

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub17 do Rio Ave Futebol Clube, Época Desportiva 2021/2022

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

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Roberto Tiago Silva

João Pedro Carvalho Moreira

Porto, 2022

Ficha de catalogação:

Moreira, J. (2022). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub17 do Rio Ave Futebol Clube, Época Desportiva 2021/2022*. Porto: J. Moreira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; OBSERVAÇÃO DO JOGO; PROCESSO DE TREINO.

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, docentes, funcionários e colegas, por me proporcionarem um percurso académico recompensador e por todas as experiências vividas ao longo desta etapa.

Ao meu orientador, Professor Doutor João Ribeiro, pela sua disponibilidade, auxílio e principalmente pela paciência que demonstrou na realização deste relatório.

Ao Rio Ave Futebol clube e elementos da equipa técnica Sub17 pelo contexto proporcionado e pela forma como, dia após dia, estimularam o meu desenvolvimento pessoal e profissional e aos meus jogadores, pela forma profissional como encararam a época e por, como consequência, me permitirem fazer parte de uma época histórica nesta instituição.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova, por ter sido uma peça chave no início do meu percurso como treinador e pela amizade e ajuda criada ao longo do tempo.

Ao meu amigo, Bernardo Fernandes, pela amizade e pelos bons momentos de descontração, mas principalmente por ser alguém em quem eu me revejo e tenho todo o prazer de ajudar e auxiliar durante o seu percurso.

Ao meu irmão, pela sua paciência e visão clara e pragmática do caminho a seguir quando as coisas pareciam não ter solução.

Aos meus ídolos, os meus pais, pelo amor incondicional, pelo apoio e por me acompanharem desde o primeiro dia neste que é o meu percurso. Sei perfeitamente que vocês são as pessoas com quem posso contar e prometo cada dia fazer por ser cada vez mais e melhor.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
Lista de Abreviaturas.....	XVII
1. Introdução	1
1.1. Contextualização.....	1
1.2. A Procura de Novos Desafios	1
1.3. Razões e Expetativas para o Estágio.....	3
1.4. Objetivos do Estágio	4
1.5. Estrutura do Relatório	6
2. Contextualização da Prática.....	8
2.1. Macro Contexto Concetual.....	8
2.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol	8
2.1.2. A Afirmção da Figura do Treinador.....	10
2.1.3. O Modelo de Jogo	13
2.1.4. Processo e Exercício de Treino	14
2.1.5. Evolução Histórica da Análise do Jogo.....	17
2.2. Contextualização Legal	21
2.3. Contexto Institucional	23
2.3.1. História	23
2.3.2. Órgãos Diretivos.....	25
2.3.3. Departamento de Formação	26
2.3.4. Instalações	27
2.3.5. Missão, Visão e Valores	29
2.3.6. Escola de Lazer	31
2.3.7. O Futebol de Formação no RAFC	32
2.4. Contexto Institucional dos Juniores B – Sub17 A.....	34
2.5. Contexto de Natureza Funcional.....	36
2.5.1. Caracterização da Equipa Técnica	36
2.5.2. Funções Atribuídas.....	38

2.5.3. Funções do Estagiário	39
3. Desenvolvimento da Prática Profissional	43
3.1. Objetivos	43
3.1.1. Objetivos de Formação.....	43
3.1.2. Objetivos de Preparação	43
3.1.3. Objetivos de Performance	44
3.2. Caracterização do Plantel	44
3.3. Modelo de Jogo Rio Ave Futebol Clube Sub17.....	57
3.3.1. Organização Ofensiva (OO)	59
3.3.2. Transição Defensiva (TD).....	62
3.3.3. Organização Defensiva (OD).....	63
3.3.4. Transição Ofensiva (TO)	65
3.3.5. Esquemas Táticos (ET)	66
3.4. Morfociclo Padrão	73
3.4.1. Domingo – Dia de Jogo	76
3.4.2. Segunda-feira – Recuperação Passiva	77
3.4.3. Terça-feira – Recuperação Ativa	78
3.4.4. Quarta-feira – Treino em Regime de Tensão (Força Específica) .	80
3.4.5. Quinta-feira – Treino em Regime de Duração (Resistência Específica)	84
3.4.6. Sexta-feira – Treino Tático Estratégico em Regime de Velocidade (Velocidade Específica).....	88
3.4.7. Sábado – Dia de Descanso	92
3.5. Caracterização da competição.....	92
3.5.1. Formato da Prova	93
3.5.2. 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022	95
3.5.3. 2ª Fase – Apuramento para 3ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022.....	98
3.5.4. 3ª Fase – Apuramento de Campeão	99
4. Reflexões Críticas	103
4.1. Reflexão Crítica: Pré-época	103
4.2. Reflexão Crítica: 1ª Fase	106
4.3. Reflexão Crítica: 2ª Fase	108
4.4. Reflexão Crítica: Apuramento de Campeão.....	112
4.5. Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos	114
4.6. Reflexões Críticas: Ao Longo da Época Desportiva.....	118

4.6.1. Falta de Empenho em Treino	118
4.6.2. O Papel dos Jogadores Sub16	119
4.6.3. Características de um Capitão.....	120
4.7. Reflexão Crítica: A Especialização do Analista e a Necessidade do Treinador Analista.....	123
5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	129
6. Considerações Finais.....	133
7. Referências Bibliográficas.....	135

Índice de Figuras

Figura 1: Último jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de Maio de 1984.	23
Figura 2: Equipas históricas do Rio Ave Futebol Clube.	25
Figura 3: Estrutura organizacional do Rio Ave Futebol Clube.	26
Figura 4: Estrutura organizacional do departamento de formação do Rio Ave Futebol Clube.	27
Figura 5: Vista aérea das instalações desportivas do Rio Ave Futebol Clube.	28
Figura 6: Caracterização do jogador 1.	46
Figura 7: Caracterização do jogador 2.	46
Figura 8: Caracterização do jogador 3.	47
Figura 9: Caracterização do jogador 4.	47
Figura 10: Caracterização do jogador 5.	48
Figura 11: Caracterização do jogador 6.	48
Figura 12: Caracterização do jogador 7.	49
Figura 13: Caracterização do jogador 8.	49
Figura 14: Caracterização do jogador 9.	50
Figura 15: Caracterização do jogador 10.	50
Figura 16: Caracterização do jogador 11.	51
Figura 17: Caracterização do jogador 12.	51
Figura 18: Caracterização do jogador 13.	52
Figura 19: Caracterização do jogador 14.	52
Figura 20: Caracterização do jogador 15.	53
Figura 21: Caracterização do jogador 16.	53
Figura 22: Caracterização do jogador 17.	54
Figura 23: Caracterização do jogador 18.	54
Figura 24: Caracterização do jogador 19.	55
Figura 25: Caracterização do jogador 20.	55
Figura 26: Caracterização do jogador 21.	56
Figura 27: Caracterização do jogador 22.	56
Figura 28: Caracterização do jogador 23.	57
Figura 29: Caracterização do jogador 24.	57

Figura 30: Dispositivos de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-3-4-3).....	60
Figura 31: Dinâmicas Ofensivas.....	61
Figura 32: Dispositivos de jogo em momento defensivo (1-4-4-2 e 1-5-4-1)....	63
Figura 33: Dinâmicas Defensivas.....	65
Figura 34: Cantos Ofensivos Esquerda.....	67
Figura 35: Cantos Ofensivos Direita.....	68
Figura 36: Cantos Ofensivos Curtos	68
Figura 37: Livres Laterais - Posicionamento	69
Figura 38: Livres Laterais - Movimentações.....	69
Figura 39: Marcadores de Livres e Penáltis	70
Figura 40: Cantos Defensivos Fechados	71
Figura 41: Cantos Defensivos Abertos.....	71
Figura 42: Cantos Defensivos Curtos.....	72
Figura 43: Livre Lateral Defensivo Esquerda	72
Figura 44: Livre Lateral Defensivo Direita	73
Figura 45: Livres Diretos Defensivos (Barreira).....	73
Figura 46: Descrição do morfociclo operacionalizado de 28/02/2022 a 07/03/2022	75
Figura 47: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 02/03/2022. ..	80
Figura 48: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 03/03/2022. ..	84
Figura 49: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 04/03/2022. ..	88
Figura 50: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 05/03/2022. ..	92

Índice de Quadros

Quadro 1: Lista de jogadores do plantel da equipa de Juniores B Sub17 do Rio Ave Futebol Clube, respetivas posições e clubes anteriores.	45
Quadro 2: Classificação final da 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022	97
Quadro 3: Classificação final da 2ª Fase – Apuramento para 3ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022	99
Quadro 4: Classificação final da 3ª Fase - Apuramento de Campeão Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022.....	101

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que pretende concluir o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Rio Ave Futebol Clube, na equipa masculina Sub17, durante a época 2021/2022. A realização de um estágio numa instituição com a grandeza e o histórico deste clube fortaleceram as minhas expectativas de crescer enquanto pessoa e treinador perante a possibilidade de absorver as ideias de uma nova equipa técnica dentro de um contexto competitivo substancialmente mais exigente e com rotinas e processos já de âmbito profissional. Inicialmente, fez-se um enquadramento da minha experiência e objetivos pessoais e a contextualização para a prática do estágio. Seguiu-se uma contextualização institucional do clube, do contexto competitivo da equipa, da equipa técnica e das funções atribuídas a cada elemento. Seguidamente detalhou-se os objetivos traçados, a caracterização do plantel, o detalhe do modelo de jogo e o detalhe do morfociclo padrão adotado. Concluiu-se esta parte descritiva com informações sobre o formato da prova e o resumo dos factos ocorridos mais marcantes, incluindo resultados e classificações da equipa. A parte final do relatório focou-se em momentos reflexivos e observações críticas seguidas das considerações finais e perspetivas futuras. A realização deste estágio e consequente trabalho académico definem um marco importante na minha evolução pessoal e profissional excedendo em muito a componente prática ao proporcionar-me momentos reflexivos sobre várias temáticas envolvidas no papel de um treinador de futebol. Em particular destaco a reflexão sobre a participação de jogadores de um escalão inferior e o impacto que estes acabam por vivenciar. Outro tema abordado foi a potencial especialização do analista e a necessidade do treinador analista.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; OBSERVAÇÃO DO JOGO; PROCESSO DE TREINO.

Abstract

This internship report is a document that aims to complete the High-Performance Training Master at the Faculty of Sports of the University of Porto, having been held at Rio Ave Futebol Clube, in the men's U17 team, during the 2021/2022 season. The completion of an internship in an institution with the greatness and history of this club strengthened my expectations of growing as a person and as a coach facing the possibility to absorb the ideas of a new technical team within a substantially more demanding competitive context and with routines and processes already in professional ambit. Initially, there was a framework of my experience and personal goals and the contextualization for the practice of the internship. This was followed by an institutional contextualization of the club, the competitive context of the team, the technical team and the functions assigned to each element. Then, the outlined objectives, the characterization of the squad, the details of the game model and the details of the adopted standard morphocycle. This descriptive part was concluded with information about the format of the competition and a summary of the most outstanding occurred events, including results and team classifications. The final part of the report focused on reflective moments and critical observations followed by final considerations and future perspectives. The completion of this internship and consequent academic work defines an important milestone in my personal and professional evolution, far exceeding the practical component, by providing me with reflective moments on various themes involved in the role of a football coach. In particular, I highlight the reflection on the participation of younger players and the impact they end up experiencing. Another topic addressed was the potential specialization of the analyst and the need for an analyst trainer.

KEYWORDS: FOOTBALL; PROFESSIONAL INTERSHIP; HIGH PERFORMANCE; MATCH OBSERVATION; TRAINING PROCESS.

Lista de Abreviaturas

AFB - Associação de Futebol de Braga
AFP - Associação de Futebol do Porto
DCD - Defesa Central Direito
DCE - Defesa Central Esquerdo
ED - Extremo Direito
EE - Extremo Esquerdo
ET - Esquemas Táticos
ETD - Esquemas Táticos Defensivos
ETO - Esquemas Táticos Ofensivos
FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FCP - Futebol Clube do Porto
FPF - Federação Portuguesa de Futebol
GoPro - Camara de ação de uso pessoal
GR – Guarda-Redes
IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
J - Joker (jogador extra utilizado em alguns exercícios)
LD - Lateral Direito
LE - Lateral Esquerdo
MCD - Médio Centro Defensivo
MCE - Médio Centro Ofensivo
MO - Médio Ofensivo
OD - Organização Defensiva
OO - Organização Ofensiva
PL - Ponta de Lança
PT - Periodização Tática
RAFC - Rio Ave Futebol Clube
SCB - Sporting Clube de Braga
SDUQ - Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas
TD - Transição Defensiva
TO - Transição Ofensiva

VSC - Vitória Sport Clube

1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante desenvolvido tem em vista a obtenção do grau II de treinador de futebol, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) no mestrado de Alto Rendimento com especialização na modalidade de Futebol. O estágio académico realizou-se através do desempenho das funções de Treinador-Adjunto na equipa masculina de Sub17 do Rio Ave Futebol Clube (RAFC) que milita no campeonato nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) durante a época desportiva de 2021/2022.

1.1. Contextualização

O treinador desportivo ocupa um lugar central e de extrema importância na prática desportiva, quiçá ainda mais relevante nos dias de hoje do que há pouco tempo atrás. Qualquer atleta de alto rendimento ou que encare a prática desportiva de uma forma séria e com objetivos concretos, não dispensa a presença de um ou mais treinadores para dinamizar o seu processo de treino. O desporto assume um papel fundamental na sociedade, mobilizando milhões de pessoas e quantias financeiras significativas, principalmente em modalidades tão mediáticas como o futebol. Devido a esta diversidade de fatores é facilmente perceptível a responsabilidade e relevância que o treinador acarreta, ao assumir tarefas de coordenação ou ao centralizar grande parte do processo decisivo. É ele que escolhe os jogadores que jogam ou que ficam sem jogar. É ele que os prepara e molda ao longo do ano. É ele que dá a cara, assume as derrotas ou partilha as vitórias. Tal como um maestro, é ele que pega em elementos individuais, motiva-os para darem o seu melhor, mas garantindo que o todo será melhor que a soma das partes.

1.2. A Procura de Novos Desafios

O meu interesse pelo desporto manifestou-se desde muito cedo pela prática ativa de diversas modalidades, nomeadamente natação, karaté e futebol, contudo só comecei a jogar futebol de forma federada quando surgiu a

oportunidade aos 14 anos. Infelizmente, ao longo deste meu processo de formação contraí várias lesões, e foi precisamente devido a uma dessas lesões e a um longo período de paragem para recuperação que tive a oportunidade de começar a participar como treinador-adjunto no clube onde estava inserido, conseguido assim, embora condicionado fisicamente, manter uma ligação bastante ativa ao clube e ao futebol. Esta ligação que se estendeu por um período de 6 anos em várias equipas técnicas levou à conquista do campeonato da 2ª Divisão distrital da Associação de Futebol de Braga (AFB) como treinador-adjunto.

Decorrente desta forte ligação ao futebol, que se foi enraizando e amadurecendo ao longo dos anos, surge então a minha opção pela realização do estágio profissionalizante na modalidade de futebol. A conclusão da licenciatura na FADEUP abriu-me a possibilidade de estagiar no RAFC. Perante essa possibilidade, e mesmo com outras ofertas mais cómodas como a alternativa de realizar o estágio no Futebol Clube de Famalicão, na minha cidade de residência, o facto é que não hesitei e a minha escolha recaiu sobre o RAFC. Devido a toda a grandeza que esta instituição representava e representa, não só ao nível sénior como também nos seus escalões de formação, sendo até aos dias de hoje uma entidade formadora de elevado reconhecimento nacional e internacional. Durante todo esse ano de estágio no RAFC fui bem acolhido e apreciado, tendo o clube reconhecido no final todo o trabalho que desempenhei e como consequência abriu-se a oportunidade de continuar a minha ligação ao clube, desempenhando novas funções na formação e contribuindo para o seu desenvolvimento.

Após este arranque auspicioso infelizmente surgiu a pandemia de COVID-19 o que colocou muitas áreas da formação em suspenso, tendo dificultado e adiado o desempenho dessas funções. Com o regresso à normalidade e o retomar dos treinos, acabei por abordar o atual treinador dos Sub17 sobre a possibilidade de assistir aos seus treinos, vontade que já tinha ficado da época anterior quando como Sub15 tinham conseguido atingir os play-offs da terceira fase do campeonato nacional, época essa que infelizmente foi interrompida pela pandemia. Desde essa altura que o modelo de jogo desenvolvido pela equipa e

a maneira como o treinador lidava com os jogadores me atraiu e despertou interesse. Decorrente desse contacto, pelas minhas interações com o treinador principal que sempre me pareceu alguém acessível e capaz de contribuir ativamente para o meu processo formativo, e dada a coincidência que muitas das minhas ideias para o jogo iam de encontro às dele, cresceu assim o meu interesse e empenho em realizar o estágio profissional junto com esta equipa técnica.

Outra das razões para a minha escolha recai sobre as alternativas que tinha. Surgiu a possibilidade de realizar o estágio profissional no escalão de Sub19 ou eventualmente no escalão de Sub23. Para muitos seriam estas as escolhas mais óbvias, mas depois de ponderar cheguei à conclusão que o meu contributo e o papel que poderia desempenhar nessas equipas seria muito menos relevante e interventivo. Acresce ainda o facto de estes escalões representarem um salto significativo em relação às faixas etárias com que já tinha trabalhado, tendo em conta o facto que o escalão mais alto que treinei no RAFC foram os Sub13 A. Outra das possibilidades seria fazer parte da equipa técnica dos Sub15 A, uma evolução natural dos Sub13 e que poderia ser mais adequada, ainda mais porque o treinador seria o mesmo com quem tinha estagiado da primeira vez e com quem mantinha uma excelente relação pessoal. Mais uma vez ponderei e decidi pelos Sub17 porque almejava sair da minha zona de conforto e queria ser exposto a novos métodos e ouvir novas ideias.

1.3. Razões e Expetativas para o Estágio

Confrontado com a escolha entre uma vertente mais académica de investigação científica ou uma aplicação mais prática de estágio profissional, optei pelo segundo porque valorizo a sua vertente interventiva de conseguir estar no terreno em contacto com jogadores e com outros colegas de profissão, pela troca de ideias e experiências, pela interação pessoal e pelos estímulos que dou e recebo.

Toda a minha experiência na área do treino desportivo tem vindo em crescendo a motivar-me para querer sempre evoluir. Enquanto estava a trabalhar com equipas que competiam no campeonato distrital sentia que

precisava de melhorar os meus conhecimentos para atingir o nível seguinte e daí a minha escolha académica para completar a licenciatura em Ciências do Desporto. Mas esta exposição que já me permitiu estagiar no RAFC apenas tornou claro a minha vontade de evoluir para o mestrado e reforçar ainda mais os meus conhecimentos, sendo o objetivo final munir-me de todas as competências para de futuro poder pertencer a uma equipa técnica ao mais alto nível.

Para este estágio tinha definido vários objetivos pessoais:

- Sair do contexto de competição distrital e abraçar o desafio de um clube envolvido nas competições nacionais onde estão presentes os melhores treinadores, os melhores jogadores e onde o nível de exigência e conhecimentos é incomparavelmente superior;
- Sair da minha zona de conforto, e apesar dos custos financeiros, da distância e do tempo despendido em deslocações, optar por um ambiente mais profissional e desafiante. Ser exposto a novas realidades, a diferentes pessoas e a objetivos mais desafiantes;
- Atingir um nível de desenvolvimento pessoal e académico que me permita no futuro ingressar numa equipa de alto rendimento.

Na continuidade da oportunidade disponibilizada pela FADEUP de realizar o estágio da licenciatura no RAFC e devido à ligação que conseguir estabelecer com o clube e com os seus profissionais, a escolha de continuidade para realizar o estágio do mestrado na equipa de SUB17 tornou-se lógica e natural. O RAFC pela história que tem, sendo uma entidade formadora de cinco estrelas e pela sua implementação nas competições nacionais permitia-me atingir todos os objetivos a que me tinha proposto.

1.4. Objetivos do Estágio

Estando numa etapa de formação o meu objetivo primário para este estágio é a recolha do máximo de informação teórica e prática sobre as diferentes vertentes do processo de treino num ambiente de uma equipa de alto rendimento do campeonato nacional. Tinha assim como objetivo ser exposto a

um conjunto diferenciado de tarefas dentro da equipa técnica não me limitando apenas a uma determinada função.

Obviamente que o objetivo global seria aprender mais sobre o processo de treino, absorvendo as ideias de uma nova equipa técnica dentro de um contexto competitivo substancialmente mais exigente e com rotinas e processos já de âmbito profissional. Melhorar ainda a minha perceção sobre o jogo, atingindo uma melhor compreensão sobre os diferentes momentos que o distinguem e a sua adaptabilidade perante os diferentes modelos e estratégias apresentadas pelas equipas adversárias garantindo uma maneira de as contrariar sem subverter os nossos princípios e ideias de jogo.

Em complemento, e dado o treinador principal dos Sub17 desempenhar em paralelo a função de analista do jogo da equipa sénior do RAFC, aproveitar esta coincidência e o facto de estar a trabalhar de perto com alguém que desempenha esta função para aprofundar os meus conhecimentos e competências nesta matéria, maximizando o recurso a esta fonte de informação. O objetivo é observar, questionar, partilhar e escutar as suas opiniões, enriquecendo esta minha competência durante a convivência do dia-a-dia. Uma das maiores dificuldades que tenho é a definição do modelo e das regras que devo seguir para proceder a uma análise do jogo mais sistemática e aprofundada. Seria excelente recorrendo a pessoas com elevado grau de experiência nessas funções obter uma avaliação e críticas construtivas sobre a minha estratégia de análise.

A nível pessoal procurar melhorar a minha postura em treino aumentando a minha proatividade e a minha assertividade na interação com os jogadores. Detetei, decorrente da minha experiência anterior, que tenho tendência a dar uma informação pouco clara e demasiado elaborada o que a torna ineficiente na tomada de decisão. Gostaria assim de trabalhar o aspeto da comunicação tornando-me mais assertivo.

Outro desafio será a integração numa equipa técnica que já está junta há vários anos, com um ritmo, método e estratégia bem definidos, tentando conquistar o meu espaço dentro dessa equipa e complementar o grupo

adicionando novas competências ou reforçando e expandindo as já realizadas pela restante equipa técnica.

Dentro da vertente pessoal um dos principais motivadores que me leva a escolher a parte prática do treino em detrimento de uma análise mais teórica e impessoal do jogo é a capacidade de interação direta com os jogadores. A minha capacidade de estabelecer uma boa relação com os jogadores é algo que valorizo e que acho que me diferencia dentro das equipas técnicas por onde já passei. Permite-me criar uma ponte de ligação entre o treinador principal e os jogadores, dando-lhe espaço para manter uma postura mais distante, mas tendo na mesma acesso a informações de âmbito mais individual acerca do seu estado emocional, quer na vertente desportiva quer na vertente pessoal. Pretendo voltar a atingir este papel com o desafio de estar a lidar com jovens em idade pré adulta.

Finalmente, numa perspetiva de continuidade, gostaria que este estágio me abrisse perspetivas de futuro para continuar o meu trabalho numa equipa de campeonato nacional.

1.5. Estrutura do Relatório

Este relatório de estágio segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório de estágio permite documentar de forma estruturada esta experiência enriquecedora.

No primeiro capítulo, “Introdução”, faço um enquadramento da minha experiência pessoal no futebol, do porquê da escolha deste estágio, dos objetivos que me proponho atingir e complemento com uma breve descrição da estrutura do relatório.

No segundo capítulo, “Contextualização da Prática”, faço uma contextualização prévia para a prática do estágio com uma introdução ao macro contexto concetual onde caracterizei o jogo de futebol como desporto coletivo de elevado impacto social, a origem e afirmação da figura do treinador e o contexto da evolução da análise do jogo, seguida de uma contextualização do enquadramento legal do estágio profissionalizante e consequentemente deste relatório. Completo com a contextualização institucional do Rio Ave Futebol

Clube detalhando parte da sua extensa história, estrutura, ambições e filosofia, seguida de uma caracterização do contexto institucional e competitivo da equipa de Juniores B, da equipa técnica, das funções atribuídas a cada um dos seus elementos e em particular das funções atribuídas ao treinador estagiário.

No terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática Profissional”, descrevo os objetivos traçados pela equipa técnica a nível de formação, preparação e performance seguido pela caracterização do plantel, o detalhe do modelo de jogo nos seus diferentes momentos, incluindo os esquemas táticos utilizados e o detalhe sobre o modelo do morfociclo padrão adotado. Concluo este capítulo com informação sobre o formato da prova e o resumo sobre os factos mais marcantes, incluindo resultados e classificações da equipa, em cada uma das fases competitivas.

No quarto capítulo, “Reflexões Críticas”, elaboro momentos reflexivos e observações críticas sobre as vivências e experiências ocorridas no decurso da época, com especial destaque para a parte da análise do jogo e da eventual especialização progressiva dos analistas, assunto que me foi particularmente grato.

No quinto capítulo, “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional” faço uma revisão da época desportiva e do percurso do estágio, confrontando os objetivos atingidos com aqueles a que inicialmente me tinha proposto e abordado, numa perspetiva de futuro, o impacto deste estágio na minha progressão pessoal e profissional.

No sexto capítulo, “Considerações Finais” faço uma síntese do processo de estágio e do seu impacto no meu processo formativo e profissional.

Finalmente no último capítulo, “Referências Bibliográficas”, são apresentadas apenas as referências bibliográficas que se encontram referidas no texto, dentro de todas as consultadas para a realização do relatório de estágio profissionalizante.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol

O futebol é um desporto coletivo, jogado entre duas equipas, compostas por onze jogadores cada (um guarda-redes (GR) e dez jogadores de campo), cujo objetivo é introduzir a bola esférica no interior da baliza do adversário o maior número de vezes possível, sendo dirigido por uma terceira equipa composta, geralmente, por três elementos, que constituem a equipa de arbitragem (FIFA, 2014).

Desta breve descrição não é possível inferir o que leva o futebol a ser adotado como um desporto de massas com elevado impacto social que atravessa todos os continentes sem encontrar entraves geográficos, políticos ou sociais. Talvez seja um imperativo genético do gosto pela perseguição que leve qualquer criança desde tenra idade a gostar de perseguir uma bola, quer seja uma bola feita de trapos e jogada com pés descalços numa rua de terra, quer seja uma bola profissional num campo relvado e com chuteiras a preceito.

O que é um facto inegável é que este gosto pelo desporto se mantém ao longo de todas as faixas etárias e contagia não só aqueles que o praticam ou praticaram, mas também todos aqueles que são meros assistentes do fenómeno desportivo, o que se reflete nos milhares de programas desportivos, comentários e comentadores, imprensa falada e escrita ou as meras conversas de ocasião que durante toda a semana se dedicam a comentar, dissecar e discutir os mais ínfimos pormenores dos confrontos presenciados, quer da equipa de que são adeptos, quer das equipas adversárias.

No entanto, desta breve descrição fornecida pela FIFA, decorre um dos factos basilares do futebol e que o enquadra como um desporto. Enraizado desde sempre nas origens do futebol estará o seu cariz de uma prática desportiva e tudo o que isso implica, em termos físicos e sociais. Associado a um desporto com um cariz de alta competição, procuramos uma progressiva especialização dos jogadores com o objetivo de atingirem o seu expoente físico e técnico. A procura de ser o “mais rápido, mais alto, mais forte” leva os jogadores a superarem-se diariamente para levarem ao limite as suas

capacidades físicas. O avançado que consegue ultrapassar em corrida o defesa. O defesa que consegue saltar mais alto que o atacante. O ombro a ombro em que um jogador consegue vantagem sobre o outro para conquistar o domínio da bola.

Tudo isto existe noutros desportos, mas aqui temos um confronto direto e imediato entre dois jogadores em que um consegue superar o outro, de forma visível e imediata, sendo que este nível de dualidades se repete inúmeras vezes ao longo de um jogo de futebol entre os diferentes jogadores que compõem as equipas em confronto.

Em complemento à capacidade física sobressai a capacidade técnica para fazer com os pés aquilo que muitos não são capazes de realizar com as mãos. Se muitos nascem já com uma predisposição para o tratamento da bola, para a conduzir, chutar, driblar ou fazer os mais diversos movimentos técnicos, quer com o pé dominante quer mesmo com os dois pés, não fica alheada desta demonstração de perícia a necessidade de uma constante e exaustiva prática de exercícios de treino para atingir este grau de perfeição. Saltar vezes sem conta até atingir a altura que permita ultrapassar os outros. Remates sem fim para colocar a bola por cima da barreira e exatamente no sítio da baliza onde o GR não lhe consegue chegar.

Quando juntamos este duplo confronto entre a força e a técnica em que muitas vezes um atleta mais limitado fisicamente consegue ultrapassar as suas fragilidades pela simples utilização de expedientes técnicos como a finta ou a agilidade a passar pelos adversários, tornamos então os duelos individuais ainda mais imprevisíveis e cativantes para o espetador.

Decorre ainda que o futebol é um desporto coletivo, e sendo interpretado por vários jogadores em simultâneo importa que entre eles existam princípios de interação e cooperação que os levem a convergir e a trabalhar para atingir o objetivo comum. O filósofo grego Aristóteles afirmava que o homem é por natureza um ser social, pois, para sobreviver, não pode ficar completamente isolado de seus semelhantes. Constituída por um impulso natural do homem, a sociedade deve ser organizada conforme essa mesma natureza humana. Numa equipa desportiva, sendo um microcosmo em comparação com a generalidade

da sociedade analisada por Aristóteles, os princípios porque se rege mantêm-se e não podem ser dissociados do resto da sociedade.

Por muito que um atleta atinja o seu expoente máximo quer em termos físicos quer em termos técnicos, quando confrontado com uma equipa adversária não vai conseguir prosperar sozinho. Vai precisar do apoio dos seus pares para conseguir garantir a vitória. Não adianta o avançado marcar muitos golos se de seguida a defesa deixar sofrer outros tantos. Não adianta a defesa ser inexpugnável se a restante equipa não a conseguir complementar para atingir o golo.

Mais que isso. Nem sempre estamos no nosso melhor ou prontos a ter o melhor desempenho. Nem sempre conseguimos marcar aquele golo que treinamos vezes sem conta, mas que por algum motivo em jogo não está a acontecer. Nem sempre ganhamos os jogos e por vezes os períodos mais negativos acontecem. Desde momentos pré-históricos em que reconhecíamos na força do coletivo a capacidade para organizar a defesa contra agressões externas que nos juntávamos em aglomerados ou aldeias para promover este benefício conjunto. É na força de equipa como um todo, na sua capacidade de superação e na sua auto motivação que as adversidades são ultrapassadas.

Sendo verdade que muitas vezes um jogador faz sobressair a equipa e contribui de forma decisiva para o sucesso coletivo, também é um facto reconhecido que a equipa onde está inserido molda a evolução e o caráter competitivo de cada jogador que a compõem, contribui para o seu crescimento pessoal e desportivo e potencia a sua valorização perante os seus pares e todos os amantes da modalidade.

É desta sinergia gerada pela equipa, em que o todo é maior do que a soma das partes, que surge o verdadeiro espírito coletivo da prática do futebol que leva o jogador que está em frente ao GR a passar para o lado em vez de tentar marcar, simplesmente porque o colega de equipa está em melhor posição.

2.1.2. A Afirmção da Figura do Treinador

Infelizmente da descrição do jogo fornecida pela FIFA falta uma componente primordial e com caráter decisivo no decorrer do jogo e na

perseguição dos objetivos pretendidos: a equipa técnica. Ausente do jogo durante os primórdios do futebol, a imagem do treinador de futebol foi sendo introduzida gradualmente conforme as exigências físicas e o nível competitivo foram aumentando.

Apesar do berço elitista do futebol, este desporto não tardou a democratizar-se. Ainda no século XIX, em Inglaterra, a modalidade entrou em diversos setores como, por exemplo, nos quartéis, na marinha, no comércio e na indústria (Pereira, 2018). Os militares reconhecendo as qualidades do futebol para melhoria das capacidades físicas e organizativas dos seus praticantes adotaram a sua prática regular e competitiva e os instrutores militares, principalmente os oficiais, passaram a ocupar o lugar de treinadores introduzindo variados exercícios físicos para preparação da equipa.

Com o aumento da exigência física e do nível competitivo, também os jogadores começaram a abandonar mais cedo a prática desportiva, mas o seu conhecimento não seria desperdiçado e muitos deles tornavam-se treinadores, introduzindo os conceitos básicos de treino e sistemas táticos. Com a profissionalização também o treinador ganhou o reconhecimento profissional merecido e surgiram nas universidades a formação de profissionais em educação física com posterior especialização no treino desportivo e em particular do futebol.

Sobre um treinador de futebol da atualidade recaem inúmeras responsabilidades que ultrapassam em muito o papel interventivo dos seus antecessores. De acordo com Mesquita (2005), a atividade do treinador abrange uma grande diversidade de áreas. Reconhece-se ao treinador a responsabilidade de delinear as opções táticas, aplicar nos treinos essas ideias táticas, supervisionar o treino físico, liderar os processos de relacionamento interpessoal, fazer as convocatórias para os jogos, torneios ou estágios, selecionando a equipa base e os suplentes para cada jogo, supervisionar as ações da equipa durante um jogo, decidir as substituições a efetuar durante o jogo, negociar com a direção os novos contratos (dispensas, renovações e contratações) e ser o principal porta-voz da equipa junto da comunicação social.

Mas, acima de tudo, o treinador é um gestor. E, como qualquer gestor, o treinador precisa de informação assertiva que complemente a sua ideia sobre o jogo e que lhe permita tomar decisões ponderadas e fundamentadas sobre as melhores opções táticas para a equipa.

