teriam que fazer um certo nº de passes e/ou finalizar. Neste treino, também era costume a realização de circuitos de força. Tanto podiam ser para toda a equipa, como também para a equipa que estivesse de fora do exercício que estivesse a decorrer no momento.

Na fase final do treino, eram realizados torneios de 3 ou 4 equipas em espaços reduzidos, com ou sem apoios. Além deste tipo de torneios, o exercício de 3 equipas denominado de holandês também era utilizado regularmente.

Sessão de Treino									
Período	Competição	Treino Nº	Data	Local	Estado do País	RPE	Volume	Nº. De Jog.	21 + 201
Objetivos / Princípios									
Material									
• 20 Bolas • 20 Cones • 2 Estacas • 7 Mini-balões									
Notas									
Jogadores									
Guarda Redes									
Defesa Central									
Lateral Esquerdo									
Lateral Direito									
Meio Centro									
Meio Avançado									
Atacante									
RIBEIRÃO FUTEBOL CLUBE 2023/2022									
A) Regime torpe; B) Transição defensiva; C) Reação à perda; D) Finalização									
Fase complementar (Aquecimento / pré ativação)						Caracterização da tarefa			
						Ativação s/ bola + Rondo 4 x 1			
						12' Descrição - Rondo 4 x 1. Cada um vai ao meio durante 50". Contas recuperáveis. Começa com situação sem bola - 5'			
Fase fundamental (Exercício 1)						Caracterização da tarefa			
						MPB 4 + 4 x 4 / 3 + 3 x 3 com reação à perda			
						8' Descrição - 3 equipes de 4. Começa uma equipa como apito, outra com a posse e outra sem a posse. O objetivo da equipa com a posse é ficar com bola, utilizando os apoios. Para trocar de situação, a equipa sem posse tem de recuperar bola e finalizar na baliza ou obrigá-la a sair. No outro espaço, são 3 equipes de 3 e a lógica é a mesma. Contas recuperáveis.			
Fase fundamental (Exercício 2)						Caracterização da tarefa			
						Finalização 2 x 1 + GR			
						4 minutos 4x20' Descrição - Nas mesmas equipes (10x10), são 5 jogadores de cada equipa para trás da baliza, e os outros 5 de cada equipa para os avançados no campo lateral. A bola sai da equipa VERMELHA, a primeira situação é 1 x 1 + GR, e depois sai bola do jogador da equipa AZUL, daí sai na baliza, que faz situação 2 x 1 + GR com o jogador do comete, contra o jogador da equipa adversária que acabou de finalizar. O jogador que finaliza tem de defender - O jogador que inicia o ataque pode conduzir ou seleccionar logo o passe para o colega. Se há final de jogo a frente da linha de meio-campo (que será analisado). Nota: Depois de 2 minutos (+/- duas rondas) quem está na baliza passa para a lateral. E depois, troca de campo e as linhas passam de um ponto para o outro. Contam os golos - a equipa com mais golos ganha 1 ponto (acumula para os próximos exercícios)			
Fase final (Exercício 3)						Caracterização da tarefa			
						Jogo - GR + 5 (+ 5) x 5 (+ 5) + GR			
						10' 10x1' Descrição - Jogo reduzido nas mesmas equipes, em formato de GR + 5 x 5 + 5 + GR com 10' de apito. Nota - Equipa que perder assume a baliza.			

Figura 37. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de tensão

c) Quinta-feira – O principal foco neste treino era a aquisição de princípios do nosso jogo, em sub-dinâmica de duração. Os espaços para os exercícios eram substancialmente maiores do que no dia anterior bem como o tempo de duração do mesmo. Para além disso, havia a preocupação de trabalhar o mais próximo possível de uma escala coletiva.

Um pouco à imagem do treino de quarta-feira, iniciávamos o treino com uma ativação com bola. O que diferenciava do treino de quarta-feira era o tempo de exercitação, tempo de descanso e espaço do exercício. Por vezes, realizávamos exercícios puramente técnicos, visando gestos técnicos (de passe, vôlei, cabeça) ou até exercícios de passe em estrutura, tendo sempre em conta a escala coletiva desejada. Tal como no dia anterior, era realizada uma ativação entre séries, tendo sempre em atenção a sub-dinâmica adjacente ao treino.

De seguida, realizávamos exercícios de posse de bola, predominantemente de escala coletiva. Servia como preparação para a fase final do treino. Era nesta fase do treino que eram transmitidas grande parte das ideias que o treinador queria implementar na equipa. Através de diferentes exercícios, estimulávamos princípios que queríamos que fossem adquiridos e implementados pelos jogadores em situação de jogo.

Por fim, era realizado jogo. Tentado focar nos aspetos que tinham vindo a ser trabalhados nos exercícios anteriores.

Sessão de Treino													
Período	Competitivo	Treino N.º	45	Data	14/10/2021	Local	Estádio do Peseiro	-RPE	6	Volume	60	N.º De Jog.	20 + 2GR
Objetivos / Princípios	A) Regime resistência; B) Organização ofensiva: Criação / Finalização												
Material	Fase complementar (Aquecimento / pré ativação)							Caracterização da tarefa					
	• 17 Bolas • Simuladores • 1 Bolas • 4 Bancos							Ativação sem bola					
Notas													
Jogadores	Fase fundamental (Exercício 1)							Caracterização da tarefa					
Guarda Redes								Combinações Ofensivas					
Defesa Central													
Lateral Esquerdo													
Lateral Direito													
Meio Centro													
Meio Ofensivo													
Avançado													
	Fase fundamental (Exercício 2)							Caracterização da tarefa					
								Ataque vs. Defesa - 7 x 5 + GR					
	Fase final (Exercício 3)							Caracterização da tarefa					
								Jogo formal - GR + 10 x 10 + GR					



RIBEIRÃO FUTEBOL CLUBE 2021/2022

Figura 38. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de duração

d) Sexta-feira – No último treino da semana, antes do jogo, o foco principal estava diretamente ligado à sub-dinâmica de velocidade. Ajustava-se o treino a exercícios em que o esforço fosse de curta duração, de contrações rápidas e de elevada intensidade e com um tempo de descanso substancialmente elevado.

Tal como nos outros dias, o treino era iniciado com uma ativação com bola. Neste dia, o meinho era o exercício mais vezes utilizado. Com o intuito de libertar alguma frustração e cansaço emocional da semana, acabava por ser algo que os jogadores ansiavam. Tal como nos outros treinos, havia uma ativação muscular entre cada série de meinhos.

Em seguida, realizávamos exercícios de velocidade. Por vezes, relacionados a velocidade pura, outras vezes focávamo-nos em velocidade de reação e de deslocamento. Tentávamos variar o tipo de exercício, para que pudéssemos abordar diferentes aspetos e componentes que cada um deles oferecia.

Em seguida, e com a ideia da sub-dinâmica de velocidade em mente, realizávamos exercícios relacionados com transições e de finalização, tendo em conta que, em cada um deles, as contrações rápidas desejadas estariam incorporadas.

Por fim, era realizado jogo 11x11, dando principal ênfase às características do adversário em diferentes momentos do jogo. No final do jogo, eram realizadas situações de bola parada tanto ofensivas como defensivas.

Sessão de Treino													
Período	Pré Competitivo	Treino Nº.	17	Data	27/09/2021	Local	Complexo Municipal	-RPE	2	Volume	60'	Nº. de Jog.	20 + 3GR
Material	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área	Área
Objetivos / Principios													
A) Pré Ativação B) Bolas Paradas Ofensivas													
Jogadores	Fase complementar (Aquecimento/pré ativação)							Caracterização da tarefa					
Guarda Redes								Ativação com bola - Mequinho 10 x 2					
Defesa central								Descrição - Rondó / Mequinho 10 x 2 - Toca para trocar. Aos 20 segundos / quando o jogador disser o seu número (1, 2, 3, 4) tendo que os números significam o tipo de cruzamento que se vai executar. 1 e 3 fazem cruzamento forte (freio) - entre os jogadores e o GR. 2 e 4 cruzam pelo ar (pega o pé da bola por cima do tornozelo). Apenas contam finalizações de 15. As primeiras 3 duplas a fazer 4 golos batem pontão no final do treino.					
Defesa direita								No final exercício de pausa / antecidade					
Defesa esquerda													
Meio	Fase principal (Exercício 1a)							Caracterização da tarefa					
Meio ofensivo								Finalização c/ cruzamento (Bobby)					
Meio-at								Descrição - Finalização a porta (2 x 2 + GR). 4 jogadores vão cruzar, mas apenas quando o jogador disser o seu número (1, 2, 3, 4) tendo que os números significam o tipo de cruzamento que se vai executar. 1 e 3 fazem cruzamento forte (freio) - entre os jogadores e o GR. 2 e 4 cruzam pelo ar (pega o pé da bola por cima do tornozelo). Apenas contam finalizações de 15. As primeiras 3 duplas a fazer 4 golos batem pontão no final do treino.					
Ponta de Lança								1 - 2 - 3 - 4 -					
Notas:								Nota - Aos 2-30 minutos troca de posição e aos 5 minutos troca de cruzadores.					
	Fase principal (Exercício 1b)							Caracterização da tarefa					
								Organização Ofensiva + Jogo					
								Descrição - Equipa com a posse de bola vai a jogar desde o guarda-redes. A equipa defensiva tenta condicionar e não se deixar que o adversário faça golos. Primeiro 4 minutos, a quarta parte 3 minutos de jogo. Depois troca.					
	Fase principal (Exercício 2)							Caracterização da tarefa					
								Bolas Paradas Ofensivas					
								Descrição - Introdução de mais 2 tipos de cartões diferentes (defensivos).					

Figura 39. Exemplo de um treino de sub-dinâmica de velocidade

5. Perspetivas de desenvolvimento pessoal e profissional

Neste capítulo, estão presentes, todas as reflexões feitas por mim, ao longo da época. Focando sobretudo na forma em que tal situação influenciou o meu estágio, e, de forma consequente, a minha experiência como treinador.

5.1. Reuniões de pré-época

15/07/21

A primeira reunião foi de apresentação, visita às instalações do clube, onde foram mostradas todas as secções disponíveis para o departamento de futebol, e desde já fiquei surpreendido com as mesmas. Desde logo o estádio, que já havia visitado apenas uma vez, com muito boa localização no que diz respeito à proximidade da cidade e com facilidade de acessos aos balneários, bancada e salas de reuniões. Todas as secções de trabalho do clube, embora que não sejam de grande dimensão, estão disponíveis para trabalhar, desde ginásio, sauna, sala de hidromassagem, tanque para gelo, sala de reuniões, rouparia, sala de vídeo, balneários, cantina... fiquei surpreendido pelo simples facto de as ter, e por sua vez também me fez ficar ainda mais entusiasmado. Também fui apresentado à equipa técnica. No fundo, pareceram-me pessoas muito acessíveis no sentido de tirar dúvidas e de aprender, aliadas a uma grande vontade de trabalhar de uma forma correta, isto é, traduzindo em jogo, não interessa apenas ganhar, mas também fazer para merecer ganhar (sendo outro aspeto que me fez identificar logo de início com as ideias dos próprios). Nesse primeiro dia, também me foram apresentados os diretores do departamento de futebol e funcionários do clube, sendo que todos se fizeram notar com uma agradável simpatia e um notável amor ao clube. Para além disto, o foco principal das conversas que foram tidas, focaram-se muito na discussão do regulamento interno do clube, visto que, no ano transato, não havia existido.

20/07/21

Nesta segunda reunião, foram abordados assuntos relacionados com o regulamento interno, nomeadamente direitos, deveres e comportamentos a ter em relação ao posto médico, tratamentos e horários dos mesmos. Outro tópico foi a utilização da água durante o treino, sendo que este assunto provocou

algumas opiniões divergentes. De um lado o departamento médico sugeriu que fossem compradas águas de 33cl por paletes, devido à situação pandémica que se vivia, contudo, o presidente sugeriu que fossem bidões, um para cada um, pela simples, mas razoável razão de ficar menos dispendioso para o clube. Após algumas argumentações de ambas as partes, ficou decidido que se iria optar pelos bidões e cada jogador seria responsável pelo seu. Além disto, foram discutidas algumas possibilidades de atletas para reforçar o plantel.

26/07/21

Na última reunião presencial, antes do início da pré-época, o tema central da reunião focou-se na identidade, princípios ideais, formas e metodologias de treino, entre outros assuntos. Certas funções que cada um terá, papel que desempenhará tanto no balneário, como no treino e em jogo.

Todas estas reuniões serviram um pouco como apresentação e introdução de todos os intervenientes neste projeto.

Pessoalmente, tiveram um tremendo impacto positivo. A nível de motivação e de entusiasmo. Primeiro, pela ideia do treinador e a sua (aparente) forma de estar. Tranquilo, disponível e humilde. Ajustando aquilo que era a sua ideia, às características dos jogadores que tinha naquela altura. Para além disto, senti uma grande preocupação naquilo que era a forma como queria que a equipa jogasse. Não estava apenas focado na vitória. Estava sobretudo concentrado em jogar bem. Logo, todos estes aspetos são pontos que eu considero de extrema importância, sobretudo o facto de querer ganhar e ser melhor, não estando obcecado com a vitória a todo e qualquer custo.

5.2. 1º Treino

2/08/2021

Foi neste dia que deu início a pré-temporada. Desta forma, fazia com que o período preparatório tivesse a duração de 6 semanas. Essa decisão esteve diretamente relacionada com a quantidade de jogadores que havia para observar, visto que o plantel apenas tinha 10 jogadores confirmados por esta altura. E neste treino tivemos 15 jogadores à experiência, sendo que, muitos deles, faziam parte da equipa B do Ribeirão.

Entusiasmo e motivação era geral, dentro do balneário. Decidimos que exercícios íamos realizar, e o papel de cada um em cada um deles.

Depois de tudo planeado, fomos para o campo montar os exercícios e o treinador adjunto pediu-me para fazer uma linha de sinalizadores para um exercício. No fim de ter terminado de fazer a linha, o treinador adjunto chamou-me e disse-me para ter atenção à forma como os sinalizadores não estavam alinhados corretamente. A partir desse momento, percebi logo o nível de exigência e de organização de que era esperado e, de facto, demonstra outro tipo de organização, visualizar um quadrado com linhas retas do que um com linhas desalinhadas. Aspeto que ficou comigo, desde então.

Relativamente ao treino, tinha como principal objetivo a avaliação e observação dos jogadores. Logo, a construção do treino esteve diretamente associada a esse aspeto. Analisando-os em contextos de jogos reduzidos e em jogo formal, bem como em situações de finalização. Visto que, os jogos reduzidos têm um papel fundamental na absorção de conceitos, sendo eles de carácter mais físico, ou orientados para uma vertente mais técnico-tática (David et al., 2013). Sempre com uma ideia muito clara, intensidade no máximo. Sendo que, nós, como treinadores, tínhamos um papel fundamental em relação a este aspeto, nomeadamente na rápida colocação das bolas, fazendo com que a paragem do exercício fosse quase nula.

Durante o treino, sentiu-se uma energia muito positiva por parte de todos os intervenientes. Com muita vontade de mostrar qualidade e rendimento. E um aspeto que se fez notar, muito por essa mesma vontade, foi algum nervosismo por parte de alguns jogadores. O treino esteve longe de ter o nível desejado, fazendo-se notar alguma falta de qualidade de muitos dos intervenientes. Imensos passes falhados, decisões precipitadas, e (sobretudo no exercício de finalização) muita falta de qualidade no momento de finalização. Aspeto que nos deixou um pouco reticentes, relativamente aos jogadores que estavam à experiência.

Contudo, estávamos cientes da pressão e do nervosismo que alguns jogadores poderiam sentir, por ser uma experiência nova, por ser o primeiro treino e/ou por ser uma nova equipa técnica no clube.

