



**A Importância da Análise de Vídeo na Perceção e no
Comportamento do Jogador - Estágio Profissionalizante realizado
na equipa Sub.19 do Rio Ave Futebol Clube**

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

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Fábio Venâncio Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Venâncio, F. (2020). *A Importância da análise de vídeo na percepção e no comportamento do Jogador* - Estágio Profissional realizado na equipa sub.19 do Rio Ave Futebol Clube. Porto: F. Venâncio. Relatório de estágio profissional para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; OBSERVAÇÃO; TREINADOR; REPRESENTATIVIDADE MENTAL.

Dedicatórias

Aos meus pais, que são os maiores incentivadores nas realizações dos sonhos que comigo trago e que permitiram que fosse possível a realização de mais um.

À minha irmã, cujo auxílio, dedicação e paciência serviram de pilares de sustentação para a conclusão desta etapa.

Agradecimentos

O balanço final a proferir desta etapa é, sem qualquer dúvida, muito positivo, sendo que a conclusão do presente trabalho assume-se como o término de um objetivo pessoal. Este ano de estágio foi deveras enriquecedor, graças aos auxílios e contributos que me foram dados, por parte de todos os que nele intervieram.

Assim, aproveito a oportunidade para agradecer de forma sincera e sem qualquer tipo de hierarquia:

À Instituição do Rio Ave Futebol Clube, pelo excelente ano de ligação que me proporcionou, por me ter recebido de uma forma muito cuidada, carinhosa e séria, proporcionando-me momentos únicos, recheados de aprendizagens e ensinamentos.

Aos coordenadores da formação do clube, Joaquim Jorge e Vítor Viana, pela forma como me receberam e me auxiliaram em todos os momentos, por me questionarem e por me terem dado a oportunidade de vivenciar uma experiência que, certamente, me tornou um melhor treinador do que aquele que na instituição entrou em Junho de 2019.

Aos treinadores das escolinhas, com quem tive o prazer de trabalhar neste ano de estágio.

Um agradecimento especial a toda a equipa técnica dos Sub.18 e Sub.19, com as quais partilhei funções, momentos de enorme felicidade, mas também momentos menos bons que fizeram parte de toda a nossa evolução. Ao Mister Luís Silva, ao Mister Paquito, ao Mister Nuno Vieira, ao Mister Gonçalo Teixeira, ao Mister José Martins e ao Mister João Leite, um grande obrigado pelo contributo que tiveram no meu crescimento pessoal e profissional, pelo carinho que demonstraram desde o primeiro minuto, por todos os ensinamentos ao longo deste percurso e pelo à-vontade com que sempre me incluíram em todas as circunstâncias.

A todas as pessoas que pertencem à instituição Rio Ave Futebol Clube, em especial ao Senhor Miguel, que sempre me deu a mão e foi um pilar essencial nesta jornada.

A todos os atletas com quem tive o prazer de trabalhar, por tudo o que me ensinaram e não de ensinar – sem eles nada disto era possível.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por tudo que me possibilitou nestes dois anos de grande aprendizagem.

A todos os docentes e funcionários que trabalham na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que permitem aos alunos um bem-estar e ensino de excelência, reconhecido tanto a nível nacional, como internacional.

Ao Professor Filipe Casanova, agradeço por toda a disponibilidade e ajuda demonstradas ao longo de toda a orientação deste trabalho. O meu sincero obrigado pela dedicação e compreensão que sempre demonstrou e por toda a partilha de conhecimentos ao longo destes dois anos académicos.

A todos os meus amigos que, de uma forma, ou de outra, foram intervindo em todos os momentos do meu percurso.

Ao João Mouro, que foi um amigo e colega extraordinário, pelas conversas e debates, pelo incentivo constante na procura de ser melhor e por todo o carinho e apoio que me deu ao longo desta jornada.

Aos meus pais e à minha maninha, pelo apoio incondicional que tiveram ao longo de todo deste percurso. Todo o pouco que conquistei é vosso. Vocês são os pilares da minha vida, um grande obrigado por tudo!

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Dedicatórias	III
Agradecimentos.....	IV
Índice Geral	VI
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	XI
Tabela de Abreviaturas.....	XII
Resumo.....	XIII
Abstract.....	XV
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	1
1- Introdução	3
1.1 - Contextualização da prática profissional.....	3
1.2 - Objetivos e finalidade do Estágio	6
1.2.1 - Objetivos Acadêmicos e Pessoais	7
1.2.2 - Objetivos Profissionais	8
1.3 - Estrutura do Relatório de Estágio	9
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	10
2 - Enquadramento da Prática Profissional	12
2.1 - Contexto legal e institucional	12
2.1.1 - O Clube – Rio Ave Futebol Clube	12
2.1.2 - Órgãos Diretivos e Sociais do Clube	15
2.1.3 - Recursos Materiais.....	16
2.1.4 - Departamento de Formação e Escola de Futebol	17
2.1.5 - Visão e Missão do clube enquanto entidade formadora	19
2.2 - Contexto Funcional.....	21
2.2.1 - Júniores A – Sub.19: Caracterização da equipa técnica e do plantel	21
2.2.2 - Funções Atribuídas	23
2.2.3 - Contexto Competitivo.....	25
2.3 - Macro Contexto de Natureza Concetual	27
2.3.1 - O Jogo de Futebol.....	27
2.3.2 - O Modelo de jogo	29
2.3.3 - Processo de treino e o exercício de treino.....	32
2.3.4 - O Treinador – Um líder dentro e fora de campo	37
2.3.4.1 - O Papel da Comunicação	41

2.3.4.2 - O relacionamento e gestão do Grupo	44
2.3.5 - Observação e Análise de Jogo.....	48
2.3.6 - Influência da Análise do Adversário.....	50
2.3.7 - O que transmitir ao Treinador e ao Jogador?.....	53
2.3.8 - Representatividade Mental no Jogador.....	56
CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	59
3 - Desenvolvimento da Prática profissional.....	61
3.1 - Objetivos.....	62
3.2 - Modelo de Jogo – Rio Ave Futebol Clube – Sub.19.....	63
3.2.1 - Caracterização Geral	65
3.2.1.1 - Organização Ofensiva	66
3.2.1.2 - Transição Defensiva	68
3.2.1.3 - Organização Defensiva	69
3.2.1.3.1 - Indicadores de Pressão	70
3.2.1.3.2 - Indicadores de Profundidade do Bloco	71
3.2.1.4 - Transição Ofensiva	72
3.2.1.5 - Bolas Paradas	73
3.3 - Morfociclo Padrão.....	74
3.4 - Implementação da Atividade.....	77
3.4.1 - Funções Desempenhadas	77
3.4.2 - Desenvolvimento da atividade.....	78
3.4.3 - Ferramentas utilizadas	82
3.4.5 - Padrão Semanal.....	85
3.4.6 - A Importância do vídeo no jogador	110
3.4.7 - Dificuldades / barreiras e estratégias (pessoais) de evolução.....	116
3.4.8 - Resultados do trabalho desenvolvido.....	119
CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PERSPETIVAS FUTURAS	128
4. - Desenvolvimento Profissional e Perspetivas Futuras.....	130
CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS	135
5. - Considerações Finais.....	138
CAPÍTULO VI – Referências Bibliográficas	140
6. - Referências Bibliográficas	143

Índice de Figuras

Figura 1 – Estádio da Avenida (RETIRADO DO SITE OFICIAL DO CLUBE)	13
Figura 2 – Estádio Dos Arcos (RETIRADO DA PÁG. DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DO CLUBE)	13
Figura 3 – Organograma da Assembleia Geral.....	15
Figura 4 – Organograma do Concelho Fiscal.....	15
Figura 5 – Organograma da Direção	15
Figura 6 – Organograma do Departamento de formação do Rio Ave Futebol Clube	16
Figura 7 – Sub.19: Equipa técnica, Staff e Plantel do RAFC na Época de 2019/2020 .	21
Figura 8 – Análise pré e pós jogo dentro de um microciclo (Wright, Carling & Collins, 2014; adapt. de Carling, 2005 & Duckett, 2012)	53
Figura 9 – Sistema 1 (1-4-3-3).....	65
Figura 10 – Sistema 2 (1-4-4-2)	65
Figura 11 – Sistema 3 (1-3-4-3)	65
Figura 12 – Exemplo de um Plano de Treinos Semanal do RAFC	76
Figura 13 – Morfociclo 27	79
Figura 14 – <i>Software</i> de edição de vídeo (Filmora9)	83
Figura 15 – <i>Software</i> de edição de vídeo (LongoMatch)	84
Figura 16 – Exemplo de apontamentos de tempos do jogo observado para debate.....	85

Figura 17 – Morfociclo 27	86
Figura 18 – Capa de apresentação da Análise de Observação da nossa equipa	88
Figura 19 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Ofensiva.....	88
Figura 20 – Análise de vídeo: Descrição resumo – Transição Defensiva	89
Figura 21 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Defensiva.....	90
Figura 22 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transição Ofensiva.....	91
Figura 23 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Bolas Paradas.....	92
Figura 24 – Exemplo de uma Unidade de Treino (3ªFeira)	94
Figura 25 – Exemplo de uma Unidade de Treino (4ªFeira)	96
Figura 26 – Exemplo de uma Unidade de treino (5ªFeira)	100
Figura 27 – Exemplo de uma Unidade de Treino (6ªfeira)	102
Figura 28 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Ofensiva.....	103
Figura 29 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transição Defensiva.....	104
Figura 30 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Defensiva.....	104
Figura 31 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transcrição Ofensiva	105
Figura 32 – Análise de Vídeo: Descrição resumo – Bolas Paradas.....	106
Figura 33 – Exemplo de fase final de vídeo: Frase com uma lição e um momento feliz da equipa – golo	107
Figura 34 – Exemplo de uma Unidade de Treino (Sábado)	108

Figura 35 – Classificação – Campeonato Nacional da 1ªDiv. Sub.19: Zona Norte.	120
Figura 36 – Jogos e Resultados – Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte.	121
Figura 37 – Melhor Marcador - Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte.	124
Figura 38 – Jogos – Campeonato Nacional da 1ªDiv. Sub.19: Apuramento de Campeão.	125
Figura 39 – A passagem a 2ªfase (RETIRADO DA PÁG. DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DO CLUBE).....	127

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Plantel de Juniores da Época 2019/2020	21
Tabela 2 – Equipa Técnica de Juniores da Época 2019/2020	23
Tabela 3 – Tipos de exercícios de Treino (adapt. de Queiroz, 1986)	35
Tabela 4 – Tipos de Exercícios de Treino (adapt. de Castelo, 2003)	36
Tabela 5 – Perguntas ao jogo (adapt. de Garganta, 2019)	51
Tabela 6 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Organização Ofensiva	67
Tabela 7 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Transição Defensiva	69
Tabela 8 – Modelo de jogo RAFC Sub.19: Organização Defensiva	70
Tabela 9 – Indicadores de Pressão	71
Tabela 10 – Indicadores de profundidade do bloco	71
Tabela 11 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Transição Ofensiva	73
Tabela 12 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Bolas Paradas	74
Tabela 13 – Morfociclo Padrão	77
Tabela 14 – Exemplo de uma rotina pessoal semanal de trabalho	80
Tabela 15 – Características do adversário e adaptações estratégicas	98

Tabela de Abreviaturas

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

MI – Médio Interior

PL – Ponta-de-Lança

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Especificamente, o estágio, que decorreu no escalão Sub.19 do Rio Ave Futebol Clube, teve como propósito descrever e registar, de forma refletida, as experiências vivenciadas durante o estágio. Embora tenha vivenciado uma experiência incrível e tenha tido a oportunidade de trabalhar, questionar e perceber o mundo em redor daquilo que é ser treinador e o próprio treino implicam, o principal objetivo deste relatório foi focar a temática da utilização do vídeo como ferramenta de observação e análise, tanto da nossa equipa, como da adversária, para aprimorar a estratégia de jogo da equipa.

Desta forma, procurei refletir sobre a capacidade de liderança do treinador, uma vez que o Mister Luís Silva (Treinador principal de Sub.19) tem uma vasta experiência como treinador e é obtentor do Nível 4 de treinador, o que tornou esta experiência muito mais rica, numa perspetiva pessoal, uma vez que tive a oportunidade de fazer aprendizagens jamais esquecidas. Neste sentido, ao longo destes meses, consegui compreender que a liderança de um treinador é fundamental para que haja uma harmonia positiva em torno de toda a equipa técnica, *staff* e jogadores; o treinador não pode ser apenas visto como alguém com competências unicamente inerentes ao jogo e ao treino - como funções técnicas e táticas -, mas também ser dotado de capacidades comunicacionais, considerando a unicidade de cada jogador, demonstrando ser, por um lado, bom ouvinte e, por outro, capaz de passar uma mensagem, atendendo às necessidades de cada um; apesar de, nos dias atuais, a *Análise do jogo* ser um método indispensável na definição do plano estratégico do jogo seguinte, esta, *per si*, não pode desfazer as dinâmicas inerentes às características que contempla o modelo de jogo adotado pelo treinador; a utilização da análise dos jogos da própria equipa e da adversária em formato vídeo tem-se tornado um método cada vez mais indispensável para demonstrar conteúdos que o treinador considera essenciais para os jogadores, contribuindo, assim, para um maior rendimento da equipa.

Em suma, toda esta experiência se revelou deveras enriquecedora, dado o contacto com uma equipa técnica muito experiente e com uma enorme disponibilidade de partilha, que me abriu horizontes quanto às diversas áreas inerentes ao mundo de *ser treinador*, opulentada tanto pela informação subjacente à literatura, como pelo debate de ideias com outros intervenientes.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; OBSERVAÇÃO; TREINADOR;
REPRESENTATIVIDADE MENTAL.

Abstract

The present internship report was fulfilled within the context of the 2nd cycle of the Master in High Performance Sports Training, from the Faculty of Sport of the University of Porto. Specifically, the internship, which took place at the Sub-19 level of Rio Ave Futebol Clube, aimed to describe and record, in a reflective way, the experiences lived during the same. Although I had an incredible experience and had the opportunity to work, question and understand the world around what being a coach and training itself entails, the main goal of this report was to focus on the topic of using video as an observation and analysis tool, both for our team and for the opponent, to develop a final presentation video for players.

In this way, I tried to reflect on the leadership capacity of the coach, since Mister Luís Silva (Sub-19 main coach) has extensive experience as a professional player and is a Level 4 coach, which made this experience much richer, from a personal perspective, since I had the opportunity to make learning that I'll never forget. It is also worth noting what I learned from Mister José Martins, Mister Gonçalo, Mister Paquito, Mister Nuno and Mister João, since they also contain extensive experience, helping me throughout the journey, in any circumstance or difficulty. In this sense, throughout these months, I was able to draw many lessons such as: the leadership of a coach is essential for the existence of a positive harmony around the entire technical team, staff and players; the coach cannot just be seen as someone who has skills inherent only in the game and training - as technical and tactical functions -, but also to be gifted with communicational skills, considering the uniqueness of each player, demonstrating to be, on the one hand, a good listener and, on the other, able to pass a message, attending the needs of each one; although nowadays the Game Analysis is an indispensable method in defining the strategic plan for the next game, this, per se, cannot undo the dynamics inherent to the characteristics that the coach's game model contemplates. Actually, it should be complementary to the training process; and the use of the analysis of the team's and the opponent's games in video format has become an increasingly indispensable method to demonstrate content that the coach considers essential for the players, thus contributing to a greater performance of the team.

In conclusion, this whole experience proved to be very enriching, given the contact with a very experienced technical team, and with an enormous availability of sharing, which opened my horizons as for the various areas inherent in the world of being

a coach, enriched both by the information underlying the literature, and by brainstorming with other stakeholders.

KEYWORDS: SOCCER; OBSERVATION; COACH; MENTAL REPRESENTATION.



CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1- Introdução

1.1 - Contextualização da prática profissional

Este relatório enquadra-se no âmbito do Estágio inerente ao 2º ciclo em Treino Desportivo, na especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O Futebol é um tema muito falado em todo o mundo. É um desporto que une multidões pela sua espetacularidade e capacidade de inclusão, ou seja, tem o poder de “acolher” qualquer sujeito, não diferenciando cor, género, etnia, cultura ou qualquer outra variável diferenciadora, sendo, por isso, o jogo desportivo coletivo, não só o mais visto, como também o mais praticado em todo o mundo (Reilly, 1996).

Com a inovação dos meios tecnológicos e o surgimento de novas áreas de estudo, o Futebol tem vindo a evoluir e a modificar-se ao longo dos anos, tornando-se cada vez mais pormenorizado, implicando, assim, a necessária inclusão de outras áreas e colaboradores nas equipas técnicas, com a capacidade de realizar outras tarefas que auxiliem a preparação dos jogadores / equipa. Atualmente, a especialização já é considerada uma prática comum nas diferentes áreas ou disciplinas que intervêm no Futebol, dada a procura incessante pela assertividade inerente à própria intervenção. Assim, são criadas equipas técnicas multidisciplinares.

A evolução da modalidade caminha para a identificação e compreensão dos fatores que influenciam o rendimento desportivo, nomeadamente a componente física do jogador, o treino, o modelo de jogo implementado pelo treinador, entre outros. Todavia, para Carlos Carvalhal (2020), atual técnico da equipa principal do RAFC, é importante e fundamental, o treinador não se esquecer da pessoa que está por detrás do jogador.

No que concerne ao modelo de jogo, de uma forma simples, podemos dizer que é um conjunto de ideias e princípios que determinam a forma de jogar de uma equipa (Azevedo, 2011). José Mourinho (2017), numa entrevista para a Tribuna Expresso (versão online), referiu ter sido um dos primeiros a falar em modelo de jogo e, quando iniciou a sua carreira, havia apenas um sistema e um

conjunto de princípios, sendo que, atualmente, considera o modelo muito mais estratégico. Por essa razão, na mesma entrevista (2017), refere que, no início de cada época desportiva, trabalha mais do que um sistema e mais do que uma forma de jogar, dado que, no seu ponto de vista, as equipas são melhores quando têm uma melhor capacidade de adaptação.

Nesta perspetiva, podemos dizer que um dos principais objetivos dos técnicos desportivos passa por sistematizar a dinâmica funcional da sua equipa, potenciando as relações entre os jogadores, com o intuito de melhorar a performance coletiva (Davids, Button & Bennet, 2008), através do controlo do processo de treino e do modelo de jogo idealizado, sendo que, o processo de treino deve ter sustento a partir do modelo de jogo (Lucas & Garganta, 2002).

A observação e análise do desempenho da equipa adversária, bem como da própria equipa, é fundamental de ser bem interpretada, uma vez que vai estar diretamente ligada ao planeamento e operacionalização dos conteúdos e objetivos de treino (Ventura, 2013). Reforçando tal ideia, a análise do adversário é de extrema importância, uma vez que, grande parte do que é definido no treino, tem como base e em conta, o conhecimento obtido do adversário (Mourinho, 2017).

Neste momento, devemos olhar para os técnicos portugueses de maneira diferente, pois assumem um grande destaque e protagonismo da senda futebolística internacional, em concreto nunca o treinador português foi tão valorizado como atualmente, graças ao impacto global dos feitos de José Mourinho, nomeadamente na primeira década do presente século, com a conquista de duas Champions League (Braz, 2019). Entretanto, muita coisa mudou e multiplicaram-se os técnicos portugueses que partiram à conquista da Europa, da Ásia e até das Américas, obtendo assinalável sucesso (Braz, 2019).

Assim, de acordo e em concordância com Gouveia (1995), a observação e análise da equipa adversária tornou-se, na visão dos treinadores, uma ferramenta muito importante, sendo também considerado por Garganta (1997, p.7) “... *um meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder a mais conhecimento.*” Isto porque, através deste, podemos preparar os jogos mais pormenorizadamente da perspetiva estratégico-tático, conseguindo, assim,

identificar, tanto os pontos fortes, como as fragilidades que o adversário apresenta, com o objetivo (e sem desrespeitar o modelo de jogo da nossa equipa) de preparar cuidadosamente cada jogo, especificando e enriquecendo o conteúdo de treino de forma a dar-lhe mais representatividade.

Face ao referido, penso que o mais adequado para o meu desenvolvimento enquanto profissional da área, seria a realização de um relatório de estágio, uma vez que me dá a oportunidade de experienciar e colocar em prática tudo o que me fora ensinado, desde logo num contexto muito desafiante, capaz de me tirar da minha zona de conforto, dada a sua complexidade. Uma outra razão para a escolha da realização do estágio, foi a oportunidade de trabalhar com treinadores mais experientes, com diferentes ideias e modos de atuar face às diversas situações com que nos deparamos diariamente, ou mesmo pelo tipo de relação / laço criado com o jogador. Tudo isto, aquando da vivência do estágio, torna-o de uma riqueza incontornável, dada a possibilidade de estar presente no terreno e “beber” da sabedoria do treinador, bem como observar o seu modo de atuar.

Segundo o Decreto Lei n.º 106/2019, no Artigo 12.º podemos verificar que o grau II corresponde ao nível intermédio na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto, sendo que, para a obtenção desta distinção, são necessários alguns requisitos. Como é referido no Artigo 10.º-A, devemos possuir, pelo menos, um ano/época desportiva com a duração mínima de seis meses de exercício efetivo da atividade de treinador de desporto de grau I, para a obtenção do grau de treinador de desporto do nível II.

O estágio é, assim, uma componente deveras importante na formação de treinadores, uma vez que nos permite a experimentação prática daquilo que estudamos ao longo da Licenciatura e/ou Mestrado, ou mesmo através de formações, fomentando uma importante ligação entre a teoria e a prática (Mesquita, 2016). Desta forma, possibilita-nos experimentar e lidar com situações que, apesar de na teoria parecerem simples, na prática complexificam-se por diversas razões, nomeadamente o facto de estarmos a lidar com pessoas, com diferenças individuais subjacentes, que reagem de diferentes formas a diferentes estímulos.

A minha atividade durante os períodos iniciais do estágio não correspondeu às minhas expectativas, uma vez que perspectivava trabalhar num tema mais direccionado para a liderança e comunicação do treinador. No entanto, não foi possível e uma vez que já desempenhava outras tarefas, tentei desenvolver ainda mais o meu conhecimento sobre tais temáticas sobre as quais já me debruçava. Assim, as funções desempenhadas no decorrer do estágio debruçaram-se sobre a observação e análise do adversário, bem como seleção/escolha de imagens que retratassem tanto o nosso jogar como o do adversário. Dada a pouca experiência que em mim tinha, aceitei o desafio e, assim, achei por bem sair da minha zona de conforto, no sentido de procurar desenvolver competências ainda não adquiridas. Complementando, e numa introspeção final, reflito agora que foi uma boa decisão, dada a possibilidade de adquirir novas ferramentas de trabalho, assim como pelo facto de ter realmente apreciado trabalhar nestas funções, ao longo deste estágio.

Posto isto, este relatório irá contemplar um momento de análise e reflexão relativamente a todas as práticas realizadas, vivências e experiências com as quais tive o privilégio de me confrontar, bem como as dificuldades e estratégias adotadas para superar algumas situações de maior dificuldade, que contribuíram muito para me tornar mais competente nas funções que fui desempenhando.

1.2 - Objetivos e finalidade do Estágio

O facto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto nos dar uma oportunidade de vivenciar uma realidade profissional num contexto como o vivenciado (campeonato nacional) do ponto de vista da experiência que proporciona foi, para mim, um grande foco motivacional, uma vez que permite pôr em prática alguns dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos anos. Assim, a minha opção não poderia ser outra, a não ser a realização do Relatório de Estágio.

O presente Relatório apresenta, descritiva e criticamente, todo o meu processo de Estágio (sendo que algumas das informações não vão ser aqui alvo

de enumeração pela sua conotação confidencial, não podendo ser por mim partilhadas, uma vez que existem alguns constrangimentos por parte do clube, e outras que passam por meras questões de ética).

Por conseguinte, o propósito deste estágio será refletir sobre os ensinamentos e competências adquiridas ao longo desta etapa. Visa, ainda, propiciar o desenvolvimento de conhecimentos e competências nas áreas da observação e análise de jogo de Futebol, do processo de treino e processo de jogo, próximas de um contexto de alto rendimento, onde pretendo trabalhar no futuro.

1.2.1 - Objetivos Académicos e Pessoais

A nível académico, o meu grande objetivo passa por sentir a realização de finalizar mais uma etapa no meu percurso, com a conclusão do relatório de estágio com sucesso, o que me permitirá a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, que me facultará a equivalência ao nível II de treinador de Futebol (UEFA-B), que é também um grande objetivo, estando consciente de que, até à obtenção do nível máximo de Treinador, existirá um caminho de aprendizagem contínua.

Por sua vez, devo referir que, pessoalmente, a conclusão da presente etapa académica irá trazer-me um sentimento de orgulho e confiança. Todavia, uma vez que encaro o processo profissional nesta área como nunca verdadeiramente acabado ou definitivo, não me subjaz a perceção de conclusão de um ciclo, dada a necessidade da constante formação e aprendizagem, na minha perspetiva.

Objetivei, ainda, fazer uma introspeção e análise das dificuldades inerentes à minha experiência interna e emocional, sentidas ao longo deste período de estágio, como forma de adquirir uma maior maturidade, sentido de responsabilidade e autonomia. Assim, perspetivei para o final desta etapa a concretização de novas ferramentas que me propiciarão, certamente, melhores competências e conhecimentos para novos desafios que no quotidiano profissional – e não só – poderão surgir.

1.2.2 - Objetivos Profissionais

No que a esta subsecção concerne, defini como objetivo primordial, exponenciar as minhas capacidades / competências para me tornar num melhor profissional na área do Futebol, incidindo numa intervenção cada vez mais assertiva e detalhada no processo de observação e análise de jogo, para perceber o que esta pode significar para os jogadores. Este primeiro objetivo será concebível numa primeira fase através da inserção no presente estágio, pelo que, ao longo dos anos, tentarei constantemente aperfeiçoar as minhas “*skills*” técnicas, tendo sempre um olhar atento na mais recente literatura, frequentando palestras e/ou formações, procurando sempre novas experiências profissionais enriquecedoras.

Assim, aliei alguns dos meus objetivos com os propostos pelo clube para que nesta época desportiva possa:

- Contribuir para que os resultados desportivos dos Sub.19 sejam positivos e que correspondam às expectativas, que se encerram na passagem à fase de apuramento de Campeão, ou seja, ficar entre os quatro primeiros classificados na primeira fase, de forma a que tal passagem fique garantida;
- Garantir a capacidade de compromisso constante e a qualidade do trabalho desenvolvido;
- Adquirir conhecimentos dos procedimentos logísticos inerentes à observação e análise do jogo, bem como da utilização de *softwares* de suporte à observação;
- Recolher informação quantitativa e qualitativa, analisando-a de forma pormenorizada;
- Identificar a informação proveniente da observação realizada, tanto na nossa equipa, como na adversária, e perceber como “traduzir” essa informação na prescrição/modelação do treino;
- Relacionar e perceber a influência do processo de observação e análise com o processo de treino, o processo de jogo, no que respeita

às questões táticas durante uma partida e também nos jogadores, nomeadamente após a visualização do vídeo, o impacto que pode ter neles.

1.3 - Estrutura do Relatório de Estágio

No que concerne à organização do Relatório, esta foi equacionada conforme a sugestão fornecida no documento “*Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio*” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Para solucionar uma correta elaboração e organização, este documento encontra-se dividido em seis capítulos, estando, ainda, subdividido em subcapítulos em determinados pontos. O primeiro capítulo corresponde à introdução, na qual são englobados os objetivos e finalidades do estágio; por sua vez, o segundo capítulo apresenta o contexto legal, institucional e de natureza funcional do centro de estágio, assim como o macro contexto concetual onde realize a revisão da literatura utilizada para os temas que acho pertinentes; o capítulo três, diz respeito ao desenvolvimento da prática profissional, onde apresento as funções desempenhadas durante o estágio, o modelo de jogo adotado pelo Treinador, o Morfociclo padrão, as dificuldades / barreiras que tive durante esta época desportiva, entre outros. Nos capítulos quatro e cinco exponho uma breve reflexão sobre o meu desenvolvimento profissional e as considerações finais, respetivamente. Para concluir, no último capítulo, apresento todas as referências bibliográficas utilizadas neste documento.



CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2 - Enquadramento da Prática Profissional

2.1 - Contexto legal e institucional

O presente estágio, integrado no plano curricular do 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Rio Ave Futebol Clube, no escalão de Juniores A (sub.19), que disputaram o Campeonato Nacional de Juniores. O período de estágio foi compreendido entre 7 de Julho de 2019 a 14 de Março de 2020, com um horário de trabalho semanal no terreno de cerca de 10 horas.

A época não foi passível de finalização, sendo apenas disputada até à quarta jornada da segunda fase, dadas as circunstâncias de propagação do COVID-19. Assim, neste contexto de pandemia, e para a proteção de todos, a Federação Portuguesa de Futebol¹ tomou as apreciadas medidas de prevenção, suspendendo, desta forma, todas as competições a nível nacional.

2.1.1 - O Clube – Rio Ave Futebol Clube

João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro são os cinco ilustres vilacondenses, que em 1939 fundaram o Rio Ave Futebol Clube.