O processo de treino é dirigido pelo treinador que lidera uma vasta equipa de técnicos. O seu objetivo é tentar entender e controlar os fatores que influenciam a prestação da equipa durante a competição. Este processo passa por um projeto delineado pelo treinador, de acordo com as suas ideias e convicções, o qual é colocado em prática através do treino e avaliado durante a competição. O treinador deve ter definido de forma clara aquilo que pretende para a sua equipa e como quer que os seus jogadores desempenhem os seus papéis. Quer isto dizer que o modelo do treinador terá de ser claro, preciso e fundamentado, para que o mesmo seja assimilado pelos jogadores (Lucas, 2001).

A elevada complexidade do jogo exige que o jogador seja capaz de se adaptar e antecipar diferentes problemas consequentes da imprevisibilidade que o jogo proporciona. Para isto, e cada vez mais, a observação e análise do jogo é fundamental no dia-a-dia das equipas técnicas, quer seja através de uma funcionalidade departamental ou individual, mediante os recursos disponíveis (Pereira, 2017).

Decorrente desta necessidade, os investigadores desportivos, agentes desportivos e treinadores de Futebol, têm atribuído uma maior importância à área da observação e análise do jogo, nomeadamente no Futebol, considerando esta uma ferramenta de trabalho imprescindível na modalidade (Ventura, 2013).

Neste sentido, pode dizer-se que o treinador de Futebol dispõe atualmente de um conjunto de informações e dados provenientes de vários quadrantes, que podem contribuir para a melhoria do rendimento da sua equipa. Essa informação é útil para se proceder ao planeamento e organização do processo de treino, para que os jogadores consigam interiorizar as ideias e intenções da equipa técnica, o mais rapidamente possível (Lucas, 2001).

2.1.3. O Modelo de Jogo

O futebol, sendo um desporto proeminentemente de cariz coletivo (Castelo, 2006, 2009; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984), encerra na sua base a necessidade de um elemento agregador com a capacidade de unir e conciliar a coexistência de um conjunto de individualidades particulares com objetivos e procedimentos eventualmente conflituantes ou concorrentes numa verdadeira equipa capaz de colaborar efetivamente entre si para um objetivo comum e em que o resultado final ultrapasse a mera soma das componentes individuais.

Ao treinador, figura primeira do topo da hierarquia da gestão e organização da equipa, cabe a tarefa de definir este modelo aglutinador, o modelo de jogo, onde vai verter as suas ideias sobre os diferentes momentos do jogo e os aspetos comportamentais que espera que todos os jogadores de uma forma individual e a equipa como um elemento coletivo assumam (Gonçalves, 2008).

O modelo de jogo, configura uma paisagem mental na cabeça do treinador que através de variadas ferramentas pretende criar na cabeça dos jogadores (Gaitero, 2006) e é através deste modelo que o treinador estrutura a sua ideia de jogo, os princípios pelos quais se quer reger e a forma como a equipa deve jogar, moldando os aspetos comportamentais dos elementos que constituem a equipa, de uma forma vertical a toda a estrutura e englobando quer jogadores quer a equipa técnica. Isto porque é o modelo de jogo que guia todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção e interiorização de uma forma própria de jogar (Azevedo, 2011).

Dando a devida margem para as inevitáveis imprevisibilidades associadas a uma atividade desportiva, é possível estabelecer ao longo do tempo um conjunto de ligações probabilísticas e comportamentos coletivos que permitem definir de forma atempada quais as ações e reações a assumir pela equipa durante os processos ofensivos e defensivos, e não sendo completamente inflexível porque se tem que ajustar às tais imprevisibilidades do jogo ou a eventuais ações individuais espontâneas por parte dos jogadores, permite de uma forma consistente definir padrões de comportamento de modo a que os diferentes elementos da equipa criem relações de confiança e estabeleçam

rotinas de parceria que os levem a melhorar a sua prestação coletiva, criando uma lógica coletiva comum (Dias, 2009).

Obviamente que sendo uma ferramenta modeladora dos comportamentos coletivos da equipa, sofre de uma relação de reciprocidade e dependência quer com a realidade social e desportiva do clube e da equipa, quer sobre as capacidades individuais dos próprios jogadores. Se por um lado o modelo de jogo orienta os jogadores para jogarem de determinada maneira, por outro lado não pode exceder as próprias limitações físicas ou técnicas dos elementos que compõem a equipa ou da realidade da competição onde se inserem, surgindo assim a necessidade de o treinador formar rapidamente um conhecimento coletivo da equipa de modo a ajustar o modelo aos recursos que tem disponíveis (Frade, 2004).

O treinador como principal responsável de todo o processo de treino, assume a função de construir um modelo de jogo para a sua equipa, elaborando os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios que deseja ver respeitados pelos seus jogadores. Desta forma, o modelo de jogo, decorrendo dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pela natureza do próprio jogo, reflete a nível ofensivo, defensivo e das transições entre os dois momentos, um reportório de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo (Tavares, 2003).

Considerando a divisão pacificamente aceite do jogo em quatro momentos contínuos (organização defensiva, organização ofensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa) torna-se fundamental definir os princípios de jogo para cada um desses momentos. Mais importante ainda do que a noção de Modelo de Jogo são os princípios que lhe dão corpo e a articulação desses próprios princípios (Festa, 2009).

2.1.4. Processo e Exercício de Treino

Obviamente que por muito claro que seja na cabeça do treinador o modelo de jogo que pretende que a equipa adote, existe um requisito subjacente à sua implementação que se prende com a transposição das suas ideias e interiorização dos procedimentos por parte de todos os intervenientes no jogo,

de forma que funcionem em uníssono como um corpo composto por múltiplos membros em que todos concorrem para a persecução do objetivo final. Esta interiorização e assimilação do modelo de jogo por parte da equipa decorre dos métodos e estratégias usados em treino. No decurso da sua história, o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem diferentes focagens, assim como conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino (Garganta, 1997).

Martins (2003) identificou uma série de tendências distintas de treino: a originária do Leste da Europa, a originária dos países do Norte da Europa e América do Norte, a originária dos países latino-americanos e por último, uma tendência denominada de “Periodização Tática”. Caracterizou a primeira tendência pela divisão da época desportiva em períodos estruturados para atingir picos de forma em determinados momentos competitivos, em que era dada primazia à variável “física”, assente numa preparação geral e sem qualquer ligação com a forma de jogar. Já a segunda tendência, ultrapassando o carácter universal da primeira, dava grande importância ao desenvolvimento das capacidades físicas exigidas na competição, definindo-as de “específicas” e focando-se na avaliação das “cargas” através dos testes físicos, procurando conhecer assim a “forma” dos jogadores e desenvolvendo as variáveis física, técnica e psicológica em separado. A terceira tendência contrariava este carácter analítico das anteriores e o seu foco proeminentemente físico, promovendo uma visão de “treino integrado” onde os aspetos físicos, técnicos e táticos eram desenvolvidos conjuntamente. Procurava assim promover uma maior semelhança com as exigências da competição, conferindo uma grande importância ao jogo e à sua especificidade.

A Periodização Tática (PT) foi idealizada e desenvolvida pelo português Vítor Frade, a partir de 1989, sobretudo porque o autor não se identificava com as conceções que até então eram aplicadas ao treino do futebol, promovendo um rompimento com o paradigma filosófico e científico mecanicista defendido até então (Fortunato, 2021). Frade (2011) salienta que o pensamento tático reflete a imperativa necessidade da dimensão tática em detrimento da física,

uma vez que apenas a ação intencional é educativa. Guilherme (1991) tem opinião idêntica, afirmando mesmo que a dimensão tática confere sentido aos demais fatores do rendimento desportivo, com a consequente influência na planificação e na periodização. Assim, Frade (2011) defende que o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de um “jogar” através da criação e desenvolvimento contínuo do modelo de jogo e, portanto, dos seus princípios. Neste contexto, a periodização e programação do processo confere primazia à tática, ou seja, regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que sobre condiciona a variável física, técnica e psicológica. O processo centra-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da operacionalização dos princípios do modelo de jogo assumindo-se por isso, num treino específico (Silva, 2008).

No âmbito da PT, todo o processo de preparação está relacionado com a aquisição de conhecimentos e funcionalidades coletivas relevantes, que devem ser trabalhados desde o primeiro ao último dia da época desportiva (Tobar, 2018). Deste modo, a preparação está direcionada para uma forma de jogar específica, tendo como principal referência o modelo de jogo, o qual enquadra a tomada de decisão tática e estratégica dos jogadores, nos vários momentos e nas diversas escalas do jogo, bem como na resolução dos problemas que o jogo coloca (Reis, 2018). Assim, de acordo com Vítor Frade, uma vez que o que é fundamental são as interações dinâmicas dos jogadores, então é a dimensão tática que deve ser modelada e servir como modeladora de todo o processo de treino, manifestando-se de forma sistémica em interligação com as demais dimensões do rendimento propondo para tal princípios metodológicos próprios, sendo que a interação promovida por esses princípios gera um padrão de conexões que fornece uma lógica que se personifica na repetição sistemática, ao longo de toda a época, do morfociclo-padrão (Campos, 2007; Frade, 2011, 2013a, 2013b; Gomes, 2008; Maciel, 2011; Mallo, 2015; Pivetti, 2012; Tamarit, 2013).

Atendendo à dificuldade que a aquisição de comportamentos coletivos comporta parece ser benéfico para desenvolver e edificar o modelo de jogo a repetição ininterruptamente, durante toda a temporada, inclusive durante o período preparatório, de uma lógica de treino semanal (Frade, 2011, 2013a,

2013b; Gomes, 2008; Mallo, 2015; Reis, 2018). O morfociclo-padrão é uma referência teórica que enquadra e sistematiza toda a lógica subjacente ao processo de periodização e operacionalização do treino, a partir do padrão de conexões dos princípios metodológicos (Frade, 2011, 2013a, 2013b). Os ciclos têm similaridades entre si em função da forma (i.e., do desenvolvimento do modelo de jogo), e do padrão, ou seja, lógica de articulação dos princípios metodológicos. Com a repetição sistemática do morfociclo, desde o período preparatório, e como as tarefas práticas têm como base de construção a especificidade e a representatividade das fases e momentos do jogo de futebol, os jogadores beneficiam de mais tempo para aumentar e afinar a capacidade de reconhecer as oportunidades de interação através do desenvolvimento das perceções que melhor se ajustam às intencionalidades da equipa (Fortunato, 2021).

2.1.5. Evolução Histórica da Análise do Jogo

Para resolver de forma adaptativa problemas complexos ou tomar decisões difíceis, as pessoas devem combinar estrategicamente informações pessoais adquiridas diretamente da experiência (aprendizagem individual) e informações sociais adquiridas de outros (aprendizagem social). O jogo de futebol fornece extensos dados do mundo real para quantificar esse uso de informações estratégicas (Mesoudi, 2020).

De forma a adaptarem-se a uma infinidade de comportamentos ofensivos e defensivos que as equipas em confronto podem apresentar, os treinadores compilam nos seus modelos de jogo uma série de estratégias e táticas para contrariar os movimentos adversários e por sua vez conseguir vantagem sobre eles de modo a concretizar o objetivo do jogo e conseguir o golo. Como referiu Sun Tzu, *“a habilidade de alcançar a vitória mudando e adaptando-se de acordo com o inimigo é chamada de genialidade”*.

A definição da tática a adotar para os diferentes momentos do jogo e a sua interiorização e interpretação por parte da equipa em campo é uma das principais responsabilidades do treinador e restante equipa técnica (Ribeiro, 2008). Sendo o principal componente que define o comportamento coletivo e

contribui para a identidade de equipa, é um dos principais ingredientes para atingir o sucesso no futebol de alta competição.

A transcrição do modelo tático da equipa é espelhada em campo pela formação tática com que a equipa se apresenta e pela distribuição do número de jogadores entre a defesa o meio-campo e o ataque. A evolução destas formações táticas ao longo dos anos permite assim aperceber as mudanças de estratégia que foram sendo implementadas pelos diferentes treinadores. Nos primórdios do jogo, com o foco na marcação do golo e ainda sem qualquer orientação ou coordenação técnico-tática, as equipas davam primazia ao ataque com formações em 1-2-3-5, num modelo que ficou conhecido como “pirâmide” (Wilson, 2008).

Uma primeira abordagem à análise sistemática do jogo foi introduzida por Charles Reep (Arastey, 2019), um contabilista da *British Royal Air Force*, que após a segunda guerra mundial começou a recolher e analisar num registo meramente manual os dados das partidas de futebol. Reep chegou à conclusão de que a maioria dos golos eram obtidos a partir de jogadas que envolviam menos de três passes e que por isso seria de extrema importância colocar a bola na frente de ataque o mais rápido possível. A sua teoria, conhecida como “bola longa” moldou de forma decisiva o futebol inglês, principalmente durante os anos oitenta, com uma primazia para passes longos e um futebol mais vertical e menos trabalhado.

Como reação a esta visão estratégica, e mesmo para melhor se adaptar à nova revisão da lei do fora de jogo de 1925, que tinha como objetivo promover um futebol mais atacante e que originasse mais golos, o grande teórico do futebol Graham Chapman durante seu tempo como técnico do Arsenal no início dos anos trinta promoveu a reconfiguração do sistema tático para a formação em 1-3-2-2-3 (que ficou conhecida como o sistema W-M).

Embora outros investigadores tenham vindo a refutar as conclusões de Reep por se terem baseado em dados não representativos de todas as jogadas disponíveis (Wilson, 2008), o que é um facto é que Reep iniciou uma nova área com elevado impacto no jogo: a recolha de dados como ferramenta de suporte à análise do jogo.

Uma abordagem semelhante, baseada em dados e estatísticas, foi sugerida por Michael Lewis no seu livro de 2003 *“Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game”* em que contrariando a prática comum de avaliar os jogadores com recurso a olheiros argumentava que através da análise de diversos indicadores conseguiria formar uma equipa financeiramente mais modesta, mas capaz de competir com equipas com orçamentos muito superiores. As suas ideias foram aplicadas aos *Oakland Athletics* ficando a equipa famosa por ter vencido duas dezenas de jogos consecutivos.

Curiosamente, Reep colocou a nu outra verdade que nos dias de hoje parece em parte ter caído no esquecimento, que é o facto de os dados por si só darem uma visão parcial, e muitas vezes enviesada, da realidade do jogo. Sendo uma ferramenta importante não se podem sobrepor ou substituir à capacidade de análise e a visão estratégica do treinador.

Em paralelo, a observação propriamente dita nos jogos coletivos, a percepção da interação entre os jogadores, das suas dinâmicas em campo e do comportamento coletivo, teve início no basquetebol sendo hoje uma prática comum em diversas modalidades desportivas e, em particular, no futebol. Dos primeiros estudos realizados nos anos trinta por Lowell Messersmith em jogos de basquetebol e futebol americano, e tendo o intuito de proceder à caracterização da atividade desenvolvida pelos jogadores e pelas equipas durante as partidas, os especialistas focalizaram, inicialmente, os seus estudos na atividade física imposta aos jogadores, nomeadamente no que respeita às distâncias percorridas (Garganta, 2001).

Os estudos especificamente orientados para o futebol remontam aos anos cinquenta e décadas seguintes por Winterbottom (1952), Reep e Benjamin (1968) e Reilly e Thomas (1976), sendo que nos últimos anos a quantidade de estudos focados neste desporto tem aumentado de forma significativa com contributos decisivos de investigadores nacionais como Castelo, Claudino, Rebelo, Bezerra ou Garganta entre outros (Garganta, 2001).

Também o âmbito dos estudos e o direcionamento das linhas de investigação foi ampliando o seu campo de análise foi evoluindo para a denominada análise do tempo-movimento, através da qual se procura identificar

detalhadamente o número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo. A análise das habilidades técnicas tem sido outro dos campos explorados na análise do jogo (Garganta, 2001).

Atualmente, as informações obtidas através da análise do jogo podem dizer respeito a três aspetos: exigências e particularidades da modalidade; desempenho da nossa equipa; características do adversário (Garganta, 1998). De acordo com Silva (2006) o grau de informação que o treinador pode retirar desta análise é enorme. Garganta (1997) entende que a análise do Jogo permite: interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer planos táticos adequados em função do adversário; regular o treino. Acrescenta ainda que esta assenta na ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos disponibilizando assim informação relativa à prestação dos jogadores e da equipa, assim como se constitui como um aporte de informação para o treino, aprofundando a conceção de jogo do treinador, caminhando no sentido de melhor preparar a equipa para a competição.

Assim, a análise do jogo, na sua vertente tática, pode ser extremamente útil quer para treinadores, quer para os investigadores desta área, de forma a identificarem regularidades e padrões de jogo, procurando depois que esta informação possa ser utilizada para o melhoramento da performance e eficácia da equipa (Garganta, 2008).

Nos últimos anos tem-se assistido a uma proliferação de alternativas para analisar a prestação dos desportistas e das equipas consubstanciada na disparidade de indicadores e de procedimentos adotados para tal efeito (Garganta, 2001) exponenciada por um acesso cada vez maior a um conjunto de tecnologias emergentes que permitem a recolha de informações com elevada qualidade e fiabilidade e de forma extremamente célere.

Os sistemas de GPS utilizados durante os treinos e nas competições promovem a recolha de volumes imensuráveis de informação através da medição dos movimentos do jogador, permitindo quantificar de forma individualizada os níveis de esforço e stress físico, examinar o desempenho em competição, avaliar diferentes cargas de trabalho por posições e setores,

estabelecer intensidades de treino e monitorizar mudanças nos níveis de exigência física. Fornecem informações sobre a distância percorrida, distância em diferentes faixas de velocidade e acelerações e desacelerações.

As empresas especializadas na recolha de dados estatísticos da equipa, como número de ataques, defesas, remates, passes efetuados, perdidos ou intersetados, remates efetuados enquadrados ou não, entre muitos outros, continuam outro manancial para a análise da prestação coletiva da equipa. As recolhas de imagens, de diversos ângulos, inclusive pela utilização de *drones* a partir de cima, permitem uma visão estratégica das manobras ofensivas e defensivas da equipa.

A diferença entre o estado atual da recolha de dados e a recolha inicial de Reep com um simples lápis e papel é de tal modo gritante que a dificuldade agora está em coligir, analisar e filtrar a informação que chega ao treinador de modo que este não seja simplesmente esmagado por uma torrente de dados desconexa que em vez de o complementar na sua análise técnico-tática o enterra num conjunto de números avassalador e sem utilidade prática. Deste modo, Vázquez (2012) afirma que os clubes devem ter como objetivo a criação de um departamento de análise do jogo para que o treinador possa ter ao seu dispor informação atualizada, não só para otimizar o seu modelo de jogo e de treino, assim como para o recrutamento de jogadores e análise do adversário.

A parafernália tecnológica não aumenta, necessariamente, a eficácia da observação nem os conhecimentos sobre uma determinada realidade. Mas a tecnologia pode aumentar significativamente a qualidade e a celeridade do processo de observação e análise desde que dela se faça o uso adequado. Não desdenhando do progresso, entendemos que o frenesim da sofisticação tecnológica, não raramente com objetivos de marketing científico, pode conduzir a que os analistas sejam cada vez mais especialistas de informática e cada vez menos especialistas do jogo (Garganta, 2001).

2.2. Contextualização Legal

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino

Desportivo – Alto Rendimento, da FADEUP. Decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

O estágio profissionalizante na modalidade de futebol, para além do grau académico que permite obter com a conclusão do ciclo de estudos, possibilita simultaneamente, a obtenção do título Profissional de Treinador de Desporto por via de formação académica, sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (IPDJ, 2020). A conclusão do estágio profissionalizante permite ainda a obtenção da certificação de Treinador de Grau II na respetiva modalidade desportiva. De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), o treinador de Grau II deve possuir competências diversas, nomeadamente: condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores, conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva e, por último, coadjuvação de titulares de grau superior. No que diz respeito aos cursos de treinadores estão organizados em três componentes de formação: a Formação Geral, a Formação Específica e a Formação Prática (IPDJ, 2020). A Formação Geral compreende o desenvolvimento de competências de âmbito transdisciplinar e transversal, na área das ciências do desporto, as quais são comuns a todos os cursos de treinadores de desporto. A Formação Específica tem como objetivo a associação dos conhecimentos obtidos através da Formação Geral e a sua adaptabilidade à modalidade específica, dotando os treinadores das competências necessárias para potenciar a sua intervenção prática. Por último, a Formação Prática ou estágio, visa o desenvolvimento em contexto prático, de forma supervisionada, com o objetivo de aplicar o conhecimento teórico a um contexto real de treino. O presente estágio foi realizado no RAFC, na equipa do escalão de Júniores B (Sub17) que disputou o Campeonato Nacional de Juvenis. O período de estágio, decorreu entre 12 de julho de 2021 e 26 de junho de 2022, e compreendeu um horário de trabalho semanal de terreno de 14 horas, incluindo os jogos. Para

além do trabalho de terreno exigiu também o desenvolvimento de um conjunto de tarefas relacionadas com o processo, tais como planificação e operacionalização de treinos, observação da equipa e dos adversários e tratamento dos vídeos dos jogos.

2.3. Contexto Institucional

2.3.1. História

O RAFC foi criado no ano de 1939 por um grupo de Vila-Condenses: João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro, sendo que a vontade destes cinco sonhadores iria levar mais longe o nome de Vila do Conde. Além da designação atual do clube, foram também a votos os nomes “Vila-Condense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”. A primeira direção teve o desafio de dar vida ao clube reunindo jogadores, equipamentos e um estádio. O RAFC acabou por se estreiar no dia 6 de maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim, regressando com um resultado desfavorável de duas bolas a uma. Apenas alguns meses mais tarde foi inaugurada a sede do clube: a casa de João Raposo, situada na rua de São Bento. No dia 29 de janeiro de 1940 surgia então o primeiro estádio do RAFC, designado de “Estádio da Avenida”, por se situar na Avenida Baltazar Couto, tendo o campo sido alugado a Antonino Reis (Figura 1).



Figura 1: Último jogo no Estádio da Avenida, no dia 13 de Maio de 1984.

A primeira direção do RAFC foi constituída pelos seguintes elementos: João Resende dos Santos no cargo de Presidente, Albino Cunha no cargo de Vice-presidente, João Saraiva Dias como 1º Secretário, Ernesto Espírito Santo Braga como 2º Secretário e José Amaro como Tesoureiro. O Jornal “Renovação” viria a perpetuar a data 18 de janeiro de 1941, dia em que o RAFC conhece a sua primeira Assembleia Geral, como um acontecimento marcado pela presença de um grande número de associados. Os estatutos do clube foram publicados em Diário de Governo a 23 de setembro de 1941, após aprovação da Direção Geral de Educação Física, Desportos e Saúde Escolar.

Os quarenta anos decorridos entre a construção do Estádio da Avenida e a sua demolição foram repletos de triunfos inesquecíveis. Os primeiros títulos que viriam a ficar para a história do clube foram o de Campeão Promocional da Associação de Futebol do Porto (AFP) na época 1941/1942, o de Campeão Regional da III Divisão da AFP na época 1942/1943 e o ingresso do clube na I Divisão Nacional na época de 1979/1980 (Figura 2, Esquerda). De igual relevo foi a conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal na época 1983/1984. A chegada à divisão máxima do futebol nacional exigiu a procura de um recinto desportivo que correspondesse às necessidades sentidas e à legislação vigente na época. Nesse sentido, a 13 de outubro de 1984, foi inaugurado o novo estádio do RAFC, situado junto aos arcos do aqueduto setecentista, na atual Rua D. Sancho I. Trinta anos após o ano de estreia do RAFC no Jamor e a inauguração do novo estádio, o RAFC cumpriu uma época de glórias excecionais. No dia 7 de maio de 2014, jogava no Estádio Municipal de Leiria a final da Taça da Liga. Passados onze dias da final disputada no Estádio Municipal de Leiria, o Estádio Nacional recebia o clube de Vila do Conde para disputar a final da prova rainha (Figura 2, Direita). O infortúnio pela não conquista de ambos os troféus foi rapidamente ultrapassado pela conquista de mais um grande feito. Na época desportiva de 2013/2014, o RAFC conseguiu mais um feito histórico, encarando de forma corajosa o desafio de competir na Liga Europa e conseguindo a vitória frente a duas equipas suecas na fase de qualificação, garantindo desta forma a presença na fase de grupos da 2ª prova de clubes mais importante do mundo. Assim, a presença contínua no principal

escalão do futebol nacional, bem como a conquista da possibilidade de participar nas provas europeias, colocam o nome do RAFC, e da sua cidade, na história do futebol.



Figura 2: Equipas históricas do Rio Ave Futebol Clube.

O futebol de formação no RAFC está em constante desenvolvimento e é uma das prioridades a longo prazo da direção do clube. Assim, a direção continua a investir na criação e melhoramento de infraestruturas, potenciando assim o constante crescimento e desenvolvimento do departamento de formação. Em complemento às infraestruturas, verifica-se uma aposta no recrutamento de recursos humanos qualificados e competentes, essenciais para que exista um processo formativo de qualidade e constante evolução. Esta qualidade no processo formativo é evidenciada, entre outras coisas, pelo crescente número de jogadores inseridos no departamento de formação do RAFC. Atualmente o clube conta com trezentos e vinte e nove jogadores inseridos em contextos competitivos, distribuídos por dezanove equipas, integradas em sete escalões de formação. Além disso, existem ainda duzentos e trinta e seis jogadores integrados nas escolas de formação do RAFC que não participam em competições oficiais da AFP e da FPF.

2.3.2. Órgãos Diretivos

Sendo o RAFC um clube que compete ao mais alto nível no panorama nacional, é fundamental que este tenha uma estrutura capaz de dar resposta às exigências que são impostas a um clube desta dimensão. Nesse sentido, é

importante esclarecer de que forma está organizada a sua estrutura organizacional (Figura 3).

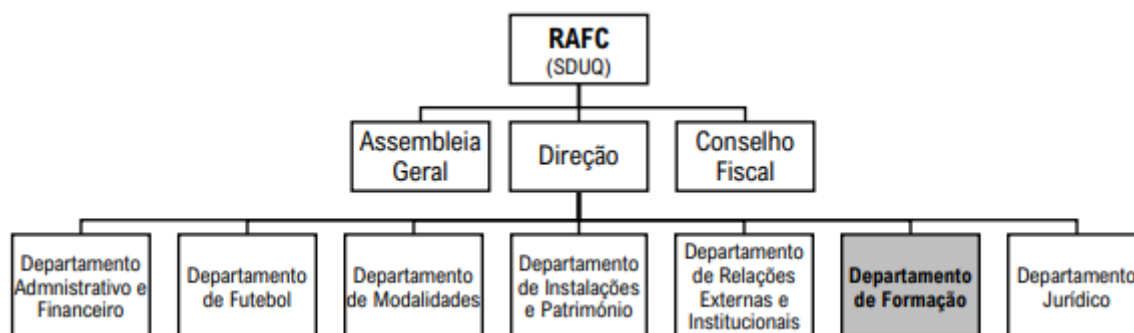


Figura 3: Estrutura organizacional do Rio Ave Futebol Clube.

2.3.3. Departamento de Formação

Como referido anteriormente, também o departamento de formação compete ao mais alto nível no panorama nacional. Esta exigência competitiva requer, também, uma grande exigência ao nível da estrutura e organização do departamento de formação. Nesse sentido importa apresentar a estrutura do departamento de formação bem como as competições em que cada equipa participa (Figura 4).

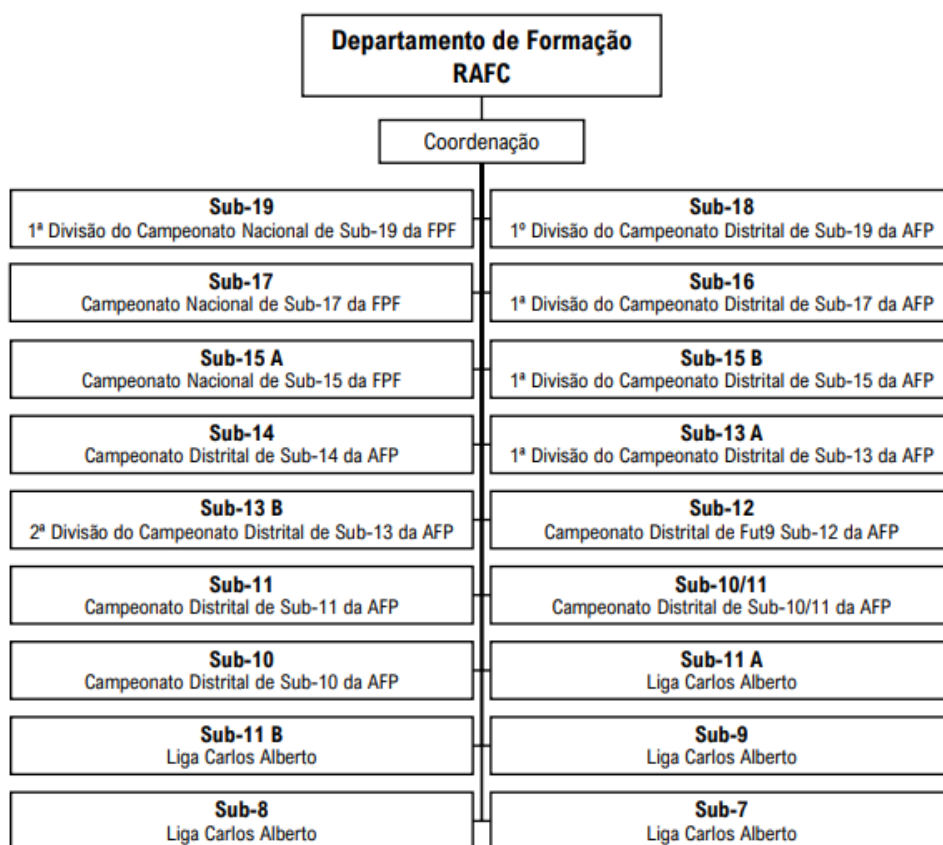


Figura 4: Estrutura organizacional do departamento de formação do Rio Ave Futebol Clube.

2.3.4. Instalações

Ao longo dos anos, e devido ao crescimento que tem evidenciado, o RAFC tem vindo a criar melhores condições, nomeadamente ao nível das infraestruturas, permitindo assim tornar mais dinâmico e produtivo o local em que se realiza a prática desportiva (Figura 5). Desta forma, o RAFC tornou-se um clube que consegue constantemente permanecer na metade superior da tabela classificativa da primeira liga. O departamento de formação do RAFC funciona na parte traseira do Estádio dos Arcos, estando o estádio propriamente dito destinado à equipa principal. O departamento de formação possui três campos de futebol de 11 (dois de relva sintética e um de relva natural) e um campo de futebol de 7 o qual agrega ainda uma grande-área delimitada para o treino específico de guarda-redes. O RAFC possui igualmente um ginásio maioritariamente reservado para utilização pela equipa sénior. As instalações dispõem ainda de oito balneários, sendo que dois estão reservados ao futebol

profissional e não estão disponíveis para os escalões de formação. Os restantes balneários encontram-se na parte traseira do Estádio dos Arcos e são distribuídos pelas equipas da formação, não havendo alterações ou permutas ao longo do ano.



Figura 5: Vista aérea das instalações desportivas do Rio Ave Futebol Clube.

Em complemento, podemos ainda encontrar nas instalações do RAFC dois gabinetes médicos e de primeiros socorros, um gabinete para treinadores, três salas de reuniões, uma sala de imprensa, um museu e um bar. Existe ainda um parque de estacionamento para os treinadores da formação bem como o parque de estacionamento geral do estádio. Relativamente ao material de treino, a cada treinador são disponibilizados no início da temporada um número considerável de sinalizadores e coletes (de várias cores e tamanhos) e bolas (T3, T4, T5), consoante o número de jogadores. O restante material como cones, balizas (de diferentes dimensões), escadas, arcos e elásticos estão disponíveis numa zona específica para esse efeito, localizada em arrecadação entre os campos 1 e 2 da formação. O clube possui ainda três câmaras com tripé, que podem ser utilizadas para filmar os jogos das próprias equipas ou de equipas adversárias. O RAFC possui também uma residência que serve o propósito de receber jogadores estrangeiros ou de outras zonas geograficamente afastadas

do país. Por último, em termos de transporte, o RAFC conta com dois autocarros, duas carrinhas e três carros, que são utilizados como transporte para jogos e para a observação de equipas adversárias ou de jogadores. Atualmente, encontram-se em construção as novas instalações do departamento de formação do RAFC, que contarão com balneários e ginásio para uso exclusivo dos jogadores da formação.

2.3.5. Missão, Visão e Valores

Missão

Promover o Crescimento Desportivo e Social da Comunidade

Através da prática profissional e amadora do futebol, pretende o RAFC promover o crescimento e o desenvolvimento desportivo e social da comunidade, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade.

Formar o Jovem Futebolista

A formação do jovem futebolista é um trabalho que requer bastante conhecimento, não só ao nível da metodologia de treino e das tendências evolutivas, mas também de técnicas que possibilitem a motivação dos jogadores. É também necessário ter a presença de espírito para ser capaz de compreender as dificuldades e entraves que o jogador possa enfrentar ao longo da sua formação. Dito isto, a formação não se resume apenas ao treino em si, mas engloba muitas mais vertentes tais como a educação e o acompanhamento do crescimento e maturação dos jogadores, a sensibilidade para os seus problemas e a participação e acompanhamento em assuntos da sua vida pessoal, sejam eles a escola, o namoro ou a discoteca.