Sessão de Treino											
Período	Período Competitivo	Treino Nº	Data	Localização	Local	Estado do Pessoal	RPE	Volume	Nº de Jog.	23 x 12GR	
Material	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10	Base 10
Objetivos / Principios											
A) Adaptação ao treino: 1) Formas jogadas 2) Familiarização com dispositivo tático / colegas											
B) Observação de jogadores: 1) Ver os jogadores em contacto de jogo reduzido e formal											
Jogadores						Caracterização da tarefa					
Fase complementar (Aquecimento/pré ativação)						Rondo 3 + 3 + 3 x 3 / 3 + 3 x 3 (+2)					
Guarda-Redes						Descrição - Equipes 1/2 a bola mantêm a posse, equipa 3/4 a bola procura recuperação (defesa de 3/4) - situação de 3/4					
Lateral direita						1º e 2º alar - Para trocar a equipa que defende (bola troca) - trocas laterais					
Lateral esquerda						3º e 4º alar - Para trocar a equipa que defende (bola troca) - trocas laterais					
Defesa central						Quando jogador longo controla, tem que se deslocar a meio da defesa e a pressão do meio da defesa					
Meio						Nota - Jogadores trocam sempre e as equipas também podem trocar de um modo para o outro.					
Ata / At. interior						Ativação sem bola entre cada side - Alongamentos: dinâmicos, mobilidade articular, alongamento, fortalecimento					
Fase principal (Exercício 1)						Caracterização da tarefa					
Fase principal (Exercício 2)						Jogo Holandês - GR + 7 x 7 (+1)					
Fase final						Descrição - Bola começa da equipa que ataca a baliza - objetivo é marcar gol. Equipa que defende a baliza tem de manter a posse com bola controlada. Assim que cumpre esse objetivo, pode atacar a baliza contrária. Bolas saem da baliza ou do espaço morto.					
Finalização c/ cruzamento - 2 x 0 + GR						Nota - Jogador troca a bola. Equipes que perdem assumem a baliza.					
Caracterização da tarefa						Equipa -					
Equipa -						Equipa -					
Jogador -						Jogador -					
Direita -						Direita -					
Esquerda -						Esquerda -					
Caracterização da tarefa						Jogo reduzido - GR + 10 x 10 + GR					
Descrição -						Nota - Jogadores de fora fazem trabalho de abater e prevenção de lances. Equipa que perde assume a baliza.					
Equipa -						Equipa -					
Jogador -						Jogador -					
Direita -						Direita -					
Esquerda -						Esquerda -					

Figura 40. Unidade de treino nº1

5.3. GD Joane vs. Ribeirão FC – 1º jogo de treino

7/08/2021

Primeiro jogo da pré-temperada. Com uma semana de treinos, onde muitos estiveram indisponíveis devido a férias e com muitos jogadores à experiência. Contra uma equipa que tinha mantido cerca de 20 jogadores da época transata. Época essa, em que ficaram em primeiro lugar da série, apenas perdendo no play-off de acesso ao Campeonato Portugal (CP), permanecendo assim no Campeonato Pró Nacional. Como se não bastasse, era um dérbi do concelho de Famalicão. As expectativas em termos de resultado, não eram, de todo, muito favoráveis devido a todos estes fatores, portanto, os nossos objetivos baseavam-

se principalmente na observação e avaliação dos jogadores que estavam à experiência, desta vez, em contexto de jogo.

Este jogo acabou por servir como uma introdução aquilo que seria o pré-jogo durante a época. Bolas paradas, palestras e aquecimento. Sempre ao lado do treinador adjunto, ele foi-me explicando o que seria feito, a função de cada um e que tarefas teríamos. A mim cabia-me a fixação das folhas das bolas paradas e a montagem dos exercícios de aquecimento, com a ajuda do analista e do treinador adjunto.

Relativamente ao jogo, desde muito cedo, deu logo para perceber um pouco da rivalidade existente entre estes dois clubes. Muito contacto, faltas e algumas picardias. Eu próprio já estava à espera de algo do género, mas não nesta escala. Aspeto que vai de encontro a um dos meus objetivos pessoais: “IV. Compreender a mística e vivências das pessoas provenientes da vila de Ribeirão;”. Deu para perceber, com muita facilidade, que mesmo sendo um jogo de treino, nenhuma das equipas queria perder (notando-se principalmente nos jogadores que transitavam do ano passado e dos da equipa B), dizendo muito da raça e orgulho que se vive, aquando estes clubes se encontram.

A nível do jogo propriamente dito, notou-se uma diferença abismal em termos de relação e organização entre cada uma das equipas. O Joane já se encontrava numa fase muito avançada a nível de preparação tática, facilmente explicada pela manutenção de grande parte dos jogadores do ano transato. Curiosamente, na primeira parte estávamos a vencer por 2-0, golos provenientes de duas transições, e só no final da segunda parte, já com os nossos jogadores extremamente desgastados e com muitas mexidas no onze que iniciou o jogo, o Joane chegou ao empate através de dois cantos. Contudo, fez-se notar um grande domínio por parte da equipa adversária.

Um aspeto que me ficou marcado, foi no momento do nosso segundo golo, visto que foi um golo extraordinário por parte do jogador nº12, com um remate um pouco à frente do meio campo, fazendo um chapéu ao GR contrário. Nesse momento, vi nesse jogador características que, pessoalmente, me deixaram extremamente agradado com o LE que tínhamos, sendo elas: 1) agressividade na recuperação de bola; 2) qualidade na tabela com o colega e na finalização; 3)

um atrevimento enorme para tomar aquela decisão, demonstrando muita personalidade.

Na generalidade, não estava à espera de um jogo tão competitivo da nossa parte. Principalmente pelos jogadores da equipa B, que se fizeram notar de uma disponibilidade física incrível. Contudo, o nível de qualidade do grupo tinha que evoluir, se os nossos objetivos passavam pela subida de divisão.

5.4. Torneio quadrangular de pré-época

28/08/2021 – 29/08/2021

Durante a pré-temporada, fomos convidados a participar um torneio amigável organizado pelo GD Louro. Para além do Ribeirão e dos organizadores, foram convidados o AD Ninense e a equipa B do Varzim SC.

Com quase um mês de trabalho, era uma boa oportunidade para ver em que nível a equipa se encontrava, competindo contra uma equipa do mesmo escalão, O AD Ninense, que competiria na série A do Campeonato Pró Nacional. Seria de esperar um pouco mais de organização e ligação entre a equipa, do que contra o Joane e em outros jogos de treino, mas não foi isso que se notou. Muito desorganizada, poucos princípios adquiridos e, com bola, notou-se muita dificuldade em ligar os diferentes setores. Tudo isto, provocou uma grande instabilidade e elevados níveis de frustração na equipa. Acabamos por perder o jogo por 3-1.

Com este resultado, acabamos por jogar para o 3º lugar, com o Varzim SC. Jogo que acabava por ser muito especial, a nível pessoal.

Relativamente ao jogo, eu próprio pensava que apenas podia melhorar, relativamente ao jogo do dia anterior, contudo, acabou por ser ainda pior. Jogamos contra uma equipa nova, com muita qualidade e bem mais organizada. Acabando por fazer toda a diferença no seguimento do jogo. Entre muitas dificuldades que fomos sentindo durante o jogo, foi em organização defensiva que a falta de organização se fez notar em demasia. A ideia era que a equipa fosse caracterizada por uma pressão alta, sufocante. Contudo, nunca o fomos. Sempre que subíamos linhas, o espaço entre cada um dos setores era gigantesco e o Varzim soube aproveitar muito bem esse espaço. Tudo isto fez

com que os níveis de concentração baixassem e os de frustração e descontentamento aumentassem. Com maior parte dos jogadores de cabeça quente, um jogador nosso acabou por ser expulso e acabamos por jogar mais de 60 minutos com menos um. Ao intervalo perdíamos por 4-1.

Durante o intervalo, o treinador dirigiu-se aos jogadores e perguntou-lhes se eles se sentiam confortáveis a jogar desta forma, ao qual eles responderam com muita facilidade que não. Isto fez com que o treinador repensasse a sua ideia. Na minha opinião, penso que o problema não estava na ideia, mas sim na operacionalização, isto é, não houve tempo suficiente aplicado para que a equipa se sentisse confortável a pressionar alto. Foi pouca a informação que foi transmitida para os jogadores conseguirem ter sucesso nesta fase do jogo.

Na segunda parte, a jogar com menos um, não houve grandes diferenças naquilo que foi o decorrer do jogo. Na nossa equipa, notou-se uma grande disponibilidade física para passar mais de 80% do tempo sem bola. Demonstrando carácter e muito sacrifício por parte dos nossos jogadores.

Estes resultados, e sobretudo a imagem que o Ribeirão deixou neste torneio, não passaram despercebidos aos representantes da SAD, que logo no dia dispensaram 3 jogadores. Passando a imagem de que as coisas tinham de mudar. Contudo, sempre que o treinador questionava os representantes da SAD de que era necessário mais qualidade e mais reforços, a resposta desses mesmos era: “Não sofram por antecipação”.

5.5. Ribeirão vs. Fafe – Último jogo antes do início do campeonato

28/08/2021 – 29/08/2021

Três dias depois do torneio tivemos jogo de apresentação contra o Fafe, equipa que iria competir num escalão superior ao nosso (Liga 3). Primeira vez a jogar perante os nossos sócios desde o início das medidas adotadas para combater a pandemia.

Com algumas novidades no plantel fomos a jogo. Duas dessas novas adições começaram a titular e demonstraram desde cedo que vinham para ser mais valias no plantel. Um central com uma disponibilidade física muito elevada e um

médio defensivo com uma enorme capacidade para manter a posse de bola. Além destes dois, outro jogador que, embora não tenha começado a titular, foi dos que mais me entusiasmou a ver pela sua qualidade técnica, interpretação e visão de jogo. Notou-se desde cedo um acréscimo de qualidade na equipa.

Para além destas adições, houveram alterações na identidade da equipa, relativamente ao que tinha vindo a ser trabalhado até então. Deixamos de pressionar alto e decidimos baixar linhas. Denotou-se de imediato uma melhoria naquilo que era a organização defensiva da equipa. Senti a equipa mais coesa e bem mais tranquila no respetivo momento.

Relativamente ao jogo, penso que a equipa se debateu bem na generalidade. Bem mais organizados e competentes em vários momentos da partida. Sempre com a equipa do Fafe a ter mais bola e mais ocasiões, mas nós não deixamos de criar as nossas oportunidades, sobretudo em situações de transição ofensiva (aspeto que, desde então, achei a nossa equipa com condições para ser muito forte neste momento do jogo). O Fafe acabaria por vencer o jogo por 2-1. Contudo, saí contente e entusiasmado com as novas adições e com a resposta da equipa, perante um adversário de calibre bem superior.

5.6. S. Paio vs. Ribeirão – 1ª jornada do campeonato

12/09/2021

Ainda com o plantel em formação, demos início ao campeonato. Dois dos três jogadores que haviam chegado na semana anterior ainda não tinham o que era necessário para puderem dar o seu contributo. Logo, é seguro dizer, que não íamos na nossa máxima força.

Primeira jornada contra uma equipa que na época transata conseguiu a promoção ao Campeonato Pró Nacional. Portanto era de esperar uma equipa extra motivada para se mostrar capaz de competir nesta divisão. Para a preparação deste jogo, o treinador principal e o treinador adjunto foram observar o último jogo de pré-época dos nossos adversários. Logo, a nossa estratégia para o jogo baseou-se muito naquilo que foi observado por ambos.

Sendo a primeira jornada com público em vários meses, seria de esperar que se fizesse notar alguma ansiedade e, de facto, notou-se imenso durante o jogo.

Um jogo muito disputado. Muito contacto, muitas faltas e com muita gente na bancada, o que fez com que os ânimos fossem um pouco mais exaltados. Contudo, a nossa equipa mostrou-se muito confortável e confiante perante um adversário que apenas rematou uma vez à baliza durante os 90 minutos. Sempre com muita bola e a criar inúmeras oportunidades de golo. Dominamos o jogo do princípio ao fim.

Uma situação que me ficou na memória, foi a expulsão do nosso massagista no momento do nosso segundo golo. Sendo ele uma pessoa com quem tenho imensa confiança e à vontade disse-lhe que, naquele momento do jogo, ele não pode ser expulso, pois isso só vai incendiar um pouco a partida, algo que não nos é favorável. Com a partida completamente controlada só temos de nos manter serenos e psicologicamente estáveis. E ele acabou por concordar comigo.

Coloco aqui esta reflexão, pois foi neste jogo que voltamos a jogar com público no estádio e a experiência não podia ter sido melhor. Um jogo muito bem disputado em termos de duelos, uma boa exibição da nossa parte e (não o mais importante) a vitória por 3-0. Melhor estreia não podia pedir.

5.7. Unidade de treino nº28

15/09/2021

Para esta unidade de treino, foi-me pedido, pelo treinador adjunto, a criação de um circuito de força, ajustada à sub-dinâmica de tensão. Senti que foi uma espécie de teste por parte do treinador e treinador adjunto, de forma a ver a minha familiarização neste campo. Se não o foi, foi assim que o abordei, colocando mais pressão sobre mim mesmo e tentando fazer o melhor circuito possível.

Desta forma, decidi dividir o grupo em três, de modo a aumentar a intensidade e reduzir o tempo de recuperação entre repetições, com o objetivo de realizar um trabalho de alta intensidade e de curta duração. Na primeira estação, baseei-me na coordenação, velocidade de deslocamento e gesto técnico com bola, de forma a tornar o exercício um pouco mais apelativo aos olhos dos jogadores. Na segunda, trabalhar um pouco força explosiva e pliometria, com saltos laterais e frontais. Na terceira estação, visto que o jogo de futebol é um esforço intermitente,

coloquei várias estacas com diferentes distâncias e os jogadores tinham que realizar intervalados. Desta forma, achei que conseguiria abordar vários aspetos do jogo, a nível físico. Segundo o autor Oliveira (2004), para que o jogador seja disciplinado taticamente, implica deslocação através de movimentos de forma a responder às diferentes necessidades técnico-táticas do jogo.

Depois de ver a execução dos jogadores, senti que foi um exercício muito bem conseguido. O treinador principal no fim do treino, dirigiu-se a mim sobre o circuito e disse-me que talvez devia ter diminuído o nº de repetições, mas ao mesmo tempo o treinador adjunto não concordou e achou que o número de repetições estava adequado. Pessoalmente, tendo em conta o dia e o que foi o restante treino, senti que o número de repetições se ajustava. Algo que disse ao treinador principal, ao qual acabou por aceitar a minha explicação.

Fase principal (Exercício 1)	Caracterização da tarefa
	Circuito de força / agilidade Descrição - 3 grupos divididos pelas 3 estações. Cada atleta faz cada estação 4 vezes. 10' ÁGUA

Figura 41. Circuito de força/agilidade

5.8. Palestra após o jogo vs. Arões

21/09/2021

No primeiro treino após a 2ª jornada, jogo em que tivemos o nosso primeiro resultado negativo (1-1 na condição de visitado), o treinador realizou a palestra relativa ao jogo, como era de costume. Abordou alguns momentos do jogo em específico e no geral, dirigiu-se ao grupo de uma forma calma e serena.

No meu ponto de vista, creio que foi uma abordagem demasiado benevolente, pelo simples facto de ter sido um jogo que tínhamos por obrigação vencer, devido à grande diferença de qualidade, comparando ambas as equipas. E não só. Se o objetivo deste grupo passa por ser uma equipa vencedora e com a consequente ideia de subir de divisão, um empate em casa não pode ser visto

como algo de normal. Na minha perspetiva, uma abordagem mais ríspida e assertiva teria sido mais adequada para tal situação, fazendo o grupo perceber que aquilo não podia voltar a acontecer, ou pelo menos, passar a mensagem de que não estava tudo bem.

Algo que penso que poderia ter feito, era ter transmitido esta ideia ao treinador principal, mas no momento não achei que fosse adequado.

5.9. Semana da eliminatória da Taça de Portugal

20/09/2021 a 25/09/2021

Pela primeira vez na história do clube, o Ribeirão iria disputar a sua primeira eliminatória na prova rainha. Devido ao 2º lugar no campeonato no ano transato, o Ribeirão foi convidado pela FPF a participar na Taça de Portugal. Desta forma, o clube iria realizar a sua estreia contra o AD Camacha, na ilha da Madeira, referente à 2ª eliminatória da taça, pelo facto de o Ribeirão ter ficado entre as equipas que permaneceram isentas na 1ª eliminatória. Esta semana de trabalho acabou por ser uma das semanas com mais influência naquilo que foi o meu estágio e o decorrer da época do Ribeirão, por variadíssimas razões.

Em primeiro lugar, vínhamos de um empate caseiro contra uma equipa que estava a léguas, em termos qualitativos, relativamente à nossa. Apesar de ter tido um impacto negativo na moral da equipa, não considero que foi crucial no decorrer da semana, visto que senti o grupo extramente entusiasmado e bastante confiante no jogo que se avizinhava.