Foi a 6 de maio de 1939, em Beiriz (freguesia da Póvoa de Varzim), que o Rio Ave F.C. se estreou com um resultado desfavorável de duas bolas a uma. Todavia, demonstrou em campo muita vontade de vencer e espírito de sacrifício. Meses depois é inaugurada a sede do clube e, a 29 de Janeiro de 1940, surgia o primeiro estádio do RAFC, designado de “Estádio da Avenida” (Figura 1), que, posteriormente, iria dar lugar ao atual “Estádio dos Arcos”. Um ano depois, a 18 de Janeiro de 1941, dá-se a primeira Assembleia Geral do RAFC.

¹ <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/26603>



Figura 1 – Estádio da Avenida (RETIRADO DO SITE OFICIAL DO CLUBE)

Após a criação do Estádio da Avenida, os seguintes quarenta anos até à criação do novo estádio (atual Estádio dos Arcos) foram marcados de memoráveis glórias. Na verdade, os primeiros títulos que ficaram nos palmarés do clube foram:

- Campeão Promocional da A. F. P (1941/1942);
- Campeão Regional da III Divisão da A. F. P (1942/1943);
- Ingresso do clube na I Divisão (1979/1980);
- Conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal (1983/1984).

Com a subida ao Principal Escalão do Futebol português e face à legislação vigente na época nesse âmbito, foi necessária a reformulação do antigo estádio para que fosse ao encontro de tais exigências. Assim, a 13 de Outubro de 1984, nasceu o novo estádio do Rio Ave: o Estádio dos Arcos (Figura 2), com capacidade para aproximadamente 10,000 adeptos.



Figura 2 – Estádio Dos Arcos (RETIRADO DA PÁG. DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DO CLUBE)

“Trinta anos volvidos sobre 1984, ano de estreia no Jamor e de inauguração do Novo Estádio, o Rio Ave Futebol Clube cumpriu uma época de glórias ímpares. A 7 de Maio, jogava no Estádio Municipal de Leiria, a final da

Taça da Liga e passados 11 dias, a 18 de maio, o Estádio Nacional recebia o clube de Vila do Conde para disputar a Final da Prova Rainha. O infortúnio pela não conquista de um troféu foi rapidamente ultrapassado pela presença nas Competições Europeias.”

Em 2014/2015, a Liga Europa era o novo desafio da equipa de Vila do Conde. Empregando a mesma coragem e bravura que desde sempre caracterizou os vilacondenses, levou de vencida duas equipas suecas, garantindo a presença na fase de grupos da 2ª prova de clubes mais importante da Europa.

A melhor classificação do clube ocorreu na transata época de 2017/2018, ocupando a quinta posição do Principal Escalão do Futebol Português. No entanto, até então, alcançou inúmeros êxitos que ficarão, definitivamente, na história do Futebol.

Atualmente, o Presidente do clube é o empresário vilacondense António da Silva Campos, considerado, por muitos, o impulsionador do desenvolvimento do clube no principal escalão, bem como no desenvolvimento da formação do clube, que atravessa um grande momento.

2.1.2 - Órgãos Diretivos e Sociais do Clube²

A atual direção do RAFC apresenta as seguintes estruturas evidenciadas nos organogramas abaixo apresentados.

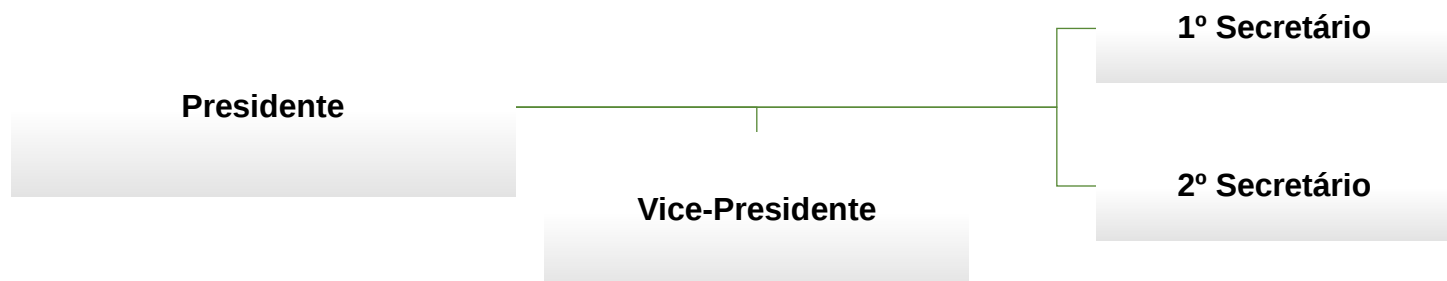


Figura 3 – Organograma da Assembleia Geral

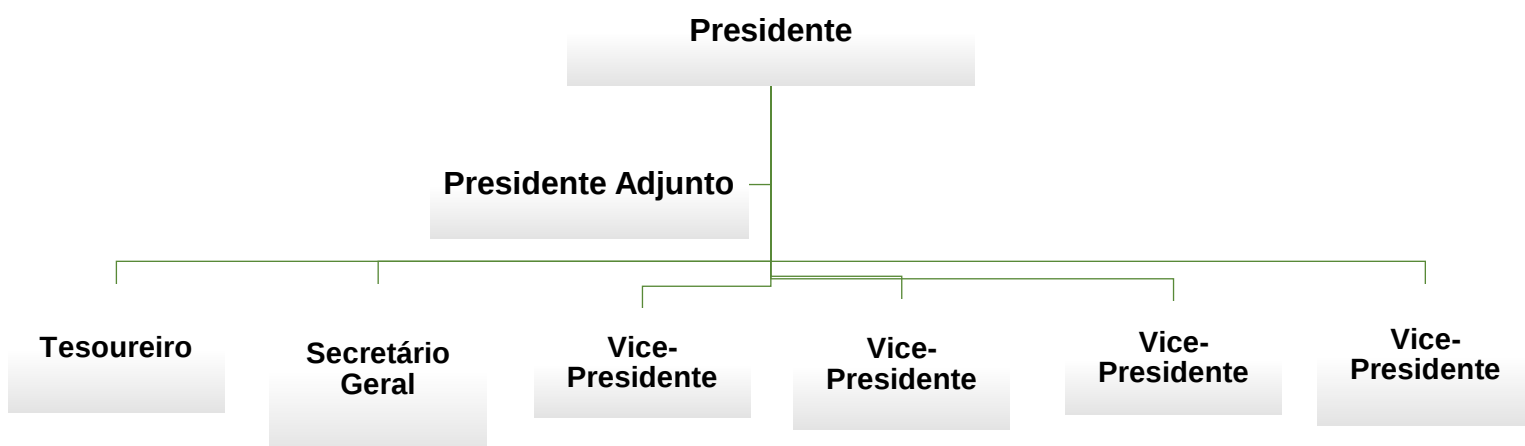


Figura 4 – Organograma do Concelho Fiscal



Figura 5 – Organograma da Direção

² <https://www.rioavefc.pt/orgaos-directivos/>

Coordenador da Formação

Benjamins

Sub.10
Sub.10/11
Sub.11

Infantis

Sub.12
Sub.13
Sub.13B

Iniciados

Sub.14
Sub.15
Sub.15B

Juvenis

Sub.16
Sub.17

Juniores

Sub.18
Sub.19

Escola Lazer

Figura 6 – Organograma do Departamento de formação do Rio Ave Futebol Clube

2.1.3 - Recursos Materiais

O Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube, do qual faço parte, situa-se nas instalações anexas ao seu estádio, o Estádio dos Arcos, sendo toda a parte Este do Estádio destinada à Formação.

Relativamente às infraestruturas, o clube possui dois campos de Futebol de 11 de relva sintética, onde, em alternativa, poderão funcionar quatro campos de Futebol de 7 ou oito campos de Futebol de 5. Em adição, existe um campo de Futebol de 7 de relva sintética, com um espaço adjacente construído para o âmbito de treino de recuperação de jogadores lesionados e para o treino de guarda-redes. Possui, também, um campo de relva natural exclusivo da equipa principal e o campo do próprio Estádio dos Arcos, palco dos jogos da primeira liga.

Para além dos dois balneários do Futebol sénior, que não são destinados à formação, o clube possui seis balneários, uma sala para banhos e sauna, e, ainda, dois ginásios, um destinado à formação e outro à equipa principal.

Nas instalações do clube, podemos ainda encontrar dois gabinetes médicos e de primeiros socorros, uma sala para os treinadores, três salas de reuniões, uma sala de imprensa, um bar e um parque de estacionamento

destinado aos trabalhadores do clube, bem como um parque de estacionamento do estádio.

No início de cada época, são fornecidas 15 bolas de treino *Nike*, ficando à responsabilidade de cada equipa. Estas são guardadas na arrecadação em espaços separados e identificados. O clube tem também vários conjuntos de coletes de tamanhos S, M e L, de diversas cores, sinalizadores e cones de variadas cores e tamanhos, que são entregues no início de cada treino, por parte dos técnicos de equipamentos, que têm tudo preparado para cada escalão.

O material de maior dimensão como estacas, cones, escadas e arcos encontram-se numa arrecadação perto do campo, sendo que, em volta do mesmo, existem balizas de Futebol de 7, Futebol de 5 e balizas de maior dimensão amovíveis – equipamento disponível para todas as equipas.

A cada treinador é entregue um equipamento desportivo completo para o inverno e para o verão, um casaco e um fato de treino de saída, que serve para ser usado em dias de jogo.

O clube detém ainda, pelo menos, uma câmara e um tripé, que podem ser utilizados na filmagem dos jogos das nossas equipas, ou para observação das equipas adversárias. Para esse e outros fins, o clube possui dois carros, na eventualidade de um observador se deslocar para a observação de alguma equipa.

Por último, o clube possui duas carrinhas de nove lugares que servem as necessidades de transporte do clube, como por exemplo, transportar alguns dos jovens que não têm outra possibilidade de deslocação e, ainda, três autocarros para transportar as equipas para os jogos realizados fora.

2.1.4 - Departamento de Formação e Escola de Futebol

Para Joaquim Jorge, o novo Coordenador Geral Técnico do RAFC, os objetivos do clube na formação têm o propósito de promover ainda mais a instituição, mantendo uma filosofia de princípios cívicos e humanos de

excelência, visando também o desenvolvimento de novos talentos da base “Rioavista” para elevar o Clube aos escalões seniores com os seus ativos locais.³

O Rio Ave Futebol Clube é formado por duas entidades, com nomes similares, mas com propósitos distintos.

A primeira é a Escola Lazer do RAFC (“Os Tubas”), da qual também faz parte, que se destina a jovens (sexo masculino e feminino) com idades compreendidas entre os quatro e os doze anos distribuídos pelos respetivos escalões: os Sub.7; os Sub.8; os Sub.9; os Sub.11B e os Sub.11A. O Coordenador Vítor Viana é o responsável pela Escola Lazer e cada equipa é composta por, pelo menos, dois treinadores.

A Escola de Futebol tem como objetivos⁴:

- Contribuir para a formação integral do jovem jogador;
- Promover hábitos de vida saudável (prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, contacto com a natureza, alimentação saudável, etc.);
- Proporcionar aos jogadores um conjunto de vivências sócio – afetivas promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa;
- Formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condicionais e coordenativas específicas desta modalidade desportiva.

A Escola de Lazer tem também como propósito, “detetar” crianças que tenham maior apetência e capacidades motoras, que lhes permitam passar para as equipas de competição do Rio Ave Futebol Clube, que participam nos diferentes campeonatos nacionais e distritais, desde o escalão de Sub.9 até ao escalão de Sub.19.

A segunda é denominada de “Rio Ave Futebol Clube, SDUQ (Sociedade Unipessoal por Quotas)”, destinada à prática desportiva, onde se pretende

³ <https://www.rioavefc.pt/joaquim-jorge-e-o-novo-coordenador-da-formacao/>

⁴ <https://www.rioavefc.pt/regulamento/>

encaminhar os jovens com melhores aptidões (tático-técnicas, motoras e psicológicas) para o futebol de competição, tendo sempre como objetivo máximo chegar à equipa sénior do Rio Ave FC.

Os escalões que compõem a formação do Rio Ave são:

- Benjamins (Sub.10; Sub.10/11 e Sub.11);
- Infantis (Sub.12; Sub.13B e Sub.13);
- Iniciados (Sub.14; Sub.15B e Sub.15);
- Juvenis (Sub.16 e Sub.17);
- Juniores (Sub.18 e Sub.19).

No total, há quarenta e quatro treinadores a integrar estas equipas, sendo que cinco deles trabalham exclusivamente com os guarda-redes.

Assim, o Rio Ave Futebol Clube pretende ser uma entidade formadora de eleição no que respeita à qualidade de treino e ao “ensino” do Futebol. O clube já conta com equipas técnicas muito qualificadas, e ampliou, na presente época, o leque de técnicos/treinadores, adicionando 14 técnicos/treinadores estagiários provenientes da faculdade – tal como foi o meu caso –, entre outras instituições.

2.1.5 - Visão e Missão do clube enquanto entidade formadora

Sendo o Rio Ave Futebol Clube uma entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol, a mesma pretende, através da prática de futebol (não só profissional, mas também amador), promover o desenvolvimento desportivo e social dos mais jovens, prestando serviços de qualidade. O presente ano brindou-nos com uma particularidade, uma vez que o RAFC obteve uma pontuação máxima nesta certificação, categorizando-se atualmente uma entidade com 5 estrelas⁵. Desta forma, o planeamento e orçamento, a estrutura

⁵ <https://rioavefc.pt/noticias/formacao/rio-ave-fc-novamente-certificado-como-entidade-formadora-5-estrelas/>

organizacional, a formação desportiva, pessoal e social, o acompanhamento médico-desportivo, recursos humanos e infraestruturas, foram alguns dos critérios de avaliação.

Embora o RAFC apresente dois projetos, estes estão interligados pela missão e pela visão que é implementada no clube: a Escola de Futebol e a Formação do Rio Ave.

Assim, a missão do RAFC, tanto na escola de futebol, como na formação em geral, passa por promover o crescimento desportivo e social dos jovens, através da prática profissional e amadora do futebol, estimulando o crescimento e desenvolvimento desportivo e social da comunidade.

O clube procura passar para todos os seus jogadores os valores pelos quais se guia, particularmente a responsabilidade, o respeito, a proximidade, a solidariedade e o espírito de equipa. Assim, o RAFC não pretende somente potenciar a formação do jovem, mas, também, educar, acompanhar e participar nos problemas (de índole pessoal, quando em necessidade) e desenvolvimento do atleta.

A formação deverá ser orientada para o desenvolvimento de um jogador com um determinado perfil, ou seja, um jogador específico para uma forma de jogar particular, que seja eficiente a interpretar as particularidades do modelo de jogo adotado pelo clube. Assim, na concretização de tal objetivo, requer-se que seja um jogador inteligente, que saiba ler o jogo, na medida em que é capaz de transformar em ação o seu pensamento, de forma assertiva e no seu menor tempo de latência, preparando-o, assim, da melhor forma possível para poder integrar a Equipa Principal.

2.2 - Contexto Funcional

2.2.1 - Juniores A – Sub.19: Caracterização da equipa técnica e do plantel



Figura 7 – Sub.19: Equipa técnica, Staff e Plantel do RAFC na Época de 2019/2020

O plantel foi composto por 39 jogadores na sua totalidade, não diferenciando Sub.18 de Sub.19, uma vez que, para além de realizarem todos os treinos de forma conjunta, muitos dos Sub.18 foram titulares no Campeonato Nacional da I Divisão de Sub.19, ou foram, até, opção utilizada pelo Treinador dos Sub.19, integrando, desta forma, todos os jogadores anteriormente referidos nos Juniores do RAFC.

O plantel foi formado maioritariamente por jogadores que já pertenciam à formação do clube ou aos quadros do mesmo, há pelo menos dois/três anos. Contudo, no início da época, a equipa dos Juniores foi reforçada com onze jogadores. Em meados de Janeiro, houve a aquisição de mais três jogadores que atuaram pelos Sub.18, acabando por haver também uma saída de um jogador Sub.19.

Tabela 1 – Plantel de Juniores da Época 2019/2020

Plantel Juniores – RAFC – 2019/2020		
Nome	Posição	Escalão
Jogador 1	Guarda-Redes	Sub.19
Jogador 2	Guarda-Redes	Sub.18
Jogador 3	Guarda-Redes	Sub.18
Jogador 4	Guarda-Redes	Sub.18

Jogador 5	Lateral Direito	Sub.19
Jogador 6	Lateral Direito	Sub.18
Jogador 7	Lateral Direito	Sub.18
Jogador 8	Defesa Central	Sub.19
Jogador 9	Defesa Central	Sub.19
Jogador 10	Defesa Central	Sub.18
Jogador 11	Defesa Central	Sub.18
Jogador 12	Defesa Central	Sub.18
Jogador 13	Defesa Central	Sub.18
Jogador 14	Defesa Central	Sub.18
Jogador 15	Defesa Central	Sub.18
Jogador 16	Lateral Esquerdo	Sub.19
Jogador 17	Lateral Esquerdo	Sub.18
Jogador 18	Lateral Esquerdo	Sub.18
Jogador 19	Médio Defensivo	Sub.19
Jogador 20	Médio Defensivo	Sub.19
Jogador 21	Médio Defensivo	Sub.18
Jogador 22	Médio Defensivo	Sub.18
Jogador 23	Médio Interior	Sub.19
Jogador 24	Médio Interior	Sub.19
Jogador 25	Médio Interior	Sub.19
Jogador 26	Médio Interior	Sub.19
Jogador 27	Médio Interior	Sub.18
Jogador 28	Médio Interior	Sub.18
Jogador 29	Médio Interior	Sub.18
Jogador 30	Médio Interior	Sub.18
Jogador 31	Ala Esquerdo	Sub.19
Jogador 32	Ala Esquerdo	Sub.18
Jogador 33	Ala Direito	Sub.19
Jogador 34	Ala Direito	Sub.18
Jogador 35	Avançado	Sub.19
Jogador 36	Avançado	Sub.18
Jogador 37	Avançado	Sub.18
Jogador 38	Avançado	Sub.18
Jogador 39	Avançado	Sub.18

Na Tabela 2, apresenta-se a equipa técnica dos Juniores do RAFC, composta por 7 elementos, equipa na qual pude, prazerosamente, integrar. Apesar da especificidade inerente às funções de cada um, houve sempre uma grande dinâmica de funcionamento dentro da equipa técnica.

Tabela 2 – Equipa Técnica de Juniores da Época 2019/2020

Equipa Técnica Juniores – RAFC – 2019/2020
Função
Treinador Principal Sub.19
Treinador Principal Sub.18
Treinador Adjunto Sub.19
Treinador Adjunto Sub.19
Treinador Adjunto Sub.19
Treinador Adjunto Sub.18
Treinador de GR

2.2.2 - Funções Atribuídas

Antes de elencar algumas das responsabilidades referentes à atividade que desempenhei nesta época desportiva, importa (re)mencionar que, inicialmente, não me fora proposta a tarefa que acabei por desempenhar. Neste sentido, no início do estágio foi-me proposto trabalhar numa vertente mais direcionada para a comunicação do treinador, ou seja, através de pesquisa e literatura fundamentada, enquanto estagiário deveria auxiliar o treinador nos *feedbacks* mais relevantes durante o treino e, ainda, criar à *posteriori* uma *guideline* para a palestra pré-jogo, com base no que foi realizado e vivido durante a subjacente semana de treinos.

Uma vez que esta temática não foi passível de ser implementada, e visto já estar a trabalhar nos cortes e edição de vídeo dos momentos do jogo nos quais víamos pertinência em mostrar aos nossos jogadores, bem como na filmagem do mesmo, aceitei um novo desafio. Neste, o meu propósito era o de coadjuvar o Mister José Martins na análise do jogo do adversário, e, juntamente com o

Mister João Leite e com o Mister Nuno Vieira, procedíamos à realização dos cortes de vídeo para estes posteriormente serem compilados num vídeo final, com o intuito de ser apresentado aos jogadores. O funcionamento da equipa técnica foi muito coeso, havendo uma enorme cumplicidade e confiança entre todos os elementos do grupo, desde o primeiro momento, aliada a uma constante interação e comunicação, que se tornou fundamental no debate e reflexão daquilo que era observado.

No âmbito deste estágio, tive, ainda, a oportunidade de acompanhar diretamente todo o processo de treino, sendo que me foi dada liberdade de participar ativamente nele, fornecendo, dessa forma, apoio ao Treinador Principal dos Sub.19, assim como a todos os elementos da equipa técnica.

Em adição às funções supracitadas, desempenhei também a função de treinador principal no escalão de Sub.7 da Escola do Rio Ave F.C. “Os Tubas”, na época 2019/20. Os treinos referentes às “escolinhas” do RAFC tiveram o seu início a 19 de Setembro de 2019, tendo terminado a 14 de Março, devido à pandemia que, infelizmente, vivenciamos. No entanto, “Os Tubas” continuaram as suas atividades, ainda que num ambiente diferente, adaptado às condicionantes inerentes aos desafios atuais. Desta forma, mantivemos um regime de 3 treinos semanais, em casa, via *Zoom*, de forma a manter todas as crianças ativas e envolvidas no processo.

A nossa turma era composta por 12 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos. De forma a potenciar e /ou equilibrar os níveis entre todos os alunos, no caso de alguma criança ter dificuldades evidentes, esta era integrada na turma cuja idade era imediatamente inferior à da criança em questão, sendo que o contrário também se verificava. Por exemplo: caso um aluno de 5 anos se demonstrasse com mais facilidade na resolução dos problemas da turma na qual estava inserido, ou se apresentasse num nível superior, passava a integrar a turma cuja idade era imediatamente superior, de maneira a promover-lhe contextos desafiantes impulsionadores de evolução.

Ao longo deste estágio tive a oportunidade de realizar 47 treinos com esta turma, sendo que todos os meses era realizada uma atividade mensal fora

das instalações do clube (parques, jardins, ringues, etc.), de forma a criar uma dinâmica diferente entre todos os jogadores, pais e treinadores. No total, e por razões inerentes à pandemia vivida, foram realizadas 5 atividades mensais.

2.2.3 - Contexto Competitivo⁶

Esta equipa vai estar inserida num contexto muito competitivo que é o Campeonato Nacional da I Divisão de Sub.19, com jogadores e treinadores de grande qualidade, ideia que pode ser facilmente percebida, uma vez que Portugal, através da equipa dos Sub.19 do F.C. Porto, é o detentor do título internacional “*UEFA Youth League*” do ano transato.

Segundo o regulamento da prova, a Federação Portuguesa de Futebol esclarece o formato da competição através do Artigo 11º, que nos diz:

1. O Campeonato Nacional da I Divisão de Sub.19 é constituído por duas fases, de acordo com o estabelecido nos números seguintes.
2. A Primeira Fase é composta pelos 24 Clubes participantes, os quais são divididos em 2 séries, Série Norte e Série Sul, cada uma composta por 12 Clubes. 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. O agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.
4. Os Clubes das Regiões Autónomas são colocados alternadamente na Série Norte e na Série Sul.
5. Se, face à limitação prevista para os Clubes das Regiões Autónomas, os seus representantes não tiverem acesso ao Campeonato, as

⁶ Regulamento aprovado pelo Comité de emergência da Federação Portuguesa de Futebol, na sua reunião de 06 de julho de 2020, de acordo com o disposto no artigo 10.º e nas alíneas a) e c) do número 2 do artigo 41.º, do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei n.º 93/2014, de 23 de junho, e artigos 51, número 2, alíneas a) e b) e 53º dos Estatutos da FPF.

séries são preenchidas com clubes classificados em 4.º lugar na 2.ª Fase – Fase de Subida – do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A da época anterior, nos seguintes termos:

- a) Maior número de pontos obtidos na 2.ª Fase da Prova;
 - b) Maior coeficiente entre a diferença de golos marcados e golos sofridos na 2.ª Fase da Prova.
 - c) Maior número de vitórias obtidas na 2.ª Fase da Prova;
 - d) Maior número de golos marcados na 2.ª Fase da Prova.
6. Os quatro (4) Clubes melhor classificados dentro de cada série, num total de oito (8) Clubes, qualificam-se para a Segunda Fase – Apuramento de Campeão.
 7. Na Segunda Fase – Apuramento de Campeão, os 8 Clubes qualificados jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado para apurar o Campeão Nacional.
 8. Os restantes 8 Clubes de cada série, num total de 16, qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida.
 9. Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/ Descida, os 8 Clubes mantêm-se nas respetivas zonas (Norte e Sul) e jogam novamente entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
 10. Os 3 Clubes últimos classificados de cada uma das zonas (Norte e Sul), num total de 6, descem automaticamente ao Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A.
 11. Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/ Descida, os Clubes transitam com o mesmo número dos pontos obtidos na primeira fase da prova.

2.3 - Macro Contexto de Natureza Concetual

2.3.1 - O Jogo de Futebol

O Futebol tem sido praticado em qualquer lugar, aparecendo de forma espontânea, onde, por vezes, as condições espaciais e materiais não constituem um impedimento, de maneira que, se recuarmos até um passado recente, quando parávamos e observávamos a rua, reparávamos que qualquer coisa servia para fazer de baliza para os jovens jogarem. Era nas ruas que as crianças, sem quaisquer bases teóricas, desenvolviam o seu modo de jogar encontrando, através do próprio jogo, os seus próprios processos. Quando faltavam jogadores para jogar, tal também não era limitativo, uma vez que jogavam igualmente com um número reduzido, sendo que, o único requisito seria sempre a existência de duas equipas, para alcançar a verdadeira essência do jogo: alguém que defende e alguém que ataca (Ramos, 2003).

Posto isto, e pelo facto de o Futebol apresentar características idênticas a outras modalidades, Garganta e Grêhaigne (1999) referem que o Futebol é uma modalidade desportiva que se insere nos jogos desportivos coletivos (JDC). Entre outros fatores, o que caracteriza em primeira instância os JDC é o confronto entre duas equipas, onde cada uma se vai dispor e movimentar de determinada forma no terreno de jogo, o que vai gerar relações de cooperação e oposição nos indivíduos que compõem cada uma das equipas, emergindo, assim, um ambiente de imprevisibilidade e aleatoriedade, sempre condicionadas pelo cumprimento de um regulamento, mas com um objetivo em comum: o de vencer (Garganta & Pinto, 1998).

O Futebol é visto como um fenómeno de grande magnitude que pode ter um grande impacto na vida social dos jovens, podendo transmitir valores que em muito contribuem para a sua formação (Mendes, 2009). Ainda, este desporto é também visto por Garganta (1997, p.17) como *“...um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino, que tem sido ensinado, treinado e investigado sob diferentes perspetivas e focagens, no que respeita ao conteúdo de jogo e das características do ensino no treino”*.

Assim, acredito que o Futebol é muito mais do que uma equipa de jogadores que, de cada lado, disputam uma bola para a glória. É, portanto, um meio de ensino, um meio social, de interação constante, que nos permite crescer, assim como adquirir valores na formação de um Homem melhor.

Com a evolução da ciência, dos métodos e processos de treino, o Futebol é, atualmente, um jogo que requer por parte dos jogadores maior inteligência, perspicácia, reflexão e análise, tratando-se de um jogo cada vez mais rápido, isto é, que exige uma maior rapidez de ação, o que, por sua vez, requer decisões mais rápidas e acertadas, não se baseando exclusivamente nos aspetos físicos e técnicos (Fonte Santa, 2013). Fonte Santa (2013, p.7) diz-nos, ainda, que *“... este jogo é uma sucessão no tempo e no espaço, composto por equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, sendo que os sucessos de tais momentos provêm de uma excelência emocional, aliada a uma excelente tomada de decisão e uma grande capacidade de drible e velocidade das equipas/jogadores”*. É, portanto, um jogo em constante evolução, cada vez mais rápido, exigindo cada vez mais dos jogadores, onde, do ponto de vista comportamental, resulta da resposta a uma variada gama de estímulos e sinais que provêm da bola e do seu movimento (apreciação de trajetórias); do campo e do terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidades, princípios gerais e específicos do jogo); dos adversários (conhecer as respostas do oponente); do árbitro, do dirigente; do público; do ambiente físico e social; entre outros (Fonte Santa, 2013).

No seguimento do supracitado, o jogo de Futebol é, portanto, um confronto entre dois sistemas (as duas equipas) e dos vários subsistemas que nele intervêm (os jogadores), que se relacionam com uma finalidade em comum (Guilherme, 2004). Concorrendo para esta questão, Morin (1997; cit. por Silva 2008), refere-nos que o sistema é um todo constituído pelas relações existentes dos seus intervenientes. Neste sentido, o jogo vai impor que se expressem as relações de cooperação entre os colegas de equipa e, inversamente, de oposição com os adversários, remetendo-nos a que, de acordo com esta conceção, o jogo seja visto como um *“sistema de sistemas”* (Silva, 2008, p.17).

No Futebol moderno, as ações do jogo ocorrem em contextos de elevada variabilidade e imprevisibilidade, o que, por sua vez, requer cada vez mais por parte dos jogadores uma permanente atitude estratégico-tática (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Garganta, 1994; Mombaerts, 1996, cit. por Garganta & Pinto, 1998). Portanto, esta componente estratégico-tática revela-se cada vez mais vinculada, o que significa que o sentido de oportunidade e o *timing* certo revelam-se elementos cada vez mais diferenciadores, no sentido de se tentar alcançar o objetivo principal do jogo: o golo. Assim, o pormenor e a correta ocupação de espaços, para tentar desequilibrar a equipa adversária, revelam-se deveras importantes, pois estes espaços abrem-se e fecham-se num ápice, sendo, por isso, o jogo de Futebol caracterizado por um jogo de momentos – e é dentro dele que as equipas têm a oportunidade de desequilibrar o adversário para chegar ao seu objetivo (Pinto, 2016).