Formar Jogadores para a Equipa Sénior

A formação do jogador tem como objetivo que este atinja o alto rendimento desportivo tendo em vista potenciar a sua integração futura na equipa sénior. Para isso é necessário que ao longo de todo o processo formativo exista uma racionalização e uma conceptualização que estabeleça referências

relativas à forma de jogar da equipa sénior. Desta forma, o processo embora respeitando as especificidades individuais de cada jogador e a sua forma particular de jogar, moldadas pelas suas características físicas e pela sua personalidade, deverá ser perspectivado e orientado para a construção de um jogador inteligente, capaz de interpretar as particularidades do modelo de jogo adotado pelo clube e que tenha capacidades que lhe permitam transformar em ação as suas ideias. No processo de formação de futuros jogadores deve perseguir-se o desenvolvimento do jogador, quer ao nível da aquisição de conhecimentos quer ao nível da eficácia das ações técnico-táticas individuais e coletivas. Este desenvolvimento é alcançado através do conteúdo dos exercícios aplicados em contexto de treino.

Visão

O RAFC acredita que o espetáculo desportivo proporcionado pela modalidade de futebol nos faculta um conjunto de valências e mais-valias que visam a promoção do desporto como instrumento essencial para o bem-estar físico e psicológico de toda a sociedade. Acredita que, através do acolhimento, da aposta nos mais jovens e da criação de condições dignas e necessárias à boa prática desportiva, conseguirá dotar o clube de meios sustentados e de ferramentas de crescimento e desenvolvimento. Acredita também que apenas com uma organização profissional na execução das tarefas e funções, se poderá orientar para um aumento quantitativo e qualitativo dos objetivos com garantia de sucesso. Acredita ainda na reciprocidade e proporcionalidade do crescimento e progresso do binómio clube-cidade e todos os fatores a ele inerentes.

Uma filosofia de clube definida pelo estabelecimento de um conjunto de referências específicas que procurem direcionar a trajetória da organização do mesmo, não pode de maneira nenhuma esquecer ou relegar para um plano secundário a sua formação. O ponto referencial de qualquer clube, no que respeita à formação, deve ser alicerçado numa filosofia que contemple a existência de um modelo de jogo. Através desta visão de um clube que se assume como entidade formadora de jogadores, consideramos ser fundamental definir os seguintes objetivos:

- Formar jovens jogadores para os integrar na equipa sénior do clube;
- Criar condições sustentadas para o engrandecimento do clube;
- Potenciar o crescimento dos objetivos desportivos do clube;
- Promover a prática desportiva junto dos mais jovens;
- Promover o crescimento e desenvolvimento recíproco do binómio clube-cidade.

Valores

Profissionalismo

Apenas com profissionalismo na execução das tarefas é possível estar orientado para o sucesso.

Trabalho em Equipa

Embora a individualidade seja de extrema importância para o coletivo, esta apenas é potenciada quando promovida pelas ações e comportamentos de toda a equipa.

Ambição e Triunfo

Uma mentalidade forte e ganhadora é o caminho certo para atingirmos os nossos objetivos.

Comunicação

A disponibilidade para ouvir e dar resposta aos diferentes agentes desportivos e económicos é essencial para uma organização bem-sucedida.

Inovação e Formação

Uma estrutura competente na obtenção e processamento da informação é essencial para planear, gerir e objetivar os sucessos futuros.

2.3.6. Escola de Lazer

No que respeita à formação, o RAFC possui uma escola de lazer destinada a jovens de sexo masculino e feminino com idades compreendidas

entre os 4 e os 14 anos. O principal objetivo deste tipo de atividade é a formação integral do jovem jogador que passa pela promoção de hábitos de vida saudáveis (alimentação saudável, prática regular de exercício físico, hábitos de higiene entre outros) e de vivências sócio afetivas promotoras de uma cidadania consciente, responsável e participativa. Para além disso, é de extrema importância a promoção do desenvolvimento de competências cognitivas, psicológicas, táticas, técnicas, condicionais e coordenativas, especificamente em relação à modalidade do futebol, para que os jogadores possam mais tarde vir a integrar os escalões de formação do RAFC. A escola de lazer possibilita ainda a alguns jogadores a participação no seu primeiro contexto competitivo, permitindo-lhes vivenciar novas experiências que irão contribuir para a sua formação enquanto jogador e enquanto indivíduo. O RAFC possui, no contexto da escola de lazer, cinco equipas de competição que competem na Liga Carlos Alberto. Assim sendo, todos os jogadores da escola de lazer têm a possibilidade de realizar dois treinos semanais (terças e quintas-feiras) sendo que os jogadores que integram as equipas de competição têm ainda a possibilidade de competir a cada fim de semana.

2.3.7. O Futebol de Formação no RAFC

Pode afirmar-se que o método de ensino do futebol no RAFC é transversal a toda a estrutura da formação, desde a escola de lazer destinada a jogadores entre os 4 e os 14 anos (masculinos e femininos) até aos escalões de competição que vão desde o escalão Sub10 até ao escalão Sub19.

O RAFC conta com cinco equipas a competir na Liga Carlos Alberto, duas no futebol 5 (Sub7 e Sub8) e três no futebol 7 (Sub9, Sub11 e Sub11 B). Adicionalmente, o clube conta ainda com dez equipas a competir a nível distrital em provas da AFP, três no futebol 7 (Sub10, Sub10/11 e Sub11), uma no futebol 9 (Sub12) e seis no futebol 11 (Sub13 B, Sub13, Sub14, Sub15 B, Sub16 e Sub18). Para além destas, há ainda três equipas que disputam os campeonatos nacionais de juniores C (Sub15), de juniores B (Sub17) e de juniores A (Sub19).

Numa fase inicial de primeiro contacto com o futebol é fundamental que todos os jogadores possam ter sucesso nas tarefas que realizam de forma que

desenvolvam o gosto pela modalidade. Assim, deve privilegiar-se a potenciação de todos eles, independentemente das suas capacidades físicas ou técnicas. De notar que nos escalões mais baixos há uma tendência para privilegiar o jogador forte e rápido em detrimento do jogador com outro tipo de qualidades, como por exemplo, a técnica. Nesse sentido, é fundamental a utilização de “formas condicionadas de jogo”, isto é, jogos menos complexos, num espaço mais reduzido e com um menor número de jogadores (1x1, 2x2, 3x3, 5x5). Isto permitirá que os jogadores resolvam os vários problemas que lhes vão sendo apresentados utilizando as diferentes valências de que dispõem. A utilização de “formas condicionadas de jogo” visa construir progressivamente a complexidade do jogo formal. Inicia-se através de jogos simples 1x1 seguindo-se do 2x2 onde se abordam conteúdos que não são possíveis no 1x1, como é o caso dos princípios específicos da contenção e cobertura defensiva e da penetração e cobertura ofensiva. O processo continua de forma sucessiva passando pelo 3x3, 5x5, 7x7, 9x9 e chegando, finalmente, ao 11x11. Esta estratégia tem como objetivo a obtenção de diferentes competências em cada uma das progressões, promovendo a resolução de diferentes obstáculos em cada uma delas e proporcionando uma maior repetição do problema. Como consequência, irá ser desenvolvida a capacidade de resolver diferentes tipos de problemas independentemente da complexidade do jogo.

No que concerne ao futebol de formação, o RAFC define duas missões primordiais, que vão para além da abordagem de âmbito desportivo:

- (i) Formação integral do jovem jogador, isto é, a transmissão de valores que permitam que este se torne um indivíduo bem formado com capacidade para atingir os seus objetivos;
- (ii) Formação de jogadores que possam atingir e reforçar a equipa sénior. Nesse sentido, a formação do jovem jogador é levada a cabo tendo em conta a mentalidade inerente do clube e as ideias de jogo que estão presentes na equipa principal, permitindo que estes possuam conhecimento tático e capacidades técnicas, físicas e psicológicas para conseguirem dar resposta ao nível de exigência necessário para atingir esse patamar competitivo.

Uma vez que o RAFC é um clube que compete ao mais alto nível no panorama nacional toda a estrutura necessita de dar resposta adequada ao grau de exigência imposta pela grandeza e ambições do clube. Assim sendo, são incutidos e exigidos valores que são fundamentais para que seja possível alcançar o sucesso desportivo, tais como profissionalismo, trabalho em equipa, ambição, comunicação, inovação e formação.

2.4. Contexto Institucional dos Juniores B – Sub17 A

Ao longo dos últimos anos o escalão de Sub17 do RAFC tem garantido uma presença constante e uma tradição de competir nos palcos nacionais, o que se, por um lado, implica um nível de responsabilidade, empenho e profissionalismo acrescido por parte da equipa técnica, por outro lado é fator motivador perante a possibilidade de competir com os melhores.

O campeonato nacional de Sub17 é dividido em quatro fases distintas: uma 1ª fase; uma 2ª fase para manutenção ou descida; uma 2ª fase de apuramento; uma 3ª fase de play-off; e uma 4ª fase de apuramento de campeão. Na 1ª fase os clubes são divididos em 4 séries de 12 equipas, atendendo-se na distribuição das equipas pelas séries à sua localização geográfica de modo a minimizar as distâncias que terão que percorrer para se defrontarem. Em cada uma das séries as equipas jogam entre si uma vez, sendo que as quatro melhores de cada série ficam apuradas para disputar uma 2ª fase (apuramento) para aceder à fase de campeão (4ª fase). As restantes equipas da série terão que disputar uma 2ª fase (manutenção e descida) mas para decidir se se irão manter no campeonato nacional ou se irão descer para o escalão inferior.

Tem sido uma constante a presença dos Sub17 do RAFC na 2ª fase de apuramento para a 4ª fase e este enquadramento da equipa é algo que valorizo pela oportunidade que me oferece e que tem um impacto significativo na minha postura e maneira de estar. Obviamente que teremos que ser sempre sérios, motivados e competitivos, independentemente do escalão ou da competição onde a equipa que orientamos está integrada, mas é um facto que fazer parte de uma equipa de nível nacional, que está habituada a passar às fases seguintes e a jogar de igual para igual com as melhores equipas nacionais, traz um

acréscimo de responsabilidade e uma vontade suplementar de fazer as coisas bem.

A nível nacional os Sub17 do RAFC ainda não conquistaram nenhum título, mas almejam sempre mais e melhor, tendo ao longo da sua caminhada nesta competição atingido já o marco de conquistar dois títulos de manifesto realce: Campeão da 2ª Divisão da AFP e Campeão da 1ª Divisão da AFP.

O clube reconhece esse empenho e as conquistas já atingidas e por isso tem o cuidado de colocar ao serviço da equipa diversos recursos materiais e logísticos garantindo que nada falta para a conquista deste objetivo partilhado. Temos sempre ao nosso dispor, no mínimo, meio-campo de treino, permitindo assim o treino ajustado às dimensões reais em que irá decorrer a competição, 30 bolas (15 oficiais e 15 não oficiais), 30 coletes (3 cores) e qualquer tipo de material que seja necessário para complementar o treino, desde cones, escadas, barreiras, etc... Ainda neste escalão dispomos de algum material extra, pertença e decorrente do empenho do treinador principal, que dinamizam ainda mais os treinos. Temos estacas, bases rasas (bem melhores que as bases normais porque não alteram a trajetória da bola) e bonecos (para serem utilizados como referências e que são fundamentais para trabalhar determinadas dinâmicas ofensivas).

Destaco também que, embora devido às obras que estão em andamento na Academia ainda não tenhamos tido a possibilidade de utilizar o futuro ginásio e os tanques de banho de gelo destinados à formação, tivemos o privilégio de utilizar os tanques da equipa de seniores, fundamentalmente nos microciclos em que devido ao adiamento de jogos por causa da COVID-19 tivemos jogos a meio da semana e que por esse motivo se tornou essencial a sua utilização para ajudar na recuperação dos jogadores. Em complemento aos banhos de gelo o departamento médico também disponibiliza sempre rolos de espuma para os jogadores utilizarem.

Relativamente ao transporte o clube tem disponibilizado sempre um dos seus autocarros e para as filmagens dos treinos e jogos utilizamos a Camara de ação de uso pessoal (*GoPro*) do treinador principal e a câmara e tripé de um dos treinadores-adjuntos.

Quero com isto relevar e exaltar o esforço coletivo atribuído à equipa, quer pelo RAFC nos seus vários departamentos, entre os quais o seu departamento médico bem como o empenho individual de cada um dos elementos da equipa técnica.

2.5. Contexto de Natureza Funcional.

O presente estágio foi desenvolvido sob a supervisão da equipa técnica dos Sub17 A do RAFC.

2.5.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub17 A do RAFC é composta por cinco elementos: um treinador principal, um treinador de GR e três treinadores-adjuntos: o primeiro treinador-adjunto, o preparador físico e um estagiário, função que foi desempenhada por mim. Juntam-se a estes cinco elementos um conjunto de outros elementos de apoio que foram igualmente essenciais para o sucesso desportivo deste escalão:

- Treinador Principal – é um profissional de trinta e um anos que se encontra no clube desde 2012, tendo estado como treinador principal nos escalões de Sub15B, Sub15A e nesta época Sub17. Acumula em simultâneo a função de analista na equipa sénior do RAFC. A nível académico, para além de ser mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II, é também mestre em ensino. Penso que este foi o elemento que contribuiu para o meu maior crescimento profissional e pessoal. Aliado ao facto de, na minha opinião, ser o melhor treinador da formação do RAFC, conseguiu ainda ajudar-me no processo de análise, uma área nova para mim, mas que sempre demonstrei interesse. Apesar de ter um feitio e uma personalidade peculiar, sempre esteve presente e pronto a ajudar, fosse num mero conselho, numa reprimenda, ou através de um simples debate entre os dois.
- Treinador-Adjunto Principal – é um profissional de vinte e oito anos que se encontra no clube há cinco, acumulando com esta função a responsabilidade de *chief scout* do departamento de formação do RAFC. Desempenha em

simultâneo a profissão de *Personal Trainer*. A nível académico é mestre na FADEUP em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II. Contribuiu grandemente para a minha aprendizagem/reflexão em particular na vertente de organização pessoal em relação à componente técnica de planeamento do treino, ao profissionalismo e na introdução e orientação na componente de *scouting*, onde teve o cuidado de me permitir acompanhá-lo em algumas ações de observação.

- Treinador-Adjunto 1 e Preparador Físico – é um profissional de vinte e cinco anos que se encontra no clube há quatro, onde já desempenhou várias funções como treinador. Desempenha em simultâneo a profissão de Técnico de Exercício Físico. A nível académico é mestre na FADEUP em Treino Desportivo de Alto Rendimento e em consequência completou o Curso UEFA B – Grau II. Contribuiu fortemente para a minha aprendizagem/reflexão em particular na vertente da preparação física, incluindo treinos em ginásio e exercícios de mobilidade em dias de recuperação, colmatando uma área técnica onde ainda tenho muitas lacunas. Sendo alguém com quem já tinha tido contacto, promoveu a minha apresentação e facilitou a integração na restante equipa técnica.
- Treinador-Adjunto 2 e Analista – (Eu) João Moreira
- Treinador de GR – é um profissional de quarenta e sete anos que chegou este ano ao clube. A nível profissional é professor com uma licenciatura em Desporto e Educação Física. Apesar de haver uma separação natural do resto da equipa técnica, principalmente em contexto de treino, sempre foi alguém que se demonstrou disponível para ajudar, inclusive numa situação previamente delineada em que eu tive que dar o aquecimento aos GR devido à sua ausência por motivos pessoais.
- Team Manager – é um profissional de quarenta anos que passou a integrar o clube durante o decurso da época desportiva, tendo assumido um papel fundamental na gestão e organização da equipa em todos os aspetos logísticos fora da vertente técnica, tendo-se revelado um elemento fundamental para o sucesso da equipa. A nível profissional é Gestor com uma Licenciatura em Gestão de Empresas. Contribuiu para a minha

aprendizagem/reflexão em particular na vertente de organização de toda a logística que envolve o planeamento e operacionalização das atividades de uma equipa de futebol fora do âmbito da componente técnica. Sempre disponível, agilizou inclusive a nossa interação com a estrutura diretiva do clube.

- Fisioterapeuta – este elemento foi variando ao longo da época dependendo da disponibilidade dos fisioterapeutas para ir aos jogos.

2.5.2. Funções Atribuídas

Dentro da orgânica instituída pelo Departamento de Formação do RAFC seria da responsabilidade do treinador principal a idealização de uma forma de jogar tendo em conta as características do plantel, o planeamento das semanas de treino e das sessões de treino e o controlo de treino. De forma a definir a estratégia a adotar o treinador recorreu a ferramentas de análise e interpretação de comportamentos da equipa bem como das equipas adversárias compiladas e fornecidas pelos restantes elementos da equipa técnica.

O primeiro treinador-adjunto sendo parte ativa do planeamento das semanas de treino e das sessões de treino, auxilia ainda no controlo de treino e na componente da preparação física. É o braço direito do treinador principal e responde perante a equipa na sua ausência.

O preparador físico é o responsável pelo acompanhamento e monitorização da componente física, desde as cargas de treino até à recuperação dos jogadores. Auxilia ainda no planeamento e controlo do treino.

O treinador de GR trabalha de forma separada com os GR, principalmente na fase inicial do treino, realizando exercícios específicos da posição. Ao longo da sessão de treino e durante a sua fase fundamental em que os GR se juntam à restante equipa a intervenção separada do treinador de GR continua a ser necessária dado que existindo três GR no plantel eles estão em constante rotação obrigando a que o treinador mantenha a atenção nos que ficam pontualmente de fora do exercício, altura em que trabalha com cada um de forma mais específica.

Apesar desta separação conceitual das funções atribuídas a cada um dos elementos que compõem a equipa técnica, na prática o trabalho acaba por ser desenvolvido de forma mútua e cooperativa, em equipa, excetuando o treinador dos GR que dada a sua especificidade apenas se concentra no desempenho dessa função. Todos os treinadores estão inseridos nos vários processos e não se restringem a uma área específica. Isto é, tanto o treinador principal como os treinadores-adjuntos, dos quais eu faço parte, desempenham todo o tipo de funções, desde a idealização de uma forma de jogar até ao planeamento e controlo dos microciclos e sessões de treino, da preparação física, análise e interpretação de comportamentos de treino (em vários momentos gravamos a sessão de treino) e análise e interpretação dos comportamentos da equipa e dos adversários em competição.

2.5.3. Funções do Estagiário

A equipa técnica onde me integrei teve o cuidado de me proporcionar a melhor experiência prática possível, expondo-me ao longo da época às diferentes áreas do processo de treino e assim fui desempenhando funções de auxiliar na idealização de uma forma de jogar tendo em conta as características do plantel, no planeamento das semanas de treino e das sessões de treino, no controlo de treino e na análise e interpretação de comportamentos da equipa bem como das equipas adversárias. Mesmo não sendo a preparação física uma área técnica em que me tenha especializado, na ausência pontual do preparador físico coordenei o aquecimento dos jogadores em algumas sessões de treino e no aquecimento para os jogos tinha a responsabilidade de coordenar, orientar e preparar a linha defensiva. Com esta amplitude de funções fica visível o cuidado e nível de integração que tive dentro da equipa técnica.

Como referido, faz parte da cultura desta equipa técnica a partilha de funções de forma mútua e cooperativa, e este modelo de funcionamento foi algo de que não estava à espera, mas que me agradou bastante pois permite que todos os treinadores, eu inclusive, estejam inseridos e sejam parte ativa no processo de treino. Esta exposição foi extremamente enriquecedora para mim e expôs-me a muitas mais áreas do processo de treino do que aquelas que estaria

à espera sendo apenas um estagiário. Poder desempenhar todas estas funções foi algo positivo e inovador na minha formação profissional que me permitiu evoluir em algumas áreas em que tinha mais limitações e melhorar ainda outras relacionadas ao processo de treino.

Por exemplo, todas as semanas enviei ao treinador principal a minha opinião sobre o que eu achava que seria o onze inicial e a restante convocatória, e sei que esta opinião recebe o mesmo nível de atenção por parte do treinador que é dado à restante equipa técnica. Pode parecer algo simples, mas que no final fez com que eu me sentisse integrado e tivesse um papel ativo na equipa técnica.

Obviamente que estava integrado numa equipa técnica jovem e extremamente motivada para atingir os objetivos a que se propôs. Realço, por exemplo, a proatividade e investimento financeiro do treinador principal que por iniciativa própria adquiriu uma *GoPro* para gravar as sessões de treino, e a importância e impacto que essa simples ferramenta teve no processo de análise. Acredito que para muita gente apenas vejam a utilidade de utilizar essas gravações para perceber se os processos e dinâmicas de treino estavam a ser bem implementados e apreendidos pelos jogadores. Contudo, para mim, como estagiário teve uma importância acrescida pois para além da observação desses fatores também me consegui incluir como objeto de observação avaliando a minha postura e comportamento em treino, o que se tornou uma ferramenta extremamente reveladora. Graças a essas gravações consegui perceber que muitas vezes tinha uma postura muito apática durante o treino, que era algo que eu não tinha consciência, e que agora após a sua identificação já tive a oportunidade de corrigir. Por outro lado, foi visível a minha capacidade de empatia com os jogadores através de uma intervenção mais no plano individual em detrimento do plano coletivo, relevando um dos meus pontos fortes como treinador.

Gostaria ainda de referir que desempenhei de forma mais específica a análise dos jogos dos adversários, uma área extra do treino que me desperta cada vez mais redobrado interesse, pelo potencial que tem no planeamento da postura a adotar pela equipa e na visão estratégica do jogo, sublinhando a

capacidade de adaptação do modelo de jogo aos diferentes estilos de jogo dos adversários e permitindo exponenciar o papel de estratégia do treinador. Foi minha a responsabilidade ao longo da época de recolher e partilhar o registo visual dos jogos da equipa e dos adversários e a sua análise, com produção de pequenos extratos de vídeo, para facilitar a apresentação e visualização à equipa de situações do jogo relativas a todos os momentos de jogo, quer a nível coletivo quer a nível individual, da equipa e dos adversários. Este trabalho foi realizado quer em preparação para os jogos e efetuar quer à posteriori para a análise dos jogos efetuados.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

Considerando o contexto competitivo do Campeonato Nacional de Sub17 e o elevado grau de exigência estabelecido é fundamental estabelecer e definir objetivos que projetem a equipa para o sucesso. Isto apenas seria possível com a definição de metas tangíveis e atingíveis a curto, médio e longo prazo, que desafiassem e motivassem os jogadores por forma a cumprir esse propósito. Com a definição destes objetivos conseguimos manter cada jogador motivado e focado durante a maior parte do tempo e tentamos assim evitar ao máximo relaxamentos pontuais que poderiam surgir ao longo da época. Com este propósito foram definidos objetivos de formação, de preparação e de performance.

3.1.1. Objetivos de Formação

A definição dos objetivos de formação foi ponderada pela equipa técnica tendo em conta a importância do desenvolvimento dos jogadores, não só como jogadores, mas também como pessoas, tendo em atenção não só as suas características pessoais bem como o seu contexto social e familiar. Deste modo pretendeu-se promover em todos os jogadores a construção de um grande espírito de equipa, de entreajuda e de uma vivência e defesa dos valores e ideais do clube. Foram estabelecidas metas relativamente aos valores que achamos serem fundamentais para o desenvolvimento integral de um indivíduo. Damos principal ênfase na promoção dos valores cívicos, sociais, culturais e desportivos, fomentando a autonomia, responsabilidade, capacidade de trabalho e espírito de sacrifício, espírito competitivo e mentalidade vencedora e, por último, a aceitação de vitórias e derrotas com boas condutas.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Integrados nos objetivos de preparação foram identificados requisitos que englobam uma visão integral dos jogadores ao nível da sua condição física, da condição psíquica e da condição técnico-tática. Ao nível da condição física pretendemos atribuir um foco especial em trabalhar as capacidades que

consideramos essenciais para a potenciação dos jogadores e da equipa. Ao nível da condição psíquica pretendemos que fosse estimulada a motivação e o gosto pelo treino e pelo jogo, de forma que todos os jogadores se identifiquem com o processo e sintam que fazem parte desse mesmo processo. Foi promovida a união, a coesão e a amizade no seio do grupo. Ao nível da condição técnico-tática, procuramos capacitar os jogadores a nível individual, o que necessariamente deveria resultar numa maior potenciação da equipa. A equipa técnica achou importante desenvolver a relação dos jogadores com bola, aperfeiçoando determinados gestos técnicos específicos. Foi também identificado como importante promover a melhoria da capacidade cognitiva, perceção e de decisão dos jogadores.

3.1.3. Objetivos de Performance

Relativamente aos objetivos de performance e tendo em conta que os escalões dos Sub17 do RAFC costumam alcançar a 2ª fase de apuramento para a 4ª Fase do Campeonato Nacional de Sub17, foi definido como principal objetivo alcançar novamente essa fase. Para que isso acontecesse seria necessário alcançar uma classificação entre as quatro melhores equipas da série.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel de sub17 do RAFC para a época 2021/2022 era constituído por 24 jogadores no total, incluindo 3 guarda-redes (Quadro 1). Sendo maioritariamente constituído por jogadores de idade de Sub17 e provenientes dos escalões de formação do RAFC, contava ainda com três Sub16 e com três jogadores que vieram de outros clubes.

Quadro 1: Lista de jogadores do plantel da equipa de Juniores B Sub17 do Rio Ave Futebol Clube, respetivas posições e clubes anteriores.

Plantel Juniores B - Sub 17 			
Nome	Posição	Escalão	Clube Anterior
Jogador 1	Guarda Redes	Sub-17	Vitória SC
Jogador 2	Guarda Redes	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 3	Guarda Redes	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 4	Lateral Esquerdo	Sub-17	FC Porto
Jogador 5	Lateral Direito	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 6	Lateral Direito	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 7	Defesa Central	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 8	Defesa Central	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 9	Defesa Central	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 10	Defesa Central	Sub-16	Rio Ave FC
Jogador 11	Médio Defensivo	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 12	Médio Interior	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 13	Médio Interior	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 14	Médio Interior	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 15	Médio Ofensivo	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 16	Médio Ofensivo	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 17	Ala Direito	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 18	Ala Direito	Sub-17	Vitória SC
Jogador 19	Ala Direito	Sub-16	Rio Ave FC
Jogador 20	Ala Direito	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 21	Ala Esquerdo	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 22	Ala Esquerdo	Sub-17	Rio Ave FC
Jogador 23	Avançado	Sub-16	Rio Ave FC
Jogador 24	Avançado	Sub-17	Rio Ave FC

Seguidamente realizo a caracterização individual de todos os jogadores do plantel, onde será descrito o peso, altura, pé dominante, percentagem de massa gorda e incluída uma avaliação global do jogador. Esta avaliação consiste numa divisão de 4 níveis que se caracterizam por:

- Nível A - Jogador com condições evidentes para continuar no clube;
- Nível B - Jogador com potencial de evolução para continuar a integrar o plantel;
- Nível C - Jogador que terá dificuldade em jogar com regularidade caso não evolua;
- Nível D – Jogador que não reúne condições para continuar no clube caso não evolua.

Forneço ainda uma breve descrição das potencialidades e fragilidades dos jogadores salientando que para realizar a avaliação dos GR, dada a especificidade da sua posição, esta foi pedida ao respetivo treinador de GR.



Figura 6: Caracterização do jogador 1.

Jogador 1: GR que apresenta nas ações de GR defensivas e ofensivas maior equilíbrio, sendo o mais equilibrado em jogo. Contudo, tem que melhorar a noção tática do jogo, a concentração no final dos jogos e a técnica de encaixe de bola rasteira ao corpo.



Figura 7: Caracterização do jogador 2.

Jogador 2: GR com bom jogo de pés, boa técnica de distribuição longa, média e curta. Tem uma razoável seleção de passe e excelentes reflexos. Os aspetos a melhorar são a fragilidade psicológica e controlo emocional em jogo, principalmente em jogos e momentos de jogo mais importantes e/ou intensos, algo que foi sendo trabalhado com a psicóloga ao longo da época.



Figura 8: Caracterização do jogador 3.

Jogador 3: GR com boa técnica de baliza, excelentes reflexos e boa relação com bola na defesa de baliza. Porém, precisa de trabalhar a relação com bola a nível do jogo de pés, a qualidade de distribuição, principalmente longa, e a seleção do passe.



Figura 9: Caracterização do jogador 4.

Jogador 4: defesa lateral com capacidade para jogar dos dois lados. Muito vertical e com uma grande propensão para participar no jogo, tanto ofensivamente como defensivamente. Tem uma velocidade acima da média, contudo tem que melhorar o seu pé contrário.



Figura 10: Caracterização do jogador 5.

Jogador 5: defesa lateral que apresenta alguma dificuldade no controlo da profundidade, muito devido à falta de velocidade, e que por vezes tentava usar o fora de jogo para se proteger, mas falhando o timing acabava por deixar o adversário em jogo. Grande capacidade para descobrir linhas de passe entre linhas.



Figura 11: Caracterização do jogador 6.

Jogador 6: defesa lateral, é um jogador acima da média do nosso plantel com uma capacidade de explosão fantástica e muito forte no 1x1, tanto ofensivo como defensivo. Tem que melhorar a sua tomada de decisão e a concentração, principalmente quando estamos sem bola e em que a bola está no corredor contrário ao seu.



Figura 12: Caracterização do jogador 7.

Jogador 7: defesa central com um bom perfil, mas que mesmo assim necessitava de melhorar as suas capacidades físicas. Forte no 1x1 defensivo e no jogo aéreo, muito agressivo e inteligente a ler o jogo. Precisa de melhorar a qualidade com que procura a profundidade.



Figura 13: Caracterização do jogador 8.

Jogador 8: defesa central, foi sempre um jogador muito desleixado ao longo do ano, muito por causa da falta de competição para a posição. Muito forte no 1x1 defensivo e no jogo aéreo, apesar de não ter o perfil desejado. Tem que melhorar a sua capacidade de ligar jogo. É o jogador do plantel com as melhores características para desempenhar a função de capitão.



Figura 14: Caracterização do jogador 9.

Jogador 9: defesa central que começou a época nos Sub19, depois contraiu uma lesão e esteve connosco enquanto estava a recuperar as suas melhores capacidades físicas. Contudo, acabou por ter que ser operado e não esteve mais presente até ao final da época. Como não realizou a pré-época connosco não tive acesso aos seus dados e dada a sua lesão tornou-se inviável realizar a sua caracterização individual.



Figura 15: Caracterização do jogador 10.

Jogador 10: defesa central, foi um jogador que não começou a época connosco, contudo com o decorrer da época e por necessidade promovemo-lo do escalão de Sub16. É um jogador com alguma capacidade para jogar com os dois pés e por isso jogou mais à esquerda quando foi necessário. Tem que melhorar os seus índices de agressividade e a colocação dos apoios no 1x1 defensivo. Como não realizou a pré-época connosco não tive acesso aos seus dados.



Figura 16: Caracterização do jogador 11.

Jogador 11: médio defensivo com uma entrega impressionante a nível defensivo. Consegue estar em todo o lado do campo e a quantidade de bolas que recupera dos adversários é enorme. É também muito forte no jogo aéreo, mas precisa de melhorar um pouco a sua capacidade com bola.



Figura 17: Caracterização do jogador 12.

Jogador 12: médio centro, é um nº 8 claro devido a toda a capacidade que tem tanto para chegar à frente como para defender. Pode melhorar, se conseguir aumentar os roubos de bola, promover mais roturas no último terço e também na tomada de decisão.



Figura 18: Caracterização do jogador 13.

Jogador 13: médio centro com uma grande capacidade de passe de média e longa distância, assim como de remate. Tem algumas dificuldades a nível de mobilidade, ofensivamente e defensivamente, devido às suas capacidades físicas.



Figura 19: Caracterização do jogador 14.

Jogador 14: médio centro que apresenta características únicas no nosso plantel. Bastante vertical e que procura muitas vezes quebrar linhas através de roturas. Tem que melhorar a agressividade sem bola.



Figura 20: Caracterização do jogador 15.

Jogador 15: médio ofensivo, é talvez o jogador menos dotado a nível técnico da nossa equipa, apesar de ter momentos individuais diferenciados. Muitas vezes toma más decisões e é descoordenado. Consegue compensar com toda a vontade e agressividade que tem, o que é bastante positivo para o nosso processo de treino.



Figura 21: Caracterização do jogador 16.

Jogador 16: médio ofensivo com uma capacidade técnica muito acima da média, tanto a nível de drible e passe como de remate. É, contudo, um jogador muito ausente do jogo e que se desgasta muito rapidamente e, por isso, muitas vezes deixava de ser opção por jogarmos em relva natural onde ele se tornava claramente mais "pesado". Tem que melhorar a sua tomada decisão e os momentos defensivos.



Figura 22: Caracterização do jogador 17.

Jogador 17: médio ofensivo que precisa de melhorar bastante a concentração, principalmente em treino. Tem características diferenciadoras pois tanto consegue ser um jogador bastante móvel e forte no 1x1, como também tem a capacidade de saber jogar parado. Foi um jogador que beneficiou bastante com a presença da psicóloga que fez com que ele passasse de um suplente por vezes utilizado para um titular bastante importante.



Figura 23: Caracterização do jogador 18.

Jogador 18: extremo, apresenta uma capacidade técnica acima da média, mas perde vantagem fisicamente. É bastante desleixado e desligado durante o treino o que foi um fator fundamental para não ter tantos minutos ao longo da época. Como chegou mais tarde na pré-época não tive acesso aos seus dados.



Figura 24: Caracterização do jogador 19.

Jogador 19: extremo, é um jogador mais novo que iniciou a pré-época connosco devido à sua qualidade. Tem um pé esquerdo fantástico e é forte quando procura espaços interiores. Tem algumas debilidades físicas, principalmente a velocidade. É também um jogador tímido e reservado com bastantes dificuldades de integração na equipa.



Figura 25: Caracterização do jogador 20.