Outro aspeto, e este considero que teve uma grande influência naquilo que foi o resultado desta semana de trabalhos, foi a integração de três novos jogadores no grupo. A integração dos jogadores não foi propriamente um problema (sendo que dois dos jogadores nunca se conseguiram integrar bem no grupo, um deles pela sua forte personalidade e pouca flexibilidade no que diz respeito às suas ideias, o outro por ser demasiado introvertido), o que considero ter sido um problema foi a inclusão de um dos jogadores no 11 inicial e na convocatória dos outros dois, deixando assim 2 jogadores de fora que já estavam integrados no grupo há quase 2 meses. Com apenas 3 treinos não achei que fosse o mais correto a fazer, perante o resto do grupo e acabou por ciar algum

descontentamento perante a equipa. O facto das inúmeras mudanças ocorridas dentro do grupo nesta semana, causaram um impacto na coesão intergrupar, nomeadamente nos jogadores que não foram convocados ou não jogaram, em detrimento daqueles que haviam chegado nessa semana. Esta ideia vai de encontro, ao facto de haver constantes mudanças dentro de um grupo, constatada por Cruz e Antunes (1996).

Com a chegada de novos elementos, o treinador principal ficou com dúvidas relativamente ao esquema tático a utilizar. Até então tínhamos vindo a jogar num 1x4x3x3 com pivô defensivo, mas era desde início, ideia do treinador, utilizar na 1ª fase de construção, uma linha de 3. E com a chegada do central, isso seria bem possível, não só pelas suas características, mas também pelo seu pé esquerdo, algo que não tínhamos até ao momento em nenhum dos nossos centrais. Portanto, decidiu no treino de quinta feira trabalhar a equipa para se posicionar num esquema de 3 centrais e todos os aspetos a ele relacionados como a 1ª fase de construção e 1ª fase de pressão. No fim do treino, o treinador principal fez algo que já tinha vindo a fazer entre treinadores, que era dar uma folha a cada um e cada um de nós escrevia a equipa que achava que devia jogar. Depois de entregar o meu 11 inicial ao treinador, ele perguntou-me o porquê de colocar certo jogador em vez de outro e porque jogaria num sistema com 3 centrais. A minha resposta, relativamente aos jogadores, foi por achar que um deles estava mais familiarizado com o extremo que coloquei e também por um deles apenas ter tido 3 treinos com a equipa. Relativamente ao sistema, foi simples a resposta. Deveu-se ao facto de ter sido esse sistema que havíamos trabalhado no último treino antes do jogo. Acabou por jogar o jogador que eu escolhi em vez do outro jogador e relativamente ao sistema, o treinador acabou por voltar ao 1x4x3x3. Refletindo um pouco sobre este aspeto, não acho que foi, de todo, a melhor solução, pelo facto de termos trabalhado noutro sistema durante a semana. Infelizmente, aos 30 minutos de jogo já perdíamos por 3-0, e foi aí que o treinador mudou o sistema para 1x3x4x3. Não tendo resultados positivos de imediato, fomos para o intervalo a perder 5-0.

Como se não fosse suficiente todas estas situações, ainda houve outra que me ficou na memória. O voo para a ilha estava marcado para o final da tarde do

dia anterior ao dia de jogo. Portanto, surgiu a dúvida de como é que o jantar se ia realizar. Foi-nos dito, à equipa técnica, que todos teriam direito a uma refeição no avião. Algo que não aconteceu. Logo, chegamos à ilha com fome. Muitos dos jogadores haviam tido trabalho durante o dia e já não tinham uma refeição há mais de 10 horas. É certo que não podiam ir dormir de barrigas vazias, não só pela interferência que teria na sua energia, bem como na qualidade de sono, e, de tentar controlar estes aspetos, a equipa decidiu ir jantar depois de se ter instalado no hotel. Algo que os representantes da SAD não gostaram nada. No meu ponto de vista, era certo que os jogadores não podiam ir dormir sem aquela refeição. Contudo, a organização devia ter sido feita de outra forma. Não podíamos ter ido todos separados e só mais tarde nos juntar num café a jantar. O pior é que não foi a equipa toda. Toda esta situação, mostrou que esta viagem tinha sido muito mal planeada. Todos estes aspetos acabaram por se refletir no resultado do jogo.

Relativamente ao jogo, como já foi referenciado acima, a equipa entra muito mal na partida. Nervosos, desorganizados e sem reação ao poderio do adversário. Ao intervalo, estávamos a perder por 5-0 e a equipa nunca foi capaz de reagir, mesmo quando marcou golo. Acabamos por perder o jogo por 6-1 e desta forma estávamos fora da Taça de Portugal. Agora, sinto realmente que todas estas situações que acabaram por ser muito mal geridas, têm um grande peso no resultado do jogo.

Já no aeroporto para a viagem para casa, tive uma conversa com o treinador adjunto. Senti que a tinha que ter pelo facto de achar que nós (equipa técnica) podíamos fazer mais e melhor, tendo em conta as recentes exibições da equipa. Disse-lhe que sentia que a equipa não estava a absorver bem as ideias do treinador porque senti que a informação passada por nós, não estava a ser suficientemente clara. Depois da conversa, o treinador adjunto incentivou-me a falar desta situação ao treinador e, já no avião, foi o que fiz. Depois de ouvir o que eu tinha para dizer, o treinador concordou em parte no que foi dito por mim, embora tenha argumentado, com aspetos válidos, de que a equipa ainda não estava bem entrosada e que ia melhorar. Aspeto ao qual eu concordei, embora

que ainda defendesse que devíamos dar-lhes mais informação de como queríamos jogar (como pressionar, que espaços procurar, etc.).

Embora, todos estes problemas, esta experiência foi das mais ricas e claras para mim. Porque razão? Adorei (quase) todos os momentos relacionados com o estágio. Desde a viagem de autocarro e de avião. Do hotel. Do pequeno almoço à caminhada. Infelizmente o resultado não foi, de todo, o melhor. Mas isso apenas me mostrou que é isto que eu quero fazer no futuro. Estar inserido em situações e contextos desta natureza.

5.10. Palestra após a derrota contra o Serzedelo em dia de jogo

31/10/2021

Tínhamos acabado de perder o 2º jogo consecutivo. Desta vez perante os nossos adeptos. Podia não ser algo de especial em qualquer equipa, mas não era o caso. Pelo simples facto, de até a derrota da semana anterior, o Ribeirão estava há mais de 1 ano sem sentir o sabor da derrota. Logo, não era fácil de digerir uma derrota, quanto mais duas.

No fim do jogo contra o Serzedelo, o treinador dirigiu-se ao grupo e foi bem assertivo perante os jogadores. O aspeto que mais me marcou, foi o treinador ter-se dirigido a um jogador e questionou-o se sabia o porquê de não ter jogado, ao qual ele respondeu que não. E o treinador respondeu que se deveu a ele ter estado até tarde num bar na sexta-feira. Algo que o grupo não recebeu da melhor forma, por várias razões. A derrota de certeza que não ajudou.

Na minha opinião, este foi um dos grandes problemas para o insucesso até ao momento. Sinto que nós, como equipa técnica, tivemos alguma dificuldade em enquadrarmo-nos no contexto do clube. Visto que eu próprio já tinha estado num contexto similar de clube distrital, fui ao longo do tempo tentando ajudar a contextualizar, mas sempre sem sucesso. Sinto que errei nesse aspeto. Devia ter feito mais, visto que já tinha tido uma situação similar a esta e estava mais familiarizado do que ambos os treinadores que sempre estiveram enquadrados com projetos de alto rendimento, substancialmente ligados à II Liga.

Passando ao problema, na minha perspetiva não podemos lidar com jogadores que estão a disputar um campeonato distrital como se eles fossem profissionais. Sinto que não podemos privar os jogadores que trabalham toda a semana de descontrair numa sexta-feira quando o jogo é domingo. Eu entendo o que o treinador queria dizer. É facto que se tivesse ficado em casa a descansar, o jogador estaria mais preparado e certamente em melhor condição para dar o seu melhor contributo à equipa. Mas a meu ver, a este nível essa sensibilidade é necessária. Acredito que a adaptação ao contexto tenha um papel fundamental naquilo que é o sucesso, não só de qualquer treinador, mas sim de qualquer grupo.

5.11. 1ª troca de treinadores

2/11/2021 – 3/11/2021

Após o jogo contra o Serzedelo, no dia do primeiro treino da semana, recebi uma chamada do treinador adjunto a perguntar se tinha disponibilidade em ir ter com ele a um café perto do estádio, ao qual respondi que sim. Quando lá cheguei, fiquei a saber que o treinador principal se ia despedir. Com ele, também o treinador de GR e o analista também iam desistir. Não posso dizer que recebi a notícia como se fosse um choque, mas era algo que, pessoalmente, não queria ouvir. Embora que o decorrer do campeonato não estivesse a ser o ideal, tinham sido 3 meses de muita aprendizagem e evolução pessoal, graças à disponibilidade, responsabilidade e liberdade fornecida pelo treinador principal. Além disso, não foi uma situação fácil de digerir, pelo facto de ver imensas semelhanças naquilo que era a personalidade do treinador em mim. Foi, sem sombra de dúvidas, uma experiência riquíssima, à qual estou extremamente agradecido pela oportunidade de trabalhar com o treinador. Nesse dia, o treino foi dado pelo treinador adjunto e por mim. Também ficamos a saber que o próximo treinador, se ia apresentar no dia seguinte.

No primeiro treino do 2º treinador principal, sentiu-se logo uma diferença no tipo de liderança. Uma liderança mais tranquila e mais aberta, transformou-se numa liderança mais restrita e assertiva. Bem mais frontal e agressivo, o 2º treinador principal pareceu-me bem ciente daquilo que queria da equipa. Uma

das primeiras coisas que me lembro o treinador dizer é que a sua equipa tinha que ter uma forte reação à perda. Logo, todos os treinos eram muito baseados nesse aspeto.

Contudo, não foi a melhor estreia, tendo em conta que nos deslocamos à casa do antepenúltimo classificado, Torcatense, e perdemos por 3-1. Um jogo paupérrimo em quase todos os níveis. Desde fraca reação à perda, até espaços gigantes entre linhas. O adversário foi sempre capaz de causar dificuldades à nossa equipa em todos os setores. A expulsão no início da segunda parte apenas veio confirmar a desorientação que se fazia sentir na equipa.

5.12. Saída do treinador adjunto

20/11/2021 – 22/11/2021

Um mês com o novo treinador à frente da equipa, este seria o primeiro jogo em que o treinador adjunto estava disponível para ir para o banco, sendo que tinha sido expulso contra o Serzedelo e tinha cumprido dois jogos de castigo (vs. Torcatense e vs. Brito). Até então, era o treinador de GR que veio com o 2º treinador principal que ia para o banco. Íamos a caminho do jogo, quando fiquei a saber, através do treinador adjunto, que ele não iria para o banco e seria o 2º treinador de GR que estaria presente no banco de suplentes.

Relativamente ao jogo, foi dos jogos mais coesos e organizados perante o novo treinador. Desde cedo chegamos à frente do marcador através de uma transição muito bem conseguida. Ainda na primeira parte, o adversário chega ao empate. Contudo, após bola ao centro e numa jogada ensaiada apenas pelos jogadores, voltamos à frente do marcador segundos após o empate. Até ao final do jogo, fomos muito competentes no momento defensivo, embora que, o adversário, a jogar com menos um jogador desde cedo na segunda parte, conseguiu ainda criar algumas dificuldades à nossa equipa, mas sem sucesso. Estava desta forma, assegurada a primeira vitória e a primeira boa exibição com o novo treinador à frente da equipa.

No primeiro treino após o jogo, fiquei a saber pelo próprio treinador adjunto que não ia continuar a fazer parte do plantel e despediu-se assim do plantel. Isto resultou numa enorme transferência de tarefas e responsabilidades para mim.

Relativamente às tarefas, aceitei-as com bons olhos, pois só me fazia estar mais envolvido e com maior responsabilidade perante o grupo. Em relação à saída do treinador adjunto, foi algo que não queria ouvir. Pois, era alguém que estava sempre lá para supervisionar o meu trabalho e sempre disposto a ajudar com qualquer tipo de feedback. Algo que não voltei a ter até ao final da temporada.

5.13. Salários em atraso

23/11/2021 – 27/11/2021

Pela primeira vez na minha carreira como treinador, tive de lidar com a situação de salários em atraso. Não é algo que me tenha afetado diretamente ou que eu tenha tido influência em toda a situação, mas é algo que gostava de refletir, visto que é uma situação que, além de ter tido influência em toda a época, está muito presente nos dias de hoje.

Na semana de preparação para o jogo contra o Ponte, tivemos um problema relativamente aos jogadores. Alguns elementos do plantel recusaram-se a treinar devido a alegados salários em atraso. Ao que me pareceu pelas conversas que o 2º treinador principal foi tendo comigo, foi que alguns jogadores não se estavam a equipar porque os seus salários estavam com um mês de atraso. Parece-me extremamente excessivo a cessação de treinos por parte dos jogadores por apenas um mês de atraso, embora nunca o dissesse nem comentasse com algum deles, visto que senti que não me competia. Contudo, atrasando um pouco a hora do treino, esses jogadores decidiram equipar-se e realizar o treino.

Situação muito complicada para qualquer treinador. Contudo, acho que o treinador soube lidar bem com a situação durante toda a semana, tentando sempre transferir a atenção dos jogadores para o jogo de sábado, frente a uma das equipas melhores classificadas.

Relativamente ao jogo, uma primeira parte bem disputada, embora que com muita dificuldade em criar situações de finalização da nossa parte. Foi apenas na segunda parte que houve alterações no marcador. Depois de eu próprio ter avisado no balneário e no terreno de jogo, da influência do vento, acabámos por sofrer um golo através de uma bola parada a meio do meio campo adversário.

Uma má abordagem do nosso central numa disputa aérea e de uma cobertura defensiva muito atrasada, o avançado à frente do nosso GR não falhou. Sem nunca criar grandes oportunidades de golo, a nossa equipa foi completamente anulada pelo adversário e, após a expulsão de um jogador nosso, a equipa adversária aumentou a vantagem duas vezes já em tempo de descontos. Depois do que se passou na Madeira, temos aqui mais um exemplo, de que aquilo que se passa durante toda a semana tem uma grande influência no resultado.

Lógico que, para os representantes da SAD ao saberem do que se passou durante a semana não ficaram, de todo, satisfeitos. No dia seguinte, ia eu a caminho para ver o jogo da equipa B do Ribeirão, quando o coordenador me ligou e me pediu para retirar, um dos jogadores mais influentes da equipa, do nosso grupo de WhatsApp. Após ter ficado um bocado em choque, perguntei se era possível saber o porquê, ao qual me respondeu que estava relacionado com o que se tinha passado durante a semana. Após ter desligado a mensagem com o coordenador, liguei de imediato ao jogador para tentar perceber o que se tinha passado, ao qual ele me deu a sua opinião.

Pessoalmente, e tentando perceber um pouco o ponto de vista da SAD, acredito que aquela ação fosse quase como um exemplo, ou passar um certo tipo de mensagem para o grupo. Dispensando assim um dos jogadores mais influentes da equipa até ao momento.

Felizmente, na semana seguinte, ambas as partes (SAD e jogadores) entenderam que toda aquela situação era desnecessária e o jogador voltou a fazer parte do grupo.

5.14. 3 jogos em 8 dias

4/12/2021 – 11/12/2021

Devido à nossa participação na Taça de Portugal, o jogo da 3ª jornada do campeonato havia sido adiado. Desta forma, ficou marcado para o dia 8 de dezembro, uma quarta feira.

No fim de semana anterior, havíamos jogado contra o Pica, último classificado. Reagimos da melhor forma à derrota contra o Ponte e a toda a

situação que se seguiu a essa partida, com uma vitória por 3-0, muito bem conseguida e com uma boa exibição da nossa parte.

A meio da semana, tivemos assim o jogo em atraso contra uma das equipas sensação da prova, o Taipas. Sensação, porque, na minha opinião, tendo em conta o plantel e qualidade do próprio analisado por mim, estavam numa posição bastante aceitável e de uma certa forma surpreendente. Este seria o segundo jogo em 5 dias. Em conversa com o 2º treinador principal, a questão do cansaço foi levantada por mim e questionei o treinador se mudanças no 11 inicial não seriam necessárias, ao qual ele respondeu que não queria mexer na equipa, visto que tinha realizado um bom jogo perante o Pica. Argumento extremamente válido do meu ponto de vista.