Em jeito de conclusão, torna-se imprescindível construir uma abordagem relativa ao modelo de jogo, que se assume como a construção de um “*jogar*” específico, característica que torna única cada equipa.

2.3.2 - O Modelo de jogo

“Na música, há muito tempo se conhecem as notas musicais, os compassos, os ritmos. Isso não mudou, mas todos os dias surgem canções novas e novos interpretes. Porquê? Porque a partir das notas, dos compassos, dos ritmos que se conhecem é possível gerar novidades, por intermédio de novas combinações. No Futebol acontece o mesmo, mas para que haja inovação, é necessário saber pensar, além de saber atuar de acordo com o modo como se pensa.”

Júlio Garganta, citado por Perarnau (2016, p.71)

A definição de Modelo de Jogo é deveras importante, uma vez que objetiva colocar as capacidades individuais ao serviço de um coletivo, e vice-versa, maximizando o potencial de cada jogador, não só como unidade individual, mas também coletiva, gerando, assim, uma equipa (Cano, 2009).

Cada treinador possui as suas próprias ideias e uma visão distinta dos demais sobre o jogo de Futebol, criando, desta forma, o seu próprio modelo. No entanto, para que seja possível a sua implementação e desenvolvimento, a forma como os jogadores / equipa o assimilam vai ser determinante (Silva, 2008). Para isso, o treinador deve ser minucioso na forma como expõe as suas ideias de jogo, tendo como propósito uma correta interpretação dos jogadores, para que estes as possam exponenciar ao máximo (Pinto, 2016).

Segundo Guilherme (2006), numa entrevista realizada por (Silva, 2008, p.151) o modelo de jogo *“é uma coisa muito complexa e muitas vezes as pessoas são muito redutoras no entendimento deste conceito”*, avaliando-o apenas como um conjunto de ideias que o treinador quer implementar numa equipa. Assim, o mesmo autor (2006; cit. por Silva, 2008, p.156) acrescenta que *“...o modelo de jogo tem a ver com as ideias que o treinador tem para transmitir aos jogadores, isto é, com a sua conceção de jogo”*, mas deve também *“...estar relacionado com os jogadores que tem pela frente, com o que entendem do jogo”*. Só assim é possível deixar uma impressão digital, diferenciando aquela equipa de todas as outras, tornando-a única.

Só um intenso domínio e conhecimento do modelo de jogo permite o tipo de jogo que o treinador quer implementar (Campos, 2007). Tal conhecimento possibilita fluidez no jogo, que está alicerçada a comportamentos mais específicos, permitindo reajustes constantes, de acordo com as necessidades contextuais (Almeida, 2011). Deste modo, o treinador e os jogadores procuram uma determinada forma de jogar, sendo através do treino que se deve dar representatividade e especificidade aos exercícios, fomentando uma vivência constante das suas ideias, que são elas pertencentes ao modelo de jogo específico da equipa (Pinto, 2016). Assim, para criar uma identidade coletiva, referenciando Guilherme (2004), o modelo de jogo deve ser constituído por princípios comportamentais bem definidos nas diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (como a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ataque-defesa e a transição defesa-ataque), que se articulam entre si.

O Modelo de Jogo é, assim, responsável por criar contextos que exponenciem o coletivo, sendo que esses contextos devem ser favoráveis às

características do mesmo, encontrando-se em constante transformação e desenvolvimento (Cano, 2009). Ao contrário do que se possa pensar, o Modelo de jogo tem de ser *“flexível às características do jogador e devemos ir ajustando / reformulando algumas nuances o que leva algum tempo”* (Luís Castro, 2020⁷). Complementando esta ideia, o modelo de jogo deve incitar boas emoções nos jogadores, pois só assim é possível criar uma ligação que os aproxime e que faça com que se envolvam. (Oliveira, 2008). Contudo, não deve ser visto como uma realidade fechada, bem pelo contrário. O modelo de jogo está sempre recetível a modificações (Cano, 2009), nunca chegando a um patamar de conclusão, o que significa que o podemos sempre aperfeiçoar.

Existem, ainda, alguns fatores externos como a cultura do clube, a entrada e saída de novos jogadores, as condições de trabalho, entre outros (Pinto, 2016), que poderão influenciar os princípios e subprincípios de jogo caracterizadores do modelo de jogo da equipa. De forma a complementar esta ideia, na conceção de Mourinho (2001), para a elaboração de um modelo de jogo, é importante conhecer:

- As características históricas, sociais e culturais do clube que representa / vai representar;
- A realidade estrutural e financeira do clube;
- A equipa e o respetivo nível de jogo;
- A organização estrutural ou sistemas táticos;
- O nível e as características individuais dos jogadores;
- Organização funcional ou articulação: princípios, subprincípios e sub dos subprincípios, estabelecidos nos diferentes momentos do jogo;
- O calendário competitivo;
- Os objetivos a atingir.

⁷ Retirado de <https://www.youtube.com/watch?v=nNg66bTWCRY> e <https://www.youtube.com/watch?v=l9SQyiatX3k>

Apesar da existência dos fatores externos acima mencionados, a construção de um jogar, ou seja, do modelo de jogo, vai ter em conta as ideias que o treinador tem sobre o jogo de Futebol, sendo essas ideias referentes ao jogo e ao treino, que vão determinar o modelo que se pretende para a equipa (Pinto, 2016). Assim, a intervenção do treinador, de acordo com Guilherme (2004) tem de ser vista como determinante na concretização desse processo, uma vez que permite catalisar os acontecimentos no sentido que pretende, não se restringindo apenas ao seu planeamento e estruturação. Deste modo, e em função do que se pretende, o mesmo autor reconhece que a forma como o treinador intervém *no aqui e agora*, é importantíssimo para garantir a qualidade do processo.

Em suma, o treinador para maximizar e potencializar as qualidades e capacidades dos jogadores, deve desenvolver metodologias de treino coerentes (Garganta, 1997), sempre de acordo com o seu modelo de jogo. Torna-se, então, crucial refletir acerca da importância que o processo de treino assume na equipa, uma vez que deve regular-se por princípios que modelem o jogo, no sentido de uma concretização equilibrada entre o jogador e o jogo propriamente dito (Silva, 2008).

2.3.3 - Processo de treino e o exercício de treino

Atualmente, existe ainda quem considere a *sorte* como um fator crucial para determinar o vencedor numa partida. Contudo, Garganta (1997, p.193) explica que “... a interação que se estabelece em relação a ambas as equipas em confronto não depende exclusivamente de fatores como a sorte, ou ao azar”, afirmando ainda que, através do treino, é possível tentar batalhar essa mesma sorte, ou a falta dela. Visa, assim, preparar melhor as equipas para esses momentos e é esse mesmo processo de treino que provoca adaptações nos comportamentos dos jogadores que, por sua vez, as exteriorizam durante as partidas (Garganta, 1997). Assim, a ideia de jogo tem um papel importante, no que diz respeito à forma de treinar e, quanto mais coerente for, mais lógica poderá ter o processo de treino (Tavares, 2003).

Possivelmente, todos nós, aquando miúdos, já ouvimos algum treinador proferir a frase “*Jogas como treinas*”, e, apesar de poder parecer uma frase vulgar, está implícita na sua essência o verdadeiro valor do processo de treino (Pinto, 2016). Posto isto, Garganta (1997, p.146) refere que “...os comportamentos exteriorizados pelos futebolistas durante o jogo (...)” estão diretamente ligados “...às adaptações anteriormente provocadas em treino”. Sendo o processo de treino o modelador de uma determinada forma de jogar (Guilherme, 2004), se o treino não for produtivo/eficiente, por norma, não se conseguem atingir os elevados níveis de performance desejados. Neste sentido, o jogo e o treino assumem uma ligação recíproca, uma vez que é através do treino que desenvolvemos e melhoramos os comportamentos que queremos que os jogadores adotem em jogo, de forma a torná-los mais eficientes, e é através do jogo que podemos colocar esses mesmos comportamentos à prova, para que, posteriormente, possam ser novamente analisados (Silva, 1997).

O treinador deve, então, ser capaz de analisar as dificuldades apresentadas pela equipa para, posteriormente, no treino, poder criar contextos que impliquem a superação dos jogadores, sempre num clima desafiante, de forma a atingir as metas propostas com sucesso, resolvendo, assim, as dificuldades até então apresentadas (Oliveira, 2008). O treino é, por isso, visto como um “instrumento” imprescindível para a construção de hábitos nos jogadores (Perarnau, 2016) e é através dessa criação de hábitos que vai permitir ao jogador atuar quase que sem a necessidade de pensar, isto é, com o surgimento das interações entre os jogadores, estes vão tornar-se mais eficientes, sendo que a correção sobre os erros ou dificuldades apresentadas devem ser imediatas, tornando mais benéfico o processo de aprendizagem.

A arte das interações que surgem e estão subjacentes nas equipas tem múltiplos vetores, sendo que o surgimento dessas ocasiões depende da visão e do olfato do treinador, outras do improviso do jogador e, algumas vezes, surgem por mero acaso (Perarnau, 2016). Assim, o referido autor apontou que tais interações entre jogadores “...compõem um âmbito fundamental no futebol (sendo que) O rendimento de uma equipa só pode melhorar se os jogadores complementarem a sua capacidade por intermédio das influências que exercem uns sobre os outros e uns com os outros” (Perarnau, 2016, p.251).

O Futebol, tal como em todas as outras modalidades, contém as suas próprias características e, em consequência, o treino deve ser cuidadosamente preparado e analisado (Chaves, 2015). Assim, o processo de treino deve procurar desenvolver comportamentos específicos do jogo, ou seja, a construção de uma forma de jogar que ocorre da organização comportamental dos jogadores, nos momentos de organização defensiva, de organização ofensiva, de transição defesa-ataque e de transição ataque-defesa (Silva, 2008). Assim, para que, os comportamentos treinados tenham uma elevada transferência para o jogo, o treinador deve criar situações em treino que promova nos jogadores a execução dos comportamentos desejados (Pinto, 2016), e para isso, devemos esclarecer o exercício do treino propriamente dito.

O exercício de treino é o elemento central de todo o processo, podendo, assim, ser entendido como o contexto onde o treinador expõe e põe em prática as suas ideias, e onde os jogadores pragmatizam o conteúdo do jogo, assimilando os conteúdos (Mesquita, 2000), ou seja, é um contexto que vai privilegiar o aparecimento de determinados acontecimentos, em função de um objetivo (Silva, 2008). O treinador é, aqui, a peça fundamental, uma vez que tem de intervir de modo a que o exercício tome o rumo que pretende, significando isto que o próprio deve criar condições para que os jogadores optem pelo caminho traçado, não comprometendo, assim, a dinâmica do exercício com os objetivos propostos (Silva, 2008), direcionando, desta forma, os jogadores para o que pretende.⁸

Uma vez sob a visão de Queiroz (1986) e Ramos (2003), o exercício de treino é encarado como o principal meio de preparação e potenciação de rendimento dos jogadores e das equipas. Um dos aspetos mais importantes no

⁸ Esta foi uma das preocupações da nossa equipa técnica no que ao processo de treino concerne, onde foi imperativa a recriação de situações que se pretendia que acontecessem e que se esperava que aparecessem em jogo, fomentando um ambiente de treino altamente competitivo, de forma a que os nossos jogadores vivenciassem os contextos que poderiam, então, enfrentar na competição. Para o alcance de tal objetivo, o *feedback* dado aos jogadores era realizado tanto pelo treinador principal, como pelos treinadores adjuntos, sendo que estes partilham de uma linguagem comum e, portanto, a mensagem era a mesma, isto é, era direcionada para um mesmo objetivo.

exercício de treino, para que se atinja um maior rendimento da equipa, é a escolha, de forma criteriosa, daqueles que são mais efetivos (Queiroz, 1986). Ou seja, tais exercícios consistiriam na criação de situações tático-técnicas e tático-individuais que o jogo requisita, influenciando, positiva ou negativamente, o rendimento desportivo da equipa (Ramos, 2003). Por conseguinte, quando se estrutura e organiza um exercício de treino, o treinador deve ter muito cuidado e atenção, para que o exercício esteja em concordância com o tema que se pretende trabalhar (Ramos, 2009).

No que concerne ao domínio específico do Futebol, Queiroz (1986) desenvolveu, assim, uma proposta metodológica, onde considerou os seguintes tipos de exercícios:

Tabela 3 – Tipos de exercícios de Treino (adapt. de Queiroz, 1986)

Tipos de Exercícios		
Exercícios fundamentais	São todas as formas de jogo, onde a finalização compreende o principal objetivo, isto é, qualquer que seja a organização ou estrutura dos exercícios, estes têm como meta fundamental a atingir, a finalização. Divide estes exercícios em três formas fundamentais.	Forma Fundamental I – Atacam uma baliza sem oposição.
		Forma Fundamental II - Atacam uma baliza com oposição da defesa.
		Forma Fundamental III - Atacam duas balizas com oposição da defesa.
Exercícios complementares	São todos os exercícios que, independentemente da estrutura e/ou organização, não incluem a finalização como a base fundamental. É dividida em duas formas.	Formas Integradas – são incluídos elementos de dois ou mais fatores de preparação.
		Formas Separadas – é incluído um só fator de preparação, desenvolvendo-se fora das condições de jogo.

Já na concepção de Castelo (2003), os diferentes meios de ensino/treino devem ser classificados pelas suas características que dizem respeito às estruturas do jogo de Futebol, ou seja, não devem partir das capacidades fisiológicas particulares dos jogadores que possam, no futuro, desempenhar um papel estimulador ou potenciador das respostas motoras específicas destes. Posto isto, apresentou uma proposta metodológica, onde considerou dois tipos de meios de ensino/treino do jogo:

Tabela 4 – Tipos de Exercícios de Treino (adapt. de Castelo, 2003)

Tipos de Exercício	
De preparação geral	São sustentados pelo desenvolvimento das capacidades condicionais do jogador, onde os exercícios não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora.
De preparação específica	São sustentados pelo desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática, onde as condicionantes estruturais da modalidade vão ser manipuladas.
Estes podem ser de dois tipos:	
Exercícios específicos de preparação geral	O principal objetivo é, desenvolver o conteúdo específico do futebol, através da relação jogador - bola, sendo este o elemento decisivo da sua ação, juntamente com um reduzido número de companheiros e adversários. Estes, não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo, o golo.
Exercícios específicos de preparação	O principal objetivo é, potenciar as relações entre o jogador e os objetivos do jogo, devendo ser construídos de maneira a que os jogadores sintam que estes derivam verdadeiramente da lógica estrutural da modalidade, ou seja, exercícios que contemplem o objetivo principal do jogo, que é o golo, sendo que este só é possível através da finalização.

Em suma, para que o treinador obtenha êxito na transmissão de conhecimentos, deve combinar o conhecimento dos conteúdos que pretende transmitir aos jogadores, com a execução dessas mesmas tarefas, que passam por um conjunto de ações que se veem fundamentais, tais como observar, comparar, verificar se existem erros e/ou progressos, identificar as causas dessas incorreções, comunicar através de instruções e *feedback* cada vez mais específicos e detalhados (direcionados), elogiar e acompanhar o impacto imediato da sua intervenção (Mesquita, 2000).

2.3.4 - O Treinador – Um líder dentro e fora de campo

O treinador de Futebol deve conhecer esta modalidade em toda a sua plenitude, uma vez que, a todo o momento, é confrontado com tomadas de decisões relativas a questões técnicas, táticas, logísticas (entre outras), devendo assumir, *à posteriori*, as respetivas consequências. Face a tais exigências, é indispensável que o mesmo apresente uma elevada competência técnica, inteligência estratégica e características personalísticas sólidas e específicas (Garganta, 2004).

Um treinador não pode *ficar parado no tempo*, isto é, deve, de modo constante, procurar querer saber sempre mais, não se fixando somente nas ideias em si pré-existentes. Deste modo, e em tom de alerta, é importante atentar naquele que afirma saber tudo, no sentido em que não devemos partir do pressuposto de que um *treinador de elite* tem maiores e mais aprofundados conhecimentos do que um treinador de escalões inferiores (Perarnau, 2016).

A título de um bom exemplo, Perarnau (2016) acompanhou de perto aquele que é, a meu ver, um dos melhores treinadores do mundo – Pep Guardiola –, afirmando ser este um profissional obcecado por aprender e, portanto, destaca alguns comportamentos adotados pelo mesmo. Reflete isto que Guardiola procurava a constante obtenção de um maior saber, o desenvolvimento de novos conhecimentos, através do que via, experienciava, lia ou aprendia com outrem, por meio das boas experiências vivenciadas, mas, sobretudo, das más. No entanto, tal não se refere apenas à aquisição um maior

conhecimento acerca do jogo, mas também à exploração de outras áreas de formação, para que, através das mesmas, o treinador possa exercer as suas tarefas na sua plenitude e com uma maior qualidade – tais como uma melhor comunicação, análise sob pressão, capacidade de propor planos mais adequados às diferentes necessidades, entre outros (Perarnau, 2006).

“Para chegar à excelência é necessário formar-se, mas para ultrapassar essa barreira é preciso transformar-se.” (Xesco Espar; cit. por Perarnau 2016, p.239).

Assim, é cada vez mais essencial formar treinadores com uma *mente de qualidade*, isto é, treinadores comprometidos, autónomos e responsáveis, no que diz respeito ao seu próprio desenvolvimento e aprendizagem (Mesquita, 2017), uma vez que lhes é cada vez mais exigido um elevado conhecimento, experiência, capacidade de motivação e liderança no desempenho das suas funções. Destacando-se a inclusão do ensino superior como um espaço legitimado para a formação de treinadores, integrando, como parte obrigatória, a realização do estágio profissional na formação de certificação de nível de treinador, oferecendo-lhes ferramentas e condições favoráveis à formação de uma *mente de qualidade*.

Em consequência, destaca-se uma questão:

Então, como se dá tal aprendizagem por parte de um treinador?

Na verdade, a aprendizagem proveniente da interação com outros, seja com diversos treinadores ou tutores, em contextos reais de prática profissional, tem um maior significado e possibilidade de transferência de conhecimentos para o treinador (Mesquita, 2017). Assim, é importante considerarmos que *“(se) Aprende a olhar e a pensar. A observar e a refletir”* (Guardiola; cit. por Perarnau, 2016, p.240), tornando-se essencial incutir a ideia de que a aprendizagem do treinador deve ser contínua, mantendo este a sua mente aberta, para que não se deixar levar por ideias preconcebidas (Perarnau, 2016).

Na mesma linha de pensamento, destacam-se alguns comportamentos que um treinador de sucesso deve adotar, como observar e analisar os jogos e treinos, extrair conhecimentos de outros treinadores e aplicá-los noutros

contextos; confrontar e debater opiniões dentro da equipa técnica ou com outros intervenientes; testar novos movimentos, novas combinações, consultando e debatendo com os jogadores; deve estudar e analisar os rivais; ver jogos; ler livros e documentos de análise; repassar e refletir nos diversos detalhes; fazer cursos para se manter atualizado e partilhar experiências com outros treinadores (Perarnau, 2016). No entanto, o papel do treinador não deve ser apenas direcionado para as questões mais técnicas ou táticas.

O treinador vai ter jogadores ao seu comando e, por essa razão, espera-se que seja capaz de os liderar, aperfeiçoando e transformando os comportamentos e atitudes necessárias, de forma a potenciar o rendimento desportivo (Garganta, 2004). Neste sentido, o treinador deve saber lidar e gerir questões de diferentes índoles, tais como questões de balneário, em que deve marcar a sua posição perante os jogadores (Carvalhal, 2020)⁹, mas deve também transportar consigo (e em si) a emoção, sendo essencial dar um elogio, assim como repreender por uma ação menos boa, quando se prevê necessário (Castro, 2020). Contudo, é abrangentemente percebido que o respeito é essencial, e, portanto, o treinador deve dosear as suas emoções (o *treinador emocional* não deixa de ter o seu lado racional, ou seja, este deve ter as suas opções / objetivos bem definidos) e a forma como se expressa, bem como o local onde o faz (Castro, 2020).

Para Carvalhal (comunicação pessoal, 27 Mai 2020), não se é treinador se este não for um líder e, em tom de brincadeira, refere ainda que, para o treinador ter sucesso “*no alto, no «baixo» e no «rasteiro» rendimento, é a liderança, o saber liderar e o saber fazer seguir*” que vai fazer toda a diferença. Por sua vez, é de evidenciar que cada individual implementará a sua liderança, pelo que todos os líderes são diferentes devido às suas características inerentes, e, portanto, cada um liderará à sua maneira (Ferguson, 2016).

Uma exigência adicional que deverá ser comum a todos os treinadores é a credibilidade. De facto, é de extrema importância que o treinador seja uma pessoa credível aos olhos de quem é liderado, uma vez que, sendo a liderança um processo de persuasão – isto é, de orientar o sujeito num determinado

⁹ Retirado de: <https://www.youtube.com/watch?v=QkykTPHOvxw>

sentido –, torna-se fundamental o reconhecimento, por parte dessas pessoas, de tais competências no líder, para que se cumpra o objetivo em si mesmo: orientá-las (Almeida, 2011). Assim, para que tais competências sejam reconhecidas no líder, é importante que este transmita credibilidade quando expõe o pretendido aos seus liderados, evidenciando e possuindo, dessa forma, algumas características propostas por Janssen e Dale (2002) a saber:

- ter um caráter forte, alicerçado num conjunto de valores e princípios;
- ser competente na sua função;
- comprometer-se com a equipa de trabalho;
- ser atencioso;
- estimular a autoconfiança nos atletas;
- ser bom comunicador;
- ser consistente nas ideias, nos princípios e nas metodologias.

Neste sentido, perceciono oportuno descrever aquele que foi o treinador principal da equipa que integrei e as características inerentes ao mesmo, que vejo como sinónimas de um bom líder, pela grande capacidade comunicacional; clareza com que expôs e definiu os objetivos perante todo o grupo de trabalho; forma como conseguiu que todos seguissemos a sua ideia, e pela maneira como cativou a equipa na íntegra, proporcionando um bem-estar no seio do grupo; pela forma como geria o treino e os jogadores, assim como os momentos doseados de brincadeira e seriedade, e os princípios e valores pelos quais se regia e transmitia (como, por exemplo, ser pontual, ter uma boa conduta dentro e fora das instalações desportivas, demonstrando respeito pelo outro).

Em suma, um treinador deve sempre continuar na procura de fontes de conhecimento, uma vez que *ser treinador* deve ser encarado como um processo contínuo e nunca acabado, pelo que “*Aprender é como remar contra a corrente (e) Quando se para de remar, tu retrocedes*” (Benjamin Britten; cit. por Perarnau, 2016, p.246). É também importante realçar que, para além do treinador possuir muitas das competências supramencionadas, este deve promover sempre uma atitude e pensamento crítico nos seus jogadores (Billick & Peterson, 2001), e, desta forma, o sucesso de uma equipa na conquista dos seus objetivos estará

diretamente associado ao empenho e compromisso de **todos** os elementos que a compõem (Almeida, 2011).

2.3.4.1 - O Papel da Comunicação

Seguidamente à abordagem referente à liderança do treinador antes realizada, Billick e Peterson (2001) reforçam que, para que se verifique uma boa liderança é também imprescindível uma comunicação bem conseguida. Na verdade, o ato de bem sabermos comunicar é de tal modo importante que, para Martens (1999; cit. por Meireles & Rosa, 2003), a maioria das falhas dos treinadores advém de erros de comunicação com os jogadores.

É sabido que não é fácil transmitir o que se deseja através das palavras, sendo tal ideia representativa de um grande desafio no que respeita à comunicação adotada pelo treinador, nomeadamente na forma como este se expressa para conseguir passar a mensagem pretendida. De facto, a linguagem usada pelo treinador deve coincidir com aquela que é utilizada no mundo do futebol, sendo isto visto como uma ferramenta imprescindível para que o treinador possa transferir igualmente o seu conhecimento para a equipa, isto é, para que seja entendido por todos (Perarnau, 2016).

O treinador deve estar, idealmente, ciente do tipo de comunicação que deve usar, pois o verdadeiro objetivo da mesma – a passagem de informação rica, útil e coesa – pode ser posto em causa, nomeadamente se não for perceptível para o recetor (Castro¹⁰, 2020)¹¹. Neste sentido, é de realçar que a mensagem que se pretende passar só é profícua se for compreendida pelos jogadores (Meireles & Rosa, 2003) e, naturalmente, também pela equipa técnica e *staff*, sendo esta ideia uma importante e imprescindível aprendizagem que pude adquirir no âmbito do estágio: a criação de uma "linguagem comum", de maneira a que tudo o que fosse comunicado fosse por todos percebido.

¹⁰ Atual técnico do Shakhtar Donetsk

¹¹ Numa entrevista para a Quarentena da Bola:
<https://www.youtube.com/watch?v=nNg66bTWCRY>

Recuperando algumas ideias inerentes ao estágio, o Mister Luís Silva e o Mister Paquito adotaram sempre uma linguagem e terminologia simples e, por desfecho, compreendida por todos, bem como uma postura muito honesta, transparente e frontal com todos os jogadores, criando um agradável ambiente de trabalho e boa disposição, no seio da equipa. Relativamente ao Mister Luís Silva, que foi com quem tive a oportunidade de contactar mais, foi naturalmente perceptível que é um comunicador nato e que consegue extrair muito dos seus jogadores através da comunicação, exponenciando os seus níveis de intensidade e motivação ao longo da presente época desportiva. Dada a abertura que sempre teve para comigo, nomeadamente em esclarecer qualquer dúvida que em mim surgisse, fosse sobre algo que disse, ou como disse, fosse sobre qual o motivo de ter agido de determinada forma, tal possibilitou-me inúmeras aprendizagens.

É ainda de evidenciar que é essencial que o treinador conquiste o respeito do outro, sendo importante ter assente a ideia de que não há necessidade de ser amado, mas, acima de tudo, de ser respeitado (Ferguson, 2016). De facto, continuando numa perspetiva gerada pela experiência que pude viver ao longo do estágio, os treinadores principais, juntamente com a equipa técnica, através do ambiente proporcionado no seio do grupo, fizeram com que os jogadores acreditassem nos objetivos propostos, conquistando facilmente o respeito de todos, não só pela forma como o treino era gerido, mas também pela metodologia e ideia de jogo operacionalizada. Assim, dada a ótima época desportiva realizada, acredito cada vez mais que a melhor maneira de conduzir e liderar qualquer grupo, será conquistá-lo através das nossas ideias, sendo sempre honestos e sinceros para com os jogadores, quanto ao esperado.

Um dos exemplos que posso expor desta época desportiva é a atenção e a versatilidade na resolução de problemas que iam surgindo. Na verdade, o Mister Luís tinha sempre o cuidado de não dar publicamente repreensões mais severas ao jogador – pois podiam ser interpretadas como humilhação –, tratando todos os casos relevantes de forma isolada, dialogando com o jogador em questão. Nos casos ditos “irrelevantes” ou “menos graves”, que não tivessem ligados a um comportamento indesejado ou a uma má conduta, eram tratados em grupo, geralmente no início do treino, num ambiente um pouco mais flexível.

Com isto, não quero refletir que más condutas eram recorrentes, porque não o eram. Pelo contrário: foi um grupo sempre muito unido e com bons princípios, também eles fomentados pela transmissão de valores desencadeada pelos Misterys, privilegiando sempre o respeito, dentro e fora das instalações.

Um segundo exemplo que passo a evidenciar como refletor de uma boa comunicação é o cuidado que o Mister Luís tinha em não criar falsas expectativas nos jogadores, ou em depositar demasiada pressão sobre os mesmos. Inversamente, tentava sempre encontrar um equilíbrio na transmissão das mensagens para o jogo ou treino durante a semana (por exemplo), incrementando sempre nos jogadores a sensação de que era possível vencer ou superar as dificuldades, dentro da realidade atual do escalão em causa.

Anteriormente foi mencionado que a arte de bem saber comunicar é deveras importante, podendo, assim, influenciar positiva ou negativamente a prestação dos jogadores / equipa no treino ou no jogo. Desta forma, a mensagem de preparação para a competição é fundamentalmente de carácter pedagógico e visa alcançar a otimização do rendimento dos jogadores (Mesquita, 2000).

Assim, enumero algumas das preocupações que o treinador deve ter na comunicação com o jogador:

- Deve pronunciar-se com entusiasmo e de forma clara, breve e precisa, adequada aos jogadores (Cunha, 1998; Ferguson, 2016; Mesquita, 1998a)
- Não deve conter muita informação, pois esta, uma vez em demasia, pode fazer com que o jogador cometa mais erros, pois pode afetar a capacidade de filtrar o essencial, do acessório (Cunha, 1998). Assim, deve apresentar um feedback específico e direcionado, principalmente se ao intervalo estiver a perder (Ferguson, 2016).
- Deve esclarecer eventuais dúvidas, reforçando as ideias essenciais ou questionando os jogadores (Cunha, 1998).

Na verdade, o último ponto mencionado revela-se importantíssimo, sendo que o treinador deve estar muito atento às reações dos jogadores para confirmar se a mensagem foi passada e assimilada pelos mesmos (Mesquita,

2000). Como já referido no presente capítulo, o grupo com o qual tive a oportunidade de trabalhar foi sempre muito unido, com objetivos bem definidos e com uma vontade imensa de evoluir, enquanto jogadores e enquanto equipa. Este foi um fator claramente muito importante, pois durante as apresentações do vídeo (do nosso jogo ou do adversário), as pequenas palestras antes dos treinos e mesmo na palestra do jogo, os jogadores mostraram-se sempre muito focados, absorvendo as informações que os Mistery tinham para dizer.