Jogador 20: extremo, chegou ao clube este ano e não se enquadrava muito bem nas ideias do treinador. Teve algumas dificuldades em adaptar-se sendo também bastante afetado por lesões ao longo do ano.



Figura 26: Caracterização do jogador 21.

Jogador 21: extremo, é um exemplo claro de um jogador que em Sub15 estava mais maturado que os outros e agora está a sentir mais dificuldades em encontrar outro tipo de soluções, isto porque em escalões mais novos a diferença física chegava para se sobrepor e por isso não desenvolveu tanto outros recursos técnico. Jogador tímido com quem os colegas aproveitavam implicar e que por isso precisou de algum apoio psicológico durante o ano. Contudo, tem uma velocidade acima da média e tem uma boa qualidade técnica.



Figura 27: Caracterização do jogador 22.

Jogador 22: extremo com capacidades acima da média do nosso plantel. Tem uma capacidade técnica elevada, sendo muito forte no 1x1 ofensivo e marcando muitos golos. Com capacidade para jogar por fora e por dentro, é de realçar o compromisso e rigor defensivo que apresentou ao longo da época.



Figura 28: Caracterização do jogador 23.

Jogador 23: avançado, é um jogador mais novo que esteve connosco desde a pré-época por todas as qualidades e capacidades que apresentava. Completava a equipa naquilo que muitas vezes faltava que era o golo, marcando alguns golos importantes ao longo da época.



Figura 29: Caracterização do jogador 24.

Jogador 24: avançado muito trabalhador e fundamental para toda a equipa. Era um dos capitães da equipa e comandava de forma perfeita a nossa pressão. Faltava-lhe claramente golo.

3.3. Modelo de Jogo Rio Ave Futebol Clube Sub17

Com o reconhecimento de cinco estrelas como entidade formadora, o RAFC aplica modelos e princípios de excelência verticais a todo o departamento de formação que se refletem na adoção de um modelo de jogo transversal a todos os escalões na partilha dos mesmos princípios e macro princípios de jogo, reforçando a criação de uma identidade coletiva que irá acompanhar todos os jogadores durante todo o seu processo formativo. Particularmente relevante no final do seu percurso de formação, onde é dada especial atenção ao aperfeiçoamento das suas capacidades técnico-táticas e à potenciação do seu

rendimento, será nesta fase exigido aos jogadores a capacidade de manter um rigor tático constante sendo uma mais-valia a manutenção dos mesmos princípios transversais, permitindo assim o seu aperfeiçoamento.

Considerando a cultura do clube e da cidade, o coordenador da formação, juntamente com as equipas técnicas, procurou definir macro princípios e princípios de jogo. Em fase ofensiva, as equipas devem ter a capacidade de controlar o jogo através da circulação e manutenção da posse de bola, procurando desequilibrar a estrutura defensiva adversária, permitindo a criação de uma grande quantidade de situações de finalização e posterior finalização das mesmas. As equipas devem ainda ter a capacidade de atacar rapidamente a baliza adversária, através de um jogo mais direto e vertical. Em relação à fase defensiva, as equipas devem ser capazes de condicionar a progressão da equipa adversária no terreno de jogo, limitando desta forma as suas possibilidades de criar situações de finalização. As equipas devem ainda ter a capacidade de reagir de forma rápida e agressiva aos momentos de perda da posse de bola, recuperando-a rapidamente.

Com base nas ideias mencionadas anteriormente, a equipa técnica dos Sub17 do RAFC estabeleceu um modelo de jogo que permitisse potenciar as qualidades dos jogadores, quer individual, quer coletivamente. Sendo uma equipa que se manteve em grande parte vinda da época anterior e partilhando os mesmos macro princípios e princípios de jogo, já estava maioritariamente preparada para assumir o modelo de jogo delineado.

O modelo de jogo revelou-se exigente a nível físico no momento defensivo, dado o cariz pressionante que era pedido à equipa, acabando por se revelar desgastante e expondo a equipa, nos minutos finais do jogo, a situações de finalização mais frequentes por parte da equipa adversária que não se desgastando tanto ao longo do jogo tinha outra disponibilidade física. Assim, no decurso da época desportiva e recorrendo a uma visão mais informada das suas capacidades e da evolução que os jogadores foram tendo, chegamos à conclusão que seria benéfico a introdução pontual de pequenos ajustes para potenciar a prestação global da equipa. Deste modo, e recorrendo à utilização de jogadores com uma disponibilidade física superior em posições específicas

para dar maior solidez e segurança defensiva, conseguimos não desgastar tanto o resto da equipa. Sendo manifestamente um modelo defensivo muito rígido, porque estava adaptado às características próprias de cada jogador e assim não era propenso a trocas posicionais, era em contrapartida no momento ofensivo permitida, e talvez quiçá até incentivada, uma grande mobilidade posicional dos jogadores da frente desde que os posicionamentos e princípios e subprincípios de jogo fossem assegurados entre si.

3.3.1. Organização Ofensiva (OO)

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Guilherme, 2004).

Relativamente à equipa de Sub17 do RAFC, esta sempre demonstrou ter bastante variabilidade e mobilidade nas dinâmicas ofensivas, o que se caracterizava por uma constante troca de jogadores, mas salvo algumas transições pontuais, mantendo permanentemente o sistema e organização posicional. As posições que queríamos que fossem ocupadas estavam definidas podendo, no entanto, ser ocupadas por diferentes jogadores. Ao longo da época fomos apresentando dois dispositivos de jogo em momento ofensivo: o 1-4-3-3 e o 1-3-4-3 (Figura 30).

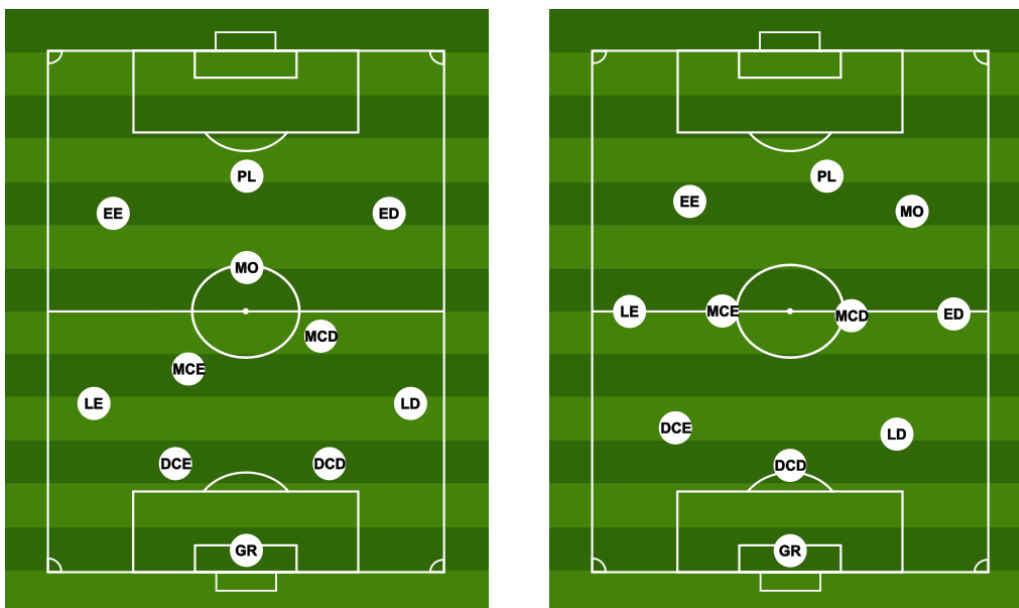


Figura 30: Dispositivos de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-3-4-3).

O momento de organização ofensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Posse e circulação da bola para criar, encontrar e entrar nos espaços abertos da estrutura defensiva adversária, permitindo a potenciação de situações de finalização, com objetivo final de conseguir marcar golo (Figura 31).

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1ª Fase

- Precisão e assertividade no passe;
- Atrair o adversário ao corredor e procurar o lado contrário;
- Tentar sempre o apoio mais distante depois da primeira bola;
- Extremo Direito (ED), Extremo Esquerdo (EE), Médio Ofensivo (MO), Ponta de Lança (PL) posicionarem-se o mais distantes possível para trabalharem com espaços entre setores.

2ª Fase

- Manter a estrutura, encontrar o apoio frontal e simultaneamente promover uma rutura;

- Um médio centro mantinha a cobertura e o outro encontrava espaço para ser homem livre;
- Quando a bola chegava ao último terço ocupar zonas de finalização.

No âmbito da equipa de Sub17 do RAFC, o momento de organização ofensiva tinha os seguintes objetivos:

- Dominar o jogo através de uma posse de bola segura e eficaz;
- Manter a equipa equilibrada posicionalmente em caso de perda;
- Desgastar a equipa adversária através da circulação de bola em passe;
- Ter a capacidade de perceber quando se deve acelerar ou pausar o jogo através de uma penetração;
- Desequilibrar a estrutura defensiva da equipa adversária através de mobilidade constante;
- Movimentos complementares (um pede em apoio e outro pede em profundidade através de uma rotura);
- Criar várias situações de finalização;
- Concretizar o maior número de oportunidades de golo.

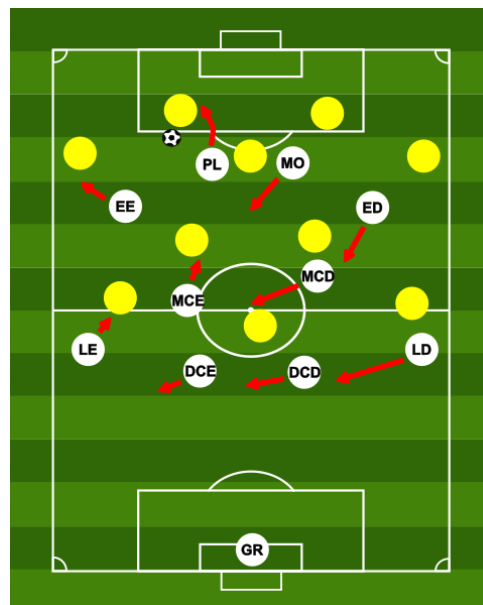


Figura 31: Dinâmicas Ofensivas

3.3.2. Transição Defensiva (TD)

A transição ataque-defesa trata-se do momento imediato após a perda da posse de bola, o período de mudança de atitude ofensiva para defensiva, no qual se procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para os processos ofensivos. Apesar de se tratar de um momento que abarca um reduzido hiato temporal, este carece de importância extrema na interligação existente no «jogar» de uma equipa. (Guilherme, 2004).

O momento de transição defensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Pressionar o portador da bola, o espaço circundante e os jogadores sem bola, de forma a ganhar a posse da mesma e impedir a transição da equipa adversária. Caso não fosse possível garantir a posse da bola, entrar em organização defensiva com a equipa fechada e equilibrada, sem espaços abertos entre as linhas.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

- Após perda da posse, promover uma forte reação a essa perda, obrigando os jogadores mais próximos a pressionar de forma a recuperar a posse;
- Ter disponibilidade e compromisso;
- Controlo da profundidade por dois centrais complementados pelo lateral que estivesse a jogar mais por dentro;
- Os dois médios centro deviam estar alertas e próximos para dar cobertura.

No âmbito da equipa de Sub17 do RAFC, o momento de transição defensiva tinha os seguintes objetivos:

- Recuperar rapidamente a posse de bola;
- Organizar defensivamente a equipa, após perda da bola;
- Se desequilibrada, rápida reorganização;

- Fazer falta se sentir que a equipa beneficia com esse comportamento.

3.3.3. Organização Defensiva (OD)

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição da equipa perante uma ofensiva da equipa adversária caracterizando-se pelo conjunto de comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos que visam anular as ações dos adversários e a cobertura dos espaços livres tentando reconquistar a posse de bola com o intuito de realizar as ações ofensivas, sem cometer infrações e impedindo que o adversário obtenha golo (Teodorescu, 1984).

Consoante os momentos de OD foram preferencialmente utilizados dois dispositivos: 1-4-4-2 e 1-5-4-1 (Figura 32). O primeiro dispositivo (1-4-4-2) era utilizado numa primeira fase em que pretendíamos ser uma equipa pressionante. O segundo (1-5-4-1) era utilizado numa 2ª fase de forma a condicionar e cobrir os espaços interiores.

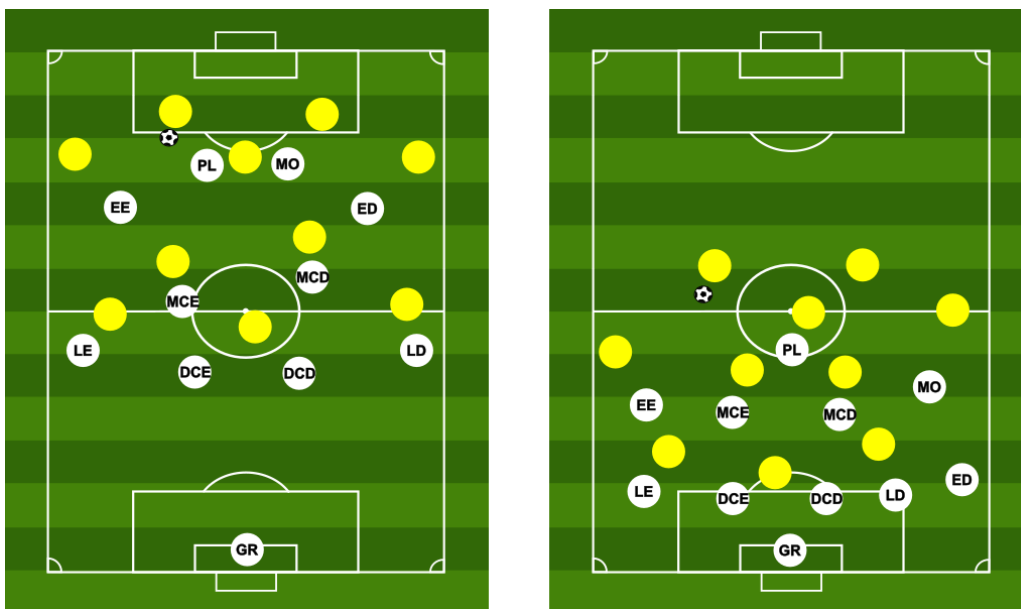


Figura 32: Dispositivos de jogo em momento defensivo (1-4-4-2 e 1-5-4-1).

O momento de organização defensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Fechar a equipa com o propósito de condicionar, direcionar e pressionar o adversário. Conseguir perceber o melhor momento para mudar de atitude e pressionar, provocando o erro e ganhando a posse da bola, enquanto retirávamos os espaços em largura e profundidade (Figura 33).

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1ª Fase – Pressão/ Equilíbrio

- Agressividade na pressão ao portador da bola;
- Bloco junto e compacto;
- Levar o adversário ao lado mais débil ou ao nosso lado mais forte sem bola;
- PL e MO numa fase inicial seguravam o médio defensivo adversário;
- Se o GR jogava no central, o PL pressionava de forma a direcionar a pressão para o corredor;
- Simultaneamente o MO segurava o médio defensivo e o nosso extremo do lado contrário fazia de 3º médio fechando espaços interiores;
- O extremo do lado da bola pressionava o lateral adversário;
- Durante este processo os médios centro permaneciam alerta e encaixavam nos médios adversários;
- A linha defensiva controlava a profundidade.

2ª Fase – Bloco Médio Baixo

- Transição progressiva do nosso MO para encaixar na linha de 4;
- Disponibilidade do extremo do lado contrário para encaixar na linha defensiva de modo a dar conforto e capacidade para esta rodar.

No âmbito da equipa de Sub17 do RAFC, o momento de organização defensiva tinha os seguintes objetivos:

- Manter a equipa equilibrada posicionalmente;
- Condicionar e pressionar a construção da equipa adversária;

- Fechar os espaços/manter as linhas juntas através de coberturas defensivas;
- Todos os jogadores participam no processo;
- Retardar a progressão da equipa adversária, evitando que os adversários cheguem a zonas de criação;
- Impedir a finalização da equipa adversária;
- Passe atrasado é indicador de pressão;
- Recuperar a posse de bola.

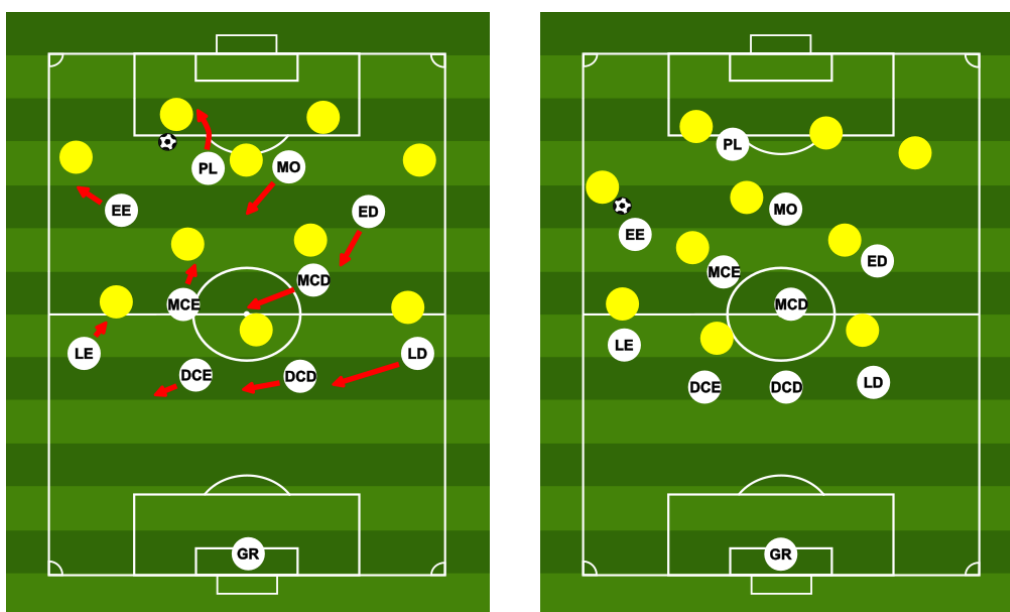


Figura 33: Dinâmicas Defensivas

3.3.4. Transição Ofensiva (TO)

O momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos que a equipa deve realizar durante os segundos imediatos à recuperação da posse de bola. Estes segundos são importantes porque, tal como na transição ataque-defesa, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Guilherme, 2004).

O momento de transição ofensiva tinha os seguintes objetivos:

Objetivo Fundamental

Tirar a bola da zona de pressão (espaço crítico) para aproveitar a eventual desorganização defensiva do adversário.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

- Retirar a bola da zona de pressão e procurar alternativa mais viável para o momento da aceleração com diagonais positivas (o lado contrário, o PL ou o MO);
- A linha defensiva deveria ajustar-se rapidamente (através de uma voz de comando) e manter-se alerta.

No âmbito da equipa de Sub17 do RAFC, o momento de transição ofensiva tinha os seguintes objetivos:

- Sair da zona do ganho da bola o mais rápido possível;
- Manter a posse de bola, procurando organizar a equipa ofensivamente;
- Poucos toques na bola;
- Explorar o desequilíbrio defensivo da equipa adversária, criando situações de finalização e concretizando essas situações.

3.3.5. Esquemas Táticos (ET)

Os ET podem ser identificados em jogo quando existe uma pausa, que poderá ser breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a utilização de movimentações específicas, normalmente treinadas (Teodorescu, 1984). Ao longo da época foram apresentados à equipa vários ET, dos quais transcrevo alguns exemplos, que serviam para planear de entre os jogadores intervenientes no jogo quais aqueles que iriam desempenhar determinada função nos lances de bola parada assinalados. Assim, a cada “marcador de jogador” do RAFC representado no ET era associado o respetivo nome para o jogador saber corresponder a sua posição nesses lances. Obviamente que nos esquemas transcritos neste relatório, e por motivos de anonimato, os referidos nomes foram removidos. Esta informação é

particularmente pertinente na análise dos esquemas que se seguem em particular na identificação dos jogadores designados para bater lances pontapé de livre direto ou pontapé de grande penalidade (Figura 39) que sem os nomes indicados podem à primeira vista não fazer muito sentido.

3.3.5.1. Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

Os ETO (Figuras 34-39), também denominados como bolas paradas ofensivas, são momentos de jogo que representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar condições para a finalização ou manutenção da bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

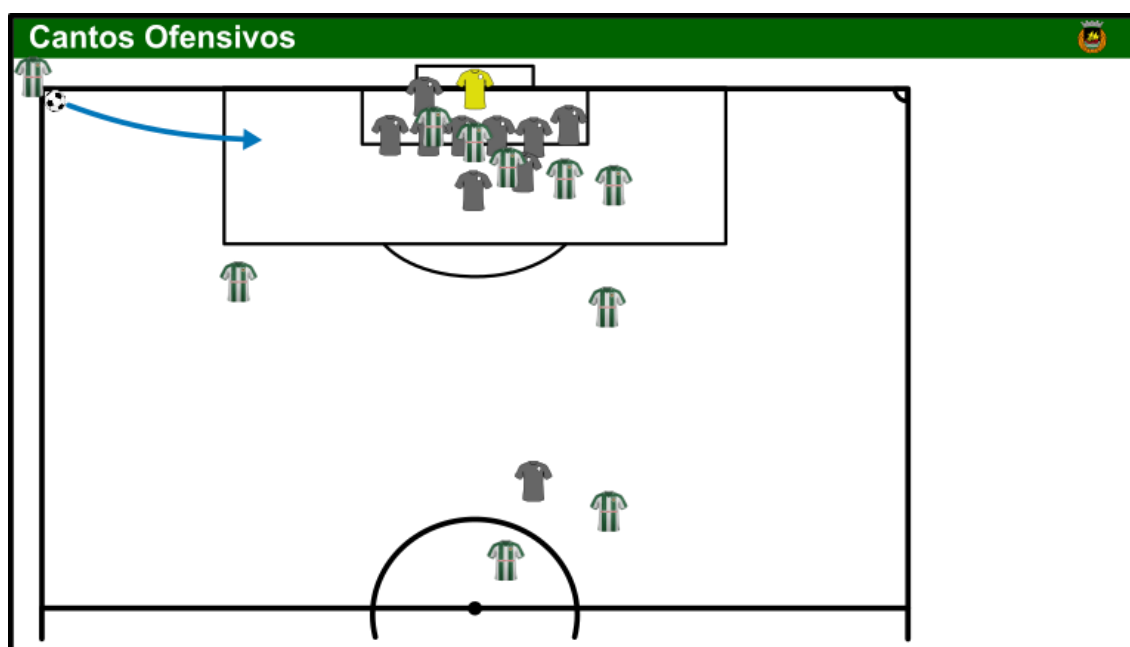


Figura 34: Cantos Ofensivos Esquerda

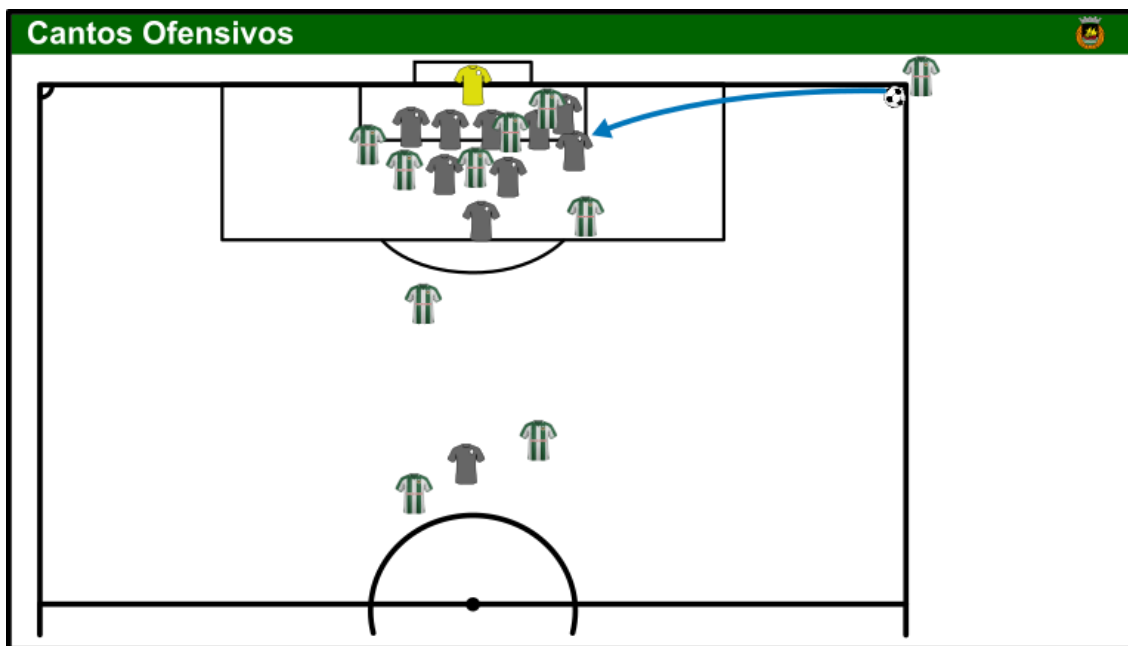


Figura 35: Cantos Ofensivos Direita

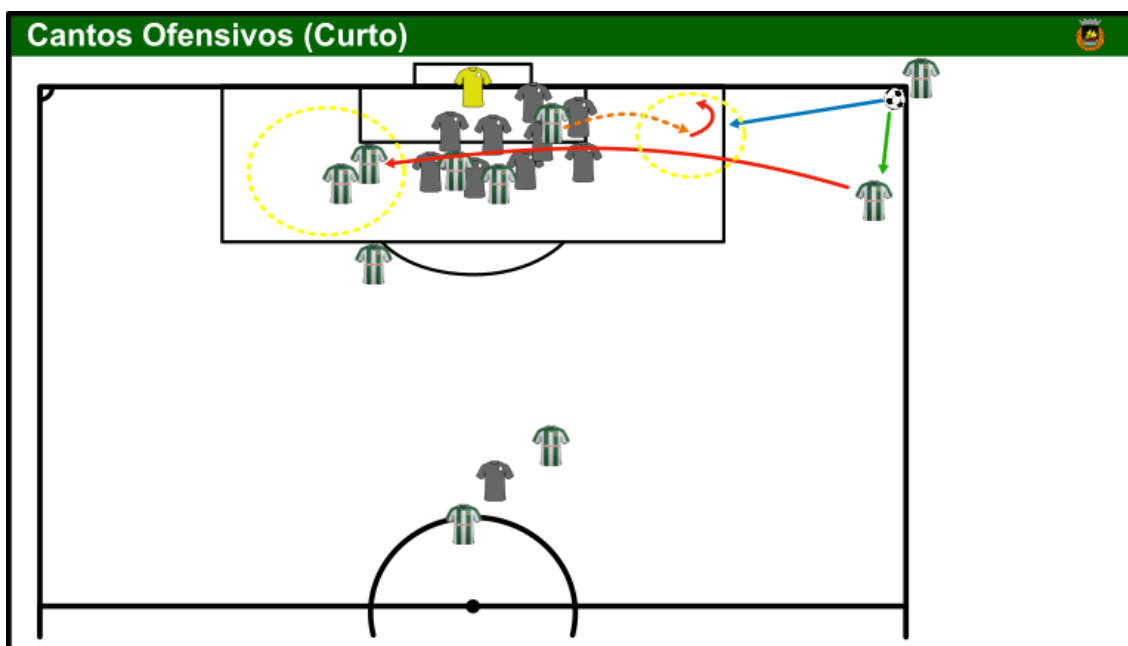


Figura 36: Cantos Ofensivos Curtos

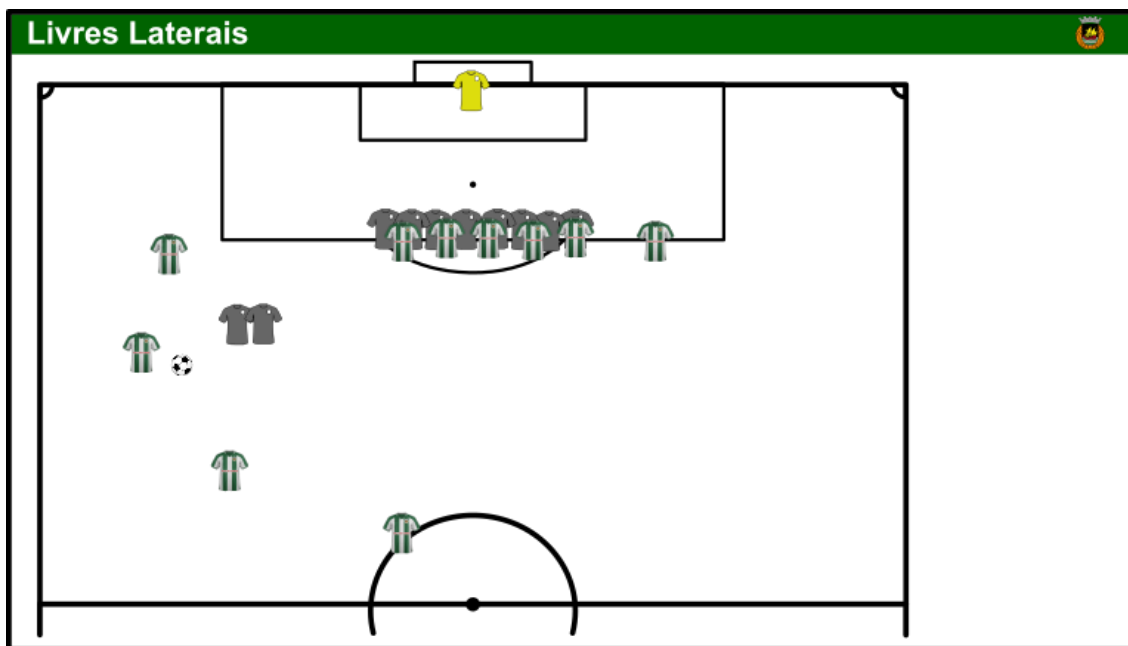


Figura 37: Livres Laterais - Posicionamento

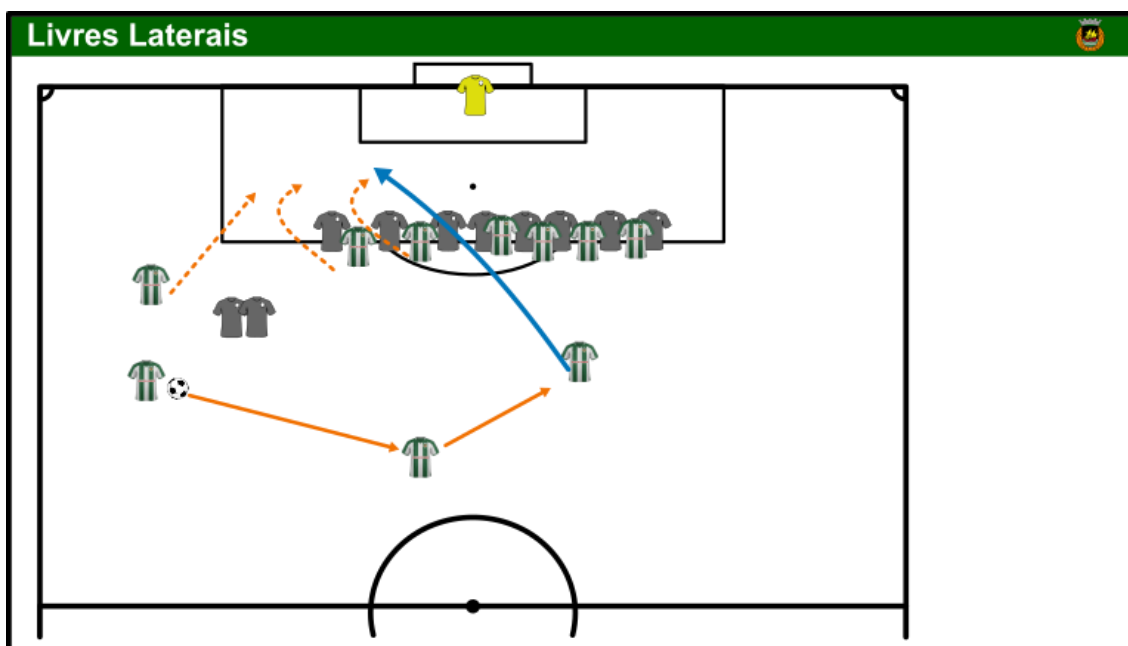


Figura 38: Livres Laterais - Movimentações

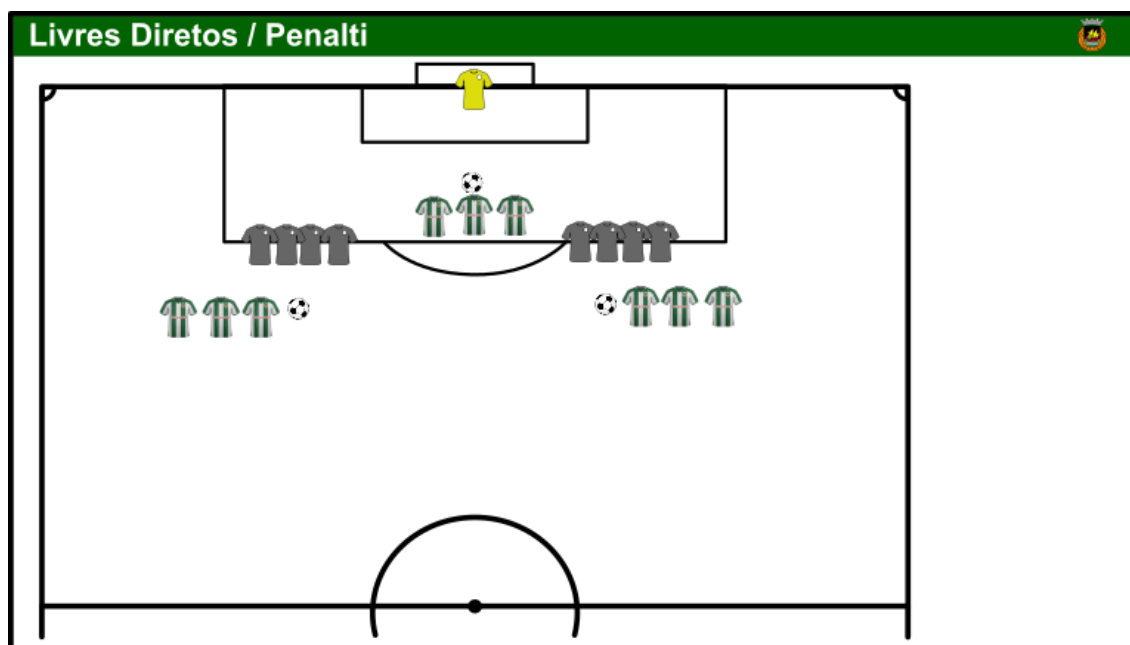


Figura 39: Marcadores de Livres e Penáltis

3.3.5.2. Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

Os ETD (Figuras 40-45), também denominados como bolas paradas defensivas, são momentos de jogo que representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar condições para a proteção da baliza e a recuperação da bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