Relativamente ao jogo, voltámos a apresentar um nível muito bom. Comprometidos, competentes e, a meu ver o mais importante, organizados. Com uma primeira parte avassaladora e uma das melhores da época até então, fomos para o intervalo a vencer por 3-0. Durante a segunda parte, o adversário foi mais organizado do que havia sido até então e conseguiu criar mais e melhores oportunidades de golo durante toda a segunda parte e assim reduzir perto do final do jogo. Foi um jogo extremamente desgastante para os jogadores, com muita chuva, um relvado extremamente encharcado e com um tempo de recuperação que não estávamos habituados a ter.

Contudo, 3 dias depois tínhamos novamente jogo, desta vez a contar para a Taça de Braga, frente ao Celeirós. Em conversa com o 2º treinador principal, voltei a frisar a questão do cansaço, visto que estamos a falar de jogadores com trabalho durante o dia e que a recuperação não tinha sido completa. Voltou a dar a mesma resposta que havia dado na preparação do jogo contra o Taipas. Desta vez, não consegui concordar com o treinador por múltiplas razões: 3 jogos num espaço de 8 dias não era algo que os jogadores estavam habituados a realizar; o jogo frente ao Taipas teve uma grande carga física nos jogadores; era um jogo de características diferentes, portanto dar uma oportunidade a alguns jogadores que haviam tido poucos minutos até ao momento parecia-me ajustado.

Após realizar a análise do adversário através de vídeo, embora fosse uma equipa do escalão inferior, foi extremamente evidente a qualidade da equipa

adversária do meio campo para a frente, logo, todo vídeo baseou-se em mostrar a qualidade que a equipa do Celeirós tinha, sobretudo nos homens da frente, contudo, com uma defesa limitada em termos técnicos e físicos. Transmiti que a equipa adversária tinha muitas dificuldades em situações de controlo da profundidade e que podíamos e devíamos explorar as costas da defesa e que não podíamos dar muito espaço aos 3 avançados porque tinham qualidade suficiente para causar problemas à nossa equipa. Infelizmente, nenhuma das instruções foi adquirida por parte dos jogadores.

Relativamente ao jogo, logo desde o aquecimento notei algum cansaço em alguns jogadores. Muitos passes falhados, muita demora na reação à perda e baixos níveis de concentração. Aspeto que tinha posto em causa durante a preparação para o jogo. Começou o jogo e logo na primeira vez que procuramos a profundidade e consequente costas da defesa, ficamos com um jogador nosso em frente ao GR adversário. Inexplicavelmente (ou não), foi a única vez que fizemos durante toda a primeira parte. Não me surpreendeu o facto de ter sido apenas uma vez que o fizemos. Porque eu acredito que mostrar um vídeo aos jogadores da forma como queremos que joguem não é suficiente para que eles o interpretem e o façam. É preciso recriar esse tipo de dinâmicas em treino e repetir várias vezes. Algo que nunca o fizemos para qualquer tipo de jogo ou para qualquer tipo de estratégia. Esse foi um dos principais problemas durante grande parte da temporada.

Ainda na primeira parte o adversário chega à vantagem e antes do intervalo ainda aumentou a vantagem. O cansaço na nossa equipa era facilmente observável por qualquer pessoa que tenha visto o jogo. Tendo sido uma das principais causas para um jogo extremamente deplorável. Acabamos desta forma, eliminados da Taça de Braga.

Mais uma vez, a adaptação à realidade do clube não estava a ser feita da melhor forma, no meu ponto de vista. É preciso ter a sensibilidade para perceber que não podemos esperar que jogadores que têm a sua vida e o seu trabalho diurno, consigam realizar com a mesma qualidade/intensidade o que um jogador profissional faz. E não foi o caso.

5.15. Lesão no aquecimento vs. Arões

8/1/2022

Chegamos à 15ª jornada. Jogo frente ao Arões. No final do aquecimento um dos jogadores veio-me dizer que não estava em condições para jogar. Perguntei de imediato ao 2º treinador principal quem o iria substituir para dar uma pequena ativação ao seu substituto. No momento do alinhamento por parte das duas equipas, o 2º treinador principal, em tom de brincadeira e com risos, diz algo do género: “Estás cheio de medo”. Orientado para o jogador que pouco ou nada aqueceu.

No meu ponto de vista, achei completamente desajustado esse comentário por imensas razões. Uma delas, a idade do jogador. Ainda um jovem, não tem a mesma maturidade de um jogador mais experiente para saber lidar com esse tipo de comentários. Outra razão, era um jogador que até ao momento tinha vindo a jogar muito pouco, portanto era de esperar que o nervosismo ou ansiedade estivesse com níveis bem elevados e aquele tipo de comentários apenas o iam deixar mais nervoso. Por fim, é perfeitamente normal o ar de inseguro, quando é avisado que ia jogar de início, 2 minutos antes de começar o jogo, sem qualquer tipo de preparação ou aquecimento. Infelizmente, fez um jogo muito pouco conseguido. Com muitos erros e muitas perdas de bola, acabando por ser substituído. A meu ver, aquelas palavras tiveram uma grande influência naquilo que foi a sua prestação e considero que foi uma ação muito infeliz da sua parte.

5.16. Aquecimento ao intervalo

16/1/2022

Durante o intervalo do jogo frente ao Taipas, no momento que chego ao balneário o 2º treinador principal disse-me para ir aquecer com certo jogador, mas que não queria que o adversário o visse a aquecer. Para grande espanto e surpresa minha respondi que achava que isso não ia ser benéfico para o nosso jogador, considerando que toda uma adaptação ao terreno e ambiente do jogo seja necessário para que o jogador entre em campo na melhor condição possível. Após ouvir a minha explicação perguntou se não podia aquecer com ele no

ginásio e eu respondi-lhe que não era o ideal, mas que se era essa a ideia do treinador, não me ia recusar a fazê-lo. Foi então que o jogador disse que preferia aquecer no terreno de jogo.

O que consigo retirar desta situação é que temos de estar sempre preparados para ajustar as nossas funções aquilo que são as ideias do nosso responsável. Sinto que fiz o que me competia em tentar explicar as razões pela qual achava que não o devia fazer, contudo se fosse a ideia do treinador, era algo que já estava preparado a fazer.

5.17. 2ª mudança de treinador

8/2/2022

Sensivelmente 3 meses à frente da equipa e após uma derrota caseira frente ao Vieira, o 2º treinador principal colocou o seu lugar à disposição e abandonou as suas funções como treinador principal. Embora o seu esforço em melhorar a prestação da equipa, sinto que nunca conseguiu transmitir da melhor forma as suas ideias. Resultando em resultados menos conseguidos e prestações muito pobres. Mesmo nos jogos em que fomos mais competentes e mais coesos, nunca fomos uma equipa dominadora e controladora. Tendo em conta a qualidade dos jogadores na equipa

Fiquei a saber desta situação, quando um dos representantes da SAD me ligou e deu-me a notícia. Nesse momento, também me perguntou qual eram as minhas habilitações como treinador e informou-me que seria um dos representantes da SAD que iria ficar à frente da equipa. Contudo, visto que o seu título de treinador estava caducado, seria eu que iria como treinador principal na ficha de jogo. De qualquer das formas, durante o treino iria ter muitas mais funções relativas ao funcionamento do próprio. O que me foi dito, é que esta decisão tinha a ver com o facto de a época estar praticamente feita em termos de resultados e não valia a pena gastar recursos noutro treinador até ao final da época.

Pessoalmente, fiquei muito entusiasmado com a oportunidade de colocar algumas das minhas ideias em prática e tentar melhorar alguns aspetos que fui vendo ao longo da temporada, mesmo sabendo que não era o principal

responsável pela equipa. Fora do contexto do clube, fui recebendo imensas mensagens de amigos e família demonstrando muito incentivo e felicidade. Embora não fosse a situação com a qual sonhei muitas vezes, todas aquelas mensagens só me fizeram pensar no futuro, quando eu for realmente o treinador principal. É sempre bom saber que temos pessoas a acompanhar o nosso trabalho. Foi bastante reconfortante e incentivador.

5.18. 1ª semana como “treinador principal” e 1º jogo

8/2/2022 a 13/2/2022

Após conversar com o responsável pela equipa sobre a forma como queria jogar os restantes jogos que faltavam, decidimos jogar num sistema de 1x3x4x1x2, acreditando que era o sistema que melhor se ajustava às características dos jogadores.

Depois de saber, comecei a preparar os treinos da primeira semana, focando os aspetos mais superficiais do jogo, visto que tínhamos uma partida no fim de semana que queríamos ganhar e mais importante, realizar uma boa partida. Seguindo essa ideia, através das estatísticas conseguia ver que o nº de passes falhados tinha vindo a aumentar gradualmente conforme o avançar dos meses. Portanto, achei que exercícios de passe podiam ter uma boa influência nesse aspeto, visto que não realizávamos um exercício de passe há mais de 2 meses. Em algumas situações o exercício de passe estava focado no gesto técnico apenas, noutros casos estavam associados à resolução de problemas que os adversários nos faziam sentir. O objetivo desta análise passava, sobretudo, no melhoramento do rendimento dos jogadores a nível do passe. Desta forma, desenhei vários exercícios de passe para diferentes dias. Num deles, foquei-me mais na movimentação sem bola, criando situações em que era necessário o deslocamento do jogador para realizar a ação com bola. Noutro exercício, adotei algo que aprendi com o 1º treinador principal. Um circuito de passe, em que havia competição para ver qual dos grupos dava mais voltas ao circuito. Ia fazer com que houvesse mais foco na intensidade e velocidade, não só da bola, mas também no deslocamento dos atletas.

Outro aspeto que decidi abordar na primeira semana, foi a primeira fase de pressão e a primeira fase de construção. Aspeto no qual havíamos tido muitos problemas até então. Após observar várias vezes a nossa primeira fase de pressão, identifiquei que um dos problemas era que estávamos a dar liberdade a um jogador em decidir quando devíamos pressionar. Contudo, achei que esse jogador não tinha o que era preciso para realizar essa tarefa, por isso decidi que devíamos pressionar de forma diferente. Começamos a pressionar com ambos os avançados de fora para dentro. Ou seja, tapar a linha de passe entre central e lateral e orientá-los para dentro onde, se não tínhamos vantagem numérica, tínhamos igualdade e jogadores muito fortes no desarme. No primeiro jogo ainda demonstrámos algumas dificuldades em recuperar a bola nestas zonas, embora a nível de organização achei que fomos muito superiores relativamente ao que havíamos sido até à data.

Por fim, a ideia que fomos passando durante a semana foi que tínhamos de mudar o rumo da situação em que estávamos inseridos. Tínhamos de ser uma equipa mais competente e organizada. Uma equipa que fosse respeitada, em qualquer campo.

Chegou assim o dia de jogo. O primeiro como “treinador principal”. O adversário era o Ronfe, que ocupava uma posição próxima de lugares de despromoção. Decidi não mostrar qualquer tipo de vídeo do adversário de forma a transmitir aos jogadores que o mais importante eramos nós e aquilo que nós tínhamos de fazer. Apenas lhes dei algumas informações sobre individualidades e de bolas paradas sem recursos a imagem ou vídeo, apenas de forma vocal.

Relativamente ao jogo, chegamos cedo à vantagem após um lance de canto curto trabalhado. A equipa mostrou-se confiante e confortável. Essa confiança resultou no aumento da vantagem através de um bom momento de pressão e uma bela jogada pelo lado direito do nosso ataque acabando em golo. Contudo, acabamos por sofrer um golo através de uma transição ofensiva do adversário, e nos minutos seguintes ao golo, sofremos um pouco. Felizmente, minutos depois, de canto, voltámos a aumentar a vantagem para 3-1. Ainda antes do intervalo, o adversário, após uma jogada muito bem desenhada desde trás, consegue reduzir novamente, acabando por ir para o intervalo a vencer por 3-2.

Durante o intervalo, achei importante transmitir a ideia de que cada um estava a realizar uma boa partida. E que na segunda parte, o Ronfe ia arriscar mais devido à sua posição na tabela, e que seria nesse momento que tínhamos de ser corajosos em ir procurar mais um golo. Felizmente, embora não tenhamos conseguido controlar todas as tentativas de ataque do Ronfe (acabou por criar duas boas oportunidades para fazer golo), conseguimos sair com a vitória. Um jogo muito bem conseguido da nossa parte, contudo com muitos aspetos a melhorar.

5.19. Da jornada 21, até ao final

27/02/2022

Após um empate caseiro contra o Santa Eulália, num jogo em que empatamos 2-2 e termos ficado com a sensação de injustiça, era a vez de nos deslocarmos a Serzedelo. Era um jogo especial pessoalmente, porque de uma forma um pouco superficial, foi após a derrota com o Serzedelo na primeira volta que o 1º treinador principal acabou por sair. Sei que pouco, ou nada tem haver com a saída do treinador, mas por alguma razão sentia uma vontade enorme de vencer este jogo.

Sentia cada vez mais a equipa a crescer, e cada vez mais confiante naquilo que era a abordagem de cada partida, demonstrando muita vontade, não só de vencer, mas também de praticar bom futebol e sobretudo, de ser melhor que o adversário.

Como já tinha sido em jogos anteriores, voltámos a ter uma entrada fortíssima e aos 15 minutos já vencíamos por 2-0 através de um canto e de uma transição ofensiva. Infelizmente durante toda a primeira parte, fomos um pouco assimétricos. Ou seja, de um lado a nossa primeira fase de pressão estava a ter muito sucesso, mas do outro lado estava a haver alguma dificuldade no encaixe com o adversário. Consigo explicar isso com muita facilidade, pois, após o primeiro golo, o responsável pela equipa deu a instrução ao nosso ala esquerdo para não subir tanto visto que estava a ganhar. Não concordei, de todo, com essa indicação porque, dessa forma, estava a desmontar completamente a nossa pressão daquele lado do campo. Infelizmente, depois de ter avisado mais

do que uma vez que o nosso avançado do lado esquerdo estava a pressionar ambos os jogadores (central e defesa direito) dando demasiado tempo e espaço a ambos os jogadores, não conseguimos conter as investidas do nosso lado esquerdo e, após uma arrancada do defesa direito adversário sem qualquer tipo de oposição, o Serzedelo acabou por ganhar uma grande penalidade e consequente expulsão de um dos nossos centrais ainda muito cedo na partida (cerca de 30 minutos). Após converter a penalidade e entusiasmado pela vantagem numérica, o adversário chega ao empate logo de seguida. Foi aí, que o responsável pela equipa decidiu mexer na equipa e fez uma substituição, colocando mais um jogador, montando assim duas linhas de 4 e um avançado. Acabou por ser fundamental.

Durante toda a segunda parte a equipa foi extremamente competente defensivamente e muito organizada na saída para o ataque. Nunca tivemos muito tempo a posse de bola, mas quando a tínhamos, conseguíamos sempre acabar a jogada perto da baliza adversária. Até que, através de um livre, um jogador nosso sofre falta dentro de área e o árbitro assinala grande penalidade, já perto do final da partida. Voltamos a estar à frente do marcador e nunca mais desperdiçamos a vantagem. Foi um jogo de extrema entreaajuda de cada um. Muito fortes nos duelos individuais e exímios nas coberturas e transições ofensivas. Resultou assim, numa das mais saborosas vitórias, não só pelo facto de jogar mais de 60 minutos em inferioridade, mas também pelo espírito e adaptação de cada um, tendo em conta aquilo que estava a acontecer no jogo.

Foi a partir deste jogo que, após uma conversa com o responsável pela equipa, decidiu que já não valia a pena elaborar muito os treinos, dizendo que a partir deste momento devíamos fazer treinos mais descontraídos e mais simples, visto que a época estava mais do que feita. Sinceramente, fiquei um pouco surpreso, visto que sentia que a equipa estava a crescer imenso de jogo para jogo, contudo, não era eu que tomava as decisões e foi essa a decisão final. Não me revejo de todo nesse tipo de mentalidade e foi muito difícil para mim aceitar essa decisão.

Isto resultou, obviamente, em resultados e exibições que não eram adjacentes à qualidade da equipa. Foram, de facto, 6 semanas muito difíceis

pessoalmente, porque era muito difícil sentir-me motivado em treinar daquela forma. Cada treino baseava-se num pequeno aquecimento e num jogo reduzido. Foi preciso respirar fundo muitas vezes, porque o que se estava a passar era algo com o qual eu não me identificava.