No entanto, o treinador deve também atentar ao tempo, que deve ser sempre controlado em todos os momentos, para não causar cansaço nem desinteresse nos jogadores (Meireles & Rosa 2003). Em tom de exemplificação da minha experiência relativa ao estágio, aponto para a palestra que era realizada no pré-jogo: nunca tinha uma duração maior do que quinze minutos, sendo que não contemplava apenas a parte estratégica para aquele jogo, mas continha também uma parte motivacional e emocional. Geralmente, no momento pós-palestra, eram os treinadores adjuntos quem tirava as eventuais dúvidas que iam surgindo.

Em suma, podemos verificar que a comunicação é, de facto, verdadeiramente importante, mas é também pertinente de perceber que não se limita apenas à componente verbal. Na verdade, não há possibilidade de cair em esquecimento a postura e tonalidade com as quais nos dirigimos aos jogadores. A colocação de voz ou a comunicação não-verbal, que estão relacionadas com as trocas físicas que se estabelecem com os olhos, expressões faciais e corporais, podem também interferir no rendimento dos jogadores (Yukelson, 2001; cit. por Meireles & Rosa, 2003). Isto porque, na verdade, uma linguagem corporal negativa, uma abordagem mais agressiva, ou de insatisfação pelas falhas cometidas pelo jogador, podem contribuir para o aumento de tensão e ansiedade no jogador (Guedes, 1987; cit. por Castro, 2014).

2.3.4.2 - O relacionamento e gestão do Grupo

A comunicação é, incontestavelmente, uma ferramenta importante, pois é capaz de promover o desenvolvimento e partilha de conhecimento, bem como

o diálogo sobre variados assuntos (e.g. objetivos, crenças, opiniões, valores) gerando, assim, diversas formas de estabelecer uma dinâmica de relacionamento entre o treinador e o atleta (Jowett, 2005). No entanto, a relação treinador-jogador não se deve destinar exclusivamente ao processo de treino / competitivo, sendo que o treinador pode ter uma grande influência, desempenhando um papel preponderante, nomeadamente quando se interessa por assuntos de índole privada, sobretudo se estes interferirem no rendimento dos seus atletas (Jowett & Cockerill, 2002).

No contexto desportivo, mais especificamente no contexto de treino, a relação estabelecida entre o treinador e os seus atletas desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e psicossocial (Jowett & Cockerill, 2002). Assim, a criação de uma boa dinâmica de relacionamento entre treinador e atleta, para Mageau e Vallerand (2003), é vista como crucial, tanto no contentamento, como na motivação e desempenho dos atletas. Reforçando esta ideia, o treinador deve ser um gestor de recursos humanos, e, portanto, deve atender e valorizar as relações humanas, bem como o ambiente em que trabalha o seu grupo de jogadores (Montiel, 1997).

Quando se lidera alguém é essencial conter alguma noção de quem é a pessoa por trás do jogador, ou seja, devemos perceber o meio e as circunstâncias em que cresceu, assim como algumas características personalísticas, pelo objetivo de perceber quais os feedbacks ou comentários que o vão inquietar / assustar / perturbar, e qual a melhor forma de interagir e dar o *feedback*, para que este dê o melhor de si (Ferguson, 2016). Desta forma, crê-se que *“A única maneira de o (jogador) perceber é através de duas atividades tantas vezes menosprezadas: escutar e observar”* (Ferguson, 2016, p. 21) a pessoa por trás do jogador.

Para Carvalhal (comunicação pessoal, 27 Mai 2020) o treinador deve atender às necessidades de cada um e, para isso, é importante conhecer os jogadores com os quais trabalha diretamente, para poder gerir e interlaçar os seus interesses com os da equipa, sendo importante gerir, dessa forma, o ego de cada um. Desta forma, é importante que o treinador tenha uma grande capacidade de ouvir os seus atletas, uma vez que escutar *“é das coisas mais valiosas que podemos ter”* (Ferguson, 2016, p. 26).

São os atletas que ajudam a formar o treinador (Castro, 2020) – sendo que o inverso se verifica, claramente, de igual forma –, uma vez que são estes que proporcionam a “matéria” de trabalho ao treinador, para que este possa refletir e aperfeiçoar a sua prática. Assim sendo, é imprescindível que o treinador possua uma grande capacidade em se relacionar corretamente com os jogadores, uma vez que pode condicionar o seu rendimento, que, por sua vez, pode ter influência no sucesso da equipa. Posto isto, o treinador deverá utilizar dois tipos de discurso para com os jogadores: um mais formal e outro menos formal. O primeiro é direcionado para quando se pretende comunicar aspetos mais específicos da modalidade, ou seja, mais técnicos (por exemplo), enquanto que o segundo se destina a pormenores mais privados dos atletas (Lucas, 2001).

Retomando a tonalidade exemplificadora da minha observação decorrente do estágio, o treinador principal dos Sub.19 manteve sempre um discurso sério e exigente para com os jogadores. No entanto, demonstrou ser também uma pessoa muito bem disposta e com um grande sentido de humor, entrando variadas vezes nas brincadeiras dos jogadores, sabendo dosear claramente tais momentos. Significa isto que conseguia distanciar-se naturalmente, de forma a fazer o papel que lhe competia na prática – o de treinador –, com a máxima responsabilidade e seriedade. E, na verdade, conseguia fazê-lo de uma forma tão natural que os jogadores percebiam, desde logo, onde se situa a linha divisória que medeia tais momentos, havendo, assim, um certo “distanciamento emocional”, que, aos olhos de Ferguson (2016, p.117) é *“essencial de manter”*.

Na verdade, o Mister Luís Silva tinha sempre uma palavra amiga e de conforto para com os jogadores, mas, quando havia a necessidade de um jogador ser «chamado à atenção», fosse por um comportamento, ou por uma decisão menos correta, geralmente, o assunto era tratado à frente de todo o grupo, sendo o treinador principal a assumir a parte essencial do discurso. No entanto, quando se tratava de assuntos mais delicados, o mesmo tinha sempre o cuidado de não expor de forma massiva o jogador ao grupo, tratando o assunto de forma mais isolada com o jogador. No final de tais episódios de alerta ao jogador, de forma a manter elevados os níveis anímicos do jogador, e prepará-lo para o resto do treino e da semana de trabalho, eram os treinadores adjuntos

que reforçavam a mensagem passada, num clima mais informal e descontraído, fazendo-o entender a mesma mensagem, ainda que de forma distinta. Desta forma, quem mantinha uma ligação de maior proximidade informal com os jogadores eram os treinadores adjuntos.

No que ao grande dia concerne – o dia de jogo –, geralmente era realizado Sábado, às 15h, sendo que a convocatória era marcada para as 11h e, até ao meio dia, todo o grupo, conjuntamente, observava o jogo do escalão que estivesse a jogar naquele momento. Posteriormente, no autocarro, enquanto nos dirigíamos para o Hotel no qual almoçaríamos, a equipa técnica ficava sentada nos lugares da frente, enquanto o resto do plantel se posicionava nos bancos mais afastados, fomentando um clima mais relaxado entre eles, com música à sua escolha. Na verdade, são estas “pequenas coisas” que, para Ferguson (2016, p.117) “... *ganham grande importância*”. Já no restaurante, eram apenas duas as regras que se impunham: não usar o telemóvel à mesa – fomentando uma maior comunicação e criação de relações entre eles, pois, mais importante do que ter um conjunto de jogadores, é que estes se relacionem de modo a criarem um coletivo, para que, efetivamente, possam jogar como uma unidade coletiva (Silva, 2008) – e prestar sempre respeito, que, ao longo deste percurso, foi imperial, uma vez sendo a transmissão de valores morais uma das principais premissas no seio da equipa, havendo, portanto, sempre respeito pelo local e pelas entidades que nos serviam.

Concluindo, a criação de um bom ambiente no seio do grupo é essencial para uma boa dinâmica de funcionamento, e todos os meios utilizados ou todas as formas de atuar fizeram com que, de forma geral, todos remassem num só sentido o que permitiu a realização de uma grande época.

“Equipas felizes ganham mais vezes” – J. Neto (comunicação pessoal,
14 Mai 2018)

2.3.5 - Observação e Análise de Jogo

Garganta (1997, p.7) refere-se à observação como um “...meio privilegiado a que o ser humano tem recorrido para aceder ao conhecimento”. Por consequente, o *Scouting* é considerado um meio vantajoso utilizado pela grande maioria dos treinadores, sendo importantíssimo na preparação das equipas para a competição em que os clubes estão inseridos (Garganta, 2000). O termo *Scouting* significa observar e/ou recolha de informação, que objetiva que tais informações obtidas sejam analisadas *à posteriori*. Numa mesma ordem de ideias, esta ferramenta é vista como um instrumento, utilizado por muitos treinadores, para que estes obtenham um conhecimento mais detalhado das equipas adversárias (Gouveia, 1995). No entanto, este processo também abrange a análise da própria equipa, e não somente a observação da equipa adversária.

Dentro desta temática é importante diferenciar as duas terminologias mais utilizadas – o analista e o *scouter* –, uma vez que desempenham papéis distintos:

- O analista, para Pedreño (2014), tem como responsabilidade e função, a análise da própria equipa e da equipa adversária. Segundo este autor (2014), o analista deve contemplar as seguintes características:
 - O conhecimento da modalidade – Futebol – em toda a sua globalidade;
 - Conhecimento do contexto competitivo onde a equipa está inserida;
 - Conhecimento do plantel e das características dos jogadores;
 - Conhecimento do modelo de jogo implementado pelo treinador;
 - Capacidade de utilização de meios tecnológicos (aplicações de edição de vídeo, *software* informático);
 - *Skills* comunicacionais;
 - Capacidade e conhecimento para participar na criação de estratégias, propondo exercícios para a resolução de problemas que a equipa apresente;

- Capacidade para relacionar a informação qualitativa com quantitativa;
- Ser consistente no trabalho realizado e apresentar abertura a novas mudanças, bem como na renovação dos conhecimentos.
- Relativamente ao *scouter*, é de referir que é responsável pela análise individual de jogadores, bem como a preparação de relatórios referentes aos mesmos, a ser entregues ao treinador / coordenador desportivo, e, para isso, deve também ser conhecedor do mercado de jogadores, para poder debater, discutir e comparar (Pedreño, 2014).

Para Carneiro (2020)¹² “...a tecnologia veio agilizar processos”, refletindo-se no facto de que atualmente é muito mais fácil e rápido proceder e utilizar as ferramentas de edição de vídeo. Contrariamente ao passado, contemporaneamente temos um acesso quase que imediato às filmagens do nosso jogo e/ou do jogo do adversário, para que se proceda à sua análise, realizando-se, assim, as edições e cortes de imagens necessárias sobre o pretendido de determinado jogo.

O *Scouting* é, assim, caracterizado como uma ferramenta crucial na preparação de uma equipa para a competição onde está inserida, uma vez que, na observação da equipa adversária, podemos retirar informações muito importantes e de forma detalhada, como por exemplo (de forma generalizada), os pontos fortes e fracos que essa equipa apresenta, o que, por sua vez vai possibilitar a criação de um plano estratégico para esse jogo (Lopes, 2005). Na mesma linha de pensamento, a análise de jogo, para Garganta (1997), pode alcançar as seguintes dimensões:

- Interpretar a organização e ações das equipas;
- planificar e organizar o treino;
- definir planos estratégico-táticos em função do adversário;
- regular o treino.

Desta forma, os métodos de observação, foram sofrendo muitas transformações ao longo dos anos, conferindo aos treinadores uma ferramenta

¹² Numa entrevista para a *Quarentena da Bola* – <https://www.youtube.com/watch?v=VYpew0msD2w>

de trabalho indispensável, para que estes possam analisar todas as situações que ocorrem numa partida de futebol, de forma detalhada, quer seja da própria equipa ou da adversária (Ventura, 2013). Apesar do seu grau de subjetividade, a observação é uma das principais formas a que o ser humano recorre, na busca de mais conhecimento (Silva, 1997). Para Ventura (2013) existem três vertentes de observação, podendo exercer-se de forma indireta, direta ou mista:

- Relativamente à observação indireta, esta realiza-se a partir de vídeos ou outros *softwares* informáticos, ou seja, é uma observação que não se realiza presencialmente, apresentando, desde logo, uma grande vantagem em relação à observação direta, uma vez que permite ao analista a manipulação das ações no tempo, possibilitando ver e rever os lances que acha pertinentes, as vezes que forem necessárias. O mesmo autor (2013) refere que este tipo de observação é usado como complemento da observação direta, de forma a colmatar qualquer detalhe ou pormenor que tenha suscitado dúvida.
- A observação direta, diz, então, respeito, á observação *in loco*, isto é, a uma observação presencial. Este tipo de observação dá a possibilidade de ter uma perspetiva completa da equipa que se vai observar, permitindo a descrição do ambiente que envolve o jogo, a definição do perfil do treinador, com base no seu comportamento face aos acontecimentos decorrentes da partida, e do adepto, relacionando os fatores envolventes na influência que têm, ou não, na performance da equipa (Ventura, 2013).
- No que diz respeito à observação mista, esta deriva da combinação direta com a indireta, ou seja, da observação em tempo real e com a manipulação do tempo através de *softwares* informáticos.

2.3.6 - Influência da Análise do Adversário

Como mencionado anteriormente, a evolução das tecnologias possibilitou que as equipas tenham um conhecimento muito mais aprofundado dos seus adversários, tornando-se para alguns treinadores, segundo Gouveia

(1995), uma prioridade, pois, através do *Scouting*, podem preparar cuidadosamente cada jogo. Assim, para a obtenção de um conhecimento mais detalhado e pormenorizado do adversário, Garganta (2001), estabelece alguns fatores que, devem ser tidos em conta na observação (sendo que, dentro destes fatores é importante definir perguntas que nos auxiliem a sua interpretação):

- Caracterização do desenvolvimento da fase ofensiva;
- Caracterização do desenvolvimento da fase defensiva;
- Caracterização do desenvolvimento da transição ofensiva (defesa-ataque);
- Caracterização do desenvolvimento da transição defensiva (ataque-defesa);
- Caracterização dos esquemas táticos (bolas paradas).

A partir da ideia de jogo do treinador, Pimenta (2020), numa entrevista para a *Quarentena da bola*¹³, refere que “...é essencial fazer-se perguntas ao jogo”. Portanto, a qualidade da observação vai depender das perguntas que se formulem e auxiliem a interpretação do jogo, pois o jogo tem a resposta a todas as nossas perguntas, se soubermos o que lhe perguntar (Garganta, 2019).

Tabela 5 – Perguntas ao jogo (adapt. de Garganta, 2019)

Linha Defensiva	Linha Média	Linha Avançada
Onde se posiciona predominantemente (baixa, média, alta)?	Segurança defensiva e mobilidade ofensiva dos médios?	Eficácia no jogo 1x1? Quais os jogadores mais desequilibradores e como o fazem?
Como se articula com o GR e a linha média?	Como se articulam com linhas defensivas e ofensivas?	Como se articula com linha média?
Combatividade e eficácia na conquista da bola e na reação à perda?	Qualidade na construção e criação ofensiva?	Eficácia no jogo aéreo, bem como nos movimentos horizontais, verticais e diagonais?

¹³ Retirado de : <https://www.youtube.com/watch?v=opkHhuw0WCI>

Articulação entre os centrais, os laterais e o GR? Eficácia na marcação e na cobertura?	Modo como gerem os ritmos de jogo?	Movimentos típicos e estações de receção / finalização mais utilizadas no terço ofensivo?
Equilíbrio: jogo exterior vs jogo interior?	Padrão de movimentos e passes de rutura?	Zonas de alimentação preferenciais do PL e dos alas?
Pontos fortes e debilidades?	Pontos fortes e debilidades?	Pontos fortes e debilidades?

Todavia, os treinadores, para além dos aspetos acima mencionados, segundo Ventura (2013), procuram informações sobre:

- As alterações na dinâmica da equipa provocada por substituições;
- O comportamento adotado pela equipa em função do resultado;
- A definição dos padrões de rendimento em função do local de jogo (visitado/visitante);
- As características dos jogadores de maior referência.

Em suma, o *Scouting* tem como um dos principais objetivos fornecer informações que ajudem na planificação e na organização do processo de treino (Martins, 2000), sendo que tal planeamento vai servir para antecipar cenários, o que, por sua vez, nos remete para um plano estratégico para esses possíveis cenários, e, portanto, torna-se fundamental perceber o conteúdo do que é transmitido após a observação, para ser debatido com a equipa técnica. Então, todos os fatores supramencionados vão influenciar o conteúdo de treino semanal, com o objetivo de preparar um plano estratégico para o próximo adversário, mas também, e nunca esquecendo, a manutenção e aquisição dos princípios de jogo da equipa até então trabalhados (Carvalho; cit. por Ventura, 2013).

2.3.7 - O que transmitir ao Treinador e ao Jogador?

As informações obtidas relativamente ao adversário podem ser oportunas, no sentido de possibilitar reajustar e condicionar alguns dos exercícios específicos na padronização semanal. No entanto, previamente à introdução de tais ajustes, o processo de treino deve estar consolidado e em concordância com a forma de jogar que se pretende implementar, ou seja, deve ter como base o modelo e conceção de jogo do treinador (Garganta, 2000). Assim, é importante, para quem analisa, criar um ciclo de observação e análise, tendo em vista a preparação da equipa para a competição.

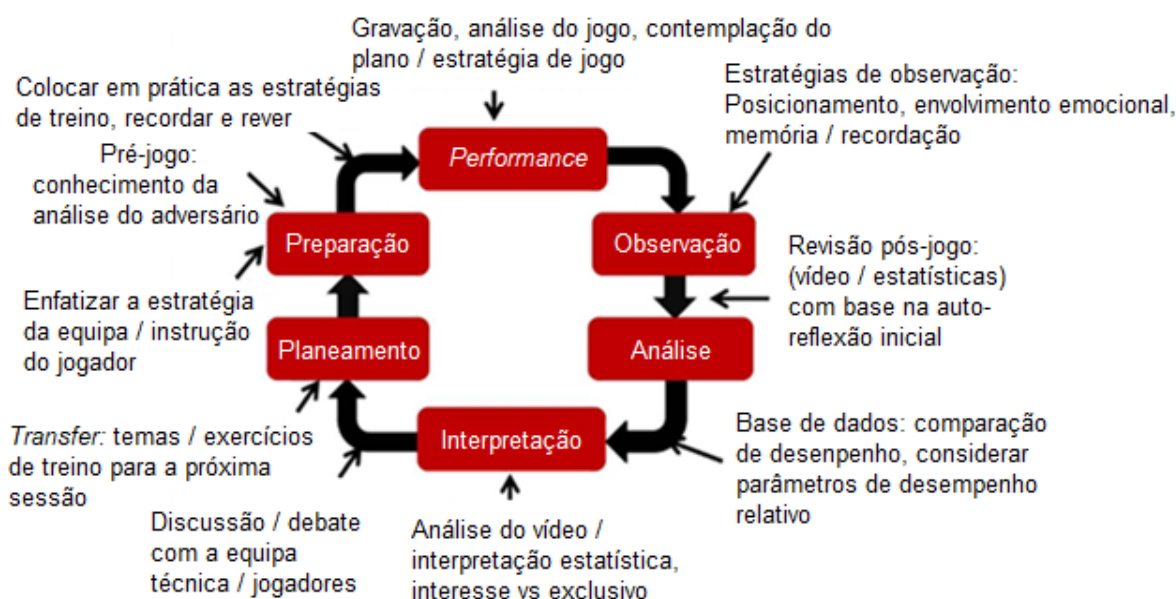


Figura 8 – Análise pré e pós jogo dentro de um microciclo (Wright, Carling & Collins, 2014; adapt. de Carling, 2005 & Duckett, 2012)

De forma a termos uma visão de um procedimento normativo, podemos iniciar o ciclo com o momento onde se dá a *performance* da equipa – o jogo propriamente dito. Durante o jogo, a pessoa que está num local mais elevado e a comunicar com a equipa técnica, tem de ter um conhecimento alargado do jogo, do modelo adotado, do adversário, assim como um conhecimento de como

pode dar um *feedback* acertado do plano estratégico, sendo este criado anteriormente e trabalhado durante a semana de treino transata (Leal, 2020)¹⁴.

O pretendido no pós-jogo é identificar os nossos erros e, a partir daí, percebermos o que pode ser melhorado. Relativamente ao adversário, este deve ser observado (direta, indiretamente ou através de uma observação mista) com o intuito de verificar a existência de padrões, úteis para a criação de um plano estratégico e para a formulação de um vídeo, que deve ser mostrado aos jogadores. Significa isto que tal processo passa por tentar verificar se o que acontece se sucede repetidas vezes, procurando, desta forma, perceber onde se pode explorar o espaço para desorganizar o adversário, sem nunca dissecar a ideia do treinador com a observação realizada (Leal, 2020).

Numa tonalidade exemplificadora daquilo que pude apreender no âmbito do estágio, a observação acima explicitada deve ser contextualizada com a ideia da própria equipa, ou seja, no que ao vídeo diz respeito, os cortes das imagens devem representar algo semelhante à ideia de jogo da própria equipa. Exemplificando: se na nossa conceção de jogar realizamos uma saída a três, devemos procurar a forma como o adversário reage ou atua à saída a três e, a partir daí, retiramos informação de casos concretos para prever cenários hipotéticos.

Na fase seguinte, após a análise e observação do jogo, bem como após o debate com a equipa técnica, torna-se fundamental selecionar as informações mais relevantes a serem transmitidas aos jogadores (Pinto, 2016). Portanto, é de extrema importância que a seleção das imagens seja feita de uma forma muito criteriosa, e que vá ao encontro com o que é realmente importante para o jogo que vamos enfrentar – sendo o resto auxiliar (Leal, 2020).

Assim, relativamente à análise do jogo e ao debate com a restante equipa técnica, existem duas possíveis vias a seguir: a criação de estratégias em treino para defrontar o adversário, e a criação de um vídeo para ser apresentado aos jogadores, de maneira a dar uma visão detalhada sobre o que foi trabalhado durante a semana de treino e de outras informações importantes, compilado num vídeo de análise final (Leal, 2020). O vídeo é, assim, visto como

¹⁴ Atual analista do AS Roma, numa entrevista para a *ProScout*.

uma ferramenta imprescindível para o jogo de Pep Guardiola (a meu ver, um dos melhores treinadores do mundo), uma vez que se trata de um “...*grande quebra-cabeças em que se entrelaçam jogadores, ações, posições, permutas, movimentos e decisões, numa quantidade que as palavras não abrangem*” (Perarnau, 2016; p.264).

O vídeo deve ser curto, pois a maioria dos jogadores, sobretudo os mais jovens, têm períodos de atenção mais breves (Ferguson, 2016)¹⁵. Ainda, o presente autor (2016) refere que sempre se centrou nas fraquezas do adversário, e não tanto nas suas qualidades (embora denote a relevância de assistir à gravação de alguns dos melhores jogadores e momentos da equipa que iria defrontar). Desta forma, antes do treino, passava um vídeo de análise resumido, chamando a atenção para os pormenores mais relevantes, centrando-se fulcralmente nas fraquezas dos adversários, não só para explorar a sua ação, mas também para incrementar nos seus jogadores conceções do possível, uma vez que ao serem evidenciadas as capacidades vantajosas do adversário, com certeza se implantará dúvida nos jogadores (Ferguson, 2016).

Assim, para que os jogadores tenham os conceitos que desejamos sobressaídos na memória, é preciso “*repassar as prioridades*” (Perarnau, 2014; p.259) inerentes a cada treinador. Na verdade, a título de exemplo, Pep Guardiola, antes de cada jogo, dedicava vinte minutos a repassar a forma como queria que a equipa defendesse, evidenciando aos jogadores o que iriam encontrar, como iriam ser atacados e onde podiam encontrar espaços livres para fazer “estragos” na equipa adversária. Desta forma, é importante que os jogadores confiem na equipa técnica, uma vez que “...*normalmente acontecerá aquilo que dissemos que aconteceria*” (Perarnau, 2016; p.259).

¹⁵ Na verdade – e dando uma perspetiva mais prática – uma estratégia utilizada pela nossa equipa técnica para aumentar tal período de atenção foi o questionamento aos jogadores, de forma aleatória, para que estes, perante o grupo, demonstrassem o conhecimento das informações obtidas.

2.3.8 - Representatividade Mental no Jogador

Nos JDC, a palavra “ação” remete-nos para uma determinada tomada de decisão, uma vez que está diretamente relacionada com situações que emergem no jogo, onde, por sua vez, requer a procura de soluções, por parte dos jogadores (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002). Assim, o jogo de Futebol exige uma grande capacidade de decisão por parte dos seus intervenientes, que resulta numa ajustada leitura do jogo, e que requer, desta forma, a formação de cada vez mais, um jogador inteligente (Garganta, 1995). A inteligência é, então, entendida como uma junção de requisitos e capacidades, tratando-se de uma combinação de capacidades de compreensão, atenção, velocidade e memorização, permitindo ao sujeito desempenhar determinadas tarefas com uma maior precisão (Costa et. al, 2002).

O detalhe e o pormenor têm ganho cada vez um maior relevo e, portanto, exercer as mais acertadas e adequadas decisões, face às várias situações que o jogo vai apresentando, revelam-se essenciais, pois permitem aumentar os níveis de eficácia e qualidade de jogo da equipa. Na verdade, durante uma partida, os jogadores são permanentemente confrontados com um conjunto de problemas, nos quais a sua capacidade de os resolver com sucesso vai depender dos seus conhecimentos táticos, sendo estes fruto de vivências anteriores, isto é, de conhecimentos obtidos previamente, tanto em ambiente de treino, como de jogo (Guilherme, 2004).

Aprofundando a anterior linha de pensamento, e sendo o jogo de Futebol cada vez mais rápido, verifica-se uma necessidade, por parte do jogador, de decidir acertada e rapidamente, de acordo com o modelo de jogo da equipa (Campos, 2007). Assim sendo, uma forma de tornar os mecanismos dos processos cerebrais mais rápidos, passa por criar, em ambiente de treino, contextos semelhantes aos da competição, de forma a aumentar a velocidade dos acontecimentos, isto é: desta forma, remeter-se-ia aos jogadores, no momento de jogo, algo previamente experimentado, ao invés de algo momentâneo, que implicaria somente reagir e solucionar de forma imediata cada situação despoletada no contexto de jogo (Campos. 2007).

Neste contexto, Guilherme (2004) reconhece ser essencial no processo de treino a criação de marcadores somáticos, isto é, através da influência de estados emocionais positivos, poder-se-ia aumentar a intensidade de memorização no jogador. Assim, de forma a estimular as imagens mentais do jogador, no sentido do pretendido para a sua forma de jogar, o processo de treino deve ter como objetivo sortir novos conhecimentos e novas memórias nos jogadores. Ferguson (2016), no seu livro, conta-nos um episódio que vejo como pertinente, sobre quando o seu treinador adjunto – o Mister Carlos Queiroz – foi alvo de algumas críticas por parte dos jogadores, quando começou a orientar as sessões de treino, segundo estes, de forma demasiado repetitiva. Após a sua defesa, elogia-o, explicando que *“No sábado, quando não tiverem tempo para pensar, estas coisas repetitivas que estamos a treinar vão ser a vossa segunda natureza”* (Ferguson, 2016, pp.67).

Deste modo, o objetivo do treino passa por gerar determinadas adaptações nos jogadores, nomeadamente no desenvolvimento de uma forma de jogar (Silva, 2008). Assim, para desenvolver um conjunto de conhecimentos – particularmente a criação de imagens mentais –, o processo de treino deve contemplar a ideia de jogo do treinador, assim como deve atentar aos detalhes do adversário, com a finalidade de, por exemplo, potenciar as movimentações dos jogadores em campo, direcionando-os para o reconhecimento dos padrões de jogo, antecipando as suas tomadas de decisões, com o objetivo de reduzir o tempo de resposta consciente do jogador (Guilherme, 2004).

Por conseguinte, com o desenvolvimento da tecnologia, a ferramenta de vídeo veio contribuir – e muito, refira-se – para que os comportamentos idealizados na realização do processo de treino, não sejam apenas vivenciados, mas também vistos de forma a provocar um nos jogadores reconhecimento mnésico dessas situações. Desta forma, o vídeo ajudará os jogadores na criação de imagens mentais, pormenorizando o que foi realizado durante a semana de treinos. A análise em vídeo tem, assim, um papel deveras importante, uma vez que o que é trabalhado especificamente durante a semana, em função de determinado adversário, vai estar salientado no vídeo, exigindo aos jogadores a recuperação, em termos mnésicos, dos padrões trabalhados, identificando-os,

ou das jogadas ensaiadas pelos adversários – entre outros –, elementos trabalhados durante aquela semana de treino.

Em jeito de conclusão, é de referir que a capacidade de optar pelas mais acertadas e rápidas decisões torna-se numa das principais e mais importantes capacidades inerentes ao atleta, determinando, na grande maioria das vezes, o sucesso nos jogos, mas também acaba por ser a grande responsável pelas diferenças observadas no que à performance individual concerne (Costa et al 2002). Nesta medida, as imagens mentais criadas em treino, e reforçadas pelo vídeo apresentado, são fundamentais na criação de hábitos / automatismos de decisão e de atuação no jogo, fomentando a interação dos processos de perceção e interpretação do atleta, sendo que este irá, então, atuar em função de tais imagens mentais criadas (Guilherme, 2004).



CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3 - Desenvolvimento da Prática profissional

No que concerne ao presente capítulo, pretende-se expor as minhas vivências, descrevendo, de forma crítica e refletida, a realização da prática profissional do estágio que respeita à época 2019-2020, no escalão de Juniores do Rio Ave Futebol Clube, que participara no Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Sub.19.

O principal ponto de reflexão deste trabalho foi perceber, através da observação e de questões colocadas diretamente aos jogadores, de forma individual – ainda que sem uma componente formal –, qual o foco principal dado pelos mesmos à visualização das imagens de análise de vídeo, imagens estas construídas e apresentadas pela equipa técnica. Efetivamente, tudo isto culminaria no objetivo de conseguir perceber a evolução dos jogadores, verificando se as imagens apresentadas introduziriam, ou não, transformações ao longo do tempo nos mesmos.

Em adição, enquanto estagiário na presente entidade, procurei refletir acerca de alguns conceitos relacionados com as tarefas que desenvolvi no decorrer do estágio, contendo informações relativas à componente prática, própria do mesmo. De forma a organizar e estruturar este capítulo, começo por sequenciar os objetivos inicialmente propostos para a equipa / jogadores. Seguidamente, descrevo o modelo de jogo idealizado, que serviu de guião para a modelação do processo de treino, apresentando posteriormente um morfociclo padrão.

No ponto seguinte, abordarei a implementação das atividades, onde procurei descrever pormenorizadamente o trabalho desenvolvido. Assim, apresento um microciclo de trabalho, no qual assenta a organização da minha rotina de trabalho semanal, demonstrando no mesmo uma das dinâmicas da nossa equipa técnica: existiam dois momentos em que o visionamento do vídeo da equipa adversária era realizado em conjunto, para debate de informações. Apresento, ainda, uma ilustração de um documento final de análise, não só da equipa adversária, mas da própria.

Por fim, apresentarei três casos concretos provenientes desta experiência, refletindo de que forma esta análise ganhava importância para os jogadores. Irei frisar algumas dificuldades sentidas e respectivas estratégias de evolução, pelo que abordarei também os resultados do trabalho desenvolvido, que vão ao encontro dos objetivos inicialmente propostos, verificando se estas metas foram, ou não, atingidas.

3.1 - Objetivos

Em todas as épocas desportivas são geradas novas metas / objetivos a atingir, tanto coletiva, como individualmente. Tal criação de objetivos rege-se pelo facto de se estabelecerem compromissos entre todos os elementos da equipa técnica, bem como com os jogadores. Assim, aliei alguns dos meus objetivos com os propostos pelo clube, para que nesta época desportiva possa:

- Contribuir para que os resultados desportivos dos Sub.19 sejam positivos e que correspondam às expectativas, que se encerram na passagem à fase de apuramento de Campeão: ficar entre os quatro primeiros classificados na primeira fase, de forma a que tal passagem fique garantida;
- Adquirir conhecimentos dos procedimentos logísticos inerentes à observação e análise do jogo, bem como da utilização de *softwares* de suporte à observação;
- Identificar a informação proveniente da observação realizada, tanto na nossa equipa, como na adversária, e perceber como “traduzir” essa informação na prescrição/modelação do treino (embora este último não fosse a minha função primordial, procurei acompanhar todo o processo, na busca de alargar conhecimentos);
- Relacionar e perceber a influência que o processo de observação e análise tem nos jogadores, nomeadamente após a visualização do

vídeo apresentado, podendo, dessa forma, identificar o possível impacto nos mesmos – que se pode manifestar de diferentes formas.

Objetivos de Formação: O clube procura passar para todos os seus jogadores os valores pelos quais se guia e, portanto, a nossa equipa técnica objetivou incuti-los nos jogadores: a responsabilidade, o respeito, a proximidade, o espírito de equipa, a solidariedade e o fair play. Ainda, objetivou a formação de jogadores com carácter e com vontade de vencer, preparando-os para um contexto profissional, na tentativa de poderem integrar a equipa de Sub.23, ou até mesmo a equipa Principal, e obter, assim, um seguimento na sua formação.

Os objetivos supramencionados foram bem-sucedidos, na medida em que alguns dos jogadores integraram treinos tanto da equipa Principal, como da equipa de Sub.23, assim como alguns foram apostas, integrando algumas partidas, pela equipa de Sub.23.

Objetivos de Competição: O principal objetivo definido pela nossa equipa técnica foi a passagem à 2ª fase do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Sub.19, que corresponde à Fase de Apuramento de Campeão. Após o término com sucesso desta fase, significando o alcance do objetivo inicial, foi estabelecido um novo objetivo: alcançar os lugares cimeiros nesta 2ª fase. É de referir que devido à circunstância pandémica vivida atualmente no país, o campeonato não se realizou até à sua completude, sendo que, antes da paragem imposta, o RAFC encontrava-se na segunda posição).

3.2 - Modelo de Jogo – Rio Ave Futebol Clube – Sub.19

Previamente à descrição daquela que foi a minha atividade propriamente dita, acredito ser pertinente esclarecer o modelo de jogo adotado pelo treinador principal. É essencial perceber quais são as ideias do treinador, uma vez que estas vão conferir uma identidade diferenciadora à equipa, tornando-a única. Assim, para quem observa o adversário, torna-se crucial perceber como as

“peças” da sua equipa se movem em campo, no sentido de poder extrair as informações mais pertinentes, excluindo o acessório.

Na verdade, é a partir das ideias e interpretações do treinador, baseadas nas suas vivências e experiências práticas, que a conceção de jogo é estruturada – formando um modelo de jogo –, sendo que servirá de guião para posterior planeamento e operacionalização do processo de treino (Guilherme, 2004). O Modelo de Jogo deve ser flexível às características do jogador e, por essa razão, o treinador deve ir ajustando e reformulando algumas nuances, fazendo com que seja um processo que exige sempre algum tempo (Castro, 2020). Por conseguinte, o desenvolvimento de uma forma específica de jogar (Modelo de Jogo) refletir-se-á na aquisição de determinados princípios de ação, por parte dos jogadores (Silva, 2008).

O Modelo de Jogo adotado na formação do Rio Ave Futebol apresenta macro-princípios e princípios transversais a todos os escalões, procurando com isso criar uma cultura, ou seja, uma filosofia / identidade única no clube. Todavia, os macro-princípios tornam-se mais salientes nos últimos estádios de desenvolvimento dos jogadores – estádio de Aperfeiçoamento (14 aos 16 anos) e Rendimento (17 aos 19 anos).

O Coordenador da Formação, juntamente com as equipas técnicas dos estádios de desenvolvimento acima mencionados, tendo em conta a cultura do clube e o contexto onde o mesmo está inserido, definiram uma forma de jogar, na qual procuram que as equipas fossem capazes de optar, sempre que possível, pela saída curta: através dos centrais (momento ofensivo, com bola). Ainda, procuraram controlar o jogo através da manutenção e circulação da posse de bola, na tentativa de criar não só desequilíbrios defensivos no adversário, mas também a criação de situações de finalização como desfecho.

Aquando do momento defensivo (sem bola), à equipa é exigida uma rápida reação à perda da posse de bola, nomeadamente por parte de quem a perdeu e pelos jogadores mais próximos, condicionando, assim, a tentativa de progressão do adversário. Simultaneamente, os restantes jogadores devem procurar recuperar a sua posição, de forma a manter a equipa organizada. Desta forma, os momentos supramencionados são encarados – tanto pelos

treinadores, como pelos atletas, em todos os contextos de performance, ou preparação para a mesma (treino) –, com raça, união, dedicação, alegria e amizade: características estas inerentes ao lema do Clube.

3.2.1 - Caracterização Geral

Com vista à ocupação racional e equilibrada do terreno de jogo, e procurando responder eficazmente às exigências e problemas que o mesmo coloca, baseámos o nosso trabalho em três sistemas táticos utilizados: (1-4-3-3) (Figuras 9), (1-4-4-2) (Figura 10), (1-3-4-3) (Figura 11).



Figura 9 – Sistema 1 (1-4-3-3)



Figura 10 – Sistema 2 (1-4-4-2)



Figura 11 – Sistema 3 (1-3-4-3)

Os sistemas táticos são bons quando servidos por bons jogadores. Portanto, o sistema tático deve não só evidenciar as melhores qualidades dos jogadores que nele se inserem, mas também potenciá-las (Castro, 2020).

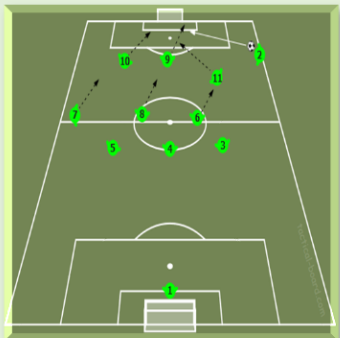
Na verdade, o papel do treinador passa por criar princípios em vários níveis de complexidade (macro, meso e micro), com o propósito de direcionar o comportamento individual e coletivo dos jogadores. Assim, de forma a estruturar a concepção e operacionalização do nosso modelo de jogo, Guilherme (2004) evidencia quatro momentos – Organização Ofensiva e Defensiva, e Transição Ofensiva e Defensiva –, que aparecem aleatoriamente durante a partida, tornando o jogo imprevisível. Complementarmente, acrescento ainda um momento que acredito ser cada vez mais fundamental no sucesso da performance desportiva da equipa: as bolas paradas.

3.2.1.1 - Organização Ofensiva

Este momento do jogo é caracterizado pelo instante em que a equipa tem a bola em sua posse e, através de princípios e subprincípios, pretende criar desequilíbrios na organização defensiva adversária, que permitam fazer com que a equipa possuidora da bola chegue à baliza adversária, de forma a conseguir atingir o objetivo principal de um jogo de futebol: marcar (Mendonça, 2018). Assim, é entendido como o momento desde o qual a equipa possui a bola, até ao momento em que surge a finalização, ou a perda da posse de bola (Garganta, 1997).

Na verdade, a Organização Defensiva está dividida em três subfases: Fase de Construção, Criação de Situações de Finalização e Situações de Finalização (ver Tabela 6).

Tabela 6 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Organização Ofensiva

Macro Princípio: Posse e circulação de bola apoiado, no sentido de desequilibrar a equipa adversária, para criar situações de finalização.		
Princípios	Subprincípios	Imagem
Fase de Construção •Jogo de posições; •Formações de várias linhas de passe; •Formação de triângulos e losangos na zona da bola.	• Um dos centrais ocupa a posição central e o outro em largura (direito); • O lateral (esquerdo) fazia de 3º central, sendo que o extremo se posicionava à largura e profundidade máxima (funcionando como lateral) e o médio interior a procurar os espaços do extremo; • Lateral Direito projetado à largura máxima e profundidade; • Superioridade numérica constante na zona da bola. • Exploração dos médios nos espaços entre linhas e quebra de linhas em condução; • Referência em apoio dos extremos (jogo interior); • Exploração da profundidade, caso os comportamentos defensivos adversários o tornem propício.	
Criação de Situações de Finalização •Jogo de posições; •Velocidade na circulação; •Variação do centro de jogo.	• Subida da linha defensiva em bloco (bloco junto e coeso); • Referências de saída de pressão em largura; • Movimentos contrários no meio campo por parte dos médios, por forma a encontrar o espaço entre linhas; • Jogo em apoio e penetrações; • Exploração da profundidade, caso seja propício. • Criação constante de situações de superioridade numérica nos três corredores.	
Situações de Finalização •Verticalidade; •Velocidade de execução e decisão; •Ocupação de zonas de finalização.	• Subida da linha defensiva e linha média (bloco junto e coeso, sempre em equilíbrio, pronto para perda de posse de bola); • Médios Interiores atentos à segunda bola; • Ocupação correta das zonas de finalização; • Mobilidade do ponta de lança e do extremo contrário, na procura dos espaços.	

3.2.1.2 - Transição Defensiva

O presente momento de jogo está diretamente relacionado com os instantes que surgem seguidamente à perda da posse de bola e, consequentemente, com os comportamentos que os jogadores adotam durante tais instantes, numa tentativa de recuperar a posse de bola, o mais rapidamente possível (Mendonça, 2018). Assim, é fundamental que as equipas estejam preparadas no momento da perda da posse de bola, organizando-se rapidamente, de forma a não permitir que o adversário consiga chegar a zonas de finalização, e mantendo-se sempre equilibradas.

Na verdade, os comportamentos adotados pelos jogadores neste momento dependem da zona onde perdem a bola. Neste sentido, devem ter como principal premissa uma rápida reação à perda, principalmente por quem a perdeu, por um lado, e, por outro, impedir que o adversário consiga progredir no campo com bola, condicionando-o, de forma a retomar o controlo do objeto de jogo: a bola. As ideias que preconizamos neste momento de jogo estão expostas na Tabela 7.

Tabela 7 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Transição Defensiva

Macro Princípio: Rápida reação à perda da posse de bola, na tentativa de a recuperar imediatamente / atrasar a progressão do adversário, reorganizando-se defensivamente.		
Princípios	Subprincípios	Imagem
Zona Intermédia (1º e 2º terço defensivo) • Reduzir o tempo e espaço de decisão e execução do adversário, encurtando rapidamente o espaço na zona da bola; • Obrigar o adversário a jogar para trás.	• Retirar largura e profundidade ao adversário; • Pressão imediata no portador da bola e coberturas defensivas próximas; • Realizar contenção para evitar ser ultrapassado; • Condicionar a decisão do adversário; • Reorganização defensiva, protegendo, prioritariamente, a zona central.	
Zona de Finalização (3º terço defensivo) • Reduzir o tempo e espaço de decisão e execução do adversário; • Entrar em organização defensiva.	• Retirar largura e profundidade; • Pressão imediata ao portador da bola; • Realizar contenção, por forma a permitir que a equipa se reorganize defensivamente. • Evitar a progressão adversária no campo; • Recorrer à falta se necessário.	

3.2.1.3 - Organização Defensiva

Este momento do jogo é caracterizado pelo tempo em que a equipa não possui a bola, encontrando-se organizada de forma a condicionar o adversário, numa tentativa de a recuperar, protegendo todos os caminhos para a sua baliza, de forma a evitar que o adversário marque golo (Mendonça, 2018).

Para uma melhor sistematização de princípios, propus-me a dividir o nosso momento defensivo em três fases: condicionar a 1ª fase de construção, evitar criação de situações de finalização e evitar finalização (Tabela 8).

Tabela 8 – Modelo de jogo RAFC Sub.19: Organização Defensiva

Macro Princípio: defesa zonal proativa, num bloco médio alto		
Princípios	Subprincípios	Imagem
Condicionar 1ª fase de construção •Bloco médio-alto; •Campo curto e estreito; •Fecho de espaços interiores; •Bloco junto e coeso.	• Pressionar a linha defensiva adversária; • O PL pressiona central adversário e define pressão e o médio interior fecha no 6; • Linha defensiva e média sobem juntos, formando um bloco compacto, retirando espaço entre setores; • Linha defensiva em linha, mas pronta para uma possível procura da profundidade.	
Evitar Criação de Situações de Finalização •Equipa compacta, com pouco espaço entre setores; •Fecho de espaços interiores; •Agressividade e coberturas próximas constantes.	• Obrigar o adversário a jogar por fora ou longo, na procura da profundidade; • Coberturas próximas ao jogador que está a pressionar o portador da bola; • Extremos dividem espaço interior e exterior; • Médio interior que dividiu a pressão ao central na 1ª fase retorna rápido para junto do bloco;	
Evitar Finalização •Fecho do espaço central; •Agressividade constante e concentração nas coberturas; •Evitar cruzamentos por parte do adversário.	• Contenção no 1vs1 defensivo, por forma a evitar possíveis cruzamentos; • Coberturas rápidas e agressivas na zona central; • Um dos médios defensivos ajusta nos centrais; • Bloco intermédio junto e compacto, não permitindo finalização; • Avançado posiciona-se no lado contrário à zona da bola, sempre pronto para eventual recuperação da mesma.	

3.2.1.3.1 - Indicadores de Pressão

De forma a complementar os comportamentos defensivos dos jogadores, para além do que preconizámos na Tabela 8, estabelecemos, também, indicadores de pressão (ver Tabela 9), que procuram definir as zonas e os momentos em que a equipa deve adotar uma postura pressionante mais agressiva.

Tabela 9 – Indicadores de Pressão

INDICADORES DE PRESSÃO	• Adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza; • Adversário vira-se de costas para a nossa baliza; • Adversário recebe um passe pelo ar (curto ou longo); • Adversário faz uma má recepção (coloca o olhar sobre a bola); • A bola entra no interior do bloco defensivo da equipa; • Bola entra num dos corredores laterais.
--------------------------------------	--

3.2.1.3.2 - Indicadores de Profundidade do Bloco

À semelhança do que fizemos com os indicadores de pressão, foram também estabelecidos indicadores de profundidade do bloco (Tabela 10), que procuram definir os momentos de subida, ou de não subida, do nosso bloco defensivo.

Tabela 10 – Indicadores de profundidade do bloco

Indicadores de subida do bloco defensivo (Responsabilidade de todos os jogadores, deve ser realizada em sintonia)	• O adversário joga para trás; • O adversário joga para o lado, sem objetividade aparente; • Um jogador da equipa adversária recebe a bola de costas;
Indicadores de não subida do bloco defensivo	• Sempre que o adversário está em condições de colocar a bola nas costas, organizamos e fechamos as linhas; • Adversário com bola controlada e com possibilidade de efetuar um passe longo.

3.2.1.4 - Transição Ofensiva

Este momento do jogo está diretamente relacionado com os comportamentos que os jogadores adotam durante os instantes após a recuperação da posse da bola, numa tentativa de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária, criando oportunidades de finalização (Mendonça, 2018). Tal como na Transição Defensiva, é nestes instantes que as equipas se encontram desorganizadas, procurando assumir novas funções, podendo, nesses segundos, tirar vantagem sobre a equipa contrária (Guilherme, 2004).

Para o presente momento do jogo, preconizamos que os jogadores sejam capazes de identificar o momento em si e, ainda, de tirar a bola da zona de pressão momentânea que o adversário cria, deslocando o centro de jogo para áreas menos povoadas. Assim, os jogadores devem ter a capacidade de ler o jogo e optar por manter a posse de bola – entrando em Organização Ofensiva –, ou procurar rapidamente a verticalidade, se o jogo assim o permitir, explorando os espaços que possam existir entre os elementos da equipa adversária. As ideias que pretendemos que os jogadores assimilem estão representadas na Tabela 11.

Tabela 11 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Transição Ofensiva

Macro Princípio: procurar rapidamente uma situação de finalização (se for possível) ou entrar em organização ofensiva (manutenção da posse de bola).		
Princípios	Subprincípios	Imagem
Com o adversário desorganizado •Procurar retirar rapidamente a bola da zona de recuperação; •Verticalidade.	•Exploração da profundidade; •Movimentos contrários de apoio e de ruptura; •Ocupação dos três corredores; •Criação de linhas de passe em progressão; •Condução de bola de forma inteligente.	
Com adversário equilibrado •Procurar retirar rapidamente a bola da zona de recuperação; •Largura máxima, abrangendo o campo todo.	•Exploração da largura máxima; •Defesas laterais projetados à largura; •Criação de coberturas ofensivas entre linhas de pressão, dificultando a reação à perda por parte do adversário; •Criação de linhas de passe seguras e fora do centro de jogo.	

3.2.1.5 - Bolas Paradas

Este é o momento inerente à marcação de livres (diretos ou indiretos), pontapés de saída, lançamentos laterais, pontapés de canto ou de penaltis. Está, portanto, relacionado com os movimentos adotados pelos jogadores, não só *antes*, como *durante* e *depois* da colocação da bola em jogo, onde, **numa vertente mais ofensiva**, deve existir uma grande coordenação entre todos os jogadores e um conhecimento da zona onde a bola irá ser colocada. No entanto, é também válido aquando se dá contra a nossa equipa, ou seja, **num momento defensivo**, sendo que, os jogadores devem reagir de acordo com as particularidades da equipa adversária (Mendonça, 2018).

Na verdade, estes lances podem ser decisivos numa partida de Futebol, uma vez que podem funcionar como um fator surpresa para a equipa que é penalizada, sendo que, estes lances são cada vez mais ricos em pormenores e,

portanto, cada vez mais importantes para os treinadores de ser analisado e trabalhado (Lopes, 2005). Assim, considero ser melhor generalizar nesta componente, relativamente a alguns aspetos uma vez que depende da estratégia adotada por cada treinador para este momento do jogo, tendo em conta também o adversário.

Tabela 12 – Modelo de Jogo RAFC Sub.19: Bolas Paradas

Bolas Paradas Ofensivas	Cantos/Livres • Ocupação de espaços específicos de acordo com a estratégia para aquele jogo; • Ataque ao primeiro poste; • Ataque ao segundo poste; • Entrada de área; • Bloqueios. • Lances estudados (com 2 / 3 jogadores). • Procurar sempre o ganho da segunda bola; • Atacar espaço acreditando no ressalto, aquando livre direto.	Lançamentos Laterais • Lançamento curto / longo (dependendo do local onde a bola saiu); • Imprevisibilidade e rapidez de execução; • Explorar costas da defesa através de lançamento longo quando oportuno; • Lances estudados com o aparecimento de jogadores em zonas específicas para disputar 1ª e 2ª bola.
Bolas Paradas Defensivas	Cantos / livres • Atenção à sinalética de quem executa; • Atenção às movimentações dos jogadores alvo; • Marcação de jogadores alvo; • Cobertura da zona central; • Pró-ativos para retirar a bola daquela zona. Defesas alinhados na linha da grande área (livres); Marcação Homem-Homem, Zonal ou Mista;	Pontapé de baliza • Bloco alto, obrigando o adversário jogar longo. • Bloco médio, deixando o adversário jogar curto. • Ponta-de-lança define direção para onde se quer realizar uma maior pressão; • Mudança de sistema; • Coordenação entre todos os jogadores no momento da pressão.

3.3 - Morfociclo Padrão

O Morfociclo é caracterizado pelo espaço temporal existente entre dois encontros desportivos, sendo que cada um vai ter sempre semelhanças com o anterior, com o seguinte e assim sequencialmente. Posto isto, é durante o planeamento semanal que se inicia a preparação do próximo encontro desportivo, tendo em consideração o anterior e o que se perspetiva para o seguinte, de forma a desenvolver as dinâmicas que se querem implementar na

equipa, tanto a nível coletivo, como individual (individual: de forma a potenciar a organização coletiva) (Carvalho, 2014).

O planeamento semanal na formação está diretamente condicionado por uma série de fatores inerentes a qualquer clube, como por exemplo: o espaço de treino disponível, a coordenação simultânea dos espaços de treino com outros escalões, os horários escolares dos jogadores, o material disponível, entre outros. No entanto, relativamente à experiência vivenciada neste contexto, estas condicionantes não foram uma problemática, dada a boa organização por parte da coordenação do clube, nomeadamente com a secretaria e os técnicos de equipamentos.

No início de cada semana, recebíamos um plano de treinos (ver Figura 12), via *e-mail*, por parte da secretaria do clube, que contemplava os horários e o espaço de treino (campo) a utilizar por cada escalão. Diariamente, os técnicos de equipamentos forneciam-nos o material necessário (coletes, cones, entre outros) para a unidade de treino específica (requisitados no final da sessão anterior, preparando a próxima).

[illegible]

Figura 12 – Exemplo de um Plano de Treinos Semanal do RAFC

O exemplo acima ilustrado corresponde a uma semana de treinos habitual dos Juniores do RAFC, uma vez que treinavam todos os dias da semana, com exceção do Sábado (dia de jogo) e Domingo (dia de Folga). O treino tinha sempre o seu início às 17h e terminava às 18:30h, variando apenas em momentos de pausa escolar, sendo que, nestas circunstâncias, os treinos sofriam alterações no horário, ficando marcados para um período matinal,

iniciando às 9h e terminando às 10:30h. Esta distribuição semanal pode ser retratada, de uma forma generalizada, pelo morfociclo padrão (Tabela 13) abaixo apresentado.

Tabela 13 – Morfociclo Padrão

Morfociclo Padrão	Sábado	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Dom
	J O G O	RECUPE RAÇÃO	OPERACIONALIZAÇÃO AQUISITIVA				J O G O	F O L G A
Princípios		Sub Subprincípios	Sub Princípios	Macro Princípios	Sub Princípios	Sub Princípios		
Momentos de jogo		-	Transições (Ofensiva e Defensiva)	T O D O S	Transição Ofensiva	Bolas Paradas		
Escalas De Intervenção		Individual	Individual, Grupal	Setorial, Intersectorial Coletiva	Setorial	Setorial		
Esforço / Repouso		Esforço: - Repouso: +	Esforço: - Repouso: +	Esforço: + Repouso: -	Esforço: - Repouso: +	Esforço: - Repouso: +		
Espaços		Médios / Grandes	Reduzidos	Grandes	Médios / Grandes	Médios / Grandes		
Regime de Esforço		-	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade de reação		

3.4 - Implementação da Atividade

3.4.1 - Funções Desempenhadas

No âmbito do presente estágio, a principal função por mim desempenhada foi a de treinador adjunto do escalão de Juniores. Na verdade, tive sempre a preocupação de tentar apoiar e prestar acompanhamento a todos os processos implementados pelo treinador principal dos Juniores, bem como por todos os treinadores adjuntos, dada a grande partilha de tarefas e a dinâmica existentes em todo o processo de treino, de jogo e no processo de observação/análise, não só da própria equipa, como das adversárias que integravam o campeonato relativo ao nosso escalão. Assim, embora esta fosse a minha função principal, acabei por incorporar outras funções e responsabilidades adjacentes, apresentadas seguidamente:

Função Principal: treinador adjunto dos Sub.19 no Campeonato da I Divisão Nacional de Juniores.

Função Adjacente: Transcrição de todo o microciclo detalhado (realizado pelo Treinador Principal) para ficheiros informáticos, de modo a ser posteriormente enviado ao Coordenador da Formação; Observação *in-loco* do adversário (inicialmente, foi algo previsto; contudo, só a realizei por duas vezes, dada a incompatibilidade de funções); Filmagem dos nossos jogos; Elaboração de cortes e edição das imagens do nosso jogo, com uma caracterização qualitativa fundamentada em vídeo, para posterior apresentação aos jogadores; Corte e edição das imagens do jogo do adversário (juntamente com os outros treinadores adjuntos), para posteriormente serem compilados num ficheiro de vídeo final, com o intuito de ser apresentado aos jogadores.

Função Secundária: Treinador principal no escalão de Sub 6, integrado na Escolinha do Rio Ave Futebol Clube, “Os Tubas”.

3.4.2 - Desenvolvimento da atividade

O cargo ocupado foi o de analisar, não só a equipa adversária, mas também a nossa equipa, construindo um vídeo para que pudesse ser apresentado aos jogadores – ainda que não o tenha feito isoladamente. Em adição, objetivei também perceber de que forma as informações provenientes dessa análise influenciavam as condicionantes estratégicas propostas em treino, ou seja, como se adaptavam os exercícios, de forma a que os jogadores vivenciassem contextos com estímulos parecidos aos que iriam encontrar em jogo (embora essa não fosse a minha função, procurei acompanhar todo o processo, na busca de alargar conhecimentos).

Como já mencionei anteriormente, a elaboração dos planos semanais de treino não era por mim realizada, sendo que a minha função assentava na transcrição dos mesmos para a plataforma digital – como o morfociclo realizado

(ver Figura 13) e as unidades de treino¹⁶ –, de forma a simplificar a transferência para o coordenador da formação.

Mês	Janeiro	Seg. (06)	Ter. (07)	Qua. (08)	Qui. (09)	Sex. (10)	Sáb. (11)	Dom. (12)
		Data: 6-01-20	Data: 7-01-20	Data: 8-02-20	Data: 9-01-20	Data: 10-01-20	Data: 11-01-20	Data: 12-01-20
	27	Hora: 17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:10.00	Hora:15.00
		Local: 1	Local: 1	Local:1	Local:2	Local:1	Local:3	Local:
Objetivos	Técnico-táticos	F O L G A	Recuperação	Transição Defensiva / Ofensiva	Organização Ofensiva	Organização Ofensiva	Estratégia de bolas paradas / Finalização	Rio Ave FC vs FC Porto
	Psicológicos		Descontração	Foco Tarefa	Foco Tarefa	Foco Tarefa	Foco Tarefa	
	Físicos		Recuperação	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade -Reação	

Figura 13 – Morfociclo 27

Conforme o morfociclo acima apresentado, irei posteriormente descrever a presente semana de treinos, onde incluo o trabalho por mim desempenhado. Para isso, irei descrever o que foi realizado em cada unidade de treino (do inerente morfociclo), focando detalhadamente todo o processo.

Antes de proceder à descrição, apresento a Tabela 14, onde demonstro, em formato de microciclo, uma das dinâmicas implementadas por mim (para a minha organização pessoal) e da equipa técnica, esquematizando parte da organização e rotina semanal de trabalho.

¹⁶ Figura 24, 25, 26, 27 e 34.