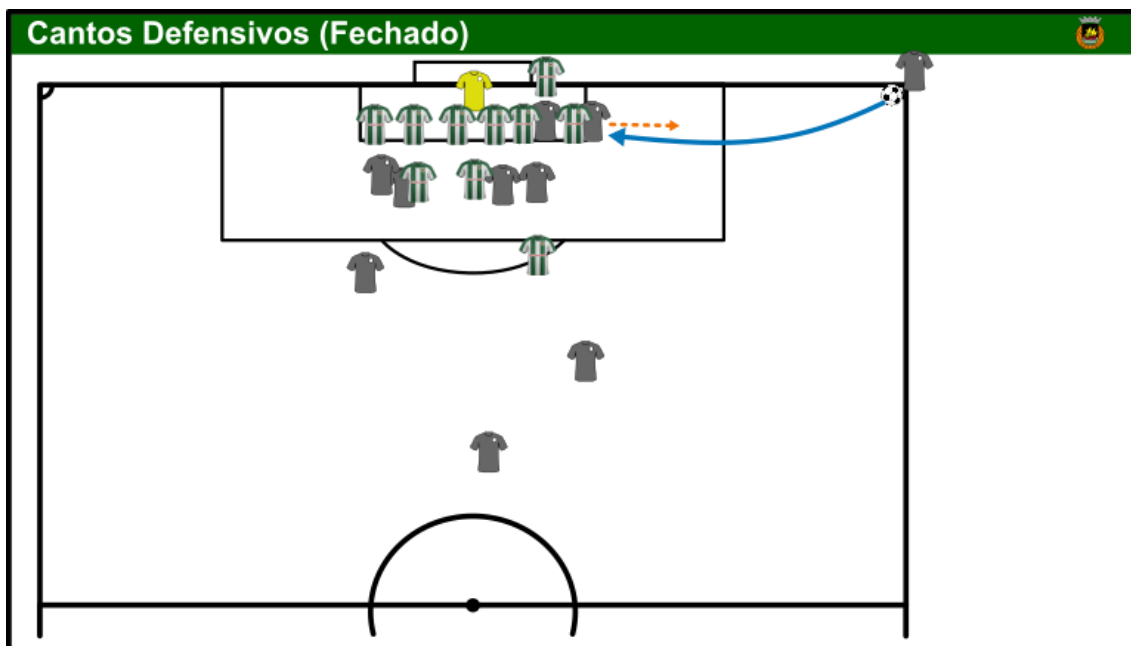


Figura 40: Cantos Defensivos Fechados

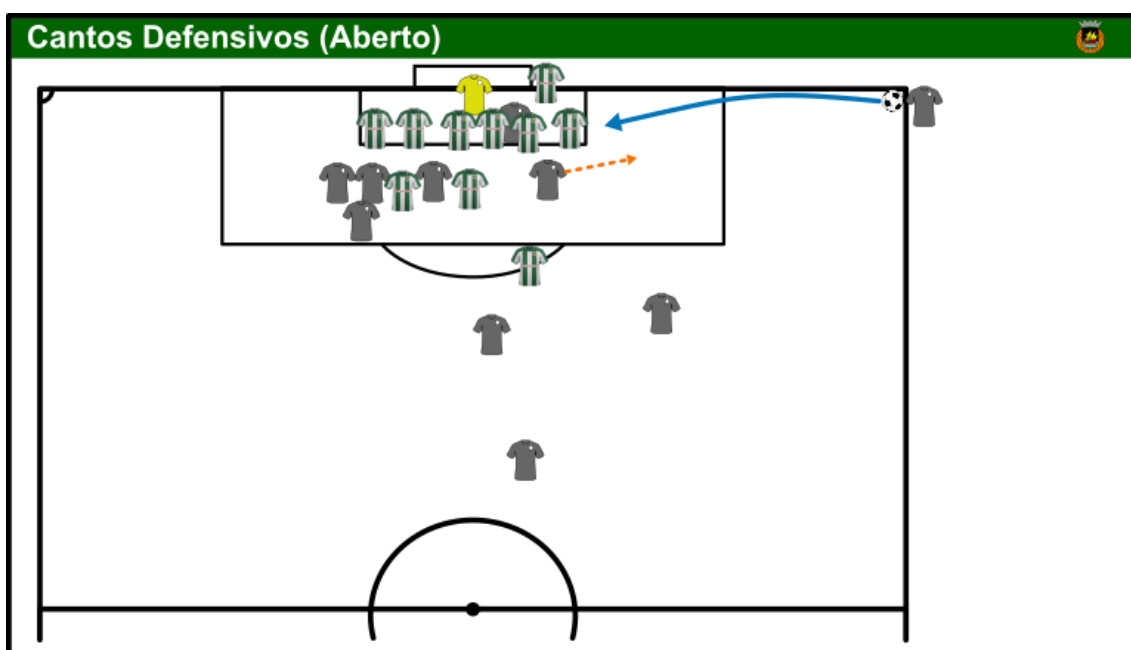


Figura 41: Cantos Defensivos Abertos

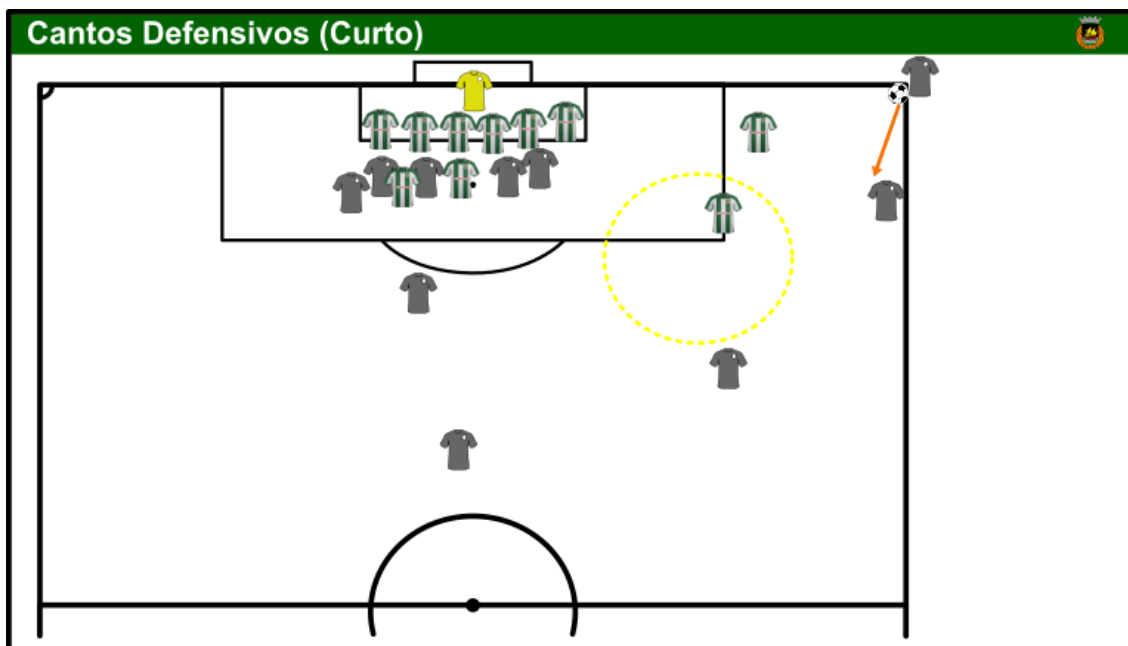


Figura 42: Cantos Defensivos Curtos

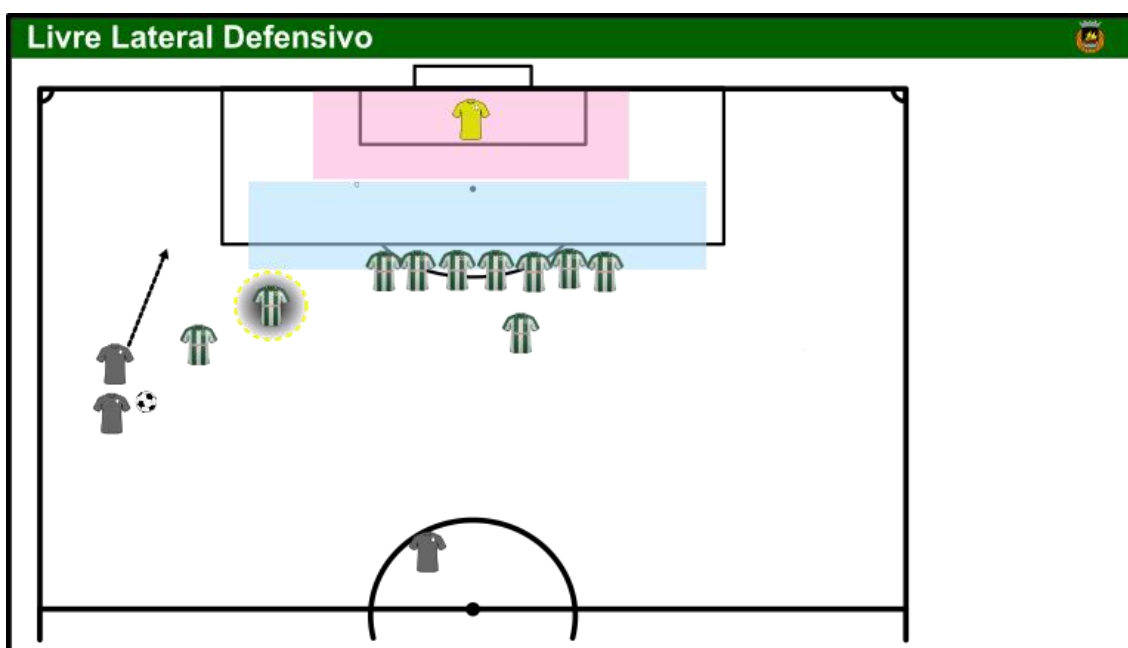


Figura 43: Livre Lateral Defensivo Esquerda



Figura 44: Livre Lateral Defensivo Direita

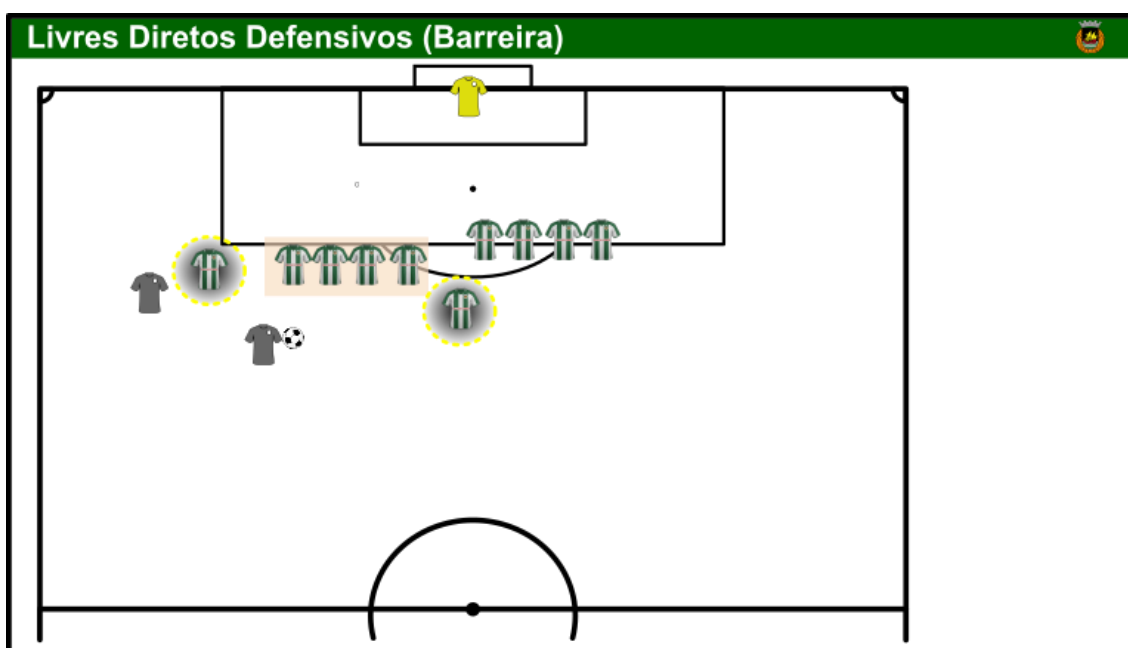


Figura 45: Livres Diretos Defensivos (Barreira)

3.4. Morfociclo Padrão

Seguindo uma metodologia de treino com raízes nos princípios da PT, a equipa técnica dos Sub17 do RAFC definiu um modelo de treino baseado num morfociclo padrão, mas sujeito a uma visão muito pessoal da sua execução em

especial decorrente das ideias e da forma de treinar do treinador principal e podendo em alguns aspetos divergir do modelo formal desta metodologia, estabelecido nos princípios da PT. Como referido anteriormente (capítulo 2.1.4 Processo e Exercício de Treino, pág. 14), o morfociclo-padrão é uma referência teórica que enquadra e sistematiza toda a lógica subjacente ao processo de periodização e operacionalização do treino, a partir do padrão de conexões dos princípios metodológicos. Os ciclos têm similaridades entre si em função da forma (i.e., do desenvolvimento do modelo de jogo), e do padrão, ou seja, lógica de articulação dos princípios metodológicos. Com a repetição sistemática do morfociclo, desde o período preparatório, e como as tarefas práticas têm como base de construção a especificidade e a representatividade das fases e momentos do jogo de futebol, os jogadores beneficiam de mais tempo para aumentar e afinar a capacidade de reconhecer as oportunidades de interação através do desenvolvimento das perceções que melhor se ajustam às intencionalidades da equipa. Seguindo este morfociclo padrão, a equipa treinava às terças, quartas, quintas e sextas, no horário das 19h30 às 21h00, sendo os dias de descanso à segunda-feira e ao sábado (Figura 46).

Rio Ave Futebol Clube <i>Época 2021/2022</i>								
	Dom	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb	Dom
Local	Cidade Desportiva		C1	C1	C1	C1		Academia Vitória Sport Club
Data	28/02	01/03	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
Hora	11h00		19h30	19h30	19h30	19h30		11h00

JOGO	RECUPERAÇÃO	OPERACIONALIZAÇÃO AQUISITIVA				RECUPERAÇÃO	JOGO
OBJETIVOS TÁTICO-TÉCNICOS	Jogo SC Braga - RAFC	Folga	Recuperação em contexto lúdico e competitivo: Footvolei	Circuito de Força	Exercício técnico e coordenativo: passe, reação orientada, condução	Org. Ofensiva coletiva: dinâmicas 11x0 foco na 2ª e 3ª fases	Jogo Vitória SC - RAFC
			Org. Ofensiva: fases de criação e finalização	Trans. Ofensiva e Defensiva: reação à perda e recuperação	Org. Ofensiva: 2ª e 3ª fases Org. Defensiva: foco na pressão em zonas altas	Org. Ofensiva e Defensiva: adaptação à forma de jogar do adversário	
			Torneio Lúdico e Competitivo de três equipas	Trans. Ofensiva e Defensiva + 1ª fase da Org. Ofensiva e Org. Defensiva: pressão à construção do adversário	Org. Ofensiva e Defensiva coletivas	Esquemas táticos Ofensivos e Defensivos	
			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	

Figura 46: Descrição do morfociclo operacionalizado de 28/02/2022 a 07/03/2022

Ocasionalmente ocorreram alterações no planeamento do morfociclo consoante o dia específico do próximo jogo a disputar. Um exemplo concreto: em caso de o momento competitivo ocorrer num sábado à tarde, o treino do dia anterior (sexta-feira) mantinha-se, contrariamente ao morfociclo padrão em que o momento competitivo era ao domingo e onde não havia treino no dia anterior (sábado).

3.4.1. Domingo – Dia de Jogo

Este era o dia mais aguardado pelos jogadores e deveria ser encarado como mais um treino. Contudo, não era um treino qualquer e era essencial para o processo de treino. Era o dia de maior exigência tanto ao nível físico como ao nível emocional. Este momento de competição tem um papel fulcral na construção do morfociclo, pois este é definido tendo em conta a competição anterior e a competição seguinte sendo que o objetivo passa por apresentarmos os jogadores nessa competição nas melhores condições possíveis.

Para a equipa técnica o fecho deste momento competitivo, constituindo o encerramento de um morfociclo, marcava o início de um novo ciclo e impunha a necessidade de refletir e analisar o comportamento evolutivo da equipa.

De acordo com Garganta (1997), a análise do jogo permite interpretar a organização das equipas, interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. A análise do jogo engloba a valorização, recolha, registo, armazenamento e tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogo, sendo atualmente uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição (Silva, 2006).

Numa fase inicial, quando acabava o momento competitivo, era complicado existir um diálogo entre todos os elementos da equipa técnica devido à diferença de personalidades. Algumas pessoas gostam de falar e discutir as suas ideias logo a seguir, outras preferem estar sozinhas para refletir antes de exporem as suas ideias. Ao longo da época fomos adaptando e foi cada vez mais habitual haver uma conversa entre os membros da equipa técnica para discutir os comportamentos coletivos da equipa. O objetivo seria perceber quais os momentos bons e os menos bons que a equipa apresentou durante o jogo. Esta análise coletiva era complementada de seguida com uma pequena análise mais individual de cada jogador, de forma a identificarmos as fragilidades detetadas e possibilidades de melhoria para retificar comportamentos individuais

mais desviantes dos objetivos pretendidos para a equipa e assim consolidar o comportamento coletivo.

3.4.2. Segunda-feira – Recuperação Passiva

O dia de segunda-feira foi estipulado pela equipa técnica como um dia de recuperação passiva para todo o plantel onde era concedida uma folga, devido ao facto de a maioria dos jogos serem ao domingo. Consideramos esta folga após o jogo algo importante para possibilitar uma recuperação física, devido a todo o esforço que um jogo exige, e uma recuperação psicológica, porque entendemos que possa ser desgastante treinar no dia a seguir ao jogo. Com isto pretendíamos que os jogadores tivessem o maior descanso possível para garantir um maior foco e aumentar os níveis de concentração no arranque da semana de trabalho.

Uma vez que não havia unidade de treino, a equipa técnica aproveitava para observar e analisar a gravação do jogo da jornada anterior da nossa equipa e da equipa adversária. Esta análise era realizada individualmente por vários membros da equipa técnica, focando-se cada um num momento específico do jogo. Esta foi uma função que eu nunca tinha desempenhado e que tive que executar de forma autónoma. O desempenho desta função permitiu-me crescer, não só pelo facto de ter de aprender a realizar uma nova tarefa sozinho (com a responsabilidade que isso acarreta), como pela interpretação das diferentes visões técnico-táticas que fui tendo ao longo da época decorrentes das diferentes formas de jogar dos adversários em comparação com a nossa equipa. Esta interpretação mais individual levou-me a refletir sobre o jogo e a idealizar, caso eu fosse o treinador, como é que seria trabalhado o próximo morfociclo.

Após uma análise individual, é de realçar a importância que tem a partilha de ideias, seguida de uma reflexão conjunta, para que o treinador principal possa planear o próximo morfociclo com o máximo de concordância possível entre a equipa técnica.

3.4.3. Terça-feira – Recuperação Ativa

Antes do início desta unidade de treino reuníamos todo o plantel para que fosse apresentada a análise geral do jogo anterior. Como momento preparatório e que antecedia à apresentação, o treinador principal pedia a quatro ou cinco elementos do plantel que dessem as suas opiniões relativamente ao jogo. Afinal, *“Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”* (Freire, 1997)

Este momento revelava-se de extrema importância para aferirmos o estado emocional da equipa e percebermos o que os jogadores estavam a pensar e a sentir, permitindo-nos muita das vezes ajustar pequenos comportamentos de forma que os jogadores também se sentissem como parte integrante do processo decisivo e desta forma haver um maior espírito de grupo entre a equipa técnica e os jogadores.

“Uma das formas mais sinceras de respeito é realmente ouvir o que o outro tem a dizer” – Bryant H. McGill

A subsequente análise do jogo era um momento estruturante para a semana que se iniciava, pois, sendo apresentadas as debilidades que evidenciamos durante o jogo anterior tornava-se perceptível perceber o porquê de estas terem acontecido e mais que isso definir uma estratégia corretiva para as ultrapassar.

Quero destacar aqui a forma como esta análise era apresentada pelo treinador principal onde este não se limitava a dizer o que estava mal e o que devia ser feito. Ele promovia um momento de reflexão aos próprios jogadores, onde lhes permitia muitas vezes identificar os problemas e pensar em soluções. Obviamente que, ao longo da apresentação também eram mostrados momentos em que alcançamos o sucesso, momentos esses que queríamos potenciar e garantir que continuassem presentes nos jogos seguintes.

Sendo este o primeiro treino da semana os jogadores que foram utilizados no jogo anterior realizavam um trabalho de recuperação através de exercícios que não provocassem uma grande fadiga e que sobretudo permitissem

recuperar os recursos que foram gastos no jogo. Para atingirmos este objetivo realizávamos muitas vezes o *footvoley* que também permitia fomentar um ambiente lúdico, mas ao mesmo tempo competitivo.

Era também necessário ajustar a carga ao grupo menos utilizado através da realização de exercícios com uma intensidade e estímulos muito semelhantes aos que teriam tido no jogo. Para isso realizávamos um exercício que promovia as dinâmicas ofensivas focadas no último terço, de forma a promover a criação de situações de finalização e consequentemente a finalização das mesmas.

De forma a evitar a criação de dois grupos de trabalho (os que jogaram e os que não jogaram), o que pode afetar e ter consequências ao nível da gestão do ambiente da equipa, a equipa técnica achou essencial que todos os jogadores estivessem juntos no campo. Assim sendo, de modo geral, o treino de terça-feira era finalizado com a realização do torneio de três equipas onde estavam sempre duas equipas a jogar e a terceira equipa fazia de apoio à volta do campo. As equipas eram formadas por três jogadores escolhidos pelo treinador. Neste exercício cada jogo tinha a duração de três minutos ou então ganhava a primeira equipa a marcar dois golos. Em caso de empate saía a equipa que estava em jogo há mais tempo. Para além da vertente lúdica, este exercício promovia uma elevada densidade de ações específicas como passes, dribles, remates e cruzamentos, bem como uma execução rápida e intensa devido às dimensões do campo. No entanto, era também promovida uma grande descontinuidade no treino, uma vez que o formato do torneio permitia a cada equipa um tempo de recuperação ativa de três minutos entre jogos. Eram contabilizadas o número de vitórias de cada equipa para sabermos qual seria a vencedora no fim do torneio. Isto permitia a promoção de um ambiente mais competitivo para os jogadores menos utilizados e consequentemente uma maior motivação para os próximos treinos (Figura 47).

Rio Ave Futebol Clube											
Época 2021/2022											
Microciclo: 35											
Plano Treino											
Sessão		Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC		EQUIPA	Sub17	
140		02/03/2022	1h30			MATERIAL	Bonecos, Coletes, Cones, Bolas				
Objetivos/Conteúdos		Técnico-táticos		Consolidar organização ofensiva: 2ª e 3ª fases						ATLETAS	23
		Físicos		Recuperação							
Ativação Geral											
Espaço		Ativação e Mobilização Geral				Aspetos Fundamentais					
Número		• Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; • Baixa intensidade.									
20		• Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.									
Tempo	Recuperação										
15'											
1º Exercício Fundamental											
Espaço		Torneio Footvoley				Aspetos Fundamentais					
1/3		• 1º campo: "Liga dos Campeões";				• Densidade de ações motoras específicas; • Vertente lúdica; • Vertente competitiva.					
Número		• 2º campo: "Liga Europa";									
10		• Vencedores passam ao 1º campo, ou mantêm-se, se já estiverem no 1º;									
		• Derrotados passam ao 2º campo ou saem do campo, sendo substituídos pela equipa suplente;									
Tempo		Recuperação									
6 X 4'30"	30"	• Equipa suplente realiza sustentação de bola.									
2º Exercício Fundamental											
Espaço		Dinâmicas Ofensivas 6 X 4 + GR				Aspetos Fundamentais					
1/3						• Penetrações; • Movimentos de rutura; • Velocidade de circulação; • Finalização; • Contenção; • Coberturas defensivas					
Número		• Equipa em fase ofensiva procura desequilibrar a linha defensiva e finalizar;									
11		• Equipa em fase defensiva procura evitar a finalização e, em caso de recuperação, colocar a bola nos corredores.									
Tempo		Recuperação									
3 X 8'	1'30"										
3º Exercício Fundamental											
Espaço		Torneio de Três Equipas (7 X 7) + 7				Aspetos Fundamentais					
1/3						• Densidade de ações específicas; • Finalizações constantes; • Promoção de cruzamentos; • Vertente lúdica; • Vertente competitiva.					
Número		• jogo de sete contra sete, com sete apoios;									
22		• Vencedores mantêm-se em jogo;									
		• Derrotados passam a apoio;									
Tempo		Recuperação									
30' (10 X 3')	3'	• Em caso de empate, a equipa em jogo há mais tempo passa a apoio.									
Observações Relevantes da Sessão											
O 1º e 2º exercícios fundamentais são realizados em simultâneo											

Figura 47: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 02/03/2022.

3.4.4. Quarta-feira – Treino em Regime de Tensão (Força Específica)

Este representa o primeiro dia aquisitivo do nosso morfociclo. No entanto, era preciso reconhecer que a equipa neste dia podia ainda não estar totalmente recuperada. Segundo o Professor Vítor Frade “o jogo de forte intensidade, só quatro dias depois é que me garante disputar outro. No entanto, é mais fácil não ser quatro, mas ser três se eu logo de início perspetivar a programação da época a contemplar o hábito de treinar, por exemplo, na quarta-feira de uma forma mais intensa e específica.”

O regime de contração dominante neste dia caracterizava-se por contrações musculares de muita tensão, de elevada velocidade e de curta duração. A ideia que subjaz às premissas do reduzido número de jogadores e espaço é a enorme participação individual de cada jogador, apelando sobretudo a contrações de natureza excêntrica, manifesta em ações como saltar, travar, acelerar e mudar de direção (Guilherme et al., 2006).

A sessão de quarta-feira era caracterizada pela realização de jogos reduzidos que promoviam este tipo de ações motoras. Importa referir que não basta os jogos serem reduzidos em espaço, tempo e número, se não existir um propósito tático nos mesmos. Se apenas nos focássemos no número de jogadores e nas dimensões do espaço dos exercícios o planeamento do treino seria demasiado fácil. O foco não pode ser somente nas dimensões físicas e fisiológicas, mas sobretudo na dimensão tática, e para isso, tivemos que delinear um conjunto de exercícios onde coexistiam as exigências táticas, técnicas, físicas e fisiológicas. Relativamente aos conteúdos técnico-táticos esta unidade de treino tinha como principais objetivos a consolidação de comportamentos setoriais relacionados com a organização dos diferentes setores nos momentos de organização e melhoria de comportamentos a adotar em momentos de transição, particularmente o *pressing* coletivo, a reação à perda, a mudança de atitude (ofensiva para defensiva e vice-versa), entre outros.

O treino era iniciado com uma ativação geral dos jogadores com o objetivo de aumentar a temperatura muscular e a predisposição dos jogadores para o mesmo. Após a conclusão do aquecimento dividíamos o plantel em grupos para estes se distribuírem em três estações. Na primeira estação era realizado um trabalho de força com ou sem bola, onde eram promovidas repetições de várias ações como saltos, acelerações e travagens, mudanças de direção e de velocidade.

No segundo exercício havia um foco na transição ofensiva e defensiva. O exercício consistia num jogo reduzido de $(2 + GR \times 2 + GR) + 2$, sendo os últimos apoios externos posicionados nos limites do espaço do exercício. Esta estação tinha como propósito a realização de uma situação de 4x2 em espaço reduzido, com o objetivo de finalizar na baliza adversária. Este exercício promovia em fase

ofensiva a realização de penetrações com bola e movimentos de rutura, criando espaço para a finalização ou para os colegas receberem bola. Em fase defensiva, o exercício potenciava a realização de contenções e coberturas defensivas, com posterior transição ofensiva. Devido à distribuição predefinida pelo treinador principal de onde deveria estar cada elemento da equipa técnica, tanto o primeiro como o segundo exercício eram exercícios onde eu não estava tão presente e por isso não disponho de uma opinião prática sobre como os mesmos decorriam.

O terceiro e último exercício, onde eu estava presente, centrava-se em comportamentos individuais relacionados com os momentos de transição, ondem eram promovidas ações de 1x1 ou 2x2 ofensivas e defensivas. Cada jogador partia de um dos postes da baliza e tinha como objetivo finalizar na baliza adversária. Eram jogos de quarenta e cinco segundos onde quem marcava mantinha a posse de bola e onde havia uma mudança rápida de atitude ofensiva para defensiva através da promoção de uma forte reação à perda. Os jogadores não podiam utilizar o GR como linha de passe para proporcionar o máximo de ações ofensivas, como por exemplo tirar um adversário da frente para finalizar, e ações defensivas, como a capacidade de fazer contenção e desarmar o adversário. Este exercício era bastante competitivo e intenso pois dispunha de um treinador em cada baliza pronto para disponibilizar bolas de forma que o exercício nunca parasse e os jogadores retirassem o máximo proveito do mesmo.

Do meu ponto de vista, este exercício foi um exercício fulcral ao longo da época, em parte por causa dos estímulos que proporcionava aos jogadores característicos deste dia de trabalho, mas também porque permitia desenvolver as capacidades individuais (quer ofensivas quer defensivas) e ainda porque sendo um exercício particularmente apreciado era muito participado e potenciava os objetivos que se pretendia atingir.

De seguida era realizado uma vez mais um exercício focado nos momentos de transição, assim como em alguns aspetos das organizações ofensiva e defensiva. Dando um exemplo de um exercício de um determinado morfociclo, era realizado um jogo de transições entre três equipas (7 x 7 x 7) + 2 GR. O exercício era iniciado com uma equipa no centro do terreno e as duas restantes defendendo as suas respetivas balizas. A primeira equipa iniciava com

a posse de bola e escolhia uma baliza para atacar. Posteriormente podiam existir três cenários:

1. Finalização com sucesso: a equipa que marcou golo recebia novamente a posse de bola e atacava para a baliza contrária;
2. Finalização sem sucesso: a bola era repostada pelo GR da equipa que estava a defender e que passava a ter como objetivo a transição da bola para a equipa que, não estando em jogo, estava a defender a baliza contrária, transição esta a efetuar obrigatoriamente com a bola pelo chão. Se houvesse sucesso atacavam então a baliza contrária. Se não houvesse sucesso continuavam a defender;
3. Perda de bola: a equipa que está a atacar deveria ter uma forte reação à perda para tentar recuperar a bola e retomar o ataque, evitando assim que a equipa que a recuperou conseguisse a transição para o lado contrário.

Para mim este exercício é bastante completo, pois apesar de ter um foco maior nas transições, conseguimos consolidar outros aspetos relacionados com a construção e a pressão à construção adversária. Estes momentos existiam quando não havia sucesso na finalização e a bola era repostada pelos GR, altura em que essa equipa realizava saídas de bola (fase de construção) enquanto a equipa contrária procurava pressionar essa mesma fase de construção.

Por último, para concluir a unidade de treino, era realizado um jogo de 11x11 em espaço reduzido, relativamente à profundidade do terreno de jogo. Este exercício tinha como principal objetivo a consolidação dos aspetos que foram sendo trabalhados ao longo da sessão, nomeadamente as transições. Para que isto fosse possível, em determinados momentos do exercício após a bola de jogo ter saído da área delimitada, era inserida pelo treinador uma nova bola numa zona do campo completamente distinta de forma a simular e promover as transições (Figura 48).