Infelizmente foi assim que acabou a temporada, sem objetivos e sem ambição.

5.20. Resumo da Temporada

Em jeito de resumo, foi uma temporada em que o potencial que o Ribeirão tinha nunca foi atingido. Nunca houve um momento em que a equipa se encontrou na totalidade, basicamente sem identidade. Sempre muito desorganizada e sem princípios, um pouco à imagem daquilo que foi a gestão da mesma.

Os primeiros 3 meses foram de uma aprendizagem estrondosa. Em todos os aspetos. Preparação, análise, observação, etc. Como defende Garganta (2002), a observação e análise do jogo são alicerces fundamentais naquilo que é a preparação para o jogo. Os 3 meses seguintes após a mudança de treinador, tive muitas dificuldades em perceber quais as ideias do treinador, e considero que, apesar de ter dado o meu melhor, a adaptação não foi a melhor. Por fim, tive a oportunidade de me apresentar como treinador principal, mesmo que não tivesse as funções de um. Mesmo assim, estou extremamente agradecido a todos os jogadores e responsáveis do Ribeirão pela oportunidade.

Mais do que em qualquer ano, vi que o que se passa fora das quatro linhas tem uma tremenda influência naquilo que é o futebol praticado dentro das mesmas. São exemplos todos os acontecimentos mencionados acima.

Pessoalmente, mesmo depois de tantos problemas e acontecimentos, no momento final da temporada, senti uma felicidade tremenda em ter aceitado este projeto. Vejo-me com muita dificuldade para tentar descrever tal sentimento, visto que foram muitos os momentos de desanimo e decepção ao longo da época. Contudo, e de uma forma quase inexplicável do meu ponto de vista, era com muito agrado que o voltaria a fazer. Se tivesse de explicar o porquê,

provavelmente estaria relacionado com a quantidade de pessoas e amizades que fui construindo ao longo do ano. E isso para mim é insubstituível.

5.21. Mudanças de treinador

Embora já tenha vindo a falar um pouco desta questão em reflexões acima reportadas, vou aqui explorar de forma mais isolada. Falando de que forma é que cada mudança influenciou o meu estágio e a equipa.

Relativamente ao 1º treinador principal e restante equipa técnica, acredito que entre nós, o trabalho fluía com muita facilidade. Cada um sabia o que tinha de fazer e que função tinha em todos os momentos, fossem eles durante o treino e/ou durante o jogo. Trabalhamos sempre de uma forma extremamente profissional, sendo que 3 elementos da equipa técnica estiveram inseridos em contextos profissionais em grande parte das suas carreiras até ao momento. Foi exatamente por esta razão que me levou a aceitar este projeto. Pela oportunidade de trabalhar com alguém que esteve neste tipo de palcos e tinha experiência nestas áreas. Foram 3 meses de muita aprendizagem e grande evolução pessoal.

Infelizmente, acho que este bem-estar e trabalho em conjunto apenas se fez notar entre nós, equipa técnica. Nunca conseguimos transmitir a ideia que realmente queríamos colocar em prática. Eu acredito que, para que haja sucesso, tem de haver um encaixe entre as ideias do treinador e todos os outros intervenientes no processo, sendo eles jogadores, dirigentes e representantes do clube. Neste caso, não creio que houve. Uma das razões para o nosso insucesso, foi a dificuldade em adaptarmo-nos ao contexto em que estávamos inseridos. Sempre tivemos boas ideias, embora que não fossem ajustadas ao projeto em que estávamos inseridos.

A saída do 1º treinador teve bastante influência na minha experiência pelo simples facto de ele ter sido uma das principais razões pela qual eu aceitei este projeto. Foi com muita tristeza e alguma impotência que vi o 1º treinador principal a sair. Sentimentos que se agravaram, mais à frente, quando o treinador adjunto decidiu abandonar o clube, pois era alguém que via como exemplo e era sinónimo de aprendizagem e desenvolvimento para mim.

No momento da chegada do 2º treinador principal, embora alguma tristeza pela saída do técnico anterior, penso que algum entusiasmo e motivação fosse inevitável. Tinha esperança de que as coisas pudessem melhorar. Infelizmente, não foi o caso. Um pouco à imagem do 1º treinador, acho que a ideia do técnico nunca foi transmitida da melhor forma, tanto é que a equipa nunca foi consistente. Com um tipo de liderança bem mais rígida, ao contrário do 1º treinador, a frustração foi tomando conta de todos até que acabou por desistir.

Ao contrário da primeira, como equipa técnica, senti muitas mais dificuldades em enquadrar-me e a relacionar-me tanto com o 2º treinador principal, como com o 2º treinador de GR. Embora tenha dado o meu melhor para me ajustar a diferentes ideias, nunca consegui me adaptar às mesmas, por mais que tentasse. Porquê? Senti que a forma como o 2º treinador principal via o futebol era extremamente diferente à forma como eu via, e por essa mesma razão, foi muito difícil para mim adaptar-me ao mesmo.

Por fim, após a saída do 2º treinador principal, senti, mais ao menos, um pouco daquilo que é ser o treinador principal. Embora nunca o tenha sido aos olhos dos jogadores, sentia-me bastante confortável a tomar decisões perante eles e senti que havia uma confiança recíproca para que as tomasse. Desta forma, as primeiras semanas acredito que foram muito bem conseguidas e os resultados apareceram de forma normal, devido à qualidade dos jogadores. Foi uma oportunidade incrível para puder experienciar um pouco, e de forma muito única, aquilo que é ser treinador.

5.22. Mudanças no plantel ao longo da época

Uma das grandes razões para o insucesso. Primeiramente, na preparação da época. Na minha opinião, de um plantel que lutou para subir na época transata, tendo ficado apenas a 3 pontos do 1º lugar, deviam ter permanecido muitos mais do que 6 jogadores. Além de ter um balneário que sabe o que é vencer, era uma equipa que, depois de ver alguns resultados e jogos através de vídeo, muito competitiva. Grande parte dos jogos venceu pela margem mínima. Isso demonstra uma equipa com carácter e difícil de bater. Algo que deveria ter sido aproveitado, a meu ver.

Outra razão, foi o atraso em fechar o plantel. Começamos o campeonato com 5 jogadores da equipa B no banco de suplentes. A constante chegada de jogadores já no decorrer da temporada só fez com que tornasse muito mais difícil o entrosamento, desenvolvimento como equipa e o trabalho do treinador no início da temporada.

Eu acredito que todas estas mudanças, tanto no início, como já no decorrer da época, tiveram grande influência, não só nos resultados, mas também naquilo que foi o rendimento de vários jogadores. Como por exemplo, ainda na primeira volta, um dos nossos defesas esquerdos decidiu desistir. Até ao momento, o outro defesa esquerdo tinha estado a um grande nível, contudo, a partir do momento em que deixou de ter concorrência pelo lugar, acabou por relaxar em demasiado e as suas exibições nunca voltaram ao nível que havia mostrado até então.

Todos estas mudanças no plantel estão associadas, a meu ver, à fraca preparação daquilo que foi a época, por parte dos treinadores e representantes do clube.

5.23. Evolução individual dos jogadores

Com o decorrer da temporada, tive a oportunidade de assistir ao desenvolvimento de vários jogadores. Não só a nível técnico e tático, mas também para comigo. E isso teve uma grande influência naquilo que foi o meu estágio. Porquê? Devido ao facto de, com o decorrer dos meses, cada vez mais os jogadores se dirigiam a mim para tirar dúvidas, para realizar algum exercício individual ou até mesmo por uma brincadeira. E foi esse tipo de evolução que mais me ajudou a crescer e me influenciou. Porque com esse tipo de ações, fez-me estar mais seguro perante o grupo, porque sabia que grande parte deles se sentiam à vontade comigo. E isso para mim é insubstituível.

Individualmente, é sempre reconfortante ver a evolução de certos jogadores e vê-los a subir patamares, sendo que dois deles começaram no Ribeirão e acabaram a jogar nos sub-23 do Rio Ave e Portimonense. Notando-se uma grande evolução em cada um deles a nível individual, nomeadamente naquilo que era o seu entendimento do jogo, visto que, àquele nível a qualidade

individual dos jogadores era mais elevada, eles tinham de ser capazes de entender melhor o jogo de forma a terem mais sucesso nas suas ações.

Houveram também jogadores que foram uma grande surpresa. Provenientes da equipa B, acabaram a época com uma certa relevância no plantel, acabando até por marcar alguns golos pela equipa A.

Claro está que também houve casos, em que a evolução não foi a melhor e era esperado mais por parte de certo jogador. A isso, acredito que as constantes mudanças no plantel e na equipa técnica tenham tido grande influência.

5.24. Estatísticas

A captura das estatísticas de cada jogo e de cada jogador, surgiram numa fase que ainda estava algo confuso sobre o que seria o meu relatório. O feedback que fui recebendo sobre este assunto não foi o melhor por parte de colegas, mas decidi fazer na mesma. E ainda bem que o fiz.

A ideia surgiu numa perspetiva de ajudar a equipa técnica a ter a maior informação possível sobre o jogo e cada jogador (Moura et al., 2014). Portanto, depois de ter chegado a casa após a primeira jornada (extremamente motivado com o desempenho da equipa), comecei a montar aquilo que seriam as minhas folhas de Excel, de aspetos individuais, tais como passes, desarmes, remates, etc. E coletivos (remates à baliza, faltas, livres, entre outras), juntando no fim todas as estatísticas individuais. Após realizar as estatísticas do 1º jogo, mostrei à equipa técnica e o feedback foi extremamente positivo e ainda me ajudaram a organizar melhor a informação e o que seria interessante adicionar.

Contudo, com o decorrer da temporada, apenas fui questionado sobre as mesmas uma ou duas vezes. Algo que acredito que se fosse visto com outros olhos, poderia ter tido outro tipo de impacto naquilo que era a programação do treino e que áreas devíamos explorar e melhorar.

Na minha opinião, acho que estes tipos de estatísticas são extremamente interessantes para ter uma visão diferente do jogo. Mostram-nos outro tipo de aspetos que, em tempo real, são muito difíceis de ter em conta. Tais como o número de remates enquadrados, nº de cruzamentos com ou sem sucesso ou

até mesmo o nº de bolas paradas que temos a favor e contra. Basicamente fornece-nos informação palpável e concreta.

Com o passar do tempo, fui analisando que havia forma de melhorar as estatísticas que ia retirando dos jogos. A mais evidente era a diferenciação entre recuperações e interceções. No início, coloquei-as na mesma aba, mas com o decorrer do tempo, fui percebendo que seria melhor a diferenciação das duas, visto que uma recuperação tem pouco ou quase nada haver com uma simples interceção (este aspeto servia para dar uma melhor informação aos jogadores e à equipa pelo facto de dar, de uma forma mais pormenorizada, a quantidade de recuperações e interceções feitas). Outro aspeto a melhorar seria a diferenciação entre os diferentes tipos de passe. Acredito que seria interessante distinguir o tipo de passe (passe curto/longo), aprofundando assim a informação.

Na figura 42, estão presentes os minutos de utilização de todos os jogadores. A vermelho estão os jogos em que o jogador não foi convocado ou estava castigado. A amarelo estão os jogos em que foram convocados, mas não foram utilizados. A preto indica que o jogador já deixou o clube nesse jogo.

Não estão presentes todos os dados nas figuras, tendo em conta as dimensões das tabelas originais.

Este ficheiro Excel permitiu-me ter a concreta informação do tempo de utilização de cada um. Isto ajudou-me na preparação de treinos de recuperação, podendo ver quais os jogadores que realizavam recuperação e quais os jogadores que necessitavam de equilibrar as cargas.

NOME	14J - S.Paic	15J - Arões	16J - C.Taipa	17J - Joane	18J - Vieira	19J - Ronfê	J - ST.Eul	J - Serzed	J - Torcate	3J - Brit	Sandine	5J - Pon	26J - Pic	Total
Jogador 1	90	90	NC	NC	90	90	90	90	90	90	90	90	NC	1170
Jogador 2	NU	NU	90	90	NU	NU	NU	NU	90	90	NU	NU	90	450
Jogador 3														900
	NC	NC	NU	NU	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NU	0
Jogador 4	90	90	90	79	C	90	90	90	90	61	90	90	45	2091
Jogador 5	NC	2	45	NU	90	11	NU	55	90	55	33	27	45	722
	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NU	NC	NC	NC	NC	3
Jogador 6	90	90	90	90	90	90	77	31	C	90	90	90	45	1931
Jogador 7	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NC	NU	NU	23	NU	NU	90	129
Jogador 8	NC	NC	NC	90	28	90	90	90	90	90	90	90	90	838
Jogador 9	NU	90	90	77	90	90	90	90						1615
Jogador 10														573
Jogador 11														145
Jogador 12	90	90	90	90	90	90	90	90	90	C	90	90	90	1977
Jogador 13	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NU	18	NC	90	57	1	NU	166
	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NU	NC	NC	0
	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	0
	NC	NU	NU	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	0
Jogador 14	90													1077
Jogador 15	18	4	NU	82	60	79	90	72	90	90	90	90	45	1627
Jogador 16	NC	NC												233
Jogador 17	90	90	90	90	90	90	90	90	45	67	90	89	45	2332
Jogador 18	90	90	74	35	30	16	22	18	80	55	1	63	45	1589
Jogador 19	NC	NC	NC	NC	NC	1	NU	NU	10	NC	NU	27	90	128
Jogador 20	72	86	90	8	30	74	68	NC						1233
Jogador 21	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	18	29	NU	1	55	103
Jogador 28	NC	12	16	13	62	11	58	1	45	35	3	1	90	349
Jogador 25	90	NU	45	90	90	79	32	72	90	90	89	89	45	1792
Jogador 22	NU	78	NU	NU	60	NU	13	35	72	35	87	63	35	954
Jogador 24														122
Jogador 23	3													76
Jogador 26	87	88	90	55										763
Jogador 27	90	90	90	90	90	89	90	89	90	90	90	89	45	2461
														6

Figura 42. Estatísticas - Minutos de utilização

Nas figuras 43 e 44, estão indicadas as fichas de Excel nas quais apontava os golos marcados de todos os jogadores, bem como os golos sofridos de cada GR e assistências de cada jogador, respetivamente. Isto permitia-me ter a noção quais eram os jogadores com maior influência nos golos que eram marcados.

NOME	13J - Pic	3 - Celer	14J - S.Paic	15J - Arões	16J - C.Taipa	17J - Joane	18J - Vieira	19J - Ronfê	J - ST.Eul	J - Serzed	J - Torcate	23J - Brit	Sandine	25J - Pon	26J - Pic	Total	Total
Jogador 1	0	2	2	1		2	2	2	2	2	1	5	1	1	1	17	47
Jogador 2					2	3										12	
Jogador 3																0	
																18	
Jogador 4																1	
Jogador 5																0	
																0	
Jogador 6							1									2	
Jogador 7																0	
Jogador 8							1									1	
Jogador 9																0	
Jogador 10																0	
Jogador 11																0	
Jogador 12														1		1	
Jogador 13																0	
																0	
																0	
Jogador 14																0	41
Jogador 15																0	
Jogador 16																0	
Jogador 17				1	2	1		1	1			1	1	1		13	
Jogador 18		1										1				5	
Jogador 19															1	1	
Jogador 20																0	
Jogador 21																0	
Jogador 28							1								1	1	
Jogador 25	1							1	1			1				3	
Jogador 22																1	
Jogador 24																0	
Jogador 23																0	
Jogador 26	1															1	
Jogador 27	1		1	1	1				1					2		11	
																0	
Golos Sofridos																Total	41

Figura 43. Estatísticas - Golos / Golos sofridos pelos GR

NOME	13J - Pico	3 - Celeir	4J - S. Pa	5J - Ar	6J - C. Taip	7J - Joan	8J - Vieir	9J - Ronf	J - ST. Eull	- Serzed	- Torcat	23J - Brit	Sandine	5J - Pon	26J - Pico	Total
Jogador 1																0
Jogador 2																0
Jogador 3																0
Jogador 4																0
Jogador 5																1
Jogador 6																0
Jogador 7																0
Jogador 8																0
Jogador 9																0
Jogador 10																0
Jogador 11																0
Jogador 12																5
Jogador 13																0
Jogador 14																0
Jogador 15																1
Jogador 16																0
Jogador 17																4
Jogador 18	1		1		1							1			1	8
Jogador 19																0
Jogador 20	1															3
Jogador 21																0
Jogador 28												1				1
Jogador 25														1		1
Jogador 22													1		1	3
Jogador 24																0
Jogador 23																0
Jogador 26																0
Jogador 27	1									1		1				3
																0

Figura 44. Estatísticas - Assistências

Na figura 45, estão referenciados o mapa de cartões ao longo da temporada. O nº de cartões amarelos bem como o nº de cartões vermelhos. Fossem eles através de 2º amarelo ou de vermelho direto. Esta ficha permitia-me ter uma informação mais concreta daqueles que eram os jogadores mais carregados por cartões. No entanto, era importante refletir qual o tipo de ação que resultou no cartão e todas as outras influências a elas relacionadas (momento do jogo, zona do terreno, por falta ou por palavras, entre outras).