Tabela 14 – Exemplo de uma rotina pessoal semanal de trabalho

	Sáb	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb
Part e da manhã	-	•Receção do vídeo do nosso jogo. •Visualização do vídeo do jogo com registo dos tempos de alguns momentos de jogo relevantes.	•Elaboração e edição do vídeo final de análise do nosso jogo.	•Nova visualização do vídeo do adversário com registo dos tempos de corte e dos momentos de jogo relevantes.	•Envio dos momentos de jogo cortados e editados.	-	-	-
Part e da tarde	J O G O (Filma gem)	•Nova visualização com registo dos tempos de alguns momentos de jogo relevantes. •Debate com elementos da equipa técnica – seleção mais detalhada.	•Apresentação do vídeo de análise do nosso jogo. •Inicio de observação do último jogo realizado pelo adversário por todos os elementos da equipa técnica. •Inicio de observação (individual) da equipa que vamos defrontar.	•Continuação da observação do último jogo realizado pelo adversário por todos os elementos da equipa técnica. •Debate de alguns pontos observados de outros jogos com equipa técnica.	•Continuação da observação do último jogo realizado pelo adversário por todos os elementos da equipa técnica. •Debate de alguns pontos observados.	•Revisão de últimos detalhes (caso fosse necessário) •Debate de alguns pontos observados de outros jogos com equipa técnica.	•Apresentação do vídeo de análise do adversário a toda a equipa.	J O G O (Filma gem)

- No dia de jogo – **sábado** – realizava a filmagem do nosso jogo e tentava apontar alguns minutos que achava relevantes, para que, no momento posterior de visualização do vídeo, pudesse rever o lance previamente evidenciado por mim, numa tentativa de perceber a dinâmica envolvida. No intervalo, a equipa técnica reunia-se sempre num balneário distinto daquele no qual estavam os jogadores, para debater o que estava a suceder em jogo e, em função das necessidades, reformular uma ou outra nuance estratégica, bem como algumas correções.
- Na manhã de **domingo**, toda a equipa técnica recebia o vídeo referente ao nosso anterior jogo. Na verdade, este era o período no qual eu realizava a primeira visualização do vídeo, procedendo à recolha de alguns momentos do jogo, para que, na parte da tarde, fossem debatidos alguns desses apontamentos com a restante equipa técnica. Por conseguinte, no final do dia, eram formalizados e enviados para mim

todos os momentos que cada elemento (da equipa técnica envolvida no debate prévio) considerava que o vídeo deveria contemplar.

- Na **segunda-feira** eram elaborados os cortes (adicionando ou retirando qualquer passagem que o treinador principal achasse, em última instância, necessário) e concretizada a edição do vídeo, para que, na parte da tarde, o vídeo fosse apresentado aos jogadores. Assim, antes do início do treino e da prévia apresentação do vídeo aos jogadores (cerca de uma hora antes), a equipa técnica reunia-se na sala de treinadores e iniciava, conjuntamente, a observação do jogo anterior da equipa adversária. Adicionalmente, e uma vez que era necessário observar os passados quatro jogos do adversário, os três em falta eram distribuídos para análise por mim, pelo mister Nuno e pelo mister João.
- Na **terça-feira** visualizava o vídeo da equipa adversária (que correspondia, na grande maioria das vezes, ao penúltimo ou antepenúltimo jogo) com a elaboração de alguns apontamentos relativamente aos momentos que achava pertinentes para posterior debate com a equipa técnica. Ao longo da tarde e da visualização em conjunto, eram mencionadas, desde logo, algumas movimentações que coincidissem com as observações até então realizadas, na tentativa de encontrar padrões na equipa adversária.
- Por conseguinte, na manhã de **quarta-feira** enviava os cortes com os momentos que achava pertinentes do jogo que analisara para o Mister José Martins – era o responsável pela compilação de todos os cortes de análise do adversário (cortes estes realizados por mim, pelo Mister Nuno e pelo Mister João), para que, dessa forma, se desse a construção de um vídeo de análise final, com o propósito de ser mostrado aos jogadores.
- Na **quinta-feira** era realizada uma última visualização, em conjunto, para rever novamente alguns detalhes.
- Na **sexta-feira**, antes do treino, o treinador Principal realizava uma breve palestra no balneário e, posteriormente, era apresentado o vídeo de análise final do adversário aos jogadores, pelo Mister José Martins.

Uma vez que a análise dos três jogos, bem como os cortes, eram realizados por três Misterys distintos (1 jogo para cada 1), era exigido que a informação fosse bem filtrada, para que as imagens selecionadas fornecessem ao jogador um maior detalhe de como a equipa contrária se comportava em campo. Assim, a observação realizada por todos tinha de responder às questões propostas pelo Treinador Principal para o jogo em causa, como por exemplo: *no PB saem a jogar? Não? Jogam através de passe longo? Quem é a referência? Como reagem à perda da posse de bola?* Deste modo, para que a compilação de vídeos – que resulta num vídeo final –, realizada pelo Mister José Martins, fosse facilitada, devem ser-lhe enviadas as imagens que melhor respondam às questões acima mencionadas.

Na verdade, a rotina acima descrita foi importante para a minha evolução, uma vez que, estando inserido numa equipa técnica verdadeiramente sábia na sua arte, quando a observação do vídeo era feita em conjunto, o debate tornava o processo muito mais rico. Isto porque, efetivamente, a equipa com a qual tive a oportunidade de trabalhar transbordava experiência e, como sabemos, a experiência faz o bom profissional que, por sua vez, implementa o “bom” conhecimento e as boas práticas. Quero com isto referir que, por vezes (especialmente nos momentos iniciais), o olhar de cada um deles diferia do meu olhar (dada a pouca experiência que englobava, à data, em mim – e.g. focar em demasia a zona na qual a bola se encontra) e, através do debate e da troca de saberes, foi-me possível atender a diferentes aspetos que hoje percebo como mais relevantes, incrementando em mim o aumento de rigor, nomeadamente quando realizo a observação sozinho.

3.4.3 - Ferramentas utilizadas

Como visto anteriormente, a observação e a utilização de ferramentas que a facilitem na análise, têm sido preponderantes para a evolução e conhecimento do jogo. Uma vez que o futebol se encontra em constante mudança, é essencial um maior conhecimento, bem como as melhores

ferramentas de trabalho, para que se possam atingir melhores rendimentos (Mendes, 2016).

Nos dias atuais parece que, através da visualização da análise do adversário num formato vídeo (por exemplo), se torna mais simples os jogadores perceberem e interpretarem as informações que o treinador quer transmitir, ao invés de apenas através da informação verbal do treinador. Assim, o processo de seleção das imagens para apresentar aos jogadores, nomeadamente relativas às movimentações, aos padrões apresentados e aos adversários diretos, é vista como crucial (Ventura, 2013).

Um dos programas utilizados por mim e por elementos da equipa técnica na edição dos vídeos era o Filmora9 (ver Figura 14).

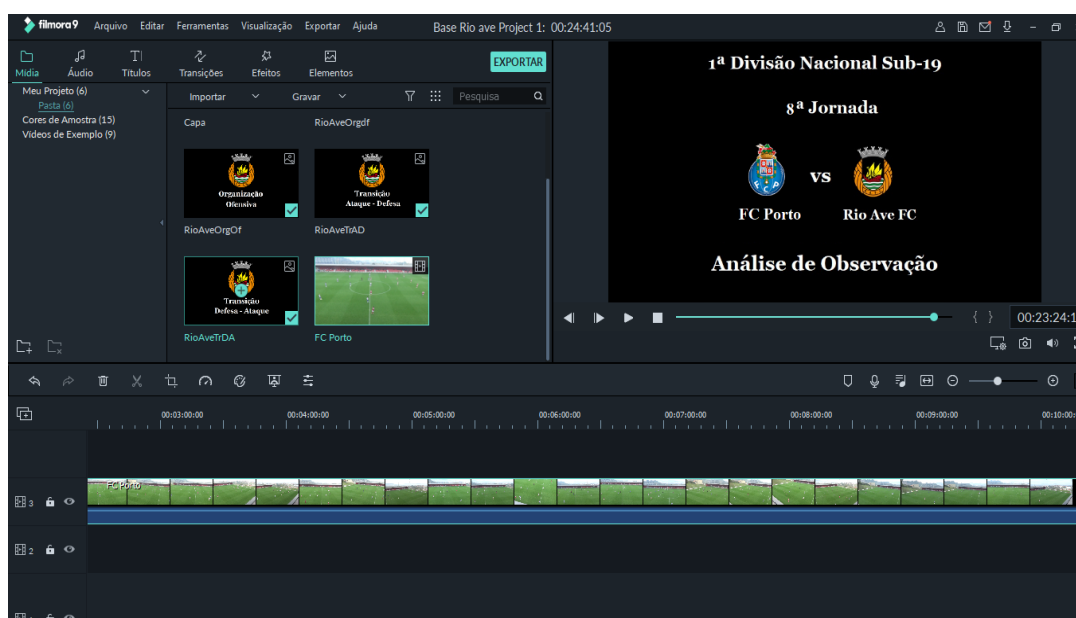


Figura 14 – Software de edição de vídeo (Filmora9)

Um outro *software* utilizado pela equipa técnica era o LongoMatch (ver Figura 15).

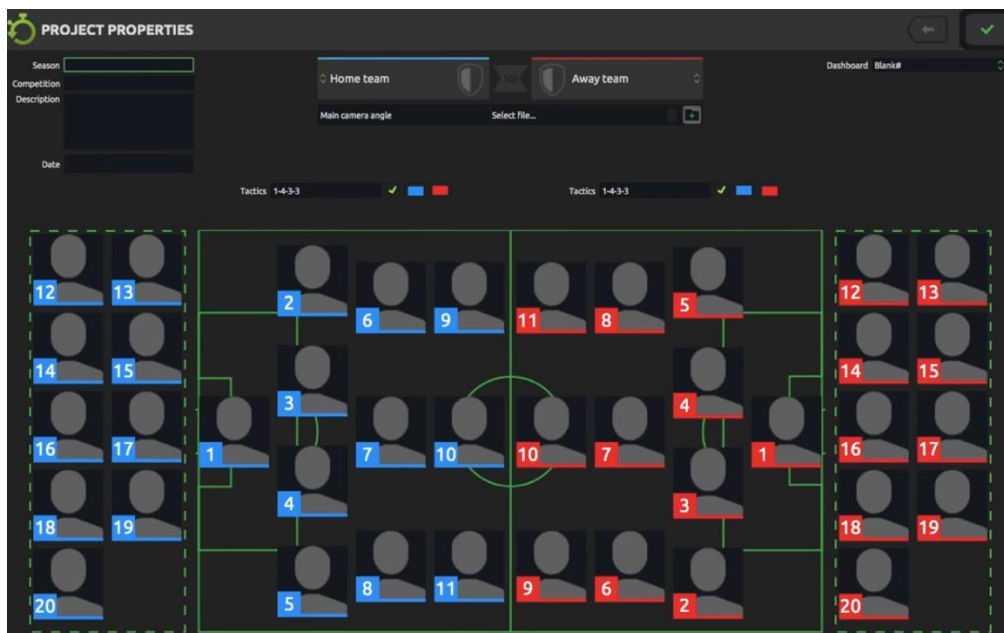


Figura 15 – Software de edição de vídeo (LongoMatch)

Ainda assim, antes da realização dos cortes e da edição propriamente dita por via das ferramentas acima mencionadas, a utilização do “papel e da caneta” (isto é, de apontamentos manuais) foi também fundamental para mim, uma vez que consegui, ao longo do tempo, detalhar e reduzir – atentando ao essencial – cada vez mais a informação a transmitir. Na figura abaixo (ver Figura 16) apresento um exemplo de como realizava os pontos que queria debater através da informação recolhida com os restantes elementos da equipa técnica.

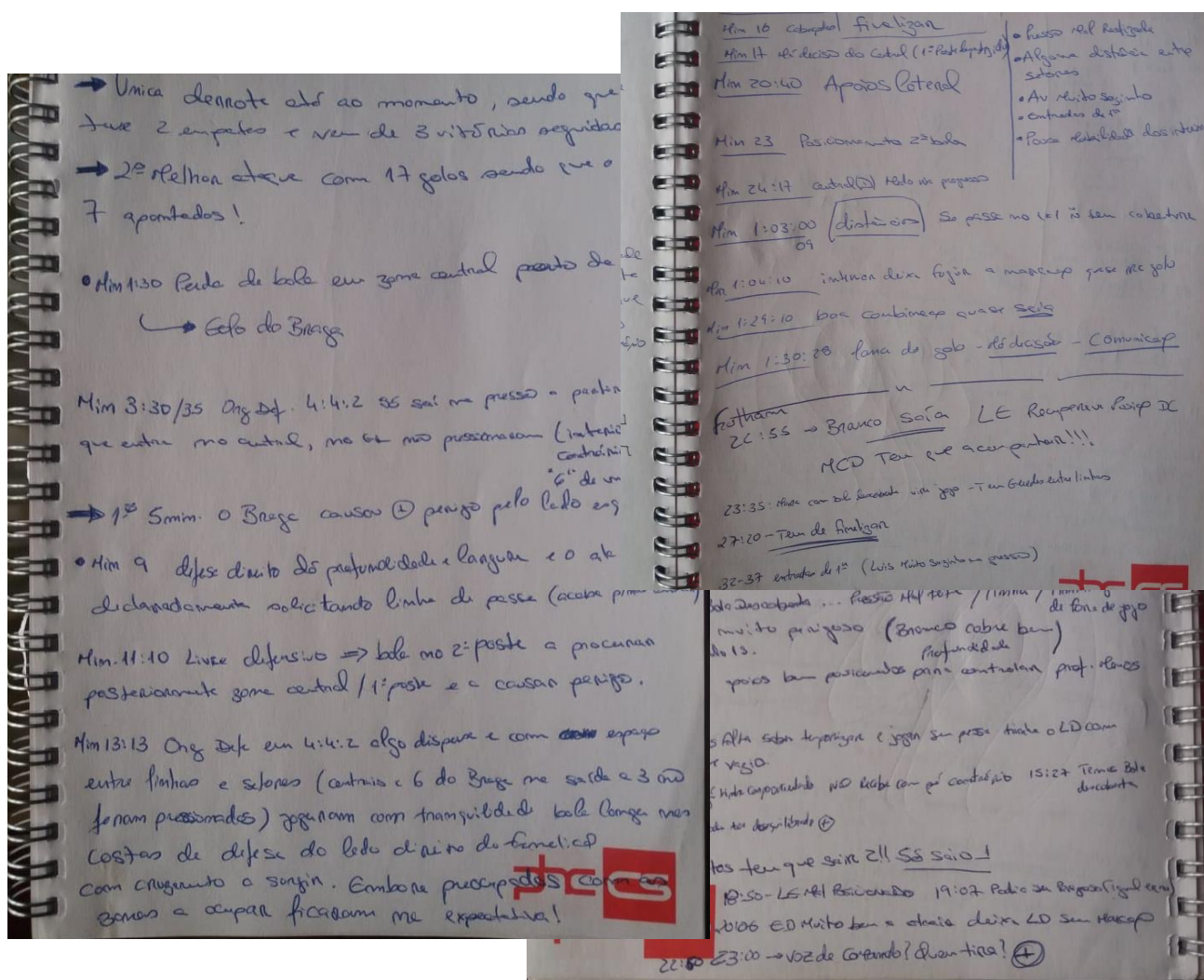


Figura 16 – Exemplo de apontamentos de tempos do jogo observado para debate

3.4.5 - Padrão Semanal

No processo de treino é fundamental existir diversidade, para que os jogadores possam interpretar o jogo. Assim, é essencial um modelo de jogo rico, capaz de fazer surgir diferentes soluções para os diversos problemas que os jogadores vão enfrentar (Barreira, 2020)¹⁷. Na verdade, embora essa diversidade possa surgir através das condicionantes adotadas nos exercícios,

¹⁷ Numa entrevista para a Scouting By Quest - <https://www.youtube.com/watch?v=RJeK3HrgcUw>

nomeadamente por via da influência da análise de observação, estas devem respeitar sempre as ideias e os princípios do modelo de jogo idealizado, uma vez que, de outra maneira, seria inconcebível e contraproducente.

Desta forma, o nosso maior foco, semana após semana, foi trabalhar sempre em função da nossa ideia-base, enriquecendo-a com algumas modificações e adaptações, e só posteriormente era introduzida alguma informação referente ao adversário. Seguidamente irei expor uma semana de treinos normal, com as respetivas unidades de treino e informação complementar.

Mês	Janeiro	Seg. (06)	Ter. (07)	Qua. (08)	Qui. (09)	Sex. (10)	Sáb. (11)	Dom. (12)
		Data: 6-01-20	Data: 7-01-20	Data: 8-02-20	Data: 9-01-20	Data: 10-01-20	Data: 11-01-20	Data: 12-01-20
27		Hora: 17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:17.00	Hora:10.00	Hora:15.00
		Local: 1	Local: 1	Local:1	Local:2	Local:1	Local:3	Local:
Objetivos	Técnico-táticos	F O L G A	Recuperação	Transição Defensiva / Ofensiva	Organização Ofensiva	Organização Ofensiva	Estratégia de bolas paradas / Finalização	Rio Ave FC vs FC Porto
	Psicológicos		Descontração	Foco Tarefa	Foco Tarefa	Foco Tarefa	Foco Tarefa	
	Físicos		Recuperação	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade -Reação	

Figura 17 – Morfociclo 27

Nota prévia: é de evidenciar que este foi um morfociclo atípico, uma vez que o jogo se iria realizar domingo e, dessa forma, na segunda-feira foi dada folga aos jogadores. No entanto, pode ser considerado exatamente de igual modo nas semanas nas quais o seu início acontece na segunda-feira, após folga ao domingo e com o jogo a ser realizado ao sábado – ou seja, nas semanas ditas normativas.

Segunda-Feira

Este dia é, de forma habitual, reservado à folga dada aos jogadores. Serve fundamentalmente para a recuperação passiva, assim como para o jogador se desconectar mentalmente e ter tempo para si, para desfrutar da vitória ou libertar-se um pouco da pressão de um resultado menos positivo. Uma vez que os jogadores podem utilizar o ginásio do clube, muitos aproveitavam este dia para usufruir dessas instalações, sempre acompanhados por alguém responsável pela reabilitação, recuperação e prevenção de lesões, dos escalões de formação que os auxiliavam.

Terça-Feira

O primeiro treino da semana é composto por duas partes. Na primeira, ainda dentro do balneário, o treinador principal faz um balanço, em conjunto com os jogadores, sobre o jogo anterior, tendo por hábito a dinamização do momento, perguntando a alguns jogadores a opinião sobre o mesmo. Posteriormente, é apresentada aos jogadores a análise realizada em formato vídeo do jogo anterior (demonstrada na figura abaixo 18)¹⁸.

Na verdade, há que sublinhar que a dimensão psicológica teve um papel fundamental ao longo desta época, nomeadamente durante o vídeo demonstrado, reforçando e realçando os erros como algo impulsionador de evolução para atingir outros patamares. No entanto, em grupo, não eram realçados erros (sobretudo técnicos) individuais – à exceção do seguinte: quando o jogador não realizava uma receção com pé contrário, sendo esta uma das nossas premissas, que impúnhamos ser realizada independentemente do jogador. Assim, quando a situação o aconselhava, o destaque de outro tipo de erros individuais (e.g. erro na orientação dos apoios) acontecia com o jogador de forma isolada, com um discurso de diferente índole e consciente, para que a

¹⁸ Este vídeo é por mim realizado, compilando todos os momentos que eu e a restante equipa técnica achámos pertinentes.

confiança e autoestima do jogador não fosse posta em causa.



Figura 18 – Capa de apresentação da Análise de Observação da nossa equipa

Esta análise é construída com base nos erros encontrados (e.g. mau posicionamento ou má tomada de decisão de algum jogador devido à precipitação) ocorridos na partida passada. Assim, tem o propósito de demonstrar aos jogadores os seus erros (sobretudo os coletivos, ou aqueles que condicionaram o coletivo), para serem debatido ao longo da visualização e ultrapassados *a posteriori*. No entanto, são também passados muitos dos bons lances e momentos que tivemos durante a partida, com o intuito de dar um reforço positivo como sinal de evolução.



Figura 19 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Ofensiva

Relativamente à organização ofensiva, a análise atentava nas principais dificuldades tidas na primeira fase de construção, com o intuito de perceber e melhorar a nossa capacidade de sair a jogar curto através da defesa. Para isso, a observação incidia no nosso jogo posicional, nomeadamente ao nível da largura adotada pelos defesas e da forma de contornar a pressão / condicionamento efetuado pelo adversário. Na verdade, a forma como os MI se movimentavam durante a circulação de bola para a entrada no nosso segundo momento era deveras importante, uma vez que priorizávamos o jogo interior.

Observávamos, ainda, se havia a capacidade de identificar os momentos por parte dos nossos extremos em descer no terreno para fornecer uma linha de passe e, caso houvesse essa oportunidade, perceber se foi ou não bem aproveitada. Caso fosse identificada e executada corretamente, e com essa movimentação desencadeasse o acompanhado pelo defesa, era tida em conta a sua capacidade de leitura para que, servisse de apoio frontal para o MI, caso pressionado. O MI por sua vez, também deve ter a capacidade de leitura e comunicacional para auxiliar o colega e, posteriormente qualidade na execução do passe em profundidade, que deve ser atacado pelo lateral desse lado, uma vez libertado espaço, após movimentação do nosso extremo.

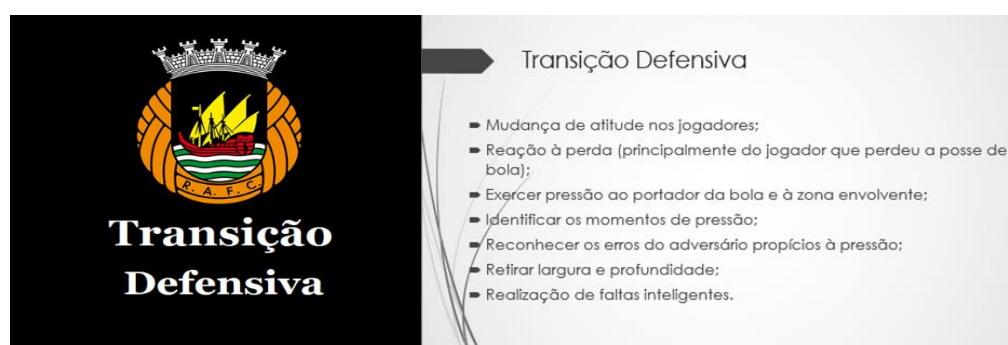


Figura 20 – Análise de vídeo: Descrição resumo – Transição Defensiva

Na transição defensiva, o principal foco da nossa equipa técnica era verificar a mudança de atitude por parte dos jogadores. O primeiro aspeto a ter em conta era a reação à perda da posse de bola por parte do jogador que a perdeu. Após este primeiro momento, era verificado se a pressão exercida ao

portador da bola, bem como a zona envolvente, foi ajustada pela equipa corretamente, na tentativa de a recuperar ou de fazer com que o adversário atrase a bola, permitindo, dessa forma, a nossa reorganização.

Posteriormente, era observado o comportamento adotado pela equipa, de forma a perceber se eram identificados, pelos jogadores, os momentos de pressão.

A utilização propositada da falta era também vista como algo importante de ser identificada, caso se demonstrasse propícia num momento onde de desequilíbrio por parte da nossa equipa (a chamada *falta inteligente*).

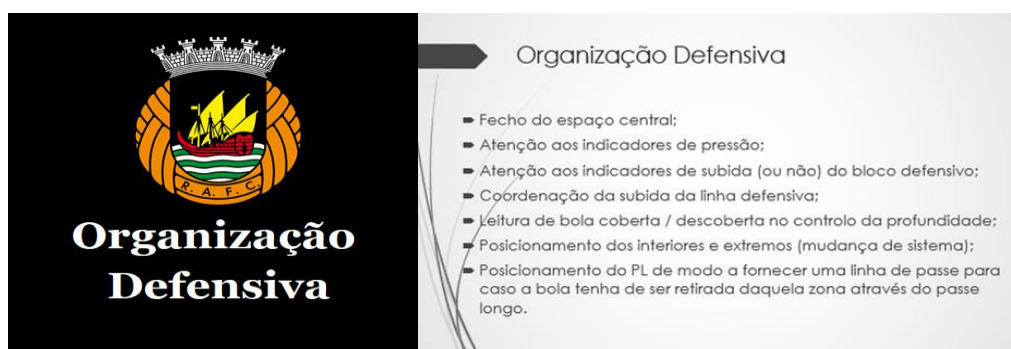


Figura 21 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Defensiva

Na organização Defensiva era observado o posicionamento dos nossos jogadores, com o intuito de o corrigir, para que a equipa adversária não conseguisse entrar pelo nosso meio, impedindo-os, e incentivando o jogar para as alas ou para trás, para posteriormente os pressionar. Ainda, as coberturas defensivas foram algo ao qual demos muita ênfase na observação, uma vez que devem estar sempre presentes e, portanto, caso não estejam a ser realizadas, os jogadores eram chamados à atenção, com o objetivo de correção de posicionamento. Também a contenção era algo prioritário em momentos que a equipa se encontrava desequilibrada com o intuito de dar tempo para se reorganizarem e, portanto, também chamados à atenção.

A pressão nos momentos definidos e o encurtamento das linhas em profundidade para fechar o espaço, bem como a leitura de bola descoberta ou

bola coberta (descida e subida do bloco respetivamente) de forma a manter a linha defensiva, era sempre tida em conta para melhorarmos e sermos cada vez mais rigorosos e precisos na execução.

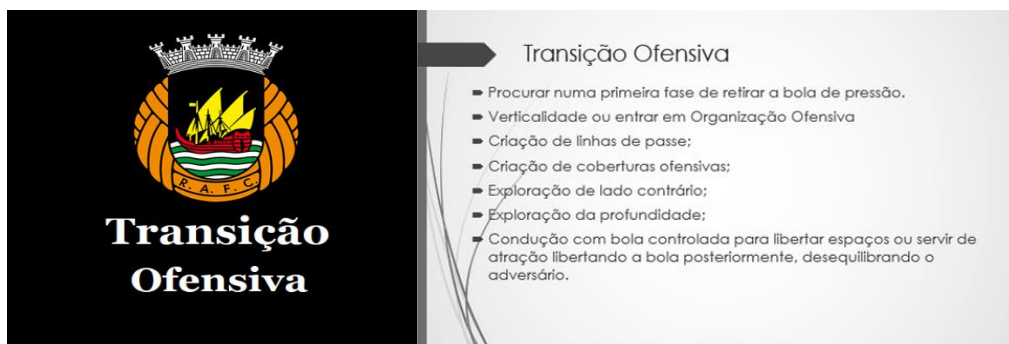


Figura 22 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transição Ofensiva

Neste ponto, procurávamos os momentos nos quais a equipa recuperava a posse de bola, na tentativa de perceber se existia, numa primeira instância, a capacidade para retirar a bola da zona de pressão. Para que isso fosse possível – ou seja, para se dar essa circulação –, tinha de haver uma aproximação ou afastamento (cobertura ofensiva) de jogadores e, nesse sentido, realizávamos ajustes (identificação do posicionamento ideal a ser adotado – em vídeo) no seu posicionamento, caso não fossem prévia e corretamente ocupados, de modo a facilitar a saída de pressão.

Na verdade, se a equipa contrária se encontrasse organizada, era requerida a capacidade de leitura por parte dos jogadores e, posteriormente, a entrada em organização ofensiva. Por sua vez, caso fosse identificada a possibilidade de contra-atacar, nesse momento de desorganização do adversário, tentávamos identificar se era possível explorar o lado contrário e/ou a profundidade, demonstrando, em vídeo, tais espaços livres que não foram bem aproveitados no momento – contudo, caso tenham sido, também os poderíamos mencionar, com o intuito de incentivar ou felicitar pela correta leitura.



Figura 23 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Bolas Paradas

Este momento está ligado à estratégia implementada pelo treinador para cada jogo em específico. Isto porque, para cada adversário, as bolas paradas (ofensivas e defensivas) são encaradas de diferentes formas, tendo sempre em conta as características da equipa que vamos defrontar.

Para a nossa equipa técnica, as bolas paradas tiveram uma grande importância, uma vez que tínhamos um jogador no plantel diferenciado para estas ocasiões. Portanto, de forma a potencializar esta característica, na análise de vídeo tentávamos identificar se a estratégia adotada para aquele jogo foi ao encontro do treinado.

Em tom de exemplo: na observação era atentado se, nos cantos, a atração ou o bloqueio era realizado para libertar o espaço previamente definido, espaço no qual a bola iria ser colocada, e se determinado jogador iria aparecer para rematar (por exemplo, à entrada da área); se o ataque ao primeiro poste e /ou ao segundo (dependendo) era realizado com objetividade e *timing* certos; se o posicionamento dos MI e dos laterais mantinham a equipa equilibrada, caso perdêssemos a posse de bola; entre outros aspetos observados.

Nos livres diretos, ainda em tom de exemplo, trabalhávamos muito a forma como atacávamos o espaço, com o intuito do ganho do ressalto / 2ª bola e, por consequência, na análise procurávamos se em jogo também se verificava (o que acabou por se verificar, uma vez que marcámos inúmeros golos dessa forma). Os lançamentos de linha lateral também tinham uma grande importância na nossa equipa, sendo uma “arma” imensamente utilizada, revelando ser um

momento imprevisível e benéfico para a nossa equipa. É ainda de referir que no plantel tínhamos um jogador capaz de realizar o lançamento longo de forma muito precisa.