Rio Ave Futebol Clube

Época 2021/2022



Microciclo:	35								
Plano Treino									
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC	EQUIPA	Sub17	
141	03/03/2022	1h30			MATERIAL	Bonecos, Coletes, Cones, Bolas			
Objetivos/Conteúdos	Técnico-táticos		Consolidar as transições ofensivas e defensivas: pressing coletivo, reação à perda, verticalidade					ATLETAS	23
	Físicos		Recuperação						
Ativação Geral									
Espaço	Ativação e Mobilização Geral				Aspetos Fundamentais				
	- Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; - Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.				Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade.				
Número									
20									
Tempo	Recuperação								
15'									
1º Exercício Fundamental									
Espaço	Estação de Força/Transições				Aspetos Fundamentais				
1/3	1ª estação: Circuito de força; 2ª estação: (2 X 2) + 2 com finalização; 3ª estação: 1 X 1 ou 2 X 2.				1ª estação: movimentos explosivos de alta intensidade; 2ª estação: penetrações, ruturas, finalização, contenção, cobertura defensiva, reação à perda; 3ª estação: reação à perda de bola; promoção de capacidade 1 X 1 ofensivo e defensivo.				
Número									
10									
Tempo	Recuperação								
5 X 25"	1'								
2 X 3'	1'								
2 X 7'	1'								
2º Exercício Fundamental									
Espaço	Transições Ofensiva e Defensiva				Aspetos Fundamentais				
1/3	Jogo de três equipas: situações de 7 X 7 cada equipa procura fazer o maior número de golos: caso as equipas em fase ofensiva percam a posse, devem reagir de forma coletiva, recuperando-a rapidamente para voltarem à fase ofensiva.				- Pressão coletiva após perda; - Verticalidade após recuperação; 1ª fase da organização ofensiva e a capacidade de condicionar a fase de construção adversária				
Número									
11									
Tempo	Recuperação								
3 X 7'	1'								
3º Exercício Fundamental									
Espaço	Jogo 11 X 11				Aspetos Fundamentais				
1/3	- O exercício consiste na realização de um jogo 11 X 11 com espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo; - São focados os momentos de transição, através da colocação de bolas em diferentes zonas do terreno após perda, e posterior reação.				- Aspetos relacionados com a reação coletiva à perda: agressividade sobre o portador e condicionamento das linhas de passe em zonas perto da bola; - Momento de transição ofensiva através de ataques rápidos e contra-ataques com finalização.				
Número									
22									
Tempo	Recuperação								
20' (2 X 10')	1'								
Observações Relevantes da Sessão									

Figura 48: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 03/03/2022.

3.4.5. Quinta-feira – Treino em Regime de Duração (Resistência Específica)

Neste dia, promovem-se contrações musculares com maior duração, porém reduzindo a tensão e a velocidade das mesmas. É um treino onde se realizam exercícios com um elevado número de jogadores e em grandes espaços, com o objetivo de desenvolver fundamentalmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e de alguns setores. O facto de se realizarem exercícios com maior número de jogadores e num espaço com dimensões próximas da competição, permite ao treinador principal, neste dia, trabalhar os grandes princípios do modelo de jogo da equipa, designadamente

as ligações intersetoriais. Assim sendo, é neste dia que se pode trabalhar a ligação entre o setor defensivo e o setor médio, ou entre o setor médio e o setor atacante. Conseguimos assim neste treino privilegiar a promoção da nossa ideia de jogo, através do desenvolvimento de princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo, trabalhados fundamentalmente nas escalas intersetorial e coletiva.

Tendo em conta todos estes aspetos, esta unidade de treino era sempre iniciada com um aquecimento com bola, onde procurávamos melhorar a relação com bola dos jogadores. Realizávamos dinâmicas de passe onde os jogadores tinham que levar a cabo várias ações para além do passe, desde movimentos contrários, contramovimentos, ruturas, alargamentos, receção, condução, etc. Após a ativação geral dividíamos o plantel em dois grupos. Um realizava o “exercício das zonas” com o treinador principal e os restantes realizavam outro segundo exercício com o treinador-adjunto.

O primeiro exercício consistia em dividir o terreno de jogo em três zonas distintas: construção, criação e finalização. A delimitação destas zonas de ação associadas a cada um dos diferentes setores, promoviam a repetição das ações específicas características de cada setor. O principal objetivo deste exercício era promover dinâmicas às escalas setorial, intersetorial e coletiva e consolidar os princípios e subprincípios relacionados com as diferentes fases dos momentos de organização. Neste exercício havia duas equipas de sete jogadores distribuídas pelas zonas e mais dois apoios laterais (7 x 7) + 2 + 2 GR. O objetivo estipulado para a equipa em posse era promover a capacidade de executar a fase de construção de forma eficaz, quebrando linhas, através da circulação de bola com passes curtos. Além disso, a equipa em posse tinha também por objetivo a criação de situações de superioridade numérica na zona da bola, procurando progredir em direção à baliza adversária e finalizar. A equipa em fase defensiva tinha como objetivo inicial a realização de pressão à primeira fase de construção da equipa adversária, procurando recuperar a posse em zonas altas ou condicionar o adversário a jogar pelos corredores laterais. Para além disso, a equipa em fase defensiva tinha o objetivo de limitar o espaço interior e o espaço entre setores, aspeto que constituía uma parte fundamental dos nossos

princípios e subprincípios de jogo. De realçar que alguns objetivos do exercício poderiam variar consoante o morfociclo.

Por norma este era o exercício onde eu estava presente e, na minha opinião, era bastante enriquecedor pois permitia uma consolidação das diferentes fases da organização ofensiva. O exercício estava construído de forma a haver sempre superioridade numérica da equipa que estava a atacar pois era permitido que um jogador por setor pudesse subir uma zona. Posto isto, o exercício promovia diversos comportamentos relacionados com as fases de criação e finalização. Na fase defensiva era desenvolvida a capacidade de realizar pressão em zonas altas.

O segundo exercício estava entregue ao treinador-adjunto e variava consoante o morfociclo. Dando um exemplo, com os jogadores que não participavam no primeiro exercício, o treinador-adjunto planeava um exercício que estimulava o momento de transição defensiva com um foco principal no controlo da profundidade. Na primeira fase do campeonato encontrámos equipas que apostavam muito na bola longa e na procura do espaço nas costas da nossa linha defensiva visto que tínhamos como característica pressionar alto. O exercício iniciava com uma posse de bola entre a linha defensiva e a linha ofensiva (4 x 4) + J onde cada equipa tinha que realizar seis passes e posteriormente ligar com um jogador (por norma um médio) que estava fora do exercício. A partir daqui havia dois cenários possíveis:

1. A linha defensiva ligava no médio: caso fosse a linha defensiva a ter sucesso, a bola saía do GR e esta tinha quatro mini balizas para finalizar, enquanto a linha ofensiva tinha que realizar a pressão e evitar sofrer golo. Caso recuperassem a bola podiam finalizar.
2. A linha ofensiva ligava no médio: caso fosse a linha ofensiva a ter sucesso, o médio que recebia a bola fazia imediatamente um passe longo para um dos dois jogadores que estavam na largura máxima à espera, promovendo assim uma transição. Caso a linha defensiva recuperasse a bola, podia na mesma finalizar nas quatro mini balizas.

Para finalizar a sessão de treino era realizado um jogo 11x11 onde tentávamos ao máximo respeitar o jogo formal, algo que infelizmente não era possível devido ao espaço que tínhamos disponível (devido ao elevado número de equipas em treino e ao número de campos disponíveis, os Sub17 apenas dispunham de meio-campo para treinar). Este exercício tinha como principal objetivo a consolidação dos vários princípios e subprincípios relacionados com os diferentes momentos de jogo e que foram sendo trabalhados ao longo da unidade de treino. Conforme o morfociclo, ao longo do exercício eram introduzidos constrangimentos, como por exemplo o número de toques por jogador ou a utilização da estratégia dos dois coletes (vou descrever e abordar a adoção desta estratégia mais à frente nas minhas reflexões).

Em suma, dentro do possível, este dia constituía o treino mais aproximado às condições que íamos encontrar durante o jogo, relativamente ao cumprimento dos princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo e no que respeita ao espaço do jogo formal (Figura 49).

Rio Ave Futebol Clube Época 2021/2022 									
Microciclo:	35								
Plano Treino									
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC	EQUIPA	Sub17	
142	04/03/2022	1h30			MATERIAL	Bonecos, Coletes, Cones, Bolas			
Objetivos/Conteúdos	Técnico-táticos		Consolidar os momentos da organização ofensiva e defensiva: explorar zonas exteriores, potenciação de cruzamentos; solidez e coesão defensiva, limitar espaços interiores e entre linhas					ATLETAS	23
	Físicos		Duração						
Ativação Geral									
Espaço	Ativação e Mobilização Geral				Aspetos Fundamentais				
Número	• Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; • Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.				• Estimulação de movimentos específicos de preparação para o treino: saltos, mudanças de direção, mudanças de velocidade.				
20									
Tempo	Recuperação								
10'	1'								
1º Exercício Fundamental									
Espaço	Exercício técnico				Aspetos Fundamentais				
1/3	• Trata-se de um exercício que consiste em realizar diferentes ações técnicas: passe, receção orientada, condução.				• Aprimorar aspetos técnicos dos jogadores; • Promover o desenvolvimento da técnica individual dos jogadores.				
Número									
20									
Tempo	Recuperação								
20' (2 X 10')	1'								
2º Exercício Fundamental									
Espaço	Dinâmicas Ofensivas 6 X 4 + GR				Aspetos Fundamentais				
1/2	• O exercício consiste na definição de zonas que limitam a zona de ação dos diferentes setores, promovendo a repetição de ações específicas de cada setor.				• Consolidar a fase de construção da organização ofensiva VS a capacidade de condicionar a construção adversária; • Aprimorar a capacidade de ligar jogo através de passes entre linhas e por zonas interiores VS limitar o adversário no jogo interior; • Consolidar a fase de finalização VS impedir situações de finalização.				
Número									
22									
Tempo	Recuperação								
30' (2 X 15')	1'								
3º Exercício Fundamental									
Espaço	Torneio de Três Equipas (7 X 7) + 7				Aspetos Fundamentais				
1/2	• O exercício consiste na realização de um jogo 11 X 11 com espaço reduzido no que respeita à profundidade do terreno de jogo.				• Consolidar o momento da Organização ofensiva: penetrações, ruturas, desmarcações, cruzamentos, remates; • Consolidar o momento da organização defensiva: solidez defensiva, basculações em bloco, fechar espaços interiores e entre linhas.				
Número									
22									
Tempo	Recuperação								
30' (10 X 3')	3'								
Observações Relevantes da Sessão									

Figura 49: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 04/03/2022.

3.4.6. Sexta-feira – Treino Tático Estratégico em Regime de Velocidade (Velocidade Específica)

Neste dia objetiva-se a realização de jogos com elevada velocidade de contração muscular, porém de curta duração e tensão não máxima. (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Deste modo, os jogos preconizados para este dia eram realizados em espaços pequenos ou médios, com reduzido número de jogadores e reduzido número de repetições, evitando contactos diretos com os adversários (Clemente & Mendes, 2015). Esta unidade de treino devia assumir-se como um

espaço para trabalhar com incidência nos pormenores da estratégia definida para o jogo, tentando planejar exercícios que não provocassem elevados níveis de fadiga, precavendo a recuperação dos jogadores até ao dia do jogo.

Relativamente aos aspetos tático-técnicos existia uma grande incidência no lado estratégico do jogo. Como já foi referido anteriormente, o trabalho de observação e análise da equipa e do adversário era realizado pela equipa técnica no início do morfociclo, o que permitia planejar da melhor forma este dia. Assim sendo, esta unidade de treino começava primeiramente com a apresentação de um vídeo aos jogadores da forma de jogar do adversário, para que estes tivessem uma ideia geral do que iria ser trabalhado na sessão e do que iam encontrar no próximo jogo. Eram apresentados cortes de vídeos do jogo anterior da equipa adversária e, se tivéssemos essa possibilidade, cortes de vídeo do nosso jogo anterior com eles. Através destes cortes tentávamos que fossem abordados os diferentes momentos do jogo do adversário e que ficassem perceptíveis os pontos fortes e as debilidades que estes apresentavam. Para finalizar, transmitíamos ao plantel de que forma queríamos e iríamos abordar o jogo através da apresentação de representações esquemáticas da estratégia idealizada pela equipa técnica para esse momento competitivo. Na minha opinião esta estratégia foi bastante importante devido à simplicidade e ajuda que o estímulo visual tinha nos jogadores, para que estes percebam da melhor forma os espaços a explorar no adversário e em contrapartida quais os espaços que estes tentavam procurar.

A sessão de treino de sexta-feira iniciava sempre com um aquecimento e mobilização geral, com uma incidência em movimentos explosivos na fase final. Como já referido anteriormente durante todo o morfociclo esta parte era responsabilidade de um dos treinadores-adjuntos e preparador físico. De seguida, dividíamos o grupo em duas equipas, sendo que uma equipa era formada a partir da ideia que o treinador principal e a equipa técnica tinham de um possível onze inicial para o jogo seguinte, e a outra era constituída pelos restantes jogadores. De realçar que só no final desta sessão de treino e após discussão e conversa da equipa técnica é que ficava planeado o onze inicial, embora dependendo sempre da escolha e decisão final do treinador principal.

Com este modelo em mente, a equipa formada tendo em vista compor o onze inicial sofreria ajustes e alterações ao longo do treino, para simular vários cenários e validar as interações dos seus intervenientes, esclarecendo o máximo de dúvidas que pudessem existir em relação à sua constituição.

O primeiro exercício da unidade de treino consistia em consolidar as dinâmicas apresentadas e pretendidas pela equipa técnica durante a organização ofensiva. Nesse sentido, o exercício era iniciado num 11x0 com a equipa “titular” e posteriormente com os restantes jogadores, em que o objetivo era consolidar dinâmicas e comportamentos específicos. Após a concretização ou não da situação de finalização, era colocada por um treinador-adjunto uma bola em cada corredor alternadamente. Era então solicitado aos laterais e/ou extremos que realizassem um cruzamento, obrigando os jogadores da linha ofensiva a ocupar novamente as zonas de finalização e concretizar a situação de finalização. Como já foi referido anteriormente, e com o objetivo de promover uma assimilação coletiva das estratégias, dinâmicas e comportamentos a adotar em jogo, a equipa “não titular” realizava o mesmo exercício. Este exercício tinha, normalmente, uma duração de vinte minutos.

De seguida, era realizado um exercício de 11x11, permitindo que os jogadores consolidassem estas dinâmicas com oposição. Assim, a equipa “não titular” procurava posicionar-se em organização defensiva e representar, da forma mais aproximada possível, o posicionamento e os comportamentos adotados pela equipa adversária desse morfociclo. Desta forma, a equipa “titular” iniciava sempre com a posse de bola, mesmo após perda. O objetivo desta abordagem era que houvesse uma grande densidade e repetição desse momento de jogo, enraizando as ideias pretendidas para o jogo. Após consolidadas estas dinâmicas, as equipas invertiam tarefas, passando a equipa “titular” à fase defensiva e a equipa “não titular” à fase ofensiva. Nesta fase do exercício era pedido à equipa “não titular” que, mais uma vez, procurasse representar a forma de jogar do adversário, através de ajustes constantes por parte da equipa técnica. Esta abordagem permitia que a equipa “titular” estivesse perfeitamente identificada com a forma de jogar do adversário. Mais ainda,

permitia uma melhor preparação para as dificuldades que o próprio jogo iria impor.

Este dia também se revelava essencial para trabalhar os ET, nomeadamente pontapés de canto ofensivos e defensivos, livres frontais e laterais ofensivos e defensivos, lançamentos de linha lateral e grandes penalidades. Como diria Pepa, *“Eu não admito que no jogo se exija algo aos jogadores que não tenha sido trabalhado”* (Jónatas, 2020). Posto isto, e visto que o treinador principal e a restante equipa técnica exigiam bastante foco nestes momentos, pois achávamos que poderiam ser momentos chaves e decisivos em qualquer jogo, reservávamos o espaço necessário neste dia da semana para trabalhar todos os ET. Ao longo da época a preparação deste momento do jogo, que estava ao cargo do treinador-adjunto, visto que ele realizava os cortes dos ET dos adversários, foi sendo ajustada e alterada tendo em conta o adversário seguinte. Gostaria de realçar que o lançamento de linha lateral não foi um movimento muito trabalhado ao longo da época e que, na minha opinião, foi algo demasiado menosprezado.

“Existem 40 a 60 lançamentos de linha lateral por 90 minutos, momentos que podem ser ameaçadores no futebol. Além disso, a consequência de perder a bola num lançamento de linha lateral é semelhante à de uma no meio-campo, por exemplo, em que a equipa se arrisca a sofrer um golo”, Thomas Gronnemark.

Finalizávamos assim a sessão de treino trabalhando os diferentes ET. Iniciávamos com os cantos ofensivos e defensivos e, de seguida, procedíamos à cobrança de livres laterais de diferentes zonas do campo. Por último, realizávamos pontapés livres frontais e pontapés de grande penalidade. De realçar que se um jogador falhasse uma grande penalidade só poderia abandonar o treino quando marcasse golo (Figura 50).

Rio Ave Futebol Clube											
Época 2021/2022											
Microciclo:		35									
Plano Treino											
Sessão		Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo de Treinos RAFC		EQUIPA	Sub17	
143		05/03/2022	1h30			MATERIAL	Bonecos, Coletes, Cones, Bolas				
Objetivos/Conteúdos		Técnico-táticos		Consolidar os momentos da organização ofensiva e defensiva e dinâmicas relacionadas com a estratégia de abordagem ao próximo adversário						ATLETAS	23
		Físicos		Velocidade							
Ativação Geral											
Espaço		Ativação e Mobilização Geral				Aspetos Fundamentais					
Número		• Ativação e mobilização dos diferentes grupos musculares; • Aumentar a predisposição dos jogadores para o treino.				• Movimentos explosivos na fase final de ativação					
20											
Tempo											
10'		Recuperação									
1º Exercício Fundamental											
Espaço		Dinâmicas Ofensivas 11 X 0				Aspetos Fundamentais					
1/2		• O exercício consiste na realização de situações de 11 X 0 com a estimulação de dinâmicas específicas pretendidas para o jogo com posterior finalização				• Consolidar dinâmicas da fase de criação e finalização; • Penetrações, ruturas, dinâmicas de trocas posicionais; • Promover cruzamentos com ocupação das zonas de finalização e posterior finalização.					
Número											
20											
Tempo		Recuperação									
20'											
2º Exercício Fundamental											
Espaço		Dinâmicas 11 X 11				Aspetos Fundamentais					
1/2		• O exercício procura retratar o jogo seguinte, através da colocação de uma equipa em fase defensiva, que procura replicar o comportamento do adversário; • Equipa em fase ofensiva, procura consolidar dinâmicas específicas pretendidas para o jogo.				• Consolidar dinâmicas ofensivas específicas relacionadas com a estratégia para o jogo; • Aprimorar a organização defensiva: bloco coeso na procura de limitar a capacidade do adversário na procura de jogo interior; • Aprimorar a organização defensiva: colocação dos apoios e gestão da profundidade.					
Número											
22											
Tempo		Recuperação									
30' (2 X 15')		1'30"									
3º Exercício Fundamental											
Espaço		Esquemas táticos				Aspetos Fundamentais					
1/2		• Nesta fase da sessão de treino são executados diferentes esquemas táticos tais como os cantos ofensivos e defensivos, livres laterais, livres frontais e penaltis.				• Densidade de ações específicas; • Finalizações constantes; • Promoção de cruzamentos; • Vertente lúdica; • Vertente competitiva.					
Número											
22											
Tempo		Recuperação									
30'											
Observações Relevantes da Sessão											
O 1º exercício fundamental é realizado com duas equipas de 11 jogadores executando o exercício alternadamente, promovendo alguma descontinuidade.											

Figura 50: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 05/03/2022.

3.4.7. Sábado – Dia de Descanso

Dia de descanso para todos os jogadores e para o Staff Técnico.

3.5. Caracterização da competição

A equipa de Sub17 do RAFC na época desportiva 2021/2022 esteve inserida no Campeonato Nacional de Juniores B, que é um contexto competitivo bastante exigente. O RAFC nunca teve uma equipa presente na fase de apuramento desta competição.

3.5.1. Formato da Prova

1. O Campeonato Nacional de Sub17 é disputado por 48 clubes, os clubes participantes no Campeonato Nacional de Sub17 na época desportiva 2019/2020.
2. Na época desportiva 2021/2022 o Campeonato Nacional da I Divisão de Sub17 é disputado por 30 clubes.
3. A Prova é composta por três fases, a 1.^a Fase, a 2.^a Fase – Apuramento para 3.^a Fase, 2.^a Fase – Manutenção e Descida, um *Play-off* e a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão.
4. Os clubes das Regiões Autónomas são colocados, alternadamente, na série norte e na série sul, em qualquer fase da competição.
5. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

1ª Fase

1. O Campeonato Nacional de Sub17 é disputado na 1.^a Fase por 48 clubes, que são divididos em quatro séries de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, na qualidade de visitado e na qualidade de visitante, de acordo com o sorteio.
3. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de 16 clubes, são apurados para a 2.^a Fase – Apuramento para 3.^a Fase.
4. Os restantes 32 clubes são apurados para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.^a Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.^a Fase.

2ª Fase – Apuramento para 3ª Fase

1. A 2.^a Fase – Apuramento para a 3.^a Fase é disputada por 16 clubes, que são divididos em 2 séries (Norte e Sul) de 8 clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.

2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
3. Os 2 clubes melhor classificados de cada série, mais o clube melhor classificado em 3.º lugar, de entre as duas séries, num total de cinco clubes, são apurados para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.
4. O segundo clube classificado em 3.º lugar e o melhor 4.º classificado das duas séries apuram-se para o *Play-off*.
5. Os restantes nove clubes asseguram a manutenção na Prova.

2ª Fase – Manutenção e Descida

1. A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 32 Clubes, que são divididos em quatro séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.ª Fase.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.
3. Descem aos campeonatos distritais seis clubes, os 8.º classificados de cada série (quatro clubes) e os dois clubes piores classificados em 7.º lugar (dois clubes).
4. Descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub17 os dois clubes melhores classificados em 7.º lugar, os 5.º e 6.º classificados de cada série e os dois clubes piores classificados em 4.º lugar, num total de 12 clubes.
5. Os restantes 14 clubes asseguram a manutenção na Prova.

Play-off

1. O *Play-off* é disputado por 4 clubes, a saber: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o segundo clube classificado em 3.º lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.ª Fase e o melhor 4.º classificado das duas séries dessa Fase.
2. Os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de *play-off* para apurar o melhor clube para a terceira fase – Apuramento de Campeão.
3. O *play-off* é realizado alternadamente na Região Autónomas dos Açores, na Região Autónomas Madeira e no Continente.

3ª Fase – Apuramento de Campeão

1. A 3.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada por seis clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub17.
2. Os clubes participantes na presente fase asseguram a manutenção na Prova.

3.5.2. 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022

Nesta primeira fase estariam presentes doze equipas no campeonato, mas por razões administrativas o Moreirense Futebol Clube recebeu uma punição que os impediu de jogar durante esta época, sendo que todos os seus escalões foram automaticamente despromovidos para os campeonatos distritais. Assim sendo, restavam onze equipas e por isso cada equipa realizou 10 jogos em vez dos 11 jogos inicialmente estabelecidos.

A equipa de Sub17 do RAFC acabou esta fase em segundo lugar com vinte e três pontos, sete vitórias, trinta e um golos marcados e três golos sofridos. De realçar que com estes três golos sofridos fomos a melhor defesa a nível nacional, incluindo aqui as outras três séries.

Estava planeado iniciarmos o nosso trajeto contra o Futebol Clube Paços de Ferreira, mas tal não foi possível devido a casos positivos de COVID-19 no clube pacense e ao posterior pedido que eles efetuaram para adiamento do jogo, e que nós obviamente aceitamos. Nesta fase pandémica que vivenciamos era importante colocarmo-nos no lugar do outro e haver uma entreaajuda dos clubes, pois nunca sabíamos quando nos iria acontecer o mesmo. E, ainda bem que esta empatia surgiu por parte de todos os clubes envolvidos, incluindo o RAFC, pois na semana seguinte aconteceu-nos o mesmo e perdemos sete jogadores devido a casos positivos de COVID-19. Por estes motivos pedimos para adiar os nossos dois jogos seguintes, que seriam contra o Sporting Clube de Braga (SCB) e o Vitória Sport Clube (VSC). Estes pedidos foram, felizmente, aceites por ambos os clubes que perceberam perfeitamente a nossa situação. Assim sendo, o nosso primeiro jogo foi relativo à quarta jornada do campeonato, onde defrontamos o União Nogueirense Futebol Clube. O resultado foi de 4x0, num jogo onde estávamos algo receosos por todo o contexto que estávamos a viver. Nesse morfociclo tivemos jogadores que não treinavam há duas semanas e alguns que demonstraram alguns sintomas de COVID-19. Contudo, o resultado foi-se compondo com alguma naturalidade e apesar de alguns erros cometidos e debilidades demonstradas, conseguimos vencer e controlar o jogo com bastante tranquilidade.

Posteriormente, e devido aos jogos que tivemos que adiar, tivemos alguns morfociclos com jogos a meio da semana, onde tivemos que realizar uma gestão do plantel que, apesar de não ser o fator determinante, nos condicionou e levou a obter resultados menos desejados. Para mim o jogo chave desta primeira fase foi contra o VSC, num jogo que estávamos a perder 1x0 e onde conseguimos dar a reviravolta no marcador para 1x2 obtendo assim a vitória e, nesse momento, uma vantagem de três pontos para um adversário direto com objetivos de passar à fase seguinte.

Entretanto, a FPF repensou o formato de competição, algo que já estava pensado, mas que não foi posto em prática este ano devido ao facto de ser uma época desportiva após/durante uma pandemia. Este novo formato terá início na época desportiva 2022/2023 onde, à semelhança daquilo que acontece no

campeonato nacional de Juniores A em que existem duas séries conforme as zonas do país (Norte e Sul), nos Juniores B passarão a existir três séries de dez equipas tendo em conta as zonas do país (Norte, Centro e Sul) e a consequente criação de uma segunda divisão nacional. Este contexto vai permitir a descida de equipas menos competitivas e mais competitividade e mais adversidades às melhores equipas do país, evitando assim resultados bastante desnivelados nestas primeiras fases, como por exemplo a nossa vitória por 0x8 frente à Associação Desportiva Limianos (Quadro 2).

Quadro 2: Classificação final da 1ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	27	10	9	0	1	45	8	+37	+
2	Rio Ave	23	10	7	2	1	31	3	+28	+
3	FC Famalicão	20	10	6	2	2	30	13	+17	+
4	Vitória SC	17	10	5	2	3	25	11	+14	+
5	Nogueirense FC	16	10	5	1	4	13	18	-5	+
6	Palmeiras FC	16	10	5	1	4	24	13	+11	+
7	Paços de Ferreira	15	10	4	3	3	22	14	+8	+
8	Merelinense	10	10	2	4	4	15	21	-6	+
9	GD Chaves	8	10	2	2	6	16	29	-13	+
10	Limianos	3	10	1	0	9	10	53	-43	+
11	Bragança	1	10	0	1	9	3	51	-48	+
12	Moreirense	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Qualificação - II Fase
Play-off Despromoção
Decisão Judicial - Suspensão 1 ano

3.5.3. 2ª Fase – Apuramento para 3ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022

Nesta segunda fase estiveram presentes oito equipas que discutiriam o apuramento para a fase final. Assim sendo, cada equipa realizou 14 jogos onde todos jogaram entre si, quer na qualidade de visitante, quer como visitado. A equipa de Sub17 do RAFC acabou esta fase em terceiro lugar com vinte e sete pontos, oito vitórias, vinte e sete golos marcados e dezanove golos sofridos, em igualdade pontual com o segundo classificado SCB, revelando-se a diferença apenas no número de golos marcados.

A disputa desta fase não começou da melhor maneira com um empate na receção ao Boavista Futebol Clube em que sofremos dois golos, um deles nos minutos finais do jogo, representando estes dois golos quase o mesmo número de golos que tínhamos sofrido nos dez jogos da 1ª fase. Este desfecho funcionou como um sinal de alerta para todos sobre o facto de o nível de exigência e a qualidade dos adversários desta fase ser substancialmente superior. Agora tínhamos efetivamente entrado na competição nacional, com as oito melhores equipas do norte do país.

Fazendo de seguida uma série de jogos com resultados positivos, à décima jornada sofremos uma derrota inesperada por 2x0 no terreno do Padroense Futebol Clube, Padroense que estava no penúltimo lugar da tabela enquanto nós estávamos no segundo lugar, logo seguida de outra derrota pesada por 1x4 na receção ao Futebol Clube do Porto (FCP), fazendo-nos em duas jornadas descer de segundo para quarto lugar na tabela, posição em que corríamos o risco de não nos qualificarmos para o *play-off* e já sem possibilidade de acesso direto para a 3ª fase de Apuramento de Campeão. O jogo que se seguia perante o SCB revestia-se assim de vital importância para a equipa atingir os objetivos pretendidos. Era uma deslocação à cidade de Braga para defrontar um adversário perante o qual esta geração de jogadores nunca tinha conseguido marcar um golo, tanto no campeonato nacional de Sub15 como nesta época no campeonato nacional de Sub17. A equipa conseguiu uma vitória importantíssima por 0x1 num jogo que se revelou fundamental para o nosso apuramento.

Conseguimos assim o apuramento para a 3ª fase de Apuramento de Campeão, momento histórico para o clube, destacando com brilhantismo o excelente trabalho efetuado ao longo de toda a época, pelos jogadores, equipa técnica e toda estrutura envolvida nos trabalhos da equipa de Sub17 do RAFC (Quadro 3).

Quadro 3: Classificação final da 2ª Fase – Apuramento para 3ª Fase Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	34	14	11	1	2	42	11	+31	+
2	SC Braga	27	14	8	3	3	33	19	+14	+
3	Rio Ave	27	14	8	3	3	27	19	+8	+
4	FC Famalicão	21	14	5	6	3	18	13	+5	+
5	Vitória SC	18	14	5	3	6	30	33	-3	+
6	Boavista	12	14	2	6	6	17	23	-6	+
7	Padroense	10	14	3	1	10	13	23	-10	+
8	CD Tondela	6	14	1	3	10	15	54	-39	+

Qualificação - 3ª Fase
 Qualificação - Melhor 3.º / Play-off - Pior 3.º
 Play-off - Melhor 4.º

3.5.4. 3ª Fase – Apuramento de Campeão

Nesta terceira fase estiveram presentes as seis melhores equipas do país para decidir o campeão nacional de Juniores B. Assim sendo, cada equipa realizou um total de 10 jogos entre si, quer na qualidade de visitante, quer como visitado. A equipa de Sub17 do RAFC acabou esta fase em quarto lugar com dez pontos, três vitórias, oito golos marcados e dezanove golos sofridos.

Antes de descrever aquilo que foi esta terceira fase gostaria de relembrar que esta foi uma presença histórica do clube neste escalão e que isso implica a participação num contexto competitivo completamente distinto e de uma exigência enorme. Independentemente de, como qualquer equipa, querermos

ganhar todos os jogos, é preciso ter em conta que iríamos defrontar clubes com realidades e argumentos diferentes dos nossos, por isso o objetivo principal esteve no desenvolvimento individual dos jogadores num contexto competitivo do mais alto nível.

Iniciamos esta primeira fase com um dos candidatos ao título, e que se viria a revelar o futuro campeão nacional, Sporting Clube de Portugal. Este foi um jogo bastante marcante para toda equipa, não só por todos os fatores extra ao jogo e pelo contexto em que estávamos inseridos, mas também por tudo aquilo que se passou em campo. Perdemos este jogo por 1-2 com um golo sofrido aos oitenta e oito minutos e outro aos noventa e dois minutos. Esta foi uma derrota pesada, por tudo aquilo que demonstramos dentro de campo e pela forma e momentos em que aqueles dois golos foram sofridos. Infelizmente também houve um outro momento importante a destacar neste momento competitivo que foi a lesão grave do nosso capitão e que o levou a estar fora dos relvados até ao final da época.

O segundo momento significativo desta fase e que levou a equipa técnica a um momento de reflexão foi um resultado inesperado frente ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, com o jogo a acabar sem golos para ambas as equipas. Num jogo completamente atípico da nossa parte e onde claramente menosprezamos o adversário, isto teve que nos fazer pensar no que realmente queríamos fazer nesta fase.

O último momento a registar desta fase de Apuramento de Campeão foi o último jogo contra o SCB. Este era um jogo que se perspetiva de extrema dificuldade, pois apesar do campeão nacional já estar decidido, o SC Braga era, na minha opinião, uma das equipas que melhor futebol praticava. De realçar que neste jogo não tivemos connosco o treinador principal, que por motivos pessoais não pode estar presente. Felizmente e com bastante mérito, conseguimos vencer o jogo por 1x0 e posteriormente ultrapassar o FCP na classificação que passados dois dias perdeu por 3x2 frente ao Sporting Clube de Portugal, acabando assim esta época desportiva como a quarta melhor equipa nacional de Juniores B em 2021/2022 (Quadro 4).

Quadro 4: Classificação final da 3ª Fase - Apuramento de Campeão Campeonato Nacional Juniores B 2021/2022

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	28	10	9	1	0	31	7	+24	+
2	SC Braga	18	10	6	0	4	17	16	+1	+
3	Benfica	16	10	5	1	4	20	16	+4	+
4	Rio Ave	10	10	3	1	6	8	19	-11	+
5	FC Porto	9	10	2	3	5	13	16	-3	+
6	Belenenses	4	10	0	4	6	4	19	-15	+

Ver classificação detalhada >

 Campeão

4. Reflexões Críticas

Mais do que um requisito formal, este relatório representa o culminar de um ano de trabalho e o registo da oportunidade que me foi dada de transcrever o conhecimento que adquiri em ambiente académico para a realidade operacional de uma equipa de futebol, enquadrada nas competições nacionais, em ambiente competitivo e rodeado de profissionais da área que me apoiaram e orientaram no meu percurso profissional. Assim, importa refletir sobre vários dos temas a que fui exposto durante este percurso e que foram de particular relevância para mim, merecendo assim uma reflexão individualizada.