NOME	J. - Pic	Celei	J. - S. Pa	J. - Arôl	C. Taip	J. - Joar	J. - Vieir	J. - Ron	S. T. Eu	Serze	Torcat	J. - Bri	Sandine	J. - Pon	J. - Pic	Total
Jogador 1																0
Jogador 2																0
Jogador 3																0
Jogador 4						2	1			1		1				7
Jogador 5	1	1												1		4
Jogador 6				1				1	2							8
Jogador 7														1		1
Jogador 8																0
Jogador 9	1															5
Jogador 10																2
Jogador 11																1
Jogador 12	1			1							1					5
Jogador 13												1				1
Jogador 14																0
Jogador 15		1														3
Jogador 16	1				1		1	1	1	1						10
Jogador 17	1	1	1	1						1		1	1	1		12
Jogador 18														1		5
Jogador 19							1									1
Jogador 20																2
Jogador 21																0
Jogador 28														1		1
Jogador 25						1			1							6
Jogador 22	1									1						3
Jogador 24																0
Jogador 23																1
Jogador 26				1	1											3
Jogador 27						1		1								3
																0

Figura 45. Estatísticas - Cartões amarelos e vermelhos

Na figura 46, está representada um exemplo daquilo que era uma ficha individual. Nela registava todas as ações que o jogador efetuava no decorrer do jogo. Estas fichas permitiam-me acompanhar aquilo que era a evolução de alguns jogadores em alguns aspetos do jogo (nunca de uma forma extremamente apurada, tendo em conta que aspetos como por exemplo a decisão e influência na recuperação, que eram tão importantes no jogo, não estavam presentes na estatística final). Após retirar todas as estatísticas individuais de todos os jogadores, colocava-as noutra ficha de Excel (Figura 47) de forma a ter as estatísticas totais do jogo, relativas à nossa equipa.

Jogador 17		J - C.Taip7J	- Joan8J	- Vieir9J	- Ronf1	- ST.Eul	- Serzec	- Torcat23J	- Brito	- Sandine5J	- Pon26J	- Pica	TOTAL
Passe	Concretizados	39	27	28	28	19	19	9	15	19	22	29	763
	Falhados	3	8	8	8	10	6	3	3	5	9	4	180
Duelos Aéreos	Vencidos	8	12	8	11	9	9	2	11	7	9	1	166
	Perdidos	5	3	1	4	5	8	2	5	7	3	2	63
Recuperações/Interceções		28	28	23	20	14	20	2	9	21	24	7	455
Perdas de Bola		3	9	10	6	6	2	2	1	7	4	3	115
Cruzamentos	Com Sucesso												3
	Sem Sucesso		1										3
Remates	À Baliza	1	2	3	2	2	1			2	1		26
	Fora	1	1	2			2	2		1	1		26
Faltas	Sofridas	5	1			3	3	3	2	3	4		53
	Cometidas	5		1		3	6	1	4	7	3	2	75
Golos		1	2	1		1	1			1	1		13
Assistências		1							1				4
Jogos	Titular	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
	Suplente Utilizado												0
	Suplente Não Utilizado												0
	Não Convocado												0
Cartões		1					1			1	1	1	12
													0
Dribles	Bem Sucedidos	2	2	3	6	2	3		2	2	3	1	65
	Mal Sucedidos	2	1	2	2	2	2	1					33
Foras do Jogo													3

Figura 46. Estatísticas - Exemplo de uma ficha individual

6J - Ronfe																		TOTAL
Passe	Concretizados	23	38	47	50	48	41	21	26	24	7	27	11	11	9	5	1	389
	Falhados	7	12	7	3	11	6	4	9	7	4	10	6	2	2	2		92
Duelos Aéreos	Vencidos		5	4	6	9	3	3	3	1	3	5	1	1		2		46
	Perdidos		1	1	2	3	1	1		1	3	1				3		17
Recuperações/Interceções		9	14	20	12	16	15	8	10	6	1	3	4	4	4	1		127
Perdas de Bola		1	4		1	2		3	2	4	4	4	1				1	27
Cruzamentos	Com Sucesso						1			1			2					4
	Sem Sucesso		1				6			2	1		1					11
Remates	À Baliza								1		1		2	1				5
	Fora						1		2	1	1	3						8
Faltas	Sofridas			1			2		1	1	2	5	2			1	1	16
	Cometidas		1	1				1	1	2	1	3	1			2		13
Golos													2					2
Assistências										1								1
Cartões													1					1
																		0
Dribles	Bem Sucedidos		6	4	3	3	5	1	3	11	3	12	7	8		3		69
	Mal Sucedidos		1				1			4	3	2	2	3		1		17
Foras do Jogo											2	4	1				1	8

Figura 47. Estatísticas – Exemplo de uma ficha estatística relativa a um jogo

Depois de ter acesso às estatísticas totais da equipa nesse jogo, copiava-as para outra ficha de Excel, onde estavam todas as estatísticas totais de todos os jogos (Figura 48). Além disso, nessa mesma ficha, depois de aconselhado pelo treinador adjunto, adicionei a essa ficha a quantidade de remates realizados pelo adversário, bem como o nº de bolas paradas obtidas pela nossa equipa e pelo oponente.

Ribeirão FC 2021/2022		13J - Pic3	Celair4J	S.Pai5J	Ar6J	C.Taip7J	Joan8J	Vieir9J	Ron1J	ST.Eul1	Sered	Torcat23J	Brik	Saadinc5J	Pont26J	Pic	TOTAL	TOTAL	MÉDIA
Resultado																			
Passe	Concretizados	415	357	239	251	253	243	237	233	181	163	231	180	218	279	371	7548		279,6
	Falhados	63	80	69	71	60	56	82	74	63	55	74	55	73	65	65	1836	3384	68,0
Duelos Aéreos	Voados	40	54	34	35	35	30	34	43	61	42	28	38	45	41	16	388	1484	36,6
	Perdidos	10	26	23	21	18	13	19	9	17	21	17	23	24	19	10	436		18,4
Recuperações/Interceções		164	181	153	173	138	168	163	203	176	164	183	160	203	170	164	4277		158,4
Perdas de Bola		51	64	58	54	66	63	66	64	50	44	66	49	66	50	65	1384		51,3
Cruzamentos	Com Sucesso	4	8	4	5	5	6	4	11	7	5	9	5	3	3	6	149	550	5,5
	Sem Sucesso	17	20	10	13	13	17	15	17	20	7	15	8	18	12	11	401		14,9
Remates	A Baliza	7	2	3	7	3	6	5	9	10	5	6	4	4	7	8	147	333	5,4
	Fora	10	8	7	7	9	9	6	6	6	4	14	6	5	3	7	186		6,9
Remates Contra	Fora	4	3	3	9	8	6	4	3	0	4	2	8	5	3	2	117	233	4,3
	A Baliza	2	5	3	3	5	6	4	9	3	3	4	9	3	5	5	116		4,3
Faltas	Sofridas	7	15	16	13	22	9	18	7	15	17	16	15	16	9	12	401	840	14,9
	Cometidas	24	15	19	14	20	12	13	9	20	15	21	16	24	18	17	439		16,3
Golos		3	0	2	1	2	2	1	3	2	3	0	2	1	3	3	42		1,5
Assistências		3	0	1	1	1	1	0	3	1	2	0	2	1	2	1	31		1,1
Golos Sofridos		0	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	5	1	1	1	47		1,7
Cartões		2	5	2	3	3	2	3	3	5	3	0	3	2	4	7	77	84	2,9
		0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7		0,3
Dribles	Bem Sucedidos	73	44	44	43	50	37	35	56	38	36	54	41	37	51	43	1298	1908	48,1
	Mai Sucedidos	24	32	28	25	23	25	15	23	12	22	21	15	21	19	19	610		22,6
Foras do Jogo		4	1	2	4	4	1	0	4	1	5	3	4	1	2	6	75	75	2,8
Castos	A Favor	5	4	0	4	3	5	3	8	6	4	5	3	5	5	4	124	236	4,6
	Contra	4	1	1	8	5	6	7	5	3	5	5	6	5	2	2	112		4,1
Livres M/C Ofen.	Esquerdo	1	3	3	3	4	0	3	2	4	1	1	2	0	0	0	47		1,7
	A Favor Centro	0	1	0	2	0	1	2	2	2	1	0	2	1	0	0	30	112	1,1
	Direito	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	1	0	0	35		1,3
	Esquerdo	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	3	0	1	36		1,3
	Contra Centro	4	2	0	0	3	0	0	0	3	2	2	0	1	0	0	33	102	1,2
	Direito	1	1	3	0	1	3	1	1	0	1	0	2	3	2	0	33		1,2

Figura 48.7 Estatísticas Totais

Através desta ficha era capaz de comparar estatisticamente o desempenho da equipa com o decorrer da temporada. Isso permitia analisar o desenvolvimento da equipa naquilo que eram os diferentes parâmetros estatísticos, tais como o nº de passes certos e errados, remates à baliza, faltas, entre outros.

Para além destes dados, também anotava a forma e os minutos em que haviam golos (Figura 49). Desta forma, tinha a noção dos períodos nos quais conseguíamos marcar mais golos e/ ou sofrer mais golos. Podiam estar relacionados com este aspeto o cansaço, nervosismo no início ou no final do jogo, entre outros aspetos. Relativamente à forma do golo, oferecia-me a informação do modo em que conseguíamos fazer mais golos (por exemplo, de cabeça, cruzamento, penalti, entre outros).

Estatísticas Coletivas							
Momentos e Forma dos Golos							
FORMA DOS GOLOS	GM	GS		MINUTOS	GM	GS	
Cabeceamento	8	7		0-10	6	4	
Remate	24	25		11>20	5	4	
Livre	2	2		21>30	4	6	
Penalty	8	6		31>40	7	8	
Auto-Golo	1	4		41>45+	2	3	
				45>55	3	4	
				56>65	2	5	
				66>75	6	6	
				76>85	4	3	
				86>90+	3	4	

Figura 49. Estatísticas – Tempo e Forma do golo

Com o decorrer da temporada, percebi que estes dados, por vezes, não coincidem com aquilo que foi a prestação da equipa (por vezes de forma positiva, outras vezes de forma negativa). É importante olhar para estes dados e saber que os mesmos são apenas números. Como por exemplo, o nº de cruzamentos sem sucesso por vezes não está diretamente ligado ao jogador que realizou o cruzamento, mas sim ao jogador que se encontrava na área que pode, ou não, ter feito o movimento errado.

Na generalidade, penso que estes dados nunca foram utilizados da melhor forma pelas diferentes equipas técnicas. Todos estes dados nunca foram aplicados em contexto de treino, ou seja, após visualização das estatísticas, adaptar exercícios ou comportamentos de forma a melhorar tais aspetos. A razão pela qual creio que não foi dada grande importância a estes dados, foi pela situação instável constante de todo o processo de treino. Havia sempre situações que os treinadores consideravam mais importantes para a equipa. Aspeto pelo qual eu próprio não forcei a aplicação destes dados e deste tema em treino, foi por acreditar no controlo de treino por parte dos treinadores.

Em suma, acredito que a análise e aplicação destes dados em contexto de preparação para o jogo, pudessem ter impacto naquilo que era o nosso rendimento pelo facto de mostrar que haviam comportamentos e situações às quais não eram favoráveis para nós e nunca demos valor a isso (por exemplo, o

rácio relativo ao nº de cruzamentos efetuados e realizados com sucesso era significativamente reduzido).

5.25. Objetivos

Olhando um pouco de uma forma retrospectiva, analisando aquilo que eram os meus objetivos, posso concluir que grande parte deles foram, não só atingidos, como foram superados em alguns aspetos.

A nível pessoal, senti, sem margem de dúvidas, uma enorme evolução. Sei que, em todos os momentos, tentei dar sempre o máximo e o melhor de mim, mesmo que em certas situações não tenha conseguido ter êxito. Relativamente à relação que fui desenvolvendo ao longo da época com todos os intervenientes, não podia estar mais contente com o desfecho da mesma. Um dos aspetos que mais me assustava e sentia que seria mais difícil para mim, seria o questionar e saber o porquê de certas situações. Neste aspeto, acredito que a realização do meu relatório tenha tido um papel muito importante, visto que sempre que havia alguma situação similar à descrita acima, me lembrava deste objetivo que tinha definido no início da época para mim e acabava por questionar e tirar as minhas dúvidas sobre qualquer assunto. Relativamente à adoção de costumes e vivências, posso dizer que me sinto um verdadeiro ribeirense, graças a todos os intervenientes do meu estágio.

A nível profissional, se hoje sinto que tive uma grande evolução em muitos aspetos, tenho de agradecer, principalmente, à primeira equipa técnica, sobretudo ao 1º treinador principal e ao treinador adjunto. Foi com eles que mais aprendi e desenvolvi o meu conhecimento sobre o treino e diferentes abordagens, nomeadamente à preparação, análise e desenvolvimento da performance.

Infelizmente, houveram também aspetos nos quais não senti a evolução que esperava ter. Aspetos esses que estão relacionados com a transmissão de ideias do treinador para o treino e consequente jogo. Durante todo o ano, senti que esse foi um aspeto no qual não consegui desenvolver, muito pelo facto de nunca termos tido sucesso nesse aspeto. Além disso, creio que não tive o sucesso desejado naquilo que foi a adaptação à nova equipa técnica, na

mudança de treinadores. Sinto que não consegui adquirir da melhor forma as ideias que o treinador queria na altura. Outro aspeto que considero não ter sido realizado da melhor forma da minha parte, foi a correção individual aos jogadores sobre aspetos que ia observando aquando a realização das estatísticas individuais, tais como posição defensiva, gesto técnico de remate e passe, entre outros. A razão pela qual não consegui aprofundar este aspeto tão importante, está associado à enorme quantidade de tarefas que tinha para realizar durante a semana e à minha incapacidade de organizar melhor o meu tempo de forma a conseguir ter sucesso neste aspeto.

Concluindo, tenho a certeza que foi uma época de grande aprendizagem, desenvolvimento e evolução. Restando agora, a contínua pressão sobre mim mesmo para continuar a aprender, evoluir, dando 100% de mim.

5.26. Diferentes processos de treino

Como já foi referido acima, foram muitas as alterações na liderança da equipa. Foram no total 3 equipas técnicas que tiveram à frente do grupo ao longo da época o que provocou inúmeras reações no desenvolvimento da temporada.

Desde logo, na 1ª equipa técnica. Notei que fomos o mais coordenados possível naquilo que foi o controlo do treino e respetivo processo. Relativamente ao treino, o principal foco estava na relação com a ideia de jogo do treinador e as características de cada jogador.

Através do treino, foram criados exercícios de forma a consolidar aquilo que eram as ligações dos jogadores dentro de campo. Tais como, em exercícios de ativação, formar equipas onde juntassem setores ou grupos (como por exemplo: DE com EE, DC's com MD, entre outros).

Durante o seu tempo à frente da equipa, o treinador também dava uma grande importância àquilo que eram as características dos adversários. Durante a semana de trabalho, alguns treinos já eram programados e preparados a pensar, não só naquilo que seria o desenvolvimento do nosso jogo, mas também naquilo que eram as características do adversário. Por vezes, sentia que dávamos demasiada relevância ao adversário e pouca atenção ao nosso jogo, tendo

em conta que as nossas exibições raramente estiveram perto daquilo que seria o ideal.

Além disto, havia a preocupação de dar liberdade aos jogadores de realizarem ações que lhes permitiam demonstrar aquilo que eram. Tal aspeto era uma ideia fulcral daquilo que era o pensamento do treinador: desenvolver uma ideia de jogo onde eles sejam capazes de serem eles próprios.

Contudo, e como já foi referido, foi muito difícil tornar isto difícil, visto que o grupo esteve sempre em constante mutação. Tanto a nível de equipa técnica como de jogadores.