Utilizámos, portanto, esta “arma” em alguns momentos do jogo, aproveitando, por exemplo, a desconcentração da equipa contrária com o intuito de explorar as costas da defesa – o que nos valeu a criação de várias situações de finalização e golos, inclusive. Em vídeo eram, portanto, demonstrados os momentos em que esta “arma” podia e devia ter sido utilizada e não foi, mas também a situação inversa, resultando da precipitação e má leitura por parte do jogador.

Na segunda parte do treino, já em campo, o foco passa pela criação de um contexto de exercitação que promova a desconectividade emocional do jogador com o jogo anterior. Desta forma, neste momento havia uma preocupação em fornecer um *feedback* muito reduzido aos jogadores.

Geralmente, os jogadores mais utilizados no jogo anterior realizam um trabalho de recriação com bola, enfatizando uma grande densidade de habilidades motoras específicas do jogo de futebol (e.g. jogo aéreo, sustentação da bola, receções em contextos diferenciados, relação espaciotemporal entre jogador e bola, comunicação, espírito de equipa, etc.) ou, então, não integravam o treino, realizando apenas trabalho de ginásio, acompanhados pelo Mister Gonçalo. Por sua vez, o grupo de jogadores que não foi opção, ou que foi menos utilizado, é estimulado em contextos que promovam o esforço predominante da forma mais aproximada possível daquilo que é o contexto de jogo, realizando, muitas vezes, um jogo em espaço reduzido – 8 x 8 –, integrando jogadores Sub.18 no grupo.

Na unidade de treino abaixo apresentada (ver Figura 24), foi realizado um treino com menor duração, começando desde logo a preparação do jogo seguinte, contemplando determinados subprincípios em função do que se perspectivava para o próximo jogo, ou seja, implementando o lado estratégico, com o objetivo de desenvolver o nosso jogar. As exigências deste treino não são de carácter aquisitivo, mas sim de recuperação, sendo constituído, portanto, por situações muito descontínuas, ou seja, com paragens frequentes para os

Rio Ave Futebol Clube Época 2019/2020									
Plano Treino									
Sessão		Dia		Tempo		TPA		Explicação	
1		Terça		15/11		60 min			
LOCAL		campanha		EQUIPA		Substituições			
MATERIAL				Bola, barco, Calor					
Objectivos/Conteúdos								ATLETAS	
Técnicas/Tópicos -									
Fases - Passos principais finais								Princípios - Passos principais finais	
Activação Geral								DATA	
Equipa									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Repetições		Corrida contínua, algo breve. Mobilização Geral; De forma mais lúdica e com bola onde os jogadores encontram-se em metade do campo trocando a bola entre si, comunicando.							
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Componente Principal 1									
Equipa									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Repetições		Exercício de Finalização com 3 variações em sequência : remate após drible; remate após apoio frontal e remate após cruzamento.							
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Componente Principal 2									
Equipa									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Repetições									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Componente Principal 3									
Equipa									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									
Repetições									
Maneira									
Tempo/Repetições									
5									
Repetições									

Quarta-feira

Desta forma, o presente dia e subsequente treino exigem, efetivamente, um maior desgaste emocional, colocando os índices de ansiedade e

concentração na tomada de decisão e execução elevados, predominando contrações musculares de grande tensão e maior velocidade, e de reduzida duração, existindo muitas paragens (Guilherme, 2006; cit. por Silva, 2008).

Nesta unidade de treino (Figura 25) foi realizado o aquecimento, seguido de meinhos 4 x 2, a 2 toques (receção/ 1ºtoque obrigatório com o pé contrário). Posteriormente foi realizado um exercício de reação à perda, construindo-se 3 equipas, onde uma delas tinha algumas características inerentes à observação realizada do adversário que íamos defrontar, sendo que as restantes tinham nuances do nosso jogar. Quando passamos para o jogo 6 x 6 (com dimensões reduzidas – duas grande-áreas), essas características são implementadas na equipa-teste e transferidas, também, no último momento do treino, quando realizámos 11 x 11, em dois terços do campo.

Rio Ave Futebol Clube

Época 2018/2019



27

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo2	EQUIPA	S19.18
2	Quarta	8h30	90min		MATERIAL		Bolas, bases, Coletes	
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Táticos - Transição Defensiva e Ofensiva	Físicos - Força		Psicológicos - Conscienalização e Responsabilização			ATLETAS	18

Activação Geral

DATA

Espaço			Corrida continua, Mobilização Geral, recrutamento de padrões de movimento e estímulos que vão de encontro aos que vão ser pedidos em treino, Flexibilidade ativa.	
Número	Tempo/Rec	Repetições		
Aspectos Fundamentais				

Componente Principal 1

Espaço			Meinhos 4x2, 2 toques máximo, recepção pé contrário, recepção obrigatória com parte de dentro do pé, reação á perda obrigatória, para sair do meio tem de tocar no colega que defende. Vai para o meio, quem perdeu a posse e o colega que fez o passe.	
Número	Tempo/Rec	Repetições		
4x2	5'	2		
Aspectos Fundamentais				

Componente Principal 2

Espaço			Exercício de reação à perda com 3 equipas; Assim que a equipa que defende consegue roubar a bola deve fazer um passe para o lado contrário e a equipa que se encontrava em posse vai agora defender no lado contrário. Os Gr's encontram-se na linha de fundo do exercício fornecendo sempre 1 solução para a equipa com posse.	
Número	Tempo/Rec	Repetições		
3 equipas (6) + 2GR	2' / 1.45	3		
Aspectos Fundamentais				

Componente Principal 3

Espaço			Jogo Gr + 6 vs 6 + Gr para observação de comportamentos adquiridos no exercício anterior. Os restantes 6 fazem um meinho entre eles e após 5' trocam com uma das equipas intervenientes.	
Número	Tempo/Rec	Repetições		
Gr=6 vs 6 + Gr	5' / 30"	4		
Aspectos Fundamentais				

Componente Principal 4

Espaço			Jogo 11 vs 11 em 2 / 3 de campo com transfer de comportamentos do exercício anterior.	
Número	Tempo/Rec	Repetições		
Gr=11 vs 10 + Gr	20'			
Aspectos Fundamentais				

Parte Final da Sessão

Figura 25 – Exemplo de uma Unidade de Treino (4ªFeira)

Quinta-feira

Na quinta-feira trabalhamos ao nível dos grandes princípios do jogar, incidindo na dimensão mais complexa. Predominam, então, as contrações musculares de grande tensão, de velocidade reduzida e de grande duração (Silva, 2008).

Nesta unidade de treino são trabalhados, portanto, os macro-princípios que guiam o nosso modelo de jogo à escala intersectorial e coletiva. A ciclicidade e imprevisibilidade entre momentos de jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva) é respeitada, na procura de que o treino seja representativo e específico, garantindo, assim, a largura e profundidade formal do jogo (utilização de todo o campo).

Neste sentido, e de forma a aumentar os níveis de especificidade, a duração dos exercícios é maior, sendo que a participação individual de cada jogador é mais pequena, uma vez que há mais jogadores envolvidos em cada exercício. É uma unidade de treino mais contínua, dado que os tempos de recuperação entre séries e exercícios são mais curtos, de forma a garantir um regime de esforço.

O lado estratégico-tático está sempre presente neste dia, aliando-o sempre com o nosso jogar, que é o nosso principal foco. Assim, à equipa-teste são transmitidas algumas das observadas características do nosso próximo adversário, para que a mesma as evidencie na forma de jogar, criando, assim, um contexto de exercitação que nos colocasse perante as dificuldades que o adversário nos pudesse proporcionar, mas também que demonstrasse algumas fragilidades e espaços que poderíamos explorar.

Uma vez que, na prática, também realizava a análise do adversário – e embora esta não tenha sido a minha função enquanto estagiário –, tentei consistentemente perceber de que forma usavam as informações do adversário na construção de um plano estratégico para o jogo. Na verdade, esta função era realizada pelo Mister Gonçalo, havendo sempre um diálogo inerente à criação do plano, que era normalmente realizada na sala de treinadores, dando-me a

importante hipótese de ouvir, de ver e aprender. Na Tabela 15 apresento as características do adversário tidas em consideração no nosso plano de adaptação estratégico-tático e, conseqüentemente, no planeamento do treino em causa.

É importante frisar que nunca e em momento algum houve um desrespeito dos nossos princípios, para atingir o objetivo de ganhar. Na verdade, a maior parte dos reajustes estratégicos para os jogos são feitos através de princípios que já pertenciam ao nosso modelo de jogo, mas que eram sobrevalorizados nas semanas em que considerávamos que seria importante fazê-lo.

Tabela 15 – Características do adversário e adaptações estratégicas

Características do Adversário	Adaptações estratégicas
•Laterais com marcação intensa a partir do meio-campo aos extremos; •Os Laterais (especialmente o esquerdo) tende a demorar a recuperar a posição – Espaço nas costas; •Movimentos de pressão estão pouco coordenados; •Os MI não demonstram uma particular preocupação em ocupar o espaço à frente da defesa; •À falta de coordenação entre os dois MI; •Existe alguma falta de intensidade de alguns jogadores ofensivos; •Quando perdem a posse de bola no terço ofensivo, a equipa fica partida (7+3), sendo que os laterais, médios e avançados demoram a recuperar.	•Arrastar os laterais (para o espaço interior); através dos nossos extremos para criarmos espaço; •PL quebra linhas, servindo de apoio frontal ou de atração aos centrais para libertar espaço nas costas; •Ocupação / procura do espaço entre linha defensiva e linha média; •Procura do espaço interior através dos MI para posteriormente libertar por fora; •Circulação rápida e variação do centro de jogo – grande mobilidade; •Verticalidade (aproveitar costas dos laterais ou centrais), se assim for propício.

Toda esta unidade de treino (ver Figura 26) teve uma sequência, que iria ao encontro das adaptações estratégicas que queríamos implementar. Assim, foi iniciada com um aquecimento e, já na parte aquisitiva, o primeiro exercício foi composto por um exercício de passe, enfatizando a forma como queríamos tirar a bola de uma zona de pressão. Posteriormente, foi realizado um exercício de manutenção de posse de bola com superioridade numérica para a equipa que a

possuía, em 1/3 do campo. Este exercício continha portas em zonas específicas do campo, nas quais as interiores valiam mais, no sentido de inculir na equipa a provocação por dentro e libertação por fora (para pontuar é necessário um passe entre colegas, passando entre as portas), como forma de explorar o espaço dado pela equipa adversária.

Por fim, e como último exercício, é realizado um jogo formal de 11 x 11 em campo completo, onde o objetivo principal do mesmo é marcar golo, implementando as dinâmicas e comportamentos trabalhados anteriormente, com a equipa-teste a representar o adversário, uma vez tendo informações das características da equipa contrária – podendo, assim, simular a forma como a mesma atua no jogar.

Rio Ave Futebol Clube

Época 2019/2020



Microciclo	27																				
Piano Treino																					
Sessão	<table border="1"> <tr> <td>Dia</td> <td>Quinta</td> <td>9h15</td> <td>30min</td> <td>TPA</td> <td>Explicações</td> <td>LOCAL</td> <td>Campo2</td> <td>EQUIPA</td> <td>519.18</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>MATERIAL</td> <td></td> <td>Bolas, bases, Coletes</td> <td></td> </tr> </table>	Dia	Quinta	9h15	30min	TPA	Explicações	LOCAL	Campo2	EQUIPA	519.18	5						MATERIAL		Bolas, bases, Coletes	
Dia	Quinta	9h15	30min	TPA	Explicações	LOCAL	Campo2	EQUIPA	519.18												
5						MATERIAL		Bolas, bases, Coletes													
Objectivos/Conteúdos	Técnico-Tácticos - Organização Ofensiva Físicos - Resistência																				
Ativação Geral																					
<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo/Rec</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td></td> </tr> </table>	Espaço		Número		Tempo/Rec	Repetições	Aspetos Fundamentais		 Corrida contínua, Mobilização Geral, recrutamento de padrões de movimento e estímulos que vão de encontro aos que vão ser pedidos em treino, Flexibilidade ativa.												
Espaço																					
Número																					
Tempo/Rec	Repetições																				
Aspetos Fundamentais																					
Componente Principal 1																					
<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td>(20x20)+(10x10)+(30x30)</td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo/Rec</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td>30"</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td>Passe, recepção orientada e comunicação</td> </tr> </table>	Espaço	(20x20)+(10x10)+(30x30)	Número		Tempo/Rec	Repetições	30"	2	Aspetos Fundamentais	Passe, recepção orientada e comunicação	 Exercício de passe com o sentido de promover uma situação de livrar de pressão.										
Espaço	(20x20)+(10x10)+(30x30)																				
Número																					
Tempo/Rec	Repetições																				
30"	2																				
Aspetos Fundamentais	Passe, recepção orientada e comunicação																				
Componente Principal 2																					
<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td>1/3</td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td>10x10+1jokers</td> </tr> <tr> <td>Tempo/Rec</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td>15'</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td>Manutenção da posse de bola, pressão defensiva</td> </tr> </table>	Espaço	1/3	Número	10x10+1jokers	Tempo/Rec	Repetições	15'		Aspetos Fundamentais	Manutenção da posse de bola, pressão defensiva	 Exercício de posse de bola; Situação de superioridade numérica 10+1 x 10 com portas estrategicamente montadas para que a equipa com posse consiga pontuar, sendo que para isso terá que realizar um passe para o colega por entre elas.										
Espaço	1/3																				
Número	10x10+1jokers																				
Tempo/Rec	Repetições																				
15'																					
Aspetos Fundamentais	Manutenção da posse de bola, pressão defensiva																				
Componente Principal 3																					
<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td>Campo inteiro</td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td>Gr=10vs10+Gr</td> </tr> <tr> <td>Tempo/Rec</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td>20'</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td>Estratégia para Organização Ofensiva</td> </tr> </table>	Espaço	Campo inteiro	Número	Gr=10vs10+Gr	Tempo/Rec	Repetições	20'		Aspetos Fundamentais	Estratégia para Organização Ofensiva	 Jogo "livre" 11 x 11 para observação de comportamentos.										
Espaço	Campo inteiro																				
Número	Gr=10vs10+Gr																				
Tempo/Rec	Repetições																				
20'																					
Aspetos Fundamentais	Estratégia para Organização Ofensiva																				
Componente Principal 4																					
<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo/Rec</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td></td> </tr> </table>	Espaço		Número		Tempo/Rec	Repetições			Aspetos Fundamentais		<table border="1"> <tr> <td>Espaço</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Número</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo</td> <td>Repetições</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aspetos Fundamentais</td> <td></td> </tr> </table>	Espaço		Número		Tempo	Repetições			Aspetos Fundamentais	
Espaço																					
Número																					
Tempo/Rec	Repetições																				
Aspetos Fundamentais																					
Espaço																					
Número																					
Tempo	Repetições																				
Aspetos Fundamentais																					
Parte Final da Sessão																					

Figura 26 – Exemplo de uma Unidade de treino (5ªFeira)

Sexta-feira

Relativamente a este dia, uma das características trabalhadas é a velocidade de contração máxima das ações, e também uma grande descontinuidade entre as mesmas, existindo, portanto, um menor desgaste emocional. Para Guilherme Oliveira (2006, citado por Silva, 2008), o grande foco nos exercícios deve ser a existência de uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, ou seja, exigir que estes tenham uma rápida tomada de decisão e execução, propondo exercícios com uma reduzida oposição comparativamente ao jogo (e.g. 5 x 0 – 8 x 4 ou 7 x 3 e, por vezes, 10 x 10 num campo reduzido).

Geralmente, nesta unidade de treino (ver Figura 27) realizamos o aquecimento, seguido de um exercício de velocidade e finalização, numa situação de 7 x 2 + Gr. Posteriormente, é realizado um jogo 11x11, em campo reduzido, para trabalhar alguns comportamentos referentes às transições.

Figura 27 – Exemplo de uma Unidade de Treino (6ªfeira)

Este dia diz respeito ao último treino da semana, sendo composto por duas partes. **Na primeira**, mostramos aos jogadores a análise realizada sobre o adversário, em formato vídeo, onde as características da equipa adversária são evidenciadas, fazendo uma ligação entre essas imagens, com as imagens mentais que tentámos criar nos jogadores, ao longo dessa semana de treino, com a criação de contextos de exercitação.

102

compilado num documento final realizado e apresentado pelo Mister José Martins.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

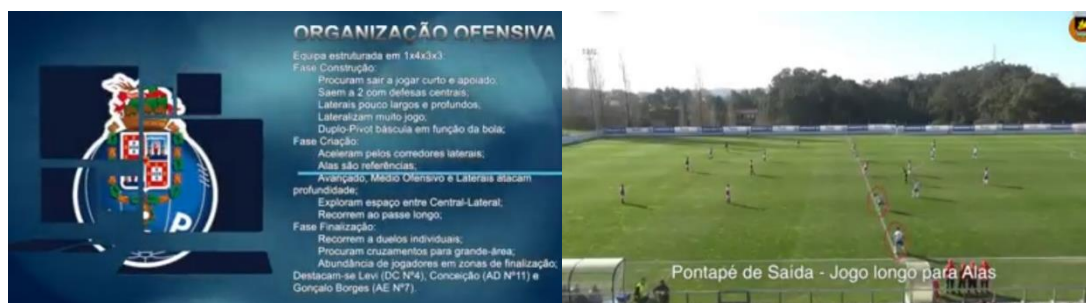


Figura 28 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Ofensiva

Relativamente à organização ofensiva, as primeiras informações a ser retiradas eram a estrutura utilizada e como era realizada a primeira fase de construção. Com isto, tentávamos perceber qual era a referência de construção e a de ligação direta, bem como os comportamentos adotados pela equipa, com e sem pressão.

Na **fase de criação** procurávamos não só a referência, mas também se havia um padrão nas dinâmicas de movimentação e ocupação de espaço, assim como qual o espaço que devem explorar, o tipo de jogo, entre outros. Já na **fase de finalização**, procurávamos identificar quem era a referência, quantos jogadores estariam envolvidos no último terço, e o posicionamento que estes demonstravam atacar preferencialmente. Na verdade, a forma como os jogadores atuam nesta fase também é tida muito em conta, no sentido de verificar a recorrência da utilização de cruzamentos, jogadas individuais, passes em rutura – entre outros –, para posteriormente os jogadores serem chamados à atenção.

Não menos importante, é de evidenciar que é também aqui que são mencionados os jogadores que consideramos ser os jogadores-chave da equipa adversária em questão, no sentido de alertar os nossos jogadores.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA



Figura 29 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transição Defensiva

Neste momento do jogo, em primeira instância, procurávamos perceber de que forma os jogadores reagem à perda da posse de bola, se existe uma grande mudança de atitude e quais são os elementos que ficam “despreocupados” neste momento. Procurávamos saber se, de facto, equipa mantinha o equilíbrio defensivo (com quantos jogadores) ou se, por outro lado, se desorganiza com relativa facilidade. Em continuação, eram atentadas as zonas onde perdiam o maior número de vezes a posse de bola, qual o espaço que poderia ser explorado, caso a nossa equipa conseguisse recuperar a posse de bola nas diversas zonas, entre outros elementos.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



Figura 30 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Organização Defensiva

Na organização defensiva, procurávamos, inicialmente, a estrutura utilizada neste momento e como condicionavam/ exerciam pressão na primeira

fase de construção, uma vez que a nossa equipa privilegia o sair a jogar de forma curta e apoiada e, portanto, torna-se importante conhecer muito bem o adversário, uma vez que é uma zona muito próxima da nossa baliza, não podendo ser suscetível ao erro. Observávamos, também, a zona para a qual “nos tentavam levar”, com o intuito de intensificar a pressão.

Neste momento, eram ainda procurados os erros comumente praticados (individual e coletivo) nos diversos jogos observados, o espaço deixado (dependendo das zonas), assim como se era bem identificado o momento de bola descoberta e, conseqüentemente, o controlo da profundidade, a existência de dificuldades na ocupação de zonas de finalização, entre outros.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

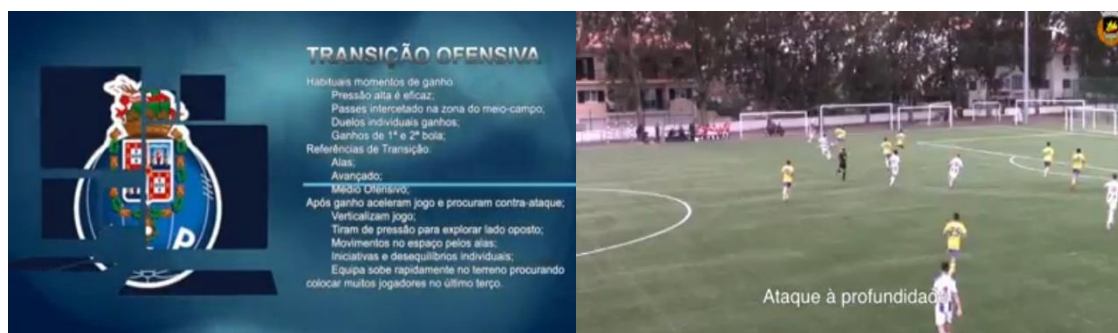


Figura 31 – Análise de vídeo: Descrição Resumo – Transcrição Ofensiva

Neste momento, iniciávamos por procurar o que o adversário privilegiava, ou seja, se tendencialmente procurava aproveitar a desorganização momentânea da nossa equipa, ou se, por outro lado, entrava em organização. Procurávamos, então, as referências de transição, as zonas onde ganhavam maioritariamente a posse de bola e qual a atitude tomada face às diversas zonas, ou seja, qual a reação após a recuperação da posse de bola, assim como quantas pessoas colocavam no último terço, entre outros detalhes.

BOLAS PARADAS



Figura 32 – Análise de Vídeo: Descrição resumo – Bolas Paradas

As bolas paras podem ter cada vez mais impacto no resultado de uma partida e, portanto, a necessidade de surpreender e, conseqüentemente, não ser surpreendido reque, não só muitas repetições em momento de treino, mas também rapidez na execução e um tempo de reação mínimo (Cunha, 2007).

Na verdade, quando estes momentos são realizados, fica-se com a sensação de que as interações entre os jogadores são premeditadas, ou seja, parece que os jogadores têm conhecimento daquilo que o outro vai fazer e do movimento que têm de realizar para acompanhar o colega (Barreira, 2006). Assim, quando realizávamos a observação, tínhamos sempre em atenção a forma como a marcação dos livres e cantos (ofensivos) era efetuada, quais as características do jogador que a realizava, a sinalética, quantos jogadores colocavam na área e a zona que atacavam, quantos jogadores se encontravam em equilíbrio defensivo, entre outros;

No que aos livres e cantos defensivos concerne, procurávamos o tipo de marcação efetuado pela equipa adversária (homem-homem; Zona ou Mista), assim como a forma como se posicionava a defender, se o Guarda-Redes controlava ou não a profundidade, etc.



Figura 33 – Exemplo de fase final de vídeo: Frase com uma lição e um momento feliz da equipa – golo

Para a finalização da apresentação, era sempre mostrado o símbolo do RAFC ao peito, com uma moralidade escrita, que ia ao encontro com aquilo que estava a ser vivenciado ao longo da presente semana. No momento final, o vídeo contemplava os golos do jogo anterior, nomeadamente a nossa celebração, que funcionariam como motivação externa/ fonte de ambição e, consequentemente, como incentivo ao esforço diário, para que mais momentos como os vistos fossem vivenciados.

Na **segunda parte** do treino, já em campo, era realizado o aquecimento e, de seguida um exercício de velocidade-reação. Posteriormente, enfatizávamos momentos de transição ofensiva com contextos de finalização favorável ($3 \times 2 + Gr$ – neste caso), onde a taxa de sucesso das ações fosse elevada e, como consequência, o reforço emocional fosse positivo. Os últimos 30 minutos de treino eram direcionados para uma componente estratégica, trabalhadas em função das características observadas no adversário – os momentos de bola parada (cantos, livres frontais, livres laterais, lançamentos a favor e contra).

Rio Ave Futebol Clube
 Época 2019/2020



Microciclo:	27								
Plano Treino									
Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo1	EQUIPA	\$19.18	
5	Sábado	19h	60min		MATERIAL		Bolas , bases , Coletes		
Objectivos/Conteúdos					Técnico-Tácticos - Bolas Paradas / Finalização Físicos - Velocidade-Reação				
					Psicológicos - Consciencialização e Responsabilização ATLETAS 18				
Activação Geral									
Espaço					DATA				
					Corrida continua, Mobilização Geral , recrutamento de padrões de movimento e estímulos que vão de encontro aos que vão ser pedidos em treino, Flexibilidade ativa .				
Componente Principal 1									
Espaço					Espaço				
Número					Número				
Tempo/Rec					Tempo Repetições				
Aspectos Fundamentais					Aspectos Fundamentais				
					Exercício de Velocidade - Reação. Os jogadores vão dispôr-se na linha de meio campo e a 7m (para ambos os lados) vão estar 2 cones (azul e amarelo). Após diferentes estímulos devem reagir rapidamente e em velocidade ultrapassar esses cones (de uma forma competitiva uma vez que vão estar 2 a 2).				
Componente Principal 2									
Espaço					Espaço				
Meio Campo									
Número					Número				
Tempo/Rec					Tempo Repetições				
Aspectos Fundamentais					Aspectos Fundamentais				
					Exercício de Finalização 3 vs 2 + Gr.				
Componente Principal 3									
Espaço					Espaço				
Grande área									
Número					Número				
Tempo/Rec					Tempo Repetições				
Aspectos Fundamentais					Aspectos Fundamentais				
					Bolas paradas estratégicas (cantos e livres diretos /indiretos).				
Componente Principal 4									
Espaço					Espaço				
Número					Número				
Tempo/Rec					Tempo Repetições				
Aspectos Fundamentais					Aspectos Fundamentais				
Parte Final da Sessão									

Figura 34 – Exemplo de uma Unidade de Treino (Sábado)

Domingo

Este é o dia pelo qual todos esperamos – o dia da competição. É, na verdade, o teste final a todo o trabalho desenvolvido durante aquela semana de treinos, onde tentamos perceber se o que foi trabalhado previamente foi verdadeiramente compreendido pelos jogadores, com o reconhecimento refletido desse trabalho, ou não, na partida.

Deste modo, a competição tem uma grande importância, uma vez que nos fornece indicações sobre o que nós pretendemos implementar, verificando neste contexto se as nossas ideias estão a ser, ou não, corretamente transmitidas aos jogadores (Guilherme, 2006; cit. por Silva, 2008).

A competição assume, assim, um papel determinante na configuração do padrão semanal, uma vez que após o jogo terminar, toda a rotina apresentada era efetuada novamente, ainda que com diferenças, em função das necessidades do jogo seguinte. Então, o momento de jogo é fundamental no processo, uma vez que é através deste que se constrói e direciona o treino para determinados objetivos, concedendo assim, sentido ao processo (Silva, 2008).

3.4.6 - A Importância do vídeo no jogador

A presente subsecção contempla grande parte do que foi experienciado e vivido ao longo deste estágio, não se baseando em literatura específica – mas na minha atividade e experiência desenvolvidas no mesmo –, nem servindo de amostra ou “receita milagrosa” para a obtenção de extraordinários resultados. É, na verdade, fruto de um árduo trabalho e de muita dedicação por parte de todos os intervenientes, pois só assim seria possível alcançar os patamares que conseguimos atingir.

A análise do jogo da nossa equipa e do adversário foi uma ferramenta utilizada desde o início. Era, portanto, realizado um vídeo com o intuito de ser mostrado aos jogadores, como forma de complemento no que respeita às seguintes informações: possíveis inclusões de características do adversário em treino e elucidação de alguns aspetos que estariam a ser mal interpretados ou que fossem passíveis de melhoramento.

Uma vez que desempenhei funções inerentes ao tema do atual tópico, procurei perceber como é que a visualização destes vídeos poderia, de alguma forma, ajudar os jogadores e/ou qual a significância que tinha para os mesmos. Assim, atentei seriamente em diversos aspetos: na sua postura no momento em que se realizava a visualização do vídeo em grupo; àquilo que, de mais essencial, retiravam do vídeo de análise do nosso jogo, mas também do jogo do adversário, procurando atender ao seu principal foco atencional; e se, nos jogos seguintes, havia sido entendida a mensagem que se pretendia implementar como consequência do visionamento do vídeo.

Na verdade, para que se possam reformular ou corrigir algumas nuances em termos do jogar, é importante que as ideias que o treinador pretende implementar sejam bem entendidas por todos, não só para que os jogadores as executem, mas também para que a equipa técnica interprete corretamente e faça correções pertinentes, se assim for necessário. Portanto, o vídeo continha na sua essência as ações que, por um lado, achávamos pertinentes acontecerem em prol do coletivo, ou, por outro, as ações que tinham sido

executadas, mas que queríamos alertar para os erros inerentes, sendo todas elas mencionadas com o intuito de auxiliar na leitura do jogo e ações do jogador.

Devemos, então, ser muito rigorosos nas informações que queremos passar, tanto naquelas relativas ao nosso jogo, como na análise do adversário, para que seja perceptível e objetivo para o jogador. De entre os vários fatores, o tempo (duração do vídeo) era uma variável muito tida em conta, uma vez que é difícil ter o público jovem atento por um período temporal longo (Ferguson, 2016), e, portanto, o vídeo era curto e direcionado aos pontos alvo, para que o nível de atenção não se fosse deteriorando e, por sua vez, o interesse por parte dos jogadores fosse constante.