4.1. Reflexão Crítica: Pré-época

O arranque da pré-época marca o início da minha caminhada neste projeto desportivo de integrar a equipa técnica do escalão de Sub17 do RAFC na época 2021/2022. Estava perante uma oportunidade única de aprendizagem e evolução das minhas competências técnicas, no entanto, à partida, vários desafios se apresentavam para o meu processo de integração. Deparava-me perante uma nova realidade, não sendo o primeiro ano no clube nunca tinha tido contacto direto com todas as pessoas com quem ia trabalhar, desde o novo coordenador da formação, até aos elementos da equipa técnica. Acrescia a isto o facto de a equipa técnica ser uma equipa coesa que já colaborava junta ao longo de várias épocas desportivas. Tornava-se assim necessário encontrar o papel dentro da equipa técnica onde poderia aportar uma mais-valia e contribuir para aumentar a capacidade e o desempenho da equipa.

Em complemento à equipa técnica fui confrontado com a interação com um novo grupo de jogadores que também acompanhava essa mesma equipa, sendo eu um elemento estranho a esse grupo e tendo a necessidade de ser aceite e reconhecido perante todos. Tornava-se assim premente conhecer todos e cada um, as suas características e as suas personalidades e conseguir estabelecer diálogos e pontos de contacto.

Do ponto de vista do contexto competitivo estava a entrar numa equipa que competia no campeonato nacional. Este nível de competição era novidade

para mim e desde logo destacaram-se várias diferenças em relação ao planeamento e à intensidade dos treinos. O nível de planeamento era muito mais profissional e exigente com um nível de detalhe muito superior. Pela primeira vez assisti à realização de testes físicos e de medições antropométricas aos jogadores. Em relação à intensidade aplicada em treino, mesmo com um nível inicial substancialmente reduzido em relação ao que se viria a verificar no decorrer da pré-época, era manifestamente superior ao que já tinha presenciado noutros escalões ou mesmo para o mesmo escalão, mas noutras realidades competitivas, e isto resultava não só da exigência da equipa técnica, mas mesmo da mentalidade e empenho assumido pelos jogadores.

Uma das coisas que senti falta, e não diminuindo a capacidade de integração que a equipa técnica teve para comigo, foi a realização de uma apresentação formal do modelo de jogo, das ideias competitivas da equipa e mesmo das características dos jogadores. Este contratempo decorreu do momento em que integrei a equipa, dado que o primeiro contacto que tive com o treinador foi já no primeiro dia de treino. Não houve nenhum período preparatório para a minha integração na equipa. Como consequência acabei por ter que adquirir todo este conhecimento de maneira informal ao longo da pré-época. Um dos aspetos que mais valorizo é a minha capacidade de interação individual com os jogadores, o que se revelou um desafio quando nem o nome deles sabia, no entanto, mais uma vez perante a disponibilidade da equipa técnica, todas estas pequenas condicionantes foram sendo ultrapassadas de forma progressiva e natural nas semanas seguintes.

Ao longo da pré-época realizamos um total de cinco jogos, onde obtivemos duas vitórias, treze golos marcados e dez golos sofridos. O objetivo era desde logo colocar a equipa perante um nível de exigência competitiva elevado e, com este objetivo em mente, dos jogos efetuados quatro foram contra equipas de escalão superior (Sub19).

O primeiro jogo, contra os Sub19 do Futebol Clube de Marinhass, revelou-se aquém do esperado. Acabamos por obter uma vitória folgada por 7x0, o que num contexto de preparação de pré-época, contrariamente ao contexto competitivo, não é de todo desejável e só revela a falta de exigência presente

neste jogo de preparação, gorando assim todos os objetivos traçados de colocar a equipa perante desafios exigentes. Mesmo perante outras equipas Sub19, acabamos por não expor a equipa ao contexto mais desejado e similar ao que iriam encontrar no decurso do campeonato. Os jogos tornaram-se em disputas muito físicas, tendo inclusive um deles acabado antes do previsto. O único jogo realmente proveitoso contra equipas de um escalão superior foi contra os Sub19 do RAFC onde perdemos por 1x2, mas os níveis de intensidade e as situações e problemáticas do jogo já se aproximaram bastante da realidade competitiva que esperávamos encontrar.

Por outro lado, o único jogo contra uma equipa do nosso escalão, FCP, e que foi possível realizar porque as equipas não se enquadravam na mesma série e não se iriam defrontar na 1ª fase do campeonato, revelou-se extremamente importante para aferirmos o nosso nível de preparação perante uma equipa candidata ao título e provavelmente superior ao que iríamos encontrar na 1ª fase. O resultado que se traduziu numa derrota por 3x0, e que nem refletiu a capacidade competitiva da equipa tendo sido manifestamente penalizador, permitiu constatar que a diferença entre uma equipa e a outra já não estava na capacidade física ou nas dinâmicas de jogo coletivas, mas prendia-se maioritariamente sobre aspetos de carácter individual e bloqueios psicológicos em que os jogadores apresentavam uma mentalidade demasiado respeitadora do potencial do adversário não reconhecendo ainda a sua capacidade para o ultrapassarem.

Fazendo uma retrospectiva da pré-época diria que o que correu menos bem e não atingiu plenamente os objetivos propostos foi a escolha das equipas adversárias para a preparação, merecendo este aspeto uma reflexão mais aprofundada para épocas futuras. Do que posso salientar como positivo foi a consolidação do espírito do grupo e a minha plena integração e aceitação. Explorando as valências já existentes na equipa técnica acabei por abordar a área de análise do jogo onde a equipa estava mais deficitária e, dado que ainda não tinha tido acesso a esta vertente do treino e do jogo, complementava assim a minha formação técnica.

4.2. Reflexão Crítica: 1ª Fase

Terminada a pré-época, iniciamos uma nova etapa da nossa época desportiva com a 1ª Fase do Campeonato Nacional. A época 2021/2022 ficou marcada de forma indelével por decorrer durante um período pandémico, sendo o primeiro campeonato após o surgimento da COVID-19, em que todas as consequências da competição desportiva durante um período tão exigente do ponto de vista de saúde pública ficaram visíveis no arranque da época. Se já no fecho da pré-época a equipa tinha sido condicionada na sua preparação pela dificuldade de conseguir equipas para competir, mal arrancou a época tivemos que reagendar o jogo com o primeiro adversário, devido ao surgimento de casos de COVID-19 no seu plantel, situação que infelizmente se transpôs na semana seguinte para a nossa equipa com a identificação de sete jogadores infetados. Além da consequência direta da equipa entrar em quarentena, toda esta situação impôs uma pausa competitiva de três semanas quebrando todo o planeamento de arranque que tinha sido elaborado. Apesar da tentativa de mitigação da situação através de treinos online, obviamente os índices físicos e competitivos da equipa foram afetados, o seu foco para a competição foi interrompido e a sua interação e exercícios com bola foi praticamente inexistente devido a condicionantes individuais de espaço para praticar. Outra estratégia de mitigação para a ausência de competição e falha na interiorização do modelo e ideias de jogo da equipa técnica, passou pela apresentação regular de forma individual de cortes de vídeos de momentos de jogos efetuados durante a pré-época.

Na retoma do campeonato, a equipa técnica como sempre mostrou-se algo expectante quanto ao contexto competitivo que iríamos encontrar. Na nossa série existiam várias equipas de renome e com um historial nas competições nacionais, sendo por isso sérias candidatas a avançar para a fase seguinte. Não era claro para nós, querendo obviamente ir o mais longe possível na competição, se a equipa teria a capacidade para passar à próxima fase perante a qualidade dos adversários que iríamos encontrar nesta. Era, no entanto, objetivo mínimo garantir a manutenção do escalão de Sub17 do RAFC na primeira divisão nacional.

Por outro lado, do ponto de vista evolutivo dos jogadores, existiam outras equipas manifestamente com um palmarés mais modesto e que não se enquadravam no nível competitivo das restantes. Esta diferença provocava quebras nos níveis de exigência, foco e motivação para o jogo por parte dos jogadores quando iam defrontar estas equipas. Aliás, esta discrepância competitiva levou a FPF, como já foi referido na caracterização desta 1ª fase da competição, a reformular o modelo da competição para as próximas épocas com a introdução de uma segunda divisão nacional de forma a harmonizar o nível das equipas envolvidas.

O arranque da competição correu manifestamente bem apesar de todos os receios que estas incidências transpuseram para o grupo de trabalho tendo conseguido a equipa um resultado extremamente positivo, em que apesar de alguns erros cometidos e debilidades demonstradas, conseguimos vencer e controlar o jogo com bastante tranquilidade. Este resultado transferiu para a equipa a confiança para encarar o resto da competição. No entanto, do ponto de vista da equipa técnica várias foram as situações que mereceram uma análise mais aprofundada. Desde logo os pequenos erros verificados nesse jogo e a sua mitigação nos morfociclos que se seguiram. Por outro lado, o facto de ter surgido a necessidade de proceder a várias substituições indesejadas por motivos de fadiga muscular, o que dado os adiamentos efetuados por causa do COVID-19 e o calendário que se avizinhava com momentos competitivos a meio da semana se revelava extremamente preocupante. A condicionante foi discutida com a estrutura formativa do clube tendo como mitigação surgido a possibilidade de os jogadores terem um auxílio na recuperação física através da realização de banhos de gelo nas instalações da equipa sénior. Em complemento a equipa técnica assumiu uma abordagem defensiva com a gestão dos jogadores promovendo a sua rotatividade sem nunca colocar em causa a capacidade competitiva da equipa.

O ponto marcante desta fase, na minha opinião, surgiu no confronto em casa do VSC onde a equipa conseguiu reverter um resultado negativo acabando por ganhar o jogo perante um adversário direto com objetivo de passar à fase seguinte, estando a tabela classificativa com várias equipas em igualdade

pontual e em que a equipa se superou a nível emocional. Notou-se subsequentemente um incremento no espírito de grupo e no acreditar que poderiam chegar a resultados mais ambiciosos.

Durante esta fase ocorreu ainda um episódio após o confronto com o Merelinense Futebol Clube onde a equipa sofreu um empate a zeros inesperado. No seguimento deste resultado, e por sua iniciativa, o capitão de equipa confrontou no balneário o resto dos elementos, demonstrando o seu desagrado com a situação, não tanto pelo resultado em si, mas pelo empenho coletivo que ficou aquém do esperado, promovendo um reconhecimento de que algo tinha falhado e que a equipa como um todo tinha que dar a resposta adequada. Não deixou arrastar a situação, assumiu o erro e promoveu o espírito de equipa. Nos jogos seguintes a equipa deu a resposta adequada com uma sequência de vitórias até ao final desta fase. Relevo assim a importância capital do papel de um capitão de equipa nas dinâmicas internas do plantel, no reconhecimento de fases menos boas e na sua capacidade motivadora e agregadora para projetar a equipa a ultrapassar essas fases.

Do meu ponto de vista, embora fora do controlo da equipa técnica, o início desta competição não foi o melhor e poderia ter tido o pior dos desenlaces para o resultado desportivo da época. No entanto, julgo que a equipa técnica esteve ao seu melhor nível e não conseguindo antecipar o problema conseguiu reagir de forma resoluta e efetiva e ultrapassar os desafios encontrados. Obviamente que não realizamos uma fase perfeita, havendo sempre coisas a melhorar. Nem sempre apenas a posição final que alcançamos, o número de golos que sofremos ou o número de golos que marcamos são o mais importante, mas gostaria de realçar que além desta série fomos a melhor defesa a nível nacional, com apenas três golos sofridos.

4.3. Reflexão Crítica: 2ª Fase

O resultado e prestação da equipa na 1ª fase veio a transmitir à equipa técnica a tranquilidade e o reconhecimento das capacidades técnico-táticas e da mentalidade vencedora da equipa que ultrapassados os receios com que iniciou a competição encarava agora esta nova fase com objetivos mais ambiciosos e

com uma meta estabelecida de ultrapassar o patamar histórico para o clube de atingir a fase de Apuramento de Campeão. Obviamente que com o apuramento para esta fase da competição o objetivo mínimo estabelecido da manutenção na primeira divisão nacional já tinha sido assegurado, o que não impedia a equipa técnica de almejar mais e melhor.

Antes do arranque desta fase, precedido de um mês de paragem de competição, passou a integrar a estrutura formativa da equipa um *Team Manager* para auxiliar a equipa técnica em todas as questões administrativas, burocráticas e extra treino, permitindo à equipa um foco maior nas questões técnicas e libertando-a de tarefas como planeamento das viagens, apoio à documentação técnica, suporte administrativo à inscrição de jogadores, entre muitas outras que eu não quero enumerar para não reduzir o âmbito da sua intervenção. De entre elas quero realçar a sua capacidade para estabelecer a ponte de contacto entre pais e/ou jogadores e a estrutura funcional do clube.

A disputa desta fase não começou da melhor maneira com um empate na receção ao Boavista Futebol Clube em que sofremos dois golos, um deles nos minutos finais, dois golos estes que representavam quase o mesmo número de golos que tínhamos sofrido em dez jogos da 1ª fase. Sofremos o primeiro golo de um livre lateral em que o adversário efetuou a marcação, sem esperar pelo apito do árbitro, e com a equipa a efetuar movimentos de organização sem a reação atempada e permitindo a movimentação livre do adversário que conseguiu assim o 0x1. Foi um momento de completa falta de concentração coletiva. Independentemente desta contrariedade a equipa reagiu e conseguiu inclusive inverter o resultado para 2x1. Sofremos o 2x2 no último minuto de jogo na sequência de um lançamento de linha lateral onde o GR tem uma falha individual e cujo resultado foi extremamente penalizador para a moral da equipa.

Este desfecho funcionou como um sinal de alerta para todos sobre o facto do nível de exigência e a qualidade dos adversários desta fase ser substancialmente superior. Agora tínhamos efetivamente entrado na competição nacional, com as oito melhores equipas do norte do país. Como reconhecimento desta dificuldade (e não necessariamente em reação a este resultado menos positivo) a equipa técnica efetuou uma reflexão profunda sobre as causas,

consequências e contramedidas necessárias para mitigar a situação. Chegamos à conclusão de que o nosso sistema tático defensivo baseado numa linha de quatro defesas, apresentava dificuldades de adaptação e cobertura de todo o espaço do campo à largura. Em situações de variações rápidas do centro do jogo a equipa deixava muito espaço do lado contrário expondo-se a incursões do adversário. Obviamente que esta situação só foi detetada nesta fase devido à evolução técnica dos adversários que passamos a defrontar e à rapidez com que efetuavam estas basculações. Durante a primeira fase a equipa operava em 1-4-4-2 quer na fase de pressão quer na fase de organização defensiva. Decidiu a equipa técnica então passar a estar em 1-5-4-1 na fase da organização defensiva (mantendo o 1-4-4-2 na fase de pressão), com a movimentação de um extremo para completar a linha defensiva com cinco elementos, controlando assim toda a largura do campo. Para ser possível atingir esta movimentação alteramos a posição base do Jogador 6, que inicialmente era um DD e que com esta mudança passou a ser o ED que completava a linha de cinco. Em complemento com este reajuste conseguimos ainda em momento de ataque passar de um sistema de 1-4-3-3 para um sistema de 1-3-4-3, onde o MO passava a compor um trio ofensivo, o DE ficava com a liberdade para subir e o ED devido à movimentação do MO abria no corredor complementando ambos com estes ajustes a linha média e dando a largura e profundidade à equipa. O DD jogando em terrenos mais interiores do que o normal na primeira fase de construção a três, juntamente com os defesas centrais, servia de suporte a todas estas movimentações.

Após estes ajustes no modelo de jogo, a equipa fez uma série de jogos, se não sempre com o resultado desejado, pelo menos de forma a progredir paulatinamente na tabela tendo em vista os objetivos traçados. Saliento inclusive a vitória fora de portas no terreno do FCP, sendo a única equipa a consegui-lo, e em claro contraste com o resultado que tinha obtido no confronto da pré-época. Quebramos assim uma barreira psicológica enraizada nos jogadores de que não tinham capacidade para ultrapassar este adversário e que se arrastava desde há várias épocas sempre que se confrontavam.

A meio desta fase a equipa foi acometida por vários casos de infeção por COVID-19, afetando inclusive elementos da equipa técnica, inclusive a mim, provocando a ausência dos treinos durante uma semana e meia do treinador principal, com uma quebra no processo de treino. Para minimizar a minha ausência tive o cuidado de continuar em contacto permanente com os elementos da equipa técnica que permaneciam a acompanhar os treinos da equipa e realizar cortes de vídeos com foco nas prestações individuais para os jogadores que tendo sido afetados estavam ausentes, de modo a manter a sua ligação aos processos da equipa. Apesar destas condicionantes a equipa reagiu positivamente e obteve uma vitória por 3x1 frente ao VSC.

À décima jornada a equipa entrou numa fase menos positiva com a derrota no terreno do Padroense Futebol Clube seguido de uma derrota pesada na receção ao FCP, colocando em risco a passagem direta à fase seguinte e atribuindo especial importância ao confronto com o SCB. A equipa, que nunca tinha conseguido marcar sequer a este adversário, conseguiu aqui dar a volta a este momento menos bom com uma vitória importantíssima que a catapultou para os jogos seguinte e consequente apuramento.

Em contraponto com o sucesso obtido destaca-se pela negativa o aumento exponencial do número de golos sofridos pela equipa, o que sendo em parte justificável pela melhoria da qualidade dos adversários, não deixa de ser indicativo da existência de outras dificuldades persistentes no processo defensivo da equipa. Relevo aqui que mais que uma falha no sistema tático ou nos processos estabelecidos pelo modelo de jogo, muitos dos golos sofridos resultaram de falhas ou desatenções individuais representativas da falta de maturidade competitiva que estes jogadores demonstravam para uma competição com este nível de exigência onde o mínimo erro é imediatamente aproveitado pelo adversário.

Resta-me salientar que num balanço final esta fase decorreu de forma muito positiva, com os Sub17 do RAFC a conseguirem um apuramento histórico para a fase de Apuramento de Campeão e uma classificação muito meritória à frente de clubes de renome da competição.

4.4. Reflexão Crítica: Apuramento de Campeão

Devido a constrangimentos decorrentes de compromissos internacionais das seleções esta fase suspendeu a atividade competitiva durante cerca de 15 dias e estendeu-se de forma atípica até ao final do mês de junho. Com todas as incidências já verificadas ao longo da época devido às restrições e impactos do COVID-19 que se traduziram numa competição extremamente desgastante para os jogadores, aliado ao facto de não estarem rotinados a integrar estas fases da competição, sofreram uma quebra nos índices físicos e na concentração competitiva.

No primeiro jogo defrontamos o Sporting Clube de Portugal, equipa que se viria a sagrar campeã nacional, o que nos colocou um nível de exigência elevado, mas ao mesmo tempo elevou os índices motivacionais dos jogadores por reconhecerem no adversário um sério candidato ao título não só pelo historial que os acompanha, mas pelas suas prestações nas fases anteriores. Na minha opinião realizamos um dos melhores jogos da época a nível defensivo apesar da derrota sofrida. Conseguimos chegar à vantagem no marcador através de uma bola parada e acabamos por consentir a reviravolta nos minutos finais de jogo quando a equipa adversária não conseguindo ultrapassar a nossa consistência defensiva estava já na procura constante da profundidade tentando fazer a diferença através das capacidades físicas dos seus jogadores, em termos de altura, velocidade e força.

Quero relevar que o comportamento defensivo da equipa não se pautou por um posicionamento recuado no nosso meio-campo defensivo. Tentamos condicionar e pressionar ao máximo o adversário na sua 1ª fase de construção, induzindo desconforto nas suas movimentações e procurando provocar o erro que pudesse resultar numa jogada ofensiva da nossa parte.

Infelizmente a juntar ao resultado menos bom ainda ocorreu a lesão grave do capitão de equipa que o viria a afastar do resto da competição com evidente impacto no grupo e no espírito coletivo. Em contraponto e aliado ao facto de termos poucas alternativas para essa posição, esta infelicidade acabou por promover a chamada de dois jogadores do escalão inferior de forma a incluírem mais assiduamente os trabalhos da equipa, com vista a serem soluções futuras.

No jogo seguinte contra o Sport Lisboa e Benfica, por reconhecimento do valor do adversário os níveis motivacionais da equipa continuaram elevados e apesar da derrota pela margem mínima sofrida a equipa acabou por fazer um jogo extremamente competitivo e que só não se traduziu noutro resultado porque a equipa não foi suficientemente competente no momento da finalização. Este fator motivacional não se manteve para o confronto seguinte tendo a equipa desvalorizada o adversário, Clube de Futebol “Os Belenenses”, não indo além de um empate a zeros, o que ficou manifestamente aquém dos objetivos definidos. Verificamos ao longo da época uma constante variação neste fator motivacional, por parte dos jogadores, conforme o adversário que iam defrontar.

No último jogo já estava definido matematicamente qual a equipa que se iria sagrar campeã nacional. Os jogadores já estavam fisicamente e psicologicamente desgastados e a precisar de férias, tendo já a perspetiva que a nova época desportiva iria arrancar passadas duas a três semanas. Acabamos em acordo com o adversário por antecipar o confronto de modo a concluir a época o mais rapidamente possível. Ainda assim era um jogo que para nós se revestia de alguma importância porque estávamos a disputar a nossa posição final entre o quarto e o quinto lugar. A equipa técnica, desfalcada por motivos pessoais do seu treinador principal, fez um esforço acrescido para transmitir aos jogadores a importância e reconhecimento que seria atingir a posição de quarto classificado a nível nacional, ainda para mais numa fase de estreia neste nível da competição. Apelamos ao orgulho e ao ego dos jogadores compilando um vídeo motivacional que incluía todos os golos marcados na época, salientando que a nossa posição na tabela não era um mero acaso, mas decorria da qualidade coletiva do grupo de trabalho.

“Nós não somos uma equipa qualquer!”, Roberto Silva (Treinador Principal)

Devida à ausência do treinador principal coube-me a oportunidade de realizar a apresentação à equipa do plano de jogo. Apesar de consistentemente ao longo da época ter realizado cortes de vídeo e a preparação destas

apresentações, nunca tinha tido a oportunidade de as transmitir à equipa o que me deixou algo nervoso, dada a sua responsabilidade, mas ao mesmo tempo entusiasmado porque aumentava o meu nível de inclusão na equipa e o reconhecimento de parte do meu trabalho perante os jogadores. As reações dos jogadores e da restante equipa técnica em relação à minha prestação foram bastante positivas, sugerindo uma participação futura mais assídua da minha parte.

Em resumo esta fase, sendo uma novidade neste escalão, foi extremamente motivadora e benéfica para o desenvolvimento desportivo de todos, jogadores e equipa técnica. Infelizmente ficou marcada por um planeamento deficiente do calendário que levou a um arrastamento demasiado prolongado do período competitivo e a uma redução significativa do período de férias e recuperação que medeia o início da próxima época.

Resta-me reconhecer o privilégio que foi ter a oportunidade de competir nesta fase, que marca o topo da competição nacional deste escalão e onde estão presentes apenas os melhores.

4.5. Reflexão Crítica: Dos Objetivos Delineados aos Objetivos Atingidos

O RAFC definiu à partida objetivos transversais a todas as equipas da formação abrangendo três áreas distintas: formação, preparação e performance (capítulo 3.1 Objetivos, pág. 43). Nos objetivos de formação deveríamos promover a formação e desenvolvimento integral do indivíduo através da promoção dos valores cívicos, sociais, culturais e desportivos, fomentando a autonomia, responsabilidade, capacidade de trabalho e espírito de sacrifício, espírito competitivo e mentalidade vencedora e, por último, a aceitação de vitórias e derrotas com boas condutas.

Estando a lidar com jogadores de escalões de formação, consideramos este objetivo um dos pilares basilares da nossa intervenção como formadores na promoção de características pessoais e comportamentais essenciais na vivência em sociedade por parte destes jovens. Intervindo numa pequena parcela da sua vida pessoal e não tendo obviamente a capacidade de atingir áreas de formação como a sua vivência familiar ou o seu desempenho escolar

podemos desempenhar um papel diferenciador e motivador na maneira como estes jovens se encaram a si próprios, como elementos intervenientes na sociedade, e a maneira como interagem e se comportam com os outros. Ao promover a sua individualidade, por exemplo na escolha própria dos posicionamentos a assumir nos ET, transferíamos para cada jogador a responsabilização pelas escolhas que tinham assumido. Ao fomentar a utilização do modelo de jogo adotado pela equipa técnica, proporcionávamos aos jogadores uma série de soluções que os capacitavam a reagir e ultrapassar os diversos problemas que poderiam encontrar em cada momento competitivo. No entanto, cabia a cada um deles perante as situações específicas encontradas definir e escolher qual a melhor ação a executar, atribuindo-lhes assim dentro das dinâmicas pré-estabelecidas para a equipa um elevado grau de autonomia na decisão.

Outra das preocupações da formação do RAFC relativamente aos jogadores e atendendo à sua formação integral como pessoas, prendia-se com o acompanhamento permanente do seu percurso académico. Jogadores com quebras de resultados escolares ou manifestas dificuldades eram referenciados e dispunham de um acompanhamento diferenciado por parte da psicóloga para identificar e mitigar as causas desses resultados menos positivos. Mais do que punir ou desmotivar os jogadores, interessava disponibilizar a ajuda necessária para compatibilizar a sua prestação desportiva com o respetivo foco e aproveitamento escolar.

Por outro lado, e conforme já referido, a base da composição desta equipa já vinha formada de épocas anteriores, estando o seu espírito de equipa devidamente enraizado e facilitando a integração plena dos novos jogadores que chegaram para reforçar o plantel. Do ponto de vista da mentalidade vencedora, a equipa técnica teve o cuidado de manter ao longo de toda a época um discurso permanente de valorização e reconhecimento das capacidades individuais e coletivas da equipa para defrontar e levar de vencida qualquer dos adversários que defrontamos, independentemente do historial, recursos ou nome que apresentavam.

Dentro dos objetivos de preparação trabalhamos a evolução física e tático-técnica, bem como o acompanhamento psicológico dos jogadores. Estando integrados numa equipa de alto rendimento e tendo como objetivo final, para além obviamente da prática desportiva e do carácter lúdico, a sua potenciação como jogadores de alta competição, e a sua possível integração na equipa sénior. Assim, estes objetivos são um dos principais focos de atenção e investimento por parte da equipa técnica, onde temos a maior capacidade de intervenção e por isso uma das principais fontes de trabalho com os jogadores. Sendo a vertente física uma componente fundamental para potenciar o seu rendimento, normalmente costuma ser trabalhada regularmente e com um carácter intensivo em contexto de ginásio. Infelizmente devido a limitações de infraestrutura e sobreposições de horários, não existindo disponibilidade de ginásio para todas as equipas de formação, este foi substituído por trabalho de campo. Reconhecemos assim que a evolução desta componente esteve sempre condicionada e terá porventura ficado aquém da evolução que seria possível atingir.

Do ponto de vista técnico procuramos capacitar os jogadores a nível individual, o que necessariamente deveria resultar numa maior potenciação da equipa. A equipa técnica achou importante desenvolver a relação dos jogadores com bola, aperfeiçoando determinados gestos técnicos específicos. Por exemplo, sendo uma limitação reconhecida a capacidade de finalização dos nossos avançados, promovemos a realização de sessões extra pós-treino de exercícios de finalização. Em complemento quisemos promover várias situações de finalização, entre as quais o remate após cruzamento, e com esta dinâmica conseguimos inclusive potenciar por parte dos laterais e extremos a utilização do pé contrário. Um dos jogadores mais beneficiados foi o Jogador 4, onde no final da época reconhecemos uma clara melhoria neste tipo de ação com um incremento significativo na qualidade e no sucesso dos cruzamentos efetuados. A nível tático, sendo primordial a aquisição dos princípios e subprincípios do jogo em contexto de treino, também se demonstrou essencial a visualização de cortes de vídeo dos momentos competitivos da equipa e dos adversários, bem como da visualização destes mesmos cortes, mas dos momentos de treino da equipa.

Esta visualização e análise permitiu a correção e aperfeiçoamento de comportamentos menos adequados dos jogadores e consequentemente uma maior aprendizagem sobre o jogo.

A nível psicológico, tentamos promover a aptidão e gosto pelo treino e pelo jogo, transpondo para os jogadores o sentimento de que fazem parte do processo, contribuindo estes para a análise e reflexão sobre os momentos competitivos, os exercícios utilizados ou as dinâmicas, entre muitos outros aspetos, promovendo assim a auscultação das suas opiniões e adquirindo uma perceção sobre o seu estado de espírito. Em relação ao Jogador 21, que entrou numa fase manifestamente depreciativa das suas capacidades enquanto jogador, devido a uma estagnação da sua evolução física e a uma crescente necessidade de melhorar as suas capacidades técnicas e correndo este o risco de desistir da prática do futebol, a equipa técnica, juntamente com o apoio da psicóloga conseguiu através de um acompanhamento mais individualizado recuperar a vontade competitiva do jogador, demonstrando-lhe que ainda disponha de muitas áreas e recursos técnicos onde poderia melhorar e voltar a níveis competitivos equivalentes aos que já tinha alcançado no passado.

Relativamente aos objetivos de performance, que passavam por alcançar a 2ª Fase de Apuramento para a 4ª Fase do Campeonato Nacional de Sub17, obviamente dada a classificação obtida foram, mais do que atingidos, plenamente ultrapassados. Sendo uma equipa dos escalões de formação do RAFC e dada a riqueza e história desta instituição, não poderia deixar de impor como objetivos uma qualificação que pelo menos garantisse a manutenção competitiva da equipa no campeonato nacional. Relevo, no entanto, que mesmo perante este objetivo delineado a equipa técnica nunca se limitou pela persecução deste requisito mínimo, procurando sempre mais e melhor. Nunca lutou por simplesmente atingir a vitória só para ganhar os três pontos, mas sempre procurou atingir um futebol atrativo potenciando a procura do golo, nunca se remetendo a defender independentemente do adversário que estava a defrontar e promovendo nos jogadores a força de vontade e o acreditar que qualquer objetivo seria passível de alcançar.

4.6. Reflexões Críticas: Ao Longo da Época Desportiva

4.6.1. Falta de Empenho em Treino

Ao longo da época e em determinados momentos devido à fase em que estávamos ou aos resultados positivos obtidos, sentimos um relaxar em grande parte da equipa. Esta descontração era notória numa grande parte dos jogadores e ao longo do morfociclo, sendo que este relaxamento previsivelmente só poderia levar a um resultado menos positivo tendo em conta aquilo que eram os nossos objetivos. Não perdemos, contudo, empatamos 5x5 contra o VSC, num jogo onde poderíamos garantir o apuramento direto para a fase de Apuramento de Campeão. Nesse jogo marcámos por cinco vezes ao adversário, mas também sofremos cinco golos, algo inadmissível. Esta exigência e revolta pelos cinco golos sofridos deve-se essencialmente à displicência que foi apresentada pelos jogadores em campo e à forma como os golos foram sofridos, muitas vezes por erros individuais. De realçar que com este empate colocávamos em risco a nossa qualificação, podendo inclusive nem sequer ter a hipótese de disputar o *play-off*.

Após esta contrariedade, a equipa técnica reuniu-se para perceber o que tinha acontecido neste momento competitivo. Chegamos à conclusão que este resultado tinha sido reflexo da semana de trabalhos anterior ao jogo e que para combater este relaxamento tínhamos que arranjar algumas estratégias. O reverter da situação começou no início do morfociclo com um discurso agressivo e assertivo do treinador principal, no momento de reflexão e análise do jogo anterior, com os jogadores. Apelou ao sentimento de desilusão que a equipa técnica sentia, mesmo assumindo em parte a responsabilidade, e destacou o nosso acreditar nas capacidades de todos os jogadores para poder fazer história no clube. Posteriormente no treino de Quinta-Feira, como já foi referido, utilizamos a estratégia dos dois coletes. Esta estratégia consistia em cada jogador de uma das equipas utilizar em vez de um, dois coletes. Com o desenrolar do exercício, cada vez que um jogador cometesse um erro individual considerado grave pelo treinador, teria que retirar um dos coletes. Se voltasse a cometer outro erro ficava de fora, e conseqüentemente a sua equipa com menos um jogador durante dois minutos. A meio do exercício havia uma troca na equipa que estava a usar os coletes.

Com esta estratégia a equipa técnica pretendia despertar um sentimento de responsabilidade nos jogadores. Cometer erros individuais por displicência e relaxamento tem consequências, e se numa primeira fase a perda do colete era um destaque perante os outros colegas de que tinham errado (como retiravam um colete ficavam com uma cor diferente dos colegas de equipa), posteriormente a equipa era prejudicada pois ficava com menos um jogador.

Penso que esta estratégia foi bem idealizada e, mesmo sem saber se teve algum efeito específico nos jogadores, no momento competitivo seguinte obtivemos uma vitória por 2x0 frente ao Futebol Clube de Famalicão, onde não faltou concentração e empenho, e consequentemente o apuramento para a fase de Apuramento de Campeão. Felizmente não tivemos que voltar a utilizar esta estratégia no resto da época desportiva.