Relativamente à 2ª equipa técnica, tanto a ideia como o processo mudaram drasticamente. A principal preocupação no treino era a transmissão das ideias do treinador. Sendo que estas estavam sempre em 1º lugar. Como por exemplo, num exercício que realizamos vezes sem conta, com espaços e situações que em nada se refletiam no jogo, os jogadores tinham que realizar sempre a mesma ação, independentemente daquilo que estava a acontecer no momento. Isto é, em OO, os jogadores tinham sempre que levar a bola para um dos corredores e em seguida o jogador mais atrasado realizava o passe para o jogador que se contava na sua vertical e tinha que se deslocar por detrás do seu colega e este tinha sempre que colocar a bola no colega. Este aspeto reflete a ideia rígida que o treinador queria transmitir à equipa.

Já com a 3ª equipa técnica, a preocupação, tanto dos jogadores como dos responsáveis era de que o trabalho já estava feito. O treino baseava-se num aquecimento analítico e num jogo em espaço reduzido, que por vezes, tendo em conta a sub-dinâmica em específico, era completamente desproporcional ao que seria ideal. Por vezes, e não me conseguindo conformar com aquela forma de trabalhar, propunha a realização de diferentes exercícios de forma a melhorar aquilo que podia ser o nosso rendimento. Na maior parte das vezes, a desmotivação era de modo elevada que acabava por me conformar com aquilo que me pediam para realizar.

5.27. Diferentes modelos e como foram interpretados pelos jogadores

Ao longo da temporada, foram tantos os sistemas de jogo que foram utilizados que eu penso que não restou nenhum por utilizar. Desde o 1x4x3x3 com pivô defensivo e o 1x4x3x3 com pivô ofensivo. Do 1x3x5x2 ao 1x3x4x3. E também do 1x4x4x2 clássico ao 1x4x4x2 em losango. Todos estes sistemas foram, em algum momento da temporada, utilizados. Como seria de esperar, tendo em conta às constantes mudanças naquilo que era a estrutura da equipa, nunca se consegui consolidar um sistema.

Relativamente às mudanças na equipa técnica, a razão pela qual não acredito que tenham tido influência acrescida neste aspeto está relacionada com as constantes mudanças de sistemas de cada uma das equipas técnicas. Todas elas utilizaram pelo menos 2 sistemas durante o seu tempo à frente da equipa.

Como seria de esperar, estas mudanças foram sentidas pelos jogadores. A principal dificuldade sentida por eles foi a adaptação de conceitos que lhes era pedido num tipo de formação e, quando o sistema mudava, eles tinham alguma dificuldade naquilo que era a interpretação dessa mesma mudança. Não seria uma tarefa fácil para ninguém se o seu modo de trabalho estivesse em constantes permutas. Logo, eu acredito que as constantes instabilidades e inconsistências nas performances da equipa estiveram diretamente ligadas a esta constante mudança de sistemas e estratégias.

Muito pouco foi feito para tentar resolver estes problemas. Mais uma prova de que a preparação da temporada tem que ser feita com tempo e com muita precaução. Esta ideia corrobora com o que foi dito pelo autor Azevedo (2011), sendo que o mesmo afirma que sem uma constante intervenção durante o treino, os exercícios mesmo adequados ao modelo de jogo, podem ser desajustados ao treino.

6. Considerações finais

Em retrospectiva, foi um ano extremamente cansativo e desgastante, por todas as situações que foram ocorrendo. Desde os desenvolvimentos dentro da equipa, como no decorrer do campeonato.

Contudo, mesmo sendo uma temporada em que foram poucos os objetivos alcançados, fossem eles pessoais, ou coletivos, não a mudaria por nada. Dentro de todas as adversidades, fui colocado em posições onde tinha de resolver problemas que iam aparecendo. Sendo que, com essas tarefas, fui evoluindo, sobretudo como pessoa.

Uma das principais razões pela qual desfrutei tanto do meu estágio no Ribeirão, foi, sobretudo, as pessoas com as quais tive a oportunidade de trabalhar. Tive a felicidade de me identificar com muita facilidade com grande parte dos jogadores. Tal aspeto deu-me confiança para me “soltar” e estar mais confortável a fazer o meu trabalho.

Gostava também de agradecer, principalmente aos jogadores. Pelo facto de nunca ter sentido qualquer tipo de desconfiança ou falta de respeito, devido à minha idade e respetiva função (que por vezes pode ser um problema). Sempre demonstraram um respeito tremendo, ao qual estarei para sempre grato.

Eu sempre disse que os jogadores respeitam conhecimento e competência. Portanto, tendo em conta as relações que fui desenvolvendo dentro do grupo, estou extremamente orgulhoso daquilo que foi o meu trabalho. Sei que, em tudo o que me foi proposto, tentei dar sempre 110% de mim. Umas vezes com sucesso. Outras nem tanto. Contudo, eu acredito que é disso que se faz a nossa evolução. Tanto como futuros treinadores, como indivíduos.

Por fim, para futuros relatórios, aquilo que posso auxiliar outros, através da minha experiência, é que se forcem a situações às quais não se sentem tão confortáveis. Isso vai fazer com que os vossos limites sejam expandidos e o vosso raio de ação seja substancialmente maior. Para além disto, realizem o máximo de tarefas que vos possam ajudar no vosso trabalho. Para mim foi a realização de tabelas estatísticas. Vocês só têm de encontrar a vossa.

7. Referências

- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática – a construção de uma forma de jogar específica: Baseado num case study de sucesso: o trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC*. Porto. Primebooks.
- Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. *Metodologia do treino desportivo* (1st ed.). F.M.H. Edições.
- Bennis, W. (2004): Warren Bennis, o optimista da Liderança. In Des Dearlove, Jorge Nascimento Rodrigues, Stuart Crainer & Tom Brown (Ed.), *Mestres da Gestão – 42 Gurus do Management em Directo* (1 st ed., pp. 405-416). Centro Atlântico.
- Billick, B., & Peterson, J. (2001). *Competitive Leadership – Twelve Principles for Success* (1st ed.). Triumph Books.
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson* (1st ed.). Ed. Monitor – Projectos e Edições.
- Bloemers, F., Collard, D., Paw, M., Mechelen, W., Twisk, J., & Verhagen, E. (2015). Physical inactivity is a risk factor for psysical activity-related injurien in children. *British Journal of Sorts Medicine*, 46(9), 669-674. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090546>
- Campaniço, J. (1998). *Observação Qualitativa dos Movimentos Desportivos - Estudo da observação na influência de variáveis de desempenho desportivo em natação, segundo as diferenças de conhecimento de erro técnico*. [Unpublished Doctoral Thesis]. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Campos, F. R. G. (2018). O conceito de espaço de representação do futebol como possibilidade para apreensão do futebol profissional e amador como fenômenos da espacialidade. *Boletim de Geografia*, 36(2), 1-13. <http://dx.doi.org/10.4025/bolgeogr.v36i2.29282>
- Carling, C., Williams, A. & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance* (1st ed.). Routledge.
- Carneiro, R. (2018). *Futebol – Anatomia do Jogo* (1st ed.). PrimeBooks.

- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2nd ed.). PrimeBooks.
- Castelo, J. (2004). *Futebol – A organização e dinâmica do jogo* (3rd ed.). Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Actividades Físicas e Desportivas* (1st ed.). Faculdade de Motricidade Humana.
- Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Poussou, M., Chatard, J. C., & Maffulli, N. (2001). Isokinetic Strength and Anaerobic Power of Elite, Subelite and Amateur French Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 22(1), 45-51. <https://doi.org/10.1055/s-2001-11331>
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamentos dos comportamentos táticos-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 41-1. [https://www.researchgate.net/publication/284705135 Teaching learning and training tactical and technical game skills in soccer - Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tatico-tecnicos no futebol](https://www.researchgate.net/publication/284705135_Teaching_learning_and_training_tactical_and_technical_game_skills_in_soccer_-_Ensino-aprendizagem_e_treinamento_dos_comportamentos_tatico-tecnicos_no_futebol)
- Cruz, J. F. A., & Antunes, J. M. (1996). *Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas* (1st ed.). Lusografe.
- Frade, V. (2013). *Periodização Tática, o que nos diz Vítor Frade*. Falemos de Futebol. <http://falemosfutebol.blogspot.pt/2009/03/periodizacao-tactica-oque-nos-diz.html>.
- Gardasevic, J., Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2017). The Strength of Kicking the Ball after Preparation Period with Football Players. *Sport Mont Journal*, 15(2), 39-42. [https://www.researchgate.net/publication/317318699 The Strength of Kicking the Ball after Preparation Period with U15 Football Players](https://www.researchgate.net/publication/317318699_The_Strength_of_Kicking_the_Ball_after_Preparation_Period_with_U15_Football_Players)
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64. <https://doi.org/10.5628/RPCD.01.01.57>
- Garganta, J. (2006). Futebol: uma arte da ciência e da consciência?. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 21(123), 21-25.

https://www.researchgate.net/publication/270105539_FUTEBOL_UMA_ARTE_EM_BUSCA_DA_CIENTIA_E_DA_CONSCIENCIA

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Doctoral Thesis]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2014). Modelo. In Barbosa, A. (Ed). *Os jogos por trás do jogo*: (1st ed.; pp.86- 91). PrimeBooks.
- Garganta, J. (2002). O percurso do Gabinete de Futebol da FCDEF-UP: entre o conhecimento e a acção. Actas das I Jornadas Técnicas de Futebol, 76-89. Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Godik, M. A. & Popov, A. V. (1993). *La preparación del futbolista* (1st ed.). Paidotribo.
- Goodall, S., Thomas, K., Harper, L. D., Hunter, R., Parker, P., Stevenson, E., Howatson, G. (2017). The assessment of neuromuscular fatigue during 106 120 min of simulated soccer exercise. *European Journal of Applied Physiology*, 117 (4), 687- 697. <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3561-9>
- Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar para jogar* (1st ed.). PrimeBooks.
- Graça. A. & Oliveira, J. (1994). *O ensino dos jogos desportivos* (1 st ed.). Centro de Estudos dos jogos Desportivos- Faculdade de Ciências Desportivas.
- Janssens, J., & Verweel, P. (2014). The significance of sports clubs within multicultural society on the accumulation of social capital by migrants in culturally “mixed” and “separate” sports clubs. *European Journal for Sport and Society*, 11(1), 35-58. <https://doi.org/10.1080/16138171.2014.11687932>
- Jones, R. L. (2006). How can Educational Concepts Inform Sports Coaching?. In Jones, R. L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator: Re-Conceptualising Sports Coaching* (1st ed., pp. 3-13). Routledge.
- Junior, J. R. A. N., & Vieira, L. F. (2013). Coesão de grupo e liderança do treinador em função do nível competitivo das equipas: um estudo no contexto do futsal paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(1), 89-102. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n1p89>

- Lage, M. V. C. (2018). As estatísticas de futebol como fonte de pesquisa: o caso do “Circuito Clubístico” belo-horizontino. *Recorde*, 11(2), 1-12. <https://revistas.ufjr.br/index.php/Recorde/article/view/21647>
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser profissional no amador* (1st ed.). Prime Books. https://www.primebooks.pt/public_files/pt/atributos_produtos/pdf/5811db6be609a.pdf
- Lucas, J., Garganta, J., & Fonseca, A. (2002). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática em futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores. In Garganta, J., Suarez, A., & Peñas, C. (Eds.), *A investigação em Futebol - Estudos Ibéricos* (1st ed., pp.168-178). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar: O bom futebol e quem o joga*. Chiado Editora.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Psysical Activity and Sports – Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol: Del análisis del juego a la formación del jugador* (1 st ed.). INDE.
- Moura, F. A., Martins, L. E. B., & Cunha, S. A. (2014). Analysis of football game-related statistics using multivariate techniques. *Journal of Sports Sciences*, 23(20), 1881-1887. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2013.853130>
- Mourinho, J. (2001). "Programação e periodização do treino em futebol" [Palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF].
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol: Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista Digital Buenos Aires*, 89, 1-1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1285148>
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino*

- aprendizagem/treino do jogo* [Unpublished Doctoral Thesis]. Universidade do Porto.
- Oliveira, A. P. (2013). Entre a várzea e o profissional: sobre um campeonato de futebol amador. *Espaço Plural*, XIV(29), 114-139. [ENTRE A VÁRZEA E O PROFISSIONAL: SOBRE UM CAMPEONATO DE FUTEBOL AMADOR \(redalyc.org\)](https://redalyc.org)
- Ortega, G., Robles, J., Abad, M. T., Durán, L., Franco, J., Jiménez, A. C., & Giménez, F. J. (2019). Efecto de un programa de baloncesto educativo sobre la deportividad. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(3), 30-34. <https://cutt.ly/1gCyVvb>
- Pinto, J. & Garganta, J. (1996): Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no Futebol. In Oiveira, J., & Tavares, F. (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos* (1st ed., pp.83-94). FCDEF-UP.
- Prieto, J. L., & Delgado, J. H. (2019). Necesidades psicológicas básicas, organización deportiva y niveles de actividad física en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 115-124. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200017>
- Prudente, J. (2006). *Análise da Performance Tático-técnica no Andebol de alto nível: estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequencial* [Unpublished doctoral dissertation]. Universidade do Porto.
- Ribeiro, P. (2008). *Do Modelo e Concepção de Jogo à Análise da Performance no Futebol: O Treino enquanto indutor da Operacionalização de um modo de Jogar Específico – Estudo de caso na Equipa de Sub-19 do Futebol Clube do Porto*. [Monografia de Licenciatura]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Ritzer, G. (2012). Football. *The Willey-Blackwell Encyclopedia of Globalization*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9780470670590>
- Santos, M. (2001). *Relação Treinador-Atleta - Estudo Caso Ginástica Rítmica. Porto: Mónica Santos* [Dissertação de Licenciatura]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa* [Doctoral Thesis]. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Schnaider, G. B., Borges, P. H., Borghi, G. A. B., Magossi, M. A. O., Oliveira, J. R., & Rinaldi, W. (2016). Relação entre o perfil de liderança do treinador e a motivação em jovens jogadores de futebol. *Pensar a Prática*, 19(4), 1-10. <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i4.40358>
- Silva, L. S., Lima, I. F., Silva, M. D. S., Costa, R. R. (2021). A influência da relação treinador-atleta na motivação do atleta. *Revista Eletrônica Ciência Humana*, 4(1), 1-6. <https://www.revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd11/article/view/260/215>
- Silva, H. (2008). *A organização de jogo de uma equipa de futebol – Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar*. [Monografia da licenciatura]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sousa, G. (2018). *Decidir como um treinador: A ciência e a prática no futebol e na vida* (1 st ed.). Federação Portuguesa de Futebol.
- Tamarit, X. (2007). *Que es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el Juego* (1st ed.). McSports.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica – Vítor Frade aclara*. (1 st ed.). LibroFútbol.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Psysical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Vázquez, A. V. (2012) (ed.). *Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. MCSports. <http://recursos.bertrand.pt/recurso?&id=13915909>
- Vázquez, A. (1998). *Propuesta de indicadores tácticos para la optimización de los sistemas de juego en el fútbol* [Doctoral Thesis]. Universidad de Coruña.