4.6.2. O Papel dos Jogadores Sub16

No decorrer da época desportiva, como já foi referido, tivemos a presença assídua de alguns jogadores do escalão abaixo (Sub16). Na minha opinião isto é algo que faz todo o sentido para o clube, pois se existem jogadores que demonstram capacidades, técnicas e físicas, estes devem ter, caso seja possível, a oportunidade de jogar no escalão acima. Se no escalão onde estão inseridos estes jogadores demonstram ter bastantes facilidades, é necessário promovê-los e provocar-lhes novos e mais difíceis desafios, para que estes encontrem outro tipo de soluções e possam evoluir. Isto é aliás uma estratégia assumida e promovida pelo departamento de formação tendo em vista o objetivo final de encaminhar jogadores até à equipa sénior. Assim sendo, podemos contar com a presença frequente de cinco jogadores Sub16, aos quais se juntavam pontualmente um ou outro jogador desse escalão por necessidades pontuais para colmatar ausências de jogadores nos nossos treinos. Estes jogadores tiveram um papel fundamental no nosso processo de treino. Além de colmatarem estas ausências, apresentavam-se com uma qualidade técnico-tática já bastante assinalável e acima de tudo com uma vontade e empenho muitas vezes superior aos jogadores da própria equipa. Permitia assim a introdução de um contexto competitivo muito mais exigente durante o processo de treino, dando que

estando em confronto jogadores de diferentes escalões, havia uma rivalidade clara em que os mais novos se queriam afirmar perante os mais velhos e por seu lado os mais velhos queriam marcar a sua posição.

Destaco de entre todos os jogadores que nos auxiliaram, o Jogador 23 que se revelou extremamente importante ao longo da época, conseguindo acrescentar algo em que a equipa era deficitária dado que no último momento de definição conseguiu marcar alguns golos decisivos. Graças a esta postura e relevo acabou por merecidamente receber uma convocatória para realizar um estágio da Seleção Nacional de Sub16, o que com certeza foi potenciado pelo facto de estar a competir no campeonato nacional de Sub17 em detrimento do de Sub16.

Porém, destaco uma característica perversa deste processo de promoção em que no caso de os jogadores acabarem por não serem utilizados em contexto competitivo de Sub17, acabavam também por perder a possibilidade de jogar no seu escalão. Isto ocorria porque justificadamente o treinador principal do escalão de Sub16 tinha sérias reticências em colocar a jogar e substituir jogadores que tinham treinado consigo toda a semana, em detrimento de jogadores que não estavam incluídos no seu processo de treino.

Acredito que esta situação tenha ocorrido devido a um mau planeamento pontual da partilha de jogadores entre escalões e que seja facilmente ultrapassável pela imposição de regras claras para este tipo de situações de forma que os jogadores não saiam prejudicados e acima de tudo não acabem por assumir estas promoções como algo negativo e penalizador da sua época desportiva.

4.6.3. Características de um Capitão

A questão sobre a nomeação do capitão e dos subcapitães foi um tema recorrente ao longo da época que levantou várias reflexões por parte da equipa técnica. Capitão de equipa é uma função muito importante e a escolha deve ser bastante criteriosa e cuidada. Deverá assentar sobre comportamentos sociais e valores, não sendo o rendimento desportivo uma característica essencial para o cargo nos desportos coletivos. Ser capitão não é apenas uma formalidade. Os

capitães são jogadores que lideram a equipa e que, para além de merecerem a confiança do treinador, são frequentemente consultados sobre os principais assuntos que envolvem o dia-a-dia da equipa (Santos, 2021).

Decorrente da minha experiência pessoal, quer como jogador que percorreu todos os escalões de formação, quer como treinador, várias foram as estratégias para proceder a esta escolha. Já presenciei situações em que foram os treinadores que escolheram os capitães e outros que escolheram o capitão e permitiram aos jogadores escolherem os subcapitães ou só um deles.

Por um lado, na iniciação ao desporto, até determinada idade, a braçadeira de capitão deve rodar entre todos os jogadores, para que todos aprendam a dialogar com os árbitros, a saberem escolher o lado do campo ou a bola, a sentirem-se iguais aos colegas, a fazer o «grito», etc. Esta estratégia permite que todos ganhem experiência e sintam a responsabilidade do cargo. A utilização da braçadeira em jogo, nestes escalões, não significa que a equipa não tenha capitães definidos (Santos, 2021).

Por outro lado, no desporto sénior, a importância associada ao cargo é tal que há quem defenda que é aconselhável que seja a equipa técnica a escolher o capitão, uma vez que esta tem a responsabilidade da gestão da equipa e é conhecedora das características pessoais e em competição de cada elemento do grupo (Santos, 2021).

Sei, por experiência própria que esse reconhecimento me incutiu um sentido superior de responsabilidade e ampliou o meu compromisso para com a equipa. Vivi casos em que a atribuição do cargo de capitão a jogadores descomprometidos, brincalhões ou pouco focados no processo de treino e no espírito de equipa funcionou como catalisador para a sua responsabilização e para moldar a sua personalidade devido ao papel que passaram a desempenhar perante os seus pares.

Na equipa de Sub17 do RAFC não ocorreu uma escolha formal perante o plantel dos jogadores que iriam desempenhar as funções de capitães, isto porque quer a equipa quer a equipa técnica já tinha estado junta no ano anterior e basicamente transitou completa para um novo escalão, tendo estas escolhas sido já efetuadas. Inicialmente existiam cinco jogadores a quem eram atribuídas

estas funções. Assim o treinador principal, de entre os jogadores designados, promoveu uma rotatividade semanal no desempenho desta função no dia de jogo. Com o decorrer da época verificamos que os jogadores não se sentiam confortáveis com este nível de rotatividade e com o número de capitães que existiam. Existia um maior reconhecimento da equipa do desempenho da função por parte de alguns jogadores em comparação com outros. Ficou assim decidido reduzir para três o número de capitães, decorrente de uma reflexão e conversa conjunta, um exemplo representativo em como o diálogo entre a equipa técnica e os jogadores permite forjar o espírito de equipa e consolidar o contributo de todos para atingir os objetivos comuns.

Do meu ponto de vista o papel de capitão de equipa é uma atribuição de extrema importância na construção da entidade da equipa, porque se revela uma peça fundamental ao servir como extensão do treinador para o interior do campo, durante os treinos e mesmo nos momentos competitivos. Ao fazer esta ponte, estando mais próximo dos colegas de equipa quer a nível físico quer a nível étário, consegue uma transmissão muito mais eficiente das ideias difundidas pelo treinador e, em sentido inverso, consegue reunir uma perceção das ideias e do estado de espírito dos colegas de forma a funcionar como voz única perante o treinador.

Devido ao papel que tem que desempenhar, o capitão deve então ser aceite e olhado pelos colegas com o respeito que a posição lhe exige e por outro lado deve ter a capacidade de impor e exigir esse mesmo respeito. Não é uma capacidade transmissível ou que se possa treinar. É algo inato e que depende da personalidade do jogador e da sua aceitação perante o grupo de trabalho. Um jogador respeitado por um grupo de trabalho e que até possa ser capitão durante uma época, pode deixar de desempenhar essa função na época seguinte simplesmente porque as dinâmicas da equipa se alteraram e já não recebe, por parte da nova equipa, o reconhecimento que lhe é devido. É assim usual a equipa escolher capitães com mais experiência e senioridade no clube, maior capacidade de liderança e que encarnam o espírito de luta da equipa.

Em relação à rotatividade que foi adotada pela equipa técnica, eu entendo e aceito o princípio subjacente, no entanto, do meu ponto de vista optaria por

uma opção mais direcionada na escolha do capitão, procurando na equipa o reconhecimento das características já referenciadas. Assim sendo, destacava-se para mim a postura do jogador 8, não só pelas características de liderança e de motivação, bem como pelos episódios marcantes que o envolveram durante a 1ª Fase do Campeonato e posteriormente na Fase de Apuramento de Campeão, episódios detalhados nas reflexões destas fases, e que tiveram impacto significativo na dinâmica da equipa. A sua falta foi notória após a sua ausência por ter contraído uma lesão grave.

Acredito assim que a escolha do capitão certo é determinante para a prestação da equipa ao longo da época e deve ser uma decisão devidamente ponderada. Sendo uma peça fundamental na dinâmica interna da equipa, também é preponderante na interligação do treinador com o plantel.

4.7. Reflexão Crítica: A Especialização do Analista e a Necessidade do Treinador Analista

De forma a adaptarem-se a uma infinidade de comportamentos ofensivos e defensivos que as equipas em confronto podem apresentar, os treinadores compilam nos seus modelos de jogo uma série de estratégias e táticas para contrariar os movimentos adversários e, por sua vez, conseguir vantagem sobre eles de modo a concretizar o objetivo do jogo e conseguir o golo. Castelo (1994) afirma que é importante que seja criado um conjunto de referências, baseadas nos princípios de jogo que orientam a equipa durante as fases de ataque e defesa. Esses princípios têm como objetivo ajudar na organização dos diferentes momentos de jogo, o que os torna essenciais na criação de um modelo de jogo, modelo de jogo esse que surge com o objetivo de devolver alguma estabilidade e previsibilidade a este meio complexo, aleatório e imprevisível, tornando-o menos aleatório, sendo por isso necessário a criação de estratégias que transmitam aos jogadores as regras e comportamentos que devem adotar em determinadas situações.

Ramos (2009) afirma que através de comportamentos comuns é possível estabelecer algumas regras que orientem as ações nas fases ofensiva e

defensiva. A criação destes comportamentos só pode ser feita se existir uma linguagem comum que todos os jogadores compreendam, o que acaba por ser fundamental para a construção e desenvolvimento de uma equipa de futebol.

O modelo de jogo no futebol pode então ser definido com a “forma de jogar” da equipa. É criado e planeado pelo treinador e resume-se ao modo como ele quer que os jogadores se organizem em campo, se comportem em cada momento do jogo, como quer que seja a interação dos seus agentes para solucionar os problemas que forem emergindo durante o confronto, tendo por isso de ser treinado e ensaiado.

A construção de um modelo de jogo rege-se, essencialmente por seis pilares: a ideia de jogo do treinador, a história e cultura do clube, os aspetos culturais, os objetivos e estrutura do clube, o sistema tático adotado para as competições que vai disputar e, por fim, as características dos jogadores que compõem o plantel (Tamarit, 2013). O mesmo autor refere ainda que o modelo de jogo não é algo fixo e que vai sofrendo alterações ao longo do tempo, uma vez que depende dos jogadores tanto na maneira como eles executam o que é pedido, como no diálogo que estabelecem com o treinador para a procura da resolução de problemas com que são confrontados.

Abrangendo uma infinidade de comportamentos adversários, o modelo de jogo pode comportar um conjunto alargado de movimentações individuais e coletivas sendo difícil treinar, ensaiar e interiorizar todas elas de forma efetiva durante os períodos de treino de um único microciclo. Sendo privilegiada a sua introdução durante o período que antecede a competição, nem sempre a equipa chega a essa fase com as rotinas necessárias devidamente consolidadas, tornando-se necessário a prática recorrente dessas mesmas rotinas durante os microciclos subsequentes para as consolidar. Em complemento, e necessariamente no decorrer da época, seja provocada por lesões, exclusões de competição ou momentos menos positivos de um ou outro jogador, haverá necessidade de promover a troca dos intervenientes e reforçar assim a necessidade de consolidar as movimentações coletivas do grupo. Deste modo, a equipa técnica tende a privilegiar o foco na prática dos movimentos que

previsivelmente serão mais necessários de adotar no confronto com o adversário seguinte.

Torna-se assim essencial na preparação de um microciclo ter acesso a um conjunto de informações significativas relativas à própria equipa e à equipa adversária com vista à preparação do confronto que se avizinha. A análise do jogo é a fonte por excelência para promover a recolha destas informações. As informações obtidas através da análise do jogo podem dizer respeito a três aspetos: exigências e particularidades da modalidade; desempenho da nossa equipa; características do adversário (Garganta, 1998). De acordo com Silva (2006) o grau de informação que o treinador pode retirar desta análise é enorme. Garganta (1997) entende que a análise do jogo permite: interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer planos táticos adequados em função do adversário; regular o treino. Acrescenta ainda que esta assenta na ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos disponibilizando assim informação relativa à prestação dos jogadores e da equipa, assim como se constitui como um aporte de informação para o treino, aprofundando a conceção de jogo do treinador, caminhando no sentido de melhor preparar a equipa para a competição.

Além disso, a análise do jogo, na sua vertente tática, pode ser extremamente útil, quer para treinadores, quer para os investigadores desta área, de forma a identificarem regularidades e padrões de jogo, procurando depois que esta informação possa ser utilizada para o melhoramento da performance e eficácia da equipa (Garganta, 2008). A aceitação mais ou menos consensual da importância da análise do jogo no sucesso final da carreira desportiva da equipa levou a uma implementação generalizada nos clubes e no futebol de alto rendimento ao ponto de Vázquez (2012) afirmar que, os clubes devem ter como objetivo a criação de um departamento de análise do jogo para que o treinador possa ter ao seu dispor informação atualizada, não só para otimizar o seu modelo de jogo e de treino, assim como para o recrutamento de jogadores e análise do adversário.

A evolução dos processos e tecnologias associados à análise do jogo desenvolveu-se de forma significativa ao longo das últimas décadas, desde o simples lápis e papel do pioneiro Reep às tabelas estatísticas de Michael Lewis (capítulo 2.1.5 Evolução Histórica da Análise do Jogo, pág. 17), sendo agora as mais diversas e sofisticadas. Em suma, a análise do jogo progrediu desde sistemas mais rudimentares, tais como a simples análise visual até a análise com recurso a sistemas informáticos, sendo os primeiros muito mais limitados ao nível da subjetividade do observador/analista pois dependem da sua experiência, habilidade e memória. Análise visual, análise notacional, análise baseada em vídeo e análise baseada na tecnologia são, de acordo com Vásquez (2012), quatro formas fundamentais de análise. A anotação em tempo real permitiu que posteriormente fosse possível uma análise mais detalhada do jogo, no entanto, impossibilitava a observação de outros acontecimentos que decorrem em simultâneo. O vídeo colmatou esta falha pois permitiu observar detalhadamente vários momentos, revê-los e categorizá-los. A utilização de tecnologias informáticas é a metodologia mais recente de análise do jogo pois é a mais objetiva e concreta, sendo possível obter informações de carácter qualitativo e quantitativo (Silva, 2017).

Esta proficiência de métodos e meios vai gradualmente colocando desafios aos responsáveis pela análise do jogo, sendo os requisitos técnicos necessários para efetuar a recolha, manipular e processar as informações recolhidas cada vez mais complexas e com a necessidade de uma formação específica e continuada. A necessidade recorrente de conhecimentos especializados na recolha e edição de vídeo, análise estatística, sistemas de informação e software entre outros domínios poderá levar à tentativa de atribuir estas funções a outro tipo de profissionais que não os treinadores. Não desdenhando do progresso, entendemos que o frenesim da sofisticação tecnológica, não raramente com objetivos de marketing científico, pode conduzir a que os analistas sejam cada vez mais especialistas de informática e cada vez menos especialistas do jogo (Garganta, 2001). Aliando esta tendência à gestão e otimização dos recursos dos clubes, com a criação de departamentos especializados na análise do jogo, permitindo uma uniformização das práticas

de análise implementadas por todos os escalões do clube, uma partilha de conhecimentos e uma normalização dos recursos técnicos, como por exemplo a partilha de licenças de software, esta segregação entre o analista e a equipa técnica pode ainda ficar mais vincada.

Ora esta realidade pode provocar uma quebra no modelo de funcionamento e na coesão da equipa técnica. Fantato (2010) baliza muito claramente a base de formação ao assinalar que um analista deve ser um profissional dotado de conhecimento da ciência do treino, uma vez que deve compreender as variáveis e aspetos que interferem no desempenho desportivo, e da área específica da análise do jogo. Segundo Costa (2018), perceber de futebol, perceber o jogo, identificação com a forma de jogar pretendida pelo treinador, conhecimento dessa forma de jogar e capacidade de trabalho, são as competências principais que procura num analista para as suas equipas técnicas. Por outro lado, não fará sentido um treinador estar a gravar ou efetuar cortes de vídeo ou a compilar o número, origem e destino dos remates da equipa, quando estas tarefas podem ser realizadas por outras pessoas sem o grau de formação de um treinador.

Acredito assim que a melhor maneira de conciliar estas duas realidades potencialmente divergentes possa ser colmatada pela introdução e reconhecimento do treinador analista. O elemento da equipa técnica que estabelece a ligação entre essa equipa técnica e o departamento de análise, mantendo intacta a sua capacidade e conhecimentos sobre a ciência do treino, pode de forma continua complementar a sua especialização sobre os aspetos técnicos do jogo, não tendo que divergir para outras áreas do conhecimento que pouco ou nada tem a ver com a sua formação de base. Poderá e deverá assim manter a ligação permanente com a equipa filtrando e trabalhando a informação recolhida pelo departamento de análise às necessidades específicas da equipa técnica. O seu conhecimento de toda a vertente técnico-tática da equipa e do modelo de jogo implementado permitirão uma visão informada sobre os dados recolhidos sem interpretações enviesadas unicamente suportadas em estatísticas. Tendo uma informação parcial sobre toda a informação recolhida, o resto da equipa técnica pode não estar capacitada para durante o processo de

treino responder a questões complementares dos jogadores sobre o comportamento esperado do adversário numa situação específica que não tenha sido explorada nos cortes de vídeo. A presença permanente do treinador analista junto da equipa durante os treinos permitiria colmatar esta lacuna.

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Marcando este relatório o ponto final no trabalho efetuado durante toda a época desportiva, desde a pré-época até ao último dia antes de encarar uma nova época que rapidamente se avizinhava, impõem-se a realização de um balanço final sobre todo o período de estágio, as suas incidências e os objetivos cumpridos ou que ficaram por atingir.

Do ponto de vista meramente desportivo, dificilmente e de forma realista seria possível conseguir um melhor desempenho pessoal e coletivo. A equipa de Sub17 do RAFC atingiu uma fase competitiva neste escalão a que nunca tinha tido acesso tendo sido a sua prestação reconhecida e louvada pelo clube. Obviamente que a equipa técnica almeja sempre mais e melhor, mas atingir da primeira vez que disputa a fase de Apuramento de Campeão Nacional a quarta posição é algo histórico e que a todos orgulha, equipa técnica, staff e jogadores.

Mais que a pontuação obtida, para a equipa técnica releva a importância da incorporação pelos jogadores do modelo de jogo implementado, do processo de treino estabelecido e do espírito de equipa gerado. O resultado obtido não resulta assim de um mero acaso, mas de um trabalho constante e persistente sobre o mesmo modelo de jogo, aplicado semana após semana independentemente do adversário que tínhamos pela frente. Confrontamos as melhores equipas nacionais neste escalão competitivo e nunca a equipa se amedrontou ou distorceu o seu modelo de jogo perante qualquer adversário. Antes pelo contrário, quanto maior a valia do nosso oponente maior era a motivação e o empenho dos jogadores e equipa técnica. Este reforço psicológico, constantemente trabalhado pela equipa técnica incutiu em todos os jogadores uma mentalidade ganhadora e a capacidade de encarar cada adversário pensando que têm dentro de si a força necessária para se superar e ganhar. Mais do que uma época bem-sucedida, os jogadores levam assim para o resto da sua vida desportiva um conjunto de princípios que reforçarão o seu crescimento pessoal tanto dentro como fora do campo.

Graças a esta evolução, a equipa representando o RAFC conseguiu a valorização e consequente presença de dois jogadores em estágios da seleção nacional (um Sub16 e um Sub17). Apesar disso, e mesmo tendo a equipa obtido

uma honrosa quarta posição, não conseguimos contar com a participação de nenhum jogador no Europeu do respetivo escalão.

Realço ainda a capacidade da equipa de promover e integrar cinco jogadores Sub16 no seu processo de treino e com minutos efetivos de competição, muitos deles na fase mais exigente de Apuramento de Campeão, contra as melhores equipas nacionais. Constatamos que essas oportunidades justificaram plenamente a confiança depositada pela equipa técnica contribuindo de forma muito positiva e dando uma perspetiva muito animadora sobre o futuro do escalão no clube.

Do ponto de vista pessoal relativamente à minha participação nos trabalhos desta equipa técnica, além do orgulho que sinto, da camaradagem que estabeleci, também recebi ensinamentos para a vida ao crescer tecnicamente neste núcleo de trabalho que incutiu igualmente uma visão ganhadora sobre os desafios que se apresentam no dia a dia. O nível de conhecimento teórico e prático que me transmitiram foi inestimável, com interações e exemplos diários de processos e metodologias de jogo com um acompanhamento permanente por parte dos restantes elementos. A parte teórica, quiçá mais descurada em grande parte por minha causa, porque dependia da minha capacidade para questionar, mas acima de tudo da disponibilidade dentro dos poucos momentos livres para me responderem, mesmo assim foi extremamente pertinente dando origem a vários momentos reflexivos individuais e a consolidar nalguns casos ou a mudar a minha perspetiva sobre algumas das problemáticas abordadas.

Foi a primeira época onde de forma consistente, profissional e metódica, presenciei e participei na estruturação de microciclos seguindo os princípios da periodização tática. A transposição dos conhecimentos teóricos previamente adquiridos para a sua aplicação prática revela uma perspetiva completamente diferenciada sobre as ideias estabelecidas, quando somos confrontados com momentos práticos efetuados por alguém com experiência aplicados ao dia-a-dia da equipa. De vários aspetos marcantes, relevo a mentalidade vencedora da equipa técnica e a sua capacidade de se abstrair do nome ou historial do próximo adversário, focando-se apenas nas ideias enraizadas na equipa e acreditando sempre na sua qualidade e capacidade de superação para ultrapassar qualquer

oponente. Outro aspeto que valorizo e que contribuir de igual modo para o meu crescimento foi a possibilidade disponibilizada pelo RAFC para assistir aos treinos do escalão de Sub19, valorizando a oportunidade de interagir com a sua equipa técnica.

Reconheço que durante este estágio consegui aperfeiçoar a minha postura em treino aumentando a minha proatividade e o meu feedback. Obviamente que devido à dimensão da equipa técnica não foi, nem seria conveniente a minha constante intervenção junto dos jogadores, mas em momentos específicos de treino assumindo a liderança de alguns exercícios foi perceptível que já consegui atingir as capacidades necessárias para esse tipo de interação. Mesmo para os momentos em que não conseguia intervir imediatamente junto da equipa, tinha a capacidade de posteriormente e de forma individual transmitir aos jogadores a informação que achava pertinente.

Foi gratificante para mim a conquista progressiva do meu espaço na equipa, o reconhecimento do meu trabalho quer pela equipa técnica quer pelos jogadores, e o alcançar de um objetivo traçado no início da época com a apresentação do planeamento para o jogo seguinte. Foi um momento de afirmação pessoal e profissional de demonstração das minhas capacidades técnicas e de comunicação, para mim, para o resto da equipa técnica e para que aos olhos dos jogadores ultrapassa-se o rótulo de treinador estagiário e passa-se a ser um treinador-adjunto.

Fico com a perceção que estando numa fase inicial da minha carreira, mais do que assumir uma posição de técnico principal, acredito que neste momento tenho a capacidade e a mais valia para ser um bom treinador-adjunto. Reforçado o meu objetivo de continuar a competir em contexto de campeonato nacional e na sequência da minha prestação durante o decurso deste estágio e das excelentes relações estabelecidas com o RAFC e a equipa técnica que surgiu a oportunidade de a compor durante a época 2022/2023 na equipa de Sub19 do clube.

Tenho a expectativa de com este estágio ter conseguido crescer como pessoa e como profissional naquilo que é a aplicação de todos os conceitos teóricos que adquiri em contexto académico para a prática da realidade do dia-

a-dia de um clube de futebol da dimensão em que já se enquadra o RAFC. Gostaria de no final deste processo ter uma capacidade acrescida para mais do que formar jogadores de futebol ajudar a formar homens ativos, responsáveis e socialmente interventivos. Que este processo todo, que ainda vai decorrer durante um período de tempo alargado, me consiga transmitir ferramentas para moldar o meu percurso profissional e começar a delinear a minha área de intervenção técnica.

Profissionalmente gostaria de conseguir cada vez mais reforçar a minha perceção, se devo almejar no futuro a uma carreira como treinador principal ou se me enquadro melhor nas perspetivas e competências de um treinador-adjunto. Neste momento é a minha perceção que tenho especial gosto e jeito para assumir estas funções de adjunto, sendo que não vejo mal nenhum nisso, mas não quero descurar a possibilidade de mudar de opinião no futuro, garantindo que a minha formação e os princípios adquiridos não me vão limitar na opção que possa tomar mais para a frente.

Espero ter conseguido adquirir competências para lidar com jogadores de faixas etárias superiores e conseguir o nível de autonomia e de reconhecimento que já atingi por parte dos jogadores de faixas etárias mais jovens. Este objetivo será uma conquista pessoal dado que este grau de respeito e de reconhecimento não é fácil de atingir e está condicionado à partida pela perceção dos jogadores que me veem como um estagiário e não como um adjunto com vínculo ao clube.

Espero que este estágio sirva também como trampolim para potenciar uma futura atividade com treinador de futebol.

6. Considerações Finais

Perante a possibilidade de realização de um estágio numa instituição com a grandeza e o histórico do Rio Ave Futebol Clube, as expectativas para a época desportiva não podiam ser mais elevadas, reforçando a minha vontade de crescer enquanto pessoa e treinador e simultaneamente absorver as ideias de uma nova equipa técnica dentro de um contexto competitivo de nível nacional com requisitos de elevada exigência e com rotinas e processos de âmbito profissional. A conclusão deste trabalho académico, marcando o fim deste ciclo, leva-me a refletir sobre as vivências e ensinamentos apreendidos durante o percurso do estágio, definindo-o como marco importante no meu processo evolutivo, quer a nível profissional, quer mesmo a nível pessoal excedendo em muito a componente prática ao proporcionar-me momentos reflexivos sobre várias temáticas envolvidas no papel de um treinador de futebol. Foi uma época desportiva caracterizada por inúmeros sucessos, que embora marcada por várias condicionantes, como a COVID19 e todos os impactos que esta provocou, nos atletas, na equipa técnica, no clube e na sociedade em geral, conseguirmos exceder as expectativas atingindo uma posição honrosa e inédita para o clube e para mim como parte integrante da equipa técnica. Durante o estágio fui exposto a uma série de métodos e vivências que complementaram a minha formação teórica e reforçaram a minha experiência anterior através de uma abordagem metódica e profissional ao processo de treino, para o qual contribuíram de forma significativa os restantes elementos da equipa técnica, cada um na sua área de intervenção. Assim sendo, a minha presença nesta equipa técnica permitiu-me aumentar o conhecimento sobre o processo de treino e a importância que tem a dedicação e o rigor no planeamento do mesmo. Acredito que este estágio se revele uma peça fundamental nas minhas perspetivas de carreira futura e na minha visão e modo de liderar enquanto futuro treinador de futebol. Finalizo esse estágio mais treinador do que quando o comecei e com a plena consciência que as minhas capacidades foram reforçadas. Melhorei a capacidade de operacionalizar uma ideia de jogo, criar exercícios que estimulem os jogadores, desenvolvi a capacidade de identificar as suas potenciais debilidades e através

da minha ligação com estes e de um *feedback* individualizado ajudar a corrigir ou melhor determinadas ações.

Em conclusão, perante o contexto em que estive inserido no decurso desta época e decorrente quer da exigência desportiva quer da qualidade dos jogadores com quem tive a felicidade de trabalhar diariamente e de partilhar todos os sucessos conseguidos, estes vieram estimular a minha vontade de ser cada vez mais exigente e competente no cumprimento das minhas tarefas e reforçar o meu empenho em continuar a perseguir o sonho de enveredar por uma carreira no mundo do futebol. Obviamente que para o desenvolvimento que assisti como indivíduo e como treinador apenas no decurso de uma época desportiva se prendem acima de tudo à competência e empenho da restante equipa técnica e à grandeza e oportunidade disponibilizadas pelo Rio Ave Futebol Clube.

7. Referências Bibliográficas

- Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006): *Mourinho: Porquê tantas Vitórias?* Lisboa: Publicações Gradiva.
- Arastey, G. (2019). *History of performance analysis: The controversial pioneer Charles Reep*. Consult. 15 Mai 2022, disponível em <https://www.sportperformanceanalysis.com/article/history-of-performance-analysis-the-controversial-pioneer-charles-reep>
- Azevedo, J. (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*. Lisboa: Prime Books.
- Campeonato nacional de Sub17: *Formato da prova*. Consult. 5 Nov 2021, disponível em <https://www.fpf.pt/DownloadDocument.ashx?id=16666>
- Campos, C. (2007). *A singularidade da intervenção do treinador como a sua «impressão digital» na...justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Porto: C. Campos. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Lisboa: Prime Books.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições da Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edições do autor.
- Castelo, J. (2006). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

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

Clemente, F. & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos condicionados no futebol*. Lisboa: Prime Books.

Costa, T. (2018). *Observação, Análise e Interpretação do Jogo de Futebol. Práticas, Reflexões e Indagações em contexto de Alto Rendimento*. Porto: T. Costa. Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Dias, A. (2009). *O modelo de jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de futebol: Estudo da congruência da transição defesa-ataque da equipa do FC Porto a partir das perspetivas do treinador Jesualdo Ferreira e do jogador Lucho González*. Porto: A. Dias. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Regulamento do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Consult. 3 Dez 2021, disponível em https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP_Regulamento_do_Segundo_Ciclo_de_Estudos_Conducente_ao_Grau_de_Mestre_em_Treino_de_Alto_Rendimento_Desportivo.pdf

Fantato, E. (2010). *A função de analista de desempenho: Quem deve ser?* Consult. 25 Out 2021, disponível em <https://universidadedofutebol.com.br/2010/08/17/a-funcao-de-analista-de-desempenho-quem-deve-ser/>

- Ferreira, D. (2010). *A importância de um modelo de jogo no futebol: A especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino*. Porto: D. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Festa, F. (2009). *Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo*. Porto: F. Festa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- FIFA (2014). *As leis do jogo 2014/2015* (Vítor Pereira e António Silva, trad.).
- Fortunato, A. (2021). *Periodização em futebol de alto rendimento. Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar, segundo a literatura e as perspetivas de treinadores*. Porto: A. Fortunato. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2004). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Não publicado.
- Frade, V. (2011). *Entrevista In A. Allegro (Ed.), Periodização Tática no Futebol Profissional*. Colónia: Dissertação de Licenciatura Deutsche Sporthochschule Köln.
- Frade, V. (2013a). *Entrevista In X. Tamarit (Ed.), Periodización Táctica vs Periodización Táctica: Vítor Frade lo aclara*. Valencia: MB Football.
- Frade, V. (2013b). *Entrevista In J. Tobar (Ed.), Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Rio Grande do Sul: Dissertação de Licenciatura apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

- Freire, P. (1997). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa* (9 ed.). São Paulo: Paz e Terra.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso – Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Revista Horizonte*. Vol. XIV, N°8.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Portugal.
- Garganta, J. (2008). *New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition*. Lisboa: Conferência apresentada ao European College of Sport Science, Satellite Symposia “Sport Games – Coaching and performance”.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Gonçalves, R. (2008). *Conceptualização do modelo de jogo. Um estudo efectuado com treinadores de Futebol com o curso de nível IV*. Lisboa: Tese

de mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

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

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

Guilherme, J. (2006). *Entrevista In Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um estudo de caso*. Porto: M. Silva. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

IPDJ (2020). *Registo de Agentes Desportivos de Alto Rendimento*. Consult. 5 Dez 2021, disponível em <https://ipdj.gov.pt/registo-de-alto-rendimento>

Jónatas, R. (2020). *Descodificando o Treinador e o Jogo: do jogo pensado ao jogo jogado um guia completo*. Lisboa: Prime Books.

Lewis, M. (2003). *Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game*. Nova Iorque: WW Norton & Co.

Lucas, J. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação tática, individual e colectiva - Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Júniores A*. Porto: J. Lucas. Dissertação

de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Maciel, J. (2011). *O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora.

Mallo, J. (2015). *Complex football: From Seirul-lo's training to Frade's tactical periodisation*. Madrid: Topprosoccer S.L.

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

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

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

Mesoudi, A. (2020). *Cultural evolution of football tactics: strategic social learning in managers' choice of formation*. Consult. 2 Fev 2022, disponível em <https://doi.org/10.1017/ehs.2020.27>

Pereira, J. (2017). *Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite*. Porto: J. Pereira. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, R. (2018). *O futebol português no tempo da I República (1910-1926)*. Porto: R. Pereira. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

- Pinheiro, V. & Santos, F. (2021). *Futebol do Treino à Competição: planeamento e operacionalização*. Lisboa: Prime Books.
- Pivetti, B. (2012). *Periodização Tática: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.
- Ramos, M. (2009). *Fase ofensiva em Futebol: análise sequencial de padrões de jogo ofensivo relativos à selecção nacional de Espanha no Euro 2008*. Porto: M. Ramos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Reis, J. (2018). *Periodización Táctica - La Sustentabilidad del Morfociclo Patrón: La Célula Madre de la Periodización Táctica*. Pontevedra: MCSports.
- 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 da equipa de sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Porto: P. Ribeiro. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rosado, A. (2000). *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo*. In E. ESDRM (Ed.), *Formação de Treinadores Desportivos*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Santos V. (2021). *Escolha do Capitão de Equipa*. Consult. 15 Ago 2022, disponível em <https://www.desportivotransmontano.com/escolha-do-capitao-de-equipa/>
- Silva, P. (2006). *A análise do jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com*. Lisboa: P. Silva. Dissertação de Mestrado

apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Pontevedra: McSports.

Silva, P.M.T. (2017). *Observação, análise e interpretação do Jogo de Futebol, na equipa Sub-15 do Leixões Sport Club*. Porto: P.M.T. Silva. Relatório de estágio profissionalizado para obtenção do grau de Mestre em treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. [s. l.]: Valencia: MB Football.

Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. O como investigar a ordem das «coisas» do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Porto: J. Tavares. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

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

Tzu, S. *A Arte da Guerra*. Lisboa: Europa-América, s.d.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Lisboa: Primebooks.

Wilson, J. (2008). *Inverting the Pyramid: The history of football tactics*. Hachette UK: Orion Books.

Vázquez, A. (2012). *Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos*.
Coruña: MCSports.