Wheeler, S. (2011). The significance of family culture for sports participation.
Sociology of Sport, 47(2), 235-252.
<https://doi.org/10.1177/1012690211403196>

ANEXOS

Anexo 1 – Template Convocatória



Ribeirão Futebol Clube

CONVOCATÓRIA



OS JOGADORES ABAIXO INDICADOS DEVEM COMPARECER NO PRÓXIMO DIA
DIA MÊS ANO NO ESTÁDIO DO PASSAL ÀS **HORA**

JOGO: RIBEIRÃO FUTEBOL CLUBE X ADVERSÁRIO HORA: _____

DATA: DIA MÊS ANO LOCAL: ESTÁDIO DO PASSAL

	NOME	ASSINATURA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

NOTAS:

RIBEIRÃO, DIA MÊS ANO

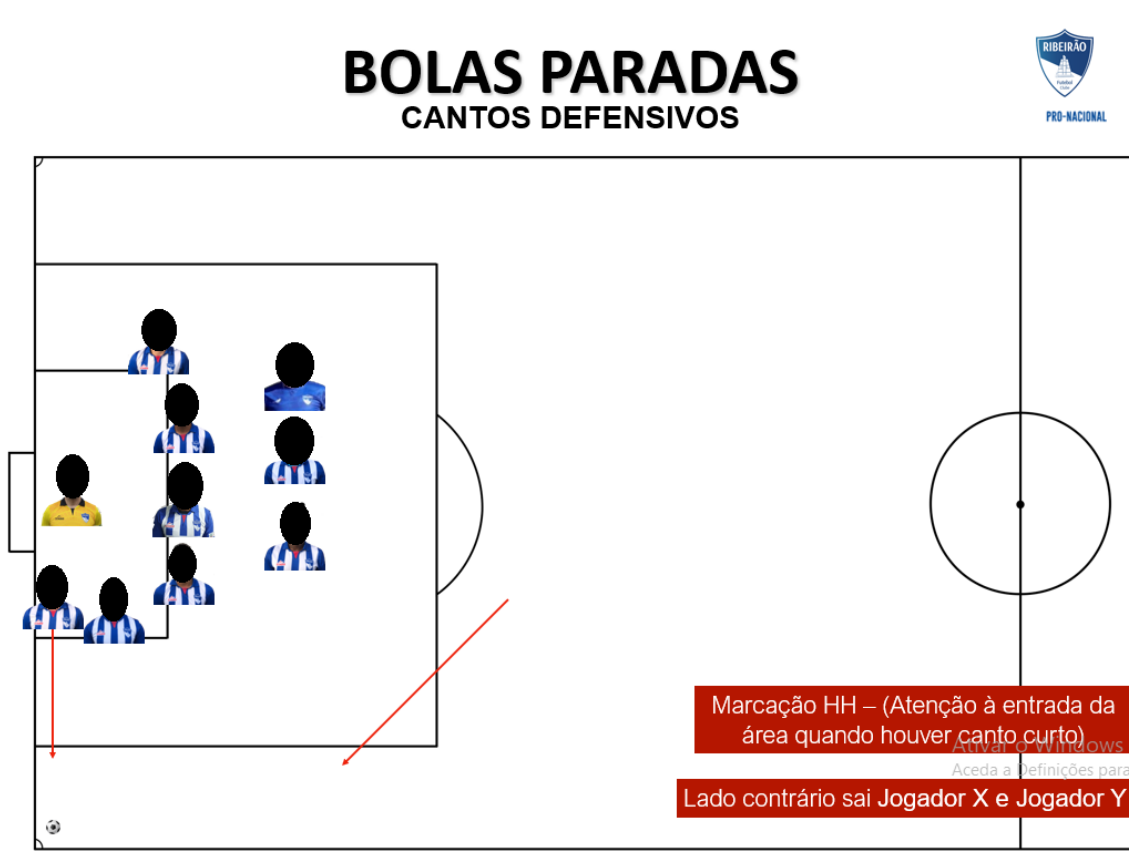
Anexo 2 – Template Plano Semanal

Plano de Treinos							
	2ª Feira 11/abr	3ª Feira 12/abr	4ª Feira 13/abr	5ª Feira 14/abr	6ª Feira 15/abr	Sábado 16/abr	Domingo 17/abr
Manhã	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>	<i>Folga</i>
Hora							
Tarde	TREINO Estádio do Passal	TREINO Estádio do Passal	TREINO Estádio do Passal	TREINO Estádio do Passal	<i>Folga</i>	COMPETIÇÃO JORNADA X ADVERSÁRIO VS RIBEIRÃO FC	<i>Folga</i>
Hora	18h15 / 18h45	18h15 / 18h45	18h15 / 18h45	18h15 / 18h45		16H00	

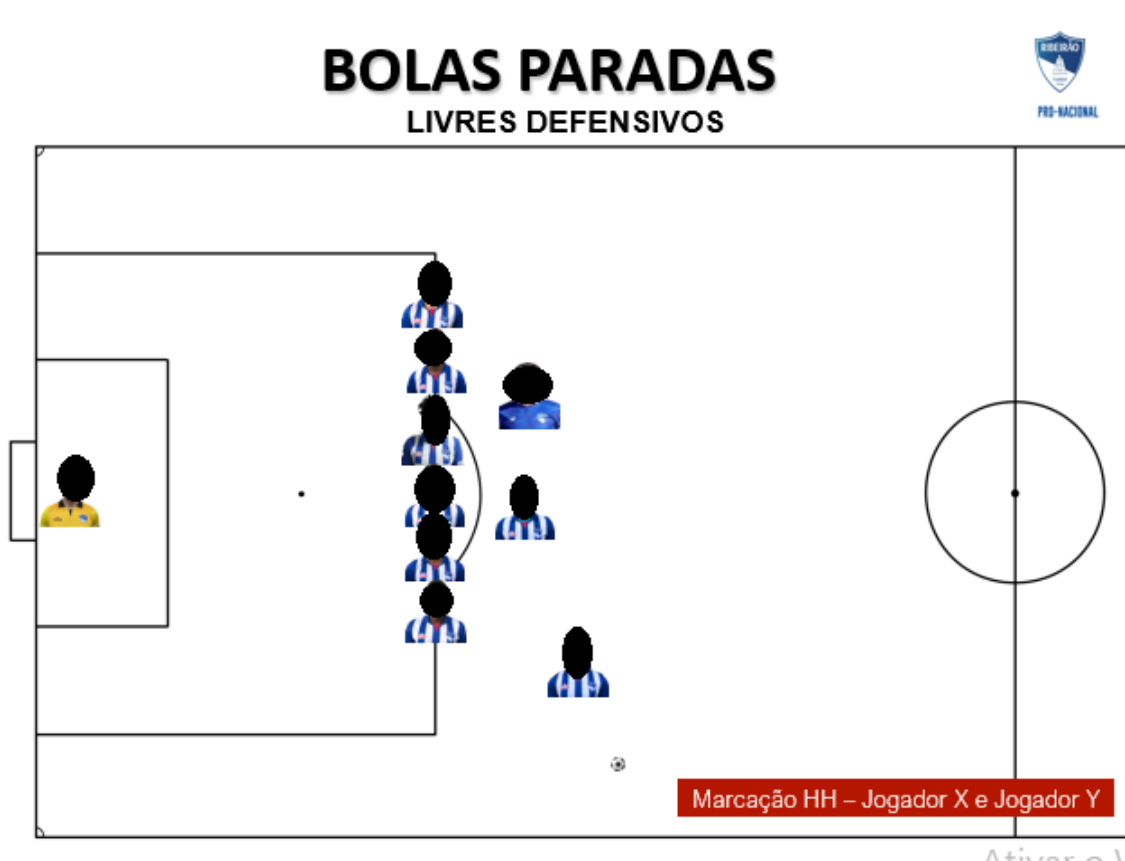
Nota: Plano sujeito a alterações.

Ativar o Windows
Aceda a Definições para ativ

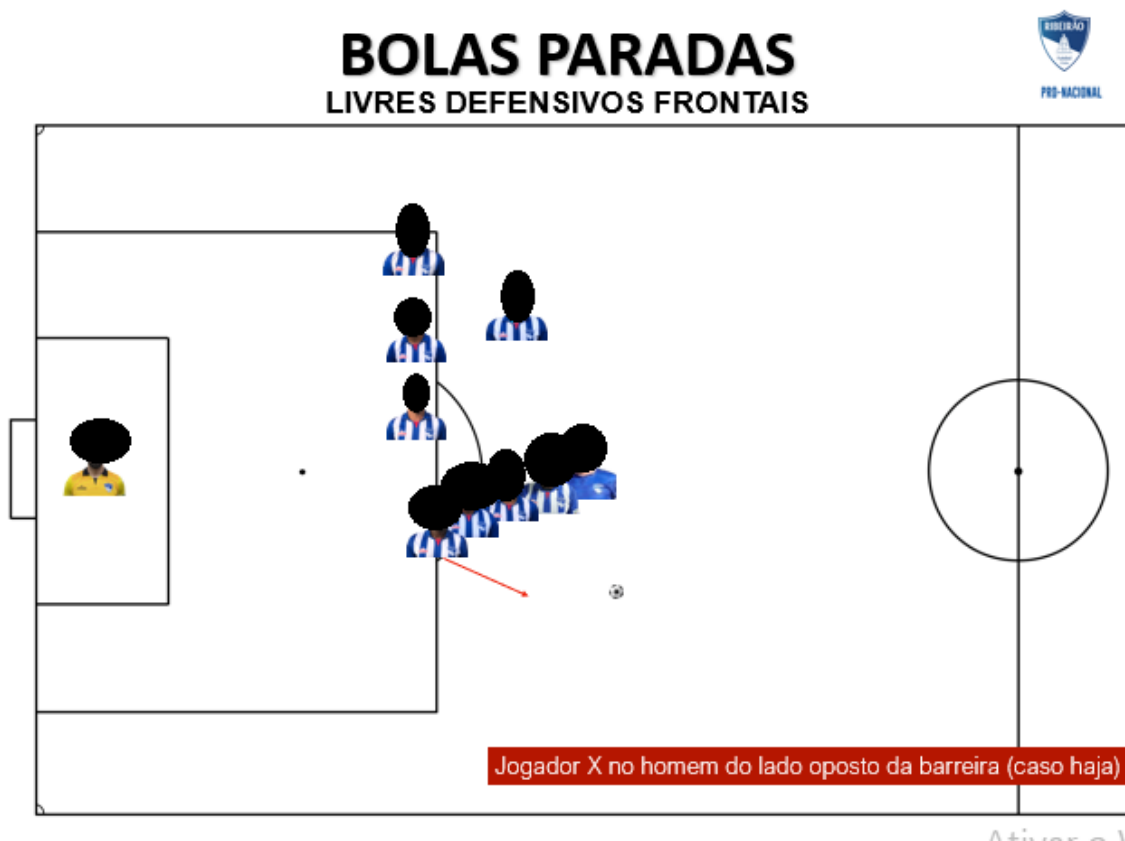
Anexo 3 – Template Bolas Paradas – Cantos Defensivos



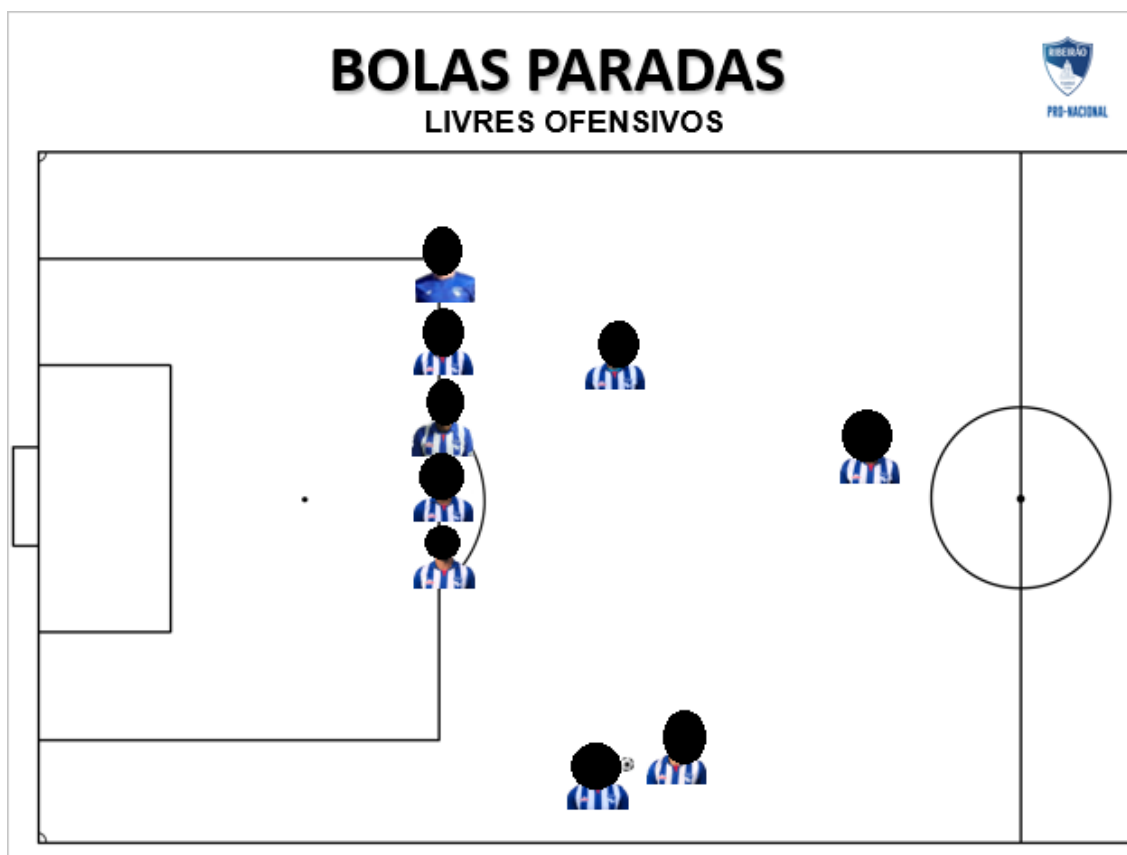
Anexo 4 – Template Bolas Paradas – Livres Defensivos



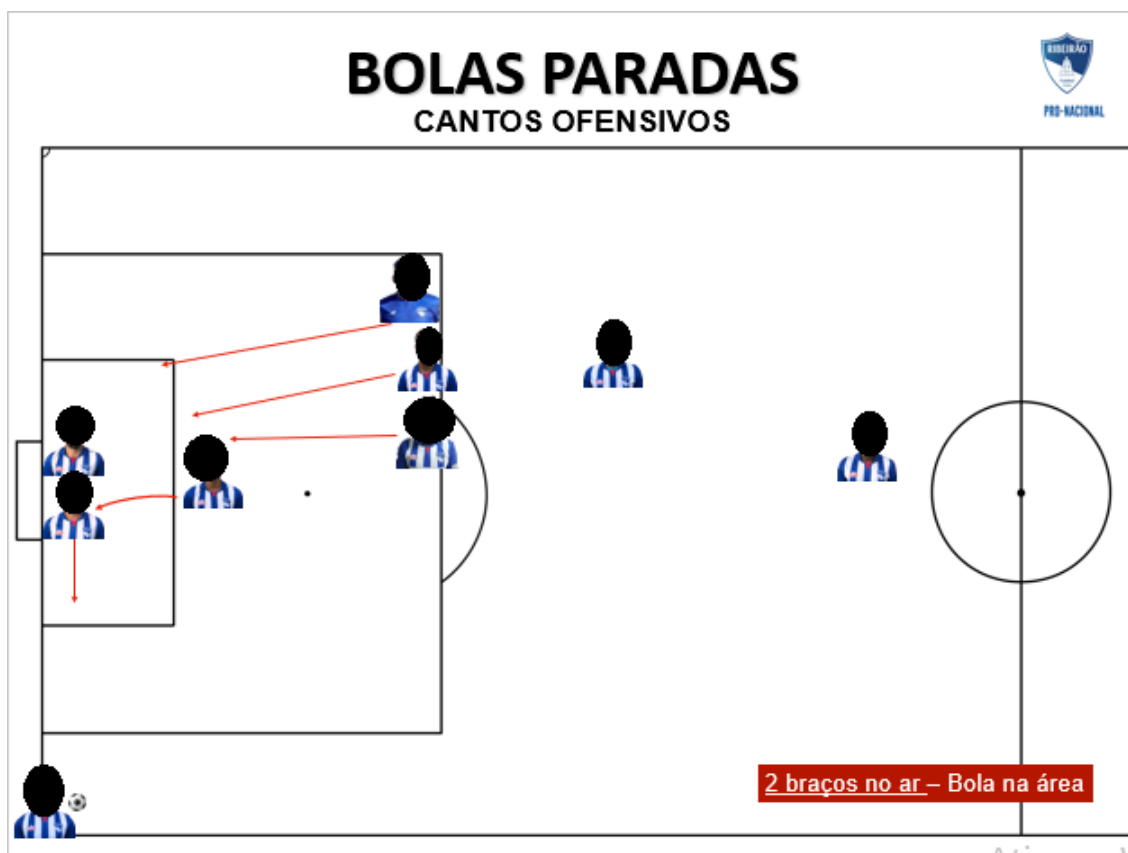
Anexo 5 – Template Bolas Paradas – Livres Frontais



Anexo 6 – Template Bolas Paradas – Livres Laterais Ofensivos



Anexo 7 – Template Bolas Paradas – Cantos Ofensivos



Anexo 8 – Bolas Paradas – Cantos Ofensivos Curtos