A visualização da análise do nosso jogo era realizada na segunda-feira, na sala de reuniões dos treinadores, antes do início do treino propriamente dito. Aqui, de uma forma muito sucinta, o foco do vídeo recaía sobre aquilo que não foi tão bem produzido no nosso anterior jogo, mas também sobre as dificuldades apresentadas e consequentes soluções não encontradas no *timing* necessário. Por sua vez, a visualização da análise do adversário era realizada na sexta-feira, dentro do balneário, antes do treino. Relativamente a esta, atentávamos para aquelas que poderiam ser as fraquezas do adversário a serem exploradas e os cuidados a ter relativamente aos pontos fortes identificados. Apesar da análise de vídeo final do adversário ser apresentado e, ao longo da visualização, explicado aos jogadores, este é colocado nas redes sociais, num grupo exclusivo que engloba todos os atletas e equipa técnica, com o propósito de que possam ver e rever as vezes que acharem necessárias, num ambiente extra academia.

Estas análises, tal como referi anteriormente, servem de complemento, como forma de potencializar todo o processo. Efetivamente, é no treino que se põe em prática a estratégia a adotar, e se trabalha o nosso modelo de jogo, sendo este o principal foco do mesmo. No que respeita ao vídeo e à importância que lhe é atribuída pelos jogadores, todas as informações nas quais vou atentar e descrever de seguida dizem respeito a exemplos práticos, que pude apreciar através da observação da postura e do comportamento durante a visualização das imagens dos jogadores, e de questões que lhes fui realizando ao longo da época, através de conversas informais que fomos tendo, ou mesmo em treino, sem a realização de nenhum tipo de questionário pré-definido, mas com um

acompanhamento do processo, analisando jogo após jogo o(s) jogador(es) em questão.

Numa fase inicial da época, quando realizávamos a apresentação do vídeo do nosso jogo aos jogadores, a postura era mais descontraída. Com isto, não quero declarar que não davam importância, mas que ficavam um pouco relaxados e não tão interventivos ou curiosos. Ora, com o intuito de mudar este tipo de registo nos jogadores, o Mister Luís começou a incluir uma série de perguntas aos jogadores, nestas sessões, de forma aleatória. Com esta mudança, assistimos a uma alteração na postura dos jogadores durante a visualização dos vídeos seguintes, revelando uma verdadeira atenção, com alguns a demonstrarem-se um pouco tensos, pois não tinham tanto conforto no explicitar a sua resposta, ou tinham receio de responder erradamente – nestas situações, houve claramente um trabalho adicional necessário, com o intuito de deixar clara a sensação de ambiente seguro, onde todos poderiam ser ouvidos e onde uma resposta menos acertada tinha um único significado: a oportunidade de saber mais.

Após o jogo em que “virámos a página”, que foi o último encontro para o término da 1ª volta, os jogadores retomaram com uma postura bastante diferenciada, em todas as vertentes. Neste momento em concreto, aquando na visualização da análise do nosso jogo, apresentaram-se muito mais sérios e atentos, adotando uma postura mais curiosa, questionando por estímulo próprio. Obviamente que só um trabalho excecional, previamente realizado pelo Mister Luís, na forma como comunicava e os motivava, mantendo os índices competitivos dos jogadores elevados (mesmo com a má fase que passámos), permitiu encarar esta segunda volta com um novo e diferente olhar e vontade.

Exemplos práticos

Relativamente aos três exemplos que vou descrever, o primeiro é mais específico, tratando-se de uma nuance estratégica que queríamos implementar, na qual um jogador tinha uma tarefa específica a desempenhar. Desta forma, nessa partida em particular, queríamos bloquear o médio defensivo adversário, uma vez que identificámos que a mudança de sentido de jogo era fundamentalmente por ele realizada. O nosso jogador ficou, então, responsável

pela sua marcação, obrigando a que a bola circulasse pelos defesas, o que fazia com que a nossa equipa ganhasse alguns segundos, dado que a basculação iria ser realizada numa zona mais recuada do terreno.

Uma das formas de identificar se o que se pretende implementar está, ou não, a ser transmitido corretamente e de uma forma mais fidedigna, assenta na competição (Guilherme, 2006; cit. por Silva, 2008) e, portanto, durante o encontro foi percebido que não estávamos a conseguir anular o planeado e, após a visualização das imagens foi percebido que, tudo o que tinha sido trabalhado durante aquela semana de treinos, em termos estratégicos, não foi, de todo, posto em prática. Isto, claro, causou alguns problemas para a nossa equipa durante aquele jogo, mas possivelmente, uma das razões para a mensagem não ter sido perceptível ou passada com sucesso, pode estar ligada ao facto de o jogador em causa, ter algumas dificuldades em entender a língua portuguesa. Portanto, a partir daqui, sempre que este jogador, em específico, tinha de desempenhar um determinado papel, era realizada uma preparação diferente (aconteceu com mais de um jogador).

Nas semanas seguintes, foram preparados lances para lhe serem mostrados, logo no início da semana, explicados na presença de um tradutor, para que a mensagem a transmitir fosse adequada e corretamente transmitida. Nestes casos, o vídeo pode ser muito útil, uma vez que chega onde as palavras, por vezes, não conseguem ir. Por sua vez, o vídeo acarreta a possibilidade do “tira-teimas”, ou seja, de confrontar alguma dúvida que possa persistir no jogador, de forma mais prática, esclarecendo-a.

O vídeo ganhou aqui importância, uma vez que era mais claro e perceptível para o jogador, demonstrar através de algumas montagens, onde eram marcadas as zonas a ocupar ou por onde pressionar (auxiliado por vezes com um quadro tático). Em treino, embora o feedback continuasse a ser orientado e específico, tornava-se mais fácil para o jogador entender uma vez que já tinha visionado anteriormente o que era pretendido e suposto de ser executado. Posteriormente houve uma evolução no sentido em que a interpretação do jogador relativamente ao que o jogo pedia e, face ao que lhe era pedido e às nuances estratégicas que eram implementadas, foi melhorando, jogo após jogo.

Um outro exemplo, passa por explicar como tentámos auxiliar um jogador, que cometia erros técnicos evidentes e repetidamente e, por consequência esses erros geravam grandes dificuldades no equilíbrio e organização da nossa equipa, uma vez que falo de um jogador mais recuado no terreno. Este jogador tinha alguma dificuldade em realizar contenção e orientar corretamente os apoios, entrando muitas vezes à “queima”, ficando na grande maioria das vezes fora do lance e com a equipa por vezes, desequilibrada. Nas situações em que conseguia recuperar a posição, foi verificado que não se posicionava corretamente, ou seja, de acordo com o lugar ocupado pelo jogador que realizou a cobertura (por exemplo).

Com isto claro, criava grandes dificuldades no equilíbrio e organização da equipa. Foi importante nesta situação, a criação de um vídeo específico em que, estavam identificados vários momentos onde tal situação aconteceu. Na visualização do mesmo, de forma a ser explicada e questionada pelo jogador se assim o achasse necessário, foi realizada isoladamente, com um tipo de linguagem diferente e num ambiente mais hostil, para que o jogador não se sentisse intimidado, inferior ou com “falta de qualidade” dado os erros cometidos.

Este vídeo contemplava as imagens com os erros, mas, antes de os solucionar foi questionado ao jogador a resolução daquele problema – tendo sempre a noção clara (e foi dito inicialmente ao jogador) que “aqui” é muito mais fácil pois a ação pode ser parada, enquanto, em jogo corrido temos de atentar a diversas coisas ao mesmo tempo. Muitas respostas dadas pelo jogador, coincidiam com a resposta que as solucionava, como por exemplo: para onde correr e se posicionar após ter ficado de “fora” de determinado lance; da forma como abordar o lance, sugerindo mesmo, a contenção em vez de ter entrado de primeira, entre outros aspetos que foram falados.

Este foi um caso em que mesmo com o reforço utilizado com o vídeo, o *feedback* orientado em treino e todas as ajudas em redor que indicavam que o jogador se encontrava a melhorar, em jogo não era correspondido. Teve, portanto, de sofrer alteração na posição do jogador, uma vez que ao longo do tempo, embora, estivesse a melhorar nos momentos em que a equipa se encontrava desequilibrada, não entrando de primeira, continuava a evidenciar erros na colocação dos apoios e posicionamento defensivo a adotar.

O último exemplo prático diz respeito, também, à identificação de um momento em concreto e à recorrência excessiva ao uso do passe longo, por parte deste jogador, nesse momento, resultando em precipitação e más tomadas de decisões. No momento ofensivo da equipa, por vezes o adversário conseguia fechar muito bem as linhas e os espaços, pelo que este jogador, com o intuito de tentar resolver aquele problema, utilizava o passe longo para as costas da defesa. Acreditamos que por vezes pode resultar, mas privilegiávamos a manutenção e a objetiva circulação da bola até conseguir abrir as linhas e daí surgir espaço para podermos atacar a baliza adversária, almejando o golo.

Utilizámos o vídeo para demonstrar-lhe estes momentos, retirando-lhe a pressão de ter de resolver apressadamente um problema, visto ser um jogador muito importante para a nossa equipa. Foi lhe explicado através do vídeo os momentos em que usou o passe longo e não se encontrava ninguém lá nem a atacar aquele espaço, bem como os momentos em que aquele espaço deve ser atacado pelo extremo e pelo PL, de forma a que nessas ocasiões o passe longo possa fazer a diferença. É um jogador diferenciado e, foi melhorando progressivamente jogo após jogo, melhorando a sua leitura nestes momentos e tendo a capacidade de verificar quando arriscar e quando fazer circular a bola de forma a manter a posse.

No que respeita ao coletivo, para além de as ideias terem sido bem compreendidas desde o início, o vídeo veio possibilitar o esclarecimento de determinadas dúvidas que foram surgindo aos jogadores durante a época: a forma de se posicionar, para onde se movimentar após determinada ação e de acordo com o espaço deixado pelo adversário, ou em função da bola / colegas, assim como algumas nuances estratégicas individuais, em prol do coletivo, como o exemplo supramencionado.

Relativamente àquilo que os jogadores focavam ou retiravam após a visualização da análise do adversário – que era uma das minhas curiosidades e foco de estudo –, tive a oportunidade de ouvir e absorver as diferentes visões dos mesmos. Na verdade, as respostas dadas correspondem às visões das diferentes posições ocupadas em campo pelos jogadores, e surgem de forma aleatória, de maneira a manter o anonimato.

Em função da análise realizada, para alguns, o olhar recai mais sobre o adversário direto, não só com o intuito de perceber quem vai ter de marcar, mas com o de identificar os pontos (individuais) fortes e fraquezas que o adversário possa apresentar, com base nos lances mostrados em vídeo. Numa perspetiva mais detalhada, procuram perceber qual o pé dominante, ou se têm relativa facilidade de rematar com ambos os pés (por exemplo); se evitam usar o pé menos dominante, usando unicamente o pé dominante, na tentativa de perceber se os podem condicionar; se jogam mais pelo seguro, ou se arriscam no 1x1; se apresentam um padrão de drible; tentam perceber, também, fraquezas inerentes aos jogadores, como por exemplo, no domínio da bola, tanto pela receção do passe longo, como do passe curto; ainda, perceber se pressionado de determinada maneira, o jogador adversário vai ceder, ou se comete algum tipo de erro frequente e repetidamente, entre outras perceções.

Na verdade, apesar de aos olhos de outros profissionais o significado da observação e análise em vídeo possa ser questionável, para mim – baseando-me na experiência adquirida nos últimos meses – faz sentido que os próprios jogadores façam a sua análise, dentro da nossa própria análise, com o intuito de recolher as informações que podem ser essenciais para eles ao nível individual, para que no jogo consigam corresponder ao que é exigido. De forma óbvia, tal análise ao nível individual será sempre orientada e suportada pela equipa técnica, de forma a que todas as ideias emergentes estejam em sintonia.

3.4.7 - Dificuldades / barreiras e estratégias (pessoais) de evolução

Nesta secção, pretendo descrever algumas das dificuldades / barreiras que foram surgindo ao longo do sucedido ano de estágio e, conseqüentemente, como tentei ultrapassá-las. Na verdade, e tal como acontece em qualquer tipo de situação, é normal que surjam algumas barreiras e dificuldades, que nos vão pondo à prova e nos colocam, na grande maioria das vezes, fora da nossa zona de conforto. Contudo, não nos podemos esquecer que são estas situações que permitem a possibilidade de evoluir e de adquirir novos conhecimentos.

O presente estágio trouxe-me a oportunidade de vivenciar, pela primeira vez, a experiência de integrar uma equipa técnica, num clube cuja equipa disputava o campeonato nacional. Não conhecendo o plantel, nem tendo qualquer tipo de contacto prévio com este contexto, creio ter sido normal o surgimento de algumas dúvidas e de, consequentemente, ter sentido algum receio. Deste modo, evidenciarei de seguida algumas das dificuldades sentidas:

- Como já mencionado, no momento inicial, não tinha qualquer conhecimento acerca do plantel, da equipa técnica, nem do contexto no qual estava inserido. Portanto, numa tentativa de preparação prévia, antes de iniciarem os treinos, procurei todas as informações individuais disponibilizadas acerca do plantel. Posteriormente, já junto do Mister José Martins (que, devo referir, foi uma enorme fonte de suporte), procurei conhecer mais e melhor o contexto no qual estávamos inseridos. Assim, para me facilitar um pouco o processo, o Mister forneceu-me dois vídeos distintos de jogos, realizados no ano anterior, bem como as respetivas análises, para poder começar a perceber o que poderia esperar;
- Durante os primeiros dias da pré-época, notei que a postura, a comunicação e o *feedback* dado aos jogadores, pela equipa técnica, em contexto de treino, diferia ligeiramente do que tinha vivenciado até então. Então, não me sentindo completamente à vontade, tive a liberdade de expor a situação ao Mister Luís, que foi fantástico na forma como me ajudou: deu-me espaço, foi-me dando alguns conselhos e tornou o processo de integração muito mais rápido e natural. Também a observação da forma de atuar do Mister Gonçalo e do Mister José, foram importantes para a minha adaptação;
- No que à comunicação concerne, tal como foi acima mencionado, também tive de proceder a algumas alterações, uma vez que já tinha em mim hábitos e costumes de linguagem institucionalizados, que estavam, na verdade, algo desajustados,

dado o contexto no qual estive previamente inserido. Mais uma vez, o Mister José foi fundamental, pois ajudou-me na missão de alcançarmos uma comunicação e linguagem comuns e perceptíveis a todos. Isto porque, por exemplo, durante a análise de vídeo – e mesmo durante a apresentação da mesma –, era importante que todos estivessem em sintonia na interpretação do significado do que era explicitado;

- Nas primeiras análises por mim realizadas, por alguma insegurança no facto de que determinado corte de imagem não abrangesse toda a informação que eu considerava importante para transmissão aos jogadores, colocava todos os cortes nos quais achava haver informação pertinente. Então, tive de me adaptar e ser mais seletivo, na tentativa de perceber o que realmente era importante, por um lado, e acessório, por outro, para que pudesse transmitir algo realmente relevante e útil. Desta forma, uma vez inserido numa equipa técnica verdadeiramente sábia na sua arte, quando a observação do vídeo era feita em conjunto, o debate tornava este processo muito mais rico, o que me possibilitou aprendizagens e, em consequência, melhorias quando realizava a análise sozinho.

Ainda sobre a realização da análise do adversário, tinha de atentar nos tempos de apresentação, para que não se tornasse massivo para o jogador, e o facto de inicialmente ter a necessidade de colocar “tudo”, por vezes, fazia com que me excedesse temporalmente (algo que, com a experiência, foi muito melhorado);

- Relativamente à observação na sua essência, inicialmente observava com maior atenção as ações que ocorriam perto da bola, escapando-me, por vezes, movimentações que iam fazer diferença dois ou três toques na bola posteriormente. Aqui, o Mister José Martins foi uma peça fundamental e uma grande ajuda, uma vez que me auxiliou bastante a perceber o jogo na sua

globalidade e a olhar para o campo como um todo. Assim, foi-me possível atender a diferentes aspetos que hoje percebo como mais relevantes, incrementando em mim o aumento de rigor, nomeadamente quando realizo a observação individualmente;

- A minha rotina de trabalho foi, também, algo que teve de sofrer alterações, pelo que o cumprimento dos horários que me eram exigidos remeteu-me à criação de um horário pessoal, com o propósito de me organizar na realização atempada das tarefas predefinidas, e, assim, enviar atempadamente o vídeo de análise, para ser posteriormente debatido e/ou modificado, caso fosse necessário. Então, esta criação de horário foi essencial, uma vez que permitiu a organização de todo o processo.

As dificuldades e barreiras acima enumeradas, que foram aparecendo ao longo deste percurso, tiveram um papel importante para a minha evolução, sendo que facilmente se viram ultrapassadas, com esforço e dedicação. Ainda, a facilidade com que foram superadas deveu-se também à grande experiência que a equipa técnica da qual fiz parte encerra em si, assim como à grande cooperação e ao princípio institucionalizado de ajudar o próximo, existindo claramente um formidável ambiente de trabalho no seio do grupo, o que fomentava uma enorme vontade de trabalhar e uma procura constante da aprendizagem, muito para que se consigam solucionar certas adversidades de forma mais fácil.

3.4.8 - Resultados do trabalho desenvolvido

No presente capítulo pretendo realizar um balanço, descrevendo os momentos altos e baixos que fizeram parte de todo o processo vivenciado neste ano de estágio. Em adição, irei evidenciar se os objetivos inicialmente propostos foram atingidos, ou não. Esta análise vai ser realizada com base nos resultados obtidos pela equipa Sub.19 do RAFC, tendo em consideração o período desde o qual se iniciou a época desportiva (7 de Julho de 2019) até ao cancelamento do período competitivo (14 de Março de 2020), abrangendo 2 fases, e portanto,

estando uma delas incompleta: 1ª Fase (Zona Norte) e a fase de apuramento de Campeão (incompleta).

Como foi mencionado anteriormente, a época não foi passível de finalização, dadas as circunstâncias de propagação do vírus COVID-19. Assim, neste contexto de pandemia, e para a proteção de todos, a Federação Portuguesa de Futebol¹⁹ tomou as apreciadas medidas de prevenção, suspendendo, desta forma, todas as competições a nível nacional.

1ª Fase – Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte

O objetivo para esta fase da competição inicialmente estabelecido pelo clube e por nós, equipa técnica, focava-se em terminar nos 4 primeiros lugares, posição esta que daria acesso à 2ª fase – Apuramento de Campeão. A Figura 35 representa a classificação da equipa nesta fase.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	50	22	14	8	0	54	14	+40	+
2	FC Famalicão	38	22	10	8	4	27	24	+3	+
3	FC Porto	38	22	10	8	4	42	20	+22	+
4	Rio Ave	38	22	11	5	6	37	24	+13	+
5	V. Guimarães	36	22	10	6	6	36	25	+11	+
6	CD Aves	28	22	7	7	8	29	42	-13	+
7	Paços de Ferreira	26	22	5	11	6	22	22	0	+
8	Gil Vicente	25	22	7	4	11	24	41	-17	+
9	Nacional	21	22	5	6	11	22	37	-15	+
10	Leixões	20	22	3	11	8	17	29	-12	+
11	Feirense	17	22	3	8	11	34	50	-16	+
12	FC Vizela	14	22	2	8	12	16	32	-16	+

Figura 35 – Classificação – Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte.

Analisando a tabela classificativa, verificamos que os objetivos inicialmente propostos foram atingidos com sucesso, permitindo o acesso à 2ª Fase de Apuramento de Campeão. O Rio Ave FC terminou esta fase em 4º Lugar, com a mesma pontuação que o 2º e 3º classificado – 38 pontos. Efetivamente, esta foi uma fase muito positiva no que respeita aos números

¹⁹ <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/26603>

propriamente ditos, momento no qual alcançámos um diferencial de golos marcados (GM) / golos sofridos (GS) de 13 golos, tendo a nossa equipa o diferenciador 3º Melhor ataque, com 37 GM, e a 4ª Melhor defesa, com 24 GS.

No entanto, esta não foi uma caminhada linear, muito pelo contrário. Foi, na verdade, um percurso marcado por muitos momentos bons, mas há que evidenciar a existência de alguns momentos menos bons (vistos, contudo, como fundamentais no processo). Na Figura 36 estão representados os jogos e respetivos resultados desta fase.

D	2020-02-01	15:00	(F)	FC Famalicão	2-1	 Jun.A Norte 19/20	J22
V	2020-01-25	15:00	(C)	V. Guimarães	1-0	 Jun.A Norte 19/20	J21
V	2020-01-18	15:00	(F)	Paços de Ferreira	0-2	 Jun.A Norte 19/20	J20
E	2020-01-12	11:00	(C)	FC Porto	1-1	 Jun.A Norte 19/20	J19
E	2020-01-05	15:00	(F)	CD Aves	2-2	 Jun.A Norte 19/20	J18
D	2019-12-21	15:00	(F)	SC Braga	2-1	 Jun.A Norte 19/20	J17
V	2019-12-14	15:00	(C)	FC Vizela	4-0	 Jun.A Norte 19/20	J16
V	2019-12-07	11:00	(F)	Nacional	0-2	 Jun.A Norte 19/20	J15
V	2019-11-30	15:00	(C)	Feirense	4-2	 Jun.A Norte 19/20	J14
V	2019-11-23	15:00	(F)	Leixões	0-4	 Jun.A Norte 19/20	J13
V	2019-11-10	15:00	(C)	Gil Vicente	2-1	 Jun.A Norte 19/20	J12
E	2019-11-02	15:00	(C)	FC Famalicão	0-0	 Jun.A Norte 19/20	J11
E	2019-10-26	15:00	(F)	V. Guimarães	3-3	 Jun.A Norte 19/20	J10
D	2019-10-19	15:00	(C)	Paços de Ferreira	0-1	 Jun.A Norte 19/20	J9
D	2019-10-06	16:00	(F)	FC Porto	4-1	 Jun.A Norte 19/20	J8
V	2019-09-28	15:00	(C)	CD Aves	3-0	 Jun.A Norte 19/20	J7
D	2019-09-21	16:00	(C)	SC Braga	0-1	 Jun.A Norte 19/20	J6
E	2019-09-14	17:00	(F)	FC Vizela	1-1	 Jun.A Norte 19/20	J5
V	2019-08-31	17:00	(C)	Nacional	2-1	 Jun.A Norte 19/20	J4
D	2019-08-24	17:00	(F)	Feirense	3-0	 Jun.A Norte 19/20	J3
V	2019-08-17	17:00	(C)	Leixões	1-0	 Jun.A Norte 19/20	J2
V	2019-08-11	11:00	(F)	Gil Vicente	0-2	 Jun.A Norte 19/20	J1

Figura 36 – Jogos e Resultados – Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte.

Numa introspeção sobre o período da temporada em destaque na tabela, esta fase tem um sabor especial por tudo o que foi vivido pela equipa técnica e jogadores, pelo sentimento de dever cumprido, pelo poder de superação, pela ambição e pela vontade de ser, a cada dia, melhor. Poderia mencionar inúmeras lições aprendidas por via de qualquer um dos jogos, pois todos eles foram imensamente importantes e, como dizia sempre o Mister Luís antes de cada jogo, *“cada jogo tem uma história e nós vamos escrever a nossa”*. Desta forma,

existem jogos que, por maior que seja a distância temporal, se irão perpetuar para sempre na nossa memória, pelo significado que carregam.

O facto de não mencionar alguns dos clubes defrontados seguidamente, não significa que os pretendo desvalorizar, desrespeitar ou inferiorizar. Muito pelo contrário: todos eles, sem exceção, têm um enorme valor. Todavia, tal escolha pessoal apenas recai sobre a sequência vivida num dado momento, que acho pertinente explicar.

Iniciando a descrição da longa caminhada pela competição, nos primeiros momentos, a nossa pré-época correu muito bem, com os jogadores a assimilarem, com relativa facilidade, as ideias do treinador, algo que se verificava ao longo dos jogos que iam sendo realizados. Efetivamente, começámos o campeonato de forma muito competente, dando continuidade à boa pré-época realizada, com duas vitórias e duas boas exibições, sendo que, na 3ª jornada, obtivemos um resultado negativo – e um pouco pesado (3-0) para aquilo que tínhamos vindo a realizar. Na verdade, este deslize esteve diretamente ligado ao excesso de confiança, que se traduziu em desconcentração por parte da equipa, verificada ao longo do jogo, tendo esta a posterior incapacidade de reagir ao golo sofrido.

Todas as equipas contra as quais jogámos em todos os jogos nos colocaram diversas dificuldades, que, na verdade, nos fizeram crescer enquanto equipa. Contudo, um jogo que certamente foi diferenciador para nós, pelo impacto que teve e pela sequência gerada após esse encontro, foi o jogo da 8ª Jornada contra o FC Porto, onde tivemos uma pesada derrota por 4 -1. Nesse jogo foram expostas algumas debilidades que, até então, a nossa equipa não apresentara e, portanto, alguma da nossa confiança e crenças foram um pouco derrubadas, por não termos conseguido superar as dificuldades desse encontro.

Embora os três jogos seguintes não tivessem culminado no resultado pretendido, os jogadores nunca deixaram de trabalhar, pois, apesar de termos perdido em casa frente ao Paços de Ferreira, e empatado a 3 bolas frente ao Vitória SC (depois de estarmos na frente do marcador por 2 – 0 e, posteriormente, a perder por 3 – 2, conseguimos o empate), os processos estavam a ser bem assimilados. Por sua vez, apesar de as nossas dinâmicas

estarem a ser executadas com muita fluidez, e de a equipa se sentir a jogar a um bom nível, a verdade é que a vitória não aparecia.

Enquanto equipa técnica, num processo de tentativa de reversão desta situação, atentámos cada vez mais a cada detalhe, tanto no rigor da análise e observação do adversário, como na comunicação e motivação dada pelo treinador, no *feedback* dado aos jogadores em treino, na minuciosidade com que estes eram preparados, entre outros. Também os jogadores reagiram muito bem e sentiam que era possível fazer algo muito positivo esta época, ainda que, à data, estivéssemos a passar um momento menos bom. Então, o jogo com o FC Famalicão foi o jogo do “virar de página”, uma vez ter sido o último encontro da primeira volta.

Na segunda volta, a equipa queria melhorar, de forma global, toda a prestação tida na primeira volta. Na verdade, o nível exibicional e a qualidade de jogo apresentada pela equipa, a partir daqui, foi crescendo exponencialmente, com os jogadores a entenderem cada vez melhor as ideias por nós preconizadas. Ainda, os jogadores ficaram cada vez mais focados e com uma motivação inabalável, obtendo 5 vitórias seguidas, o que nos permitiu chegar à última jornada com o apuramento para a segunda fase já consolidado.

Neste período de ascensão, a equipa foi, na grande maioria das vezes, capaz de controlar o jogo através da manutenção e circulação da posse de bola, criando desequilíbrios defensivos no adversário e consequentes situações de finalização, assim como foi capaz de apresentar processos defensivos bem solidificados. Por sua vez, as dificuldades que foram surgindo ao longo desta nossa jornada, foram, de igual forma, trabalhadas arduamente, para conseguirmos colmatar todas as anteriores falhas.

Foi, assim, uma fase muito bem conseguida, com números muito positivos, não só ao nível coletivo, mas também individual. Prova disso é a Figura 37 abaixo apresentada.



Figura 37 – Melhor Marcador - Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Zona Norte.

Com esta Figura não quero superiorizar o atleta, nem menosprezar ou desvalorizar todos os restantes, uma vez que esta distinção meritosa pessoal não seria passível de ser atingida, se não tivesse sido suportada por uma grande equipa – o coletivo. Na verdade, os jogadores, enquanto equipa, mostraram sempre uma grande união, prazer em jogar juntos, amizade e um espírito de sacrifício pelo outro inigualável.

Fomos uma verdadeira FAMÍLIA, e só assim era possível de atingir o que foi alcançado!

2ª Fase Apuramento de Campeão

Tal como foi anteriormente mencionado, esta fase não foi concluída e, embora, a nossa equipa se encontrasse no 2º posto da tabela classificativa aquando do cancelamento da temporada, não me parece ser pertinente demonstrá-la (tabela de classificações), dadas as circunstâncias. No entanto, objetivámos, no início desta fase, os lugares cimeiros do campeonato.

A Figura 38 abaixo representada, contém os resultados e os jogos que foram passíveis de realização nesta fase, sendo estes muito importantes, muito pelo significado que tiveram e, especificamente, pelo “simples” facto de serem as 8 melhores equipas do país, na presente competição.

D	2020-03-08	11:00	(C)	Benfica	1-3	 I Jun.A Ap. Campeão 19/20	J4
V	2020-02-29	15:30	(F)	Estoril Praia	1-3	 I Jun.A Ap. Campeão 19/20	J3
V	2020-02-22	11:00	(F)	FC Porto	0-2	 I Jun.A Ap. Campeão 19/20	J2
V	2020-02-15	15:00	(C)	FC Alverca	1-0	 I Jun.A Ap. Campeão 19/20	J1

Figura 38 – Jogos – Campeonato Nacional da 1ª Div. Sub.19: Apuramento de Campeão.

Sem atender ao último encontro, frente ao Benfica, tínhamos, até à data, uma sequência incrível nesta fase, não só pelos resultados obtidos, mas pelas boas exibições demonstradas. Dividíamos o primeiro posto com o Benfica, com igual pontuação, sendo que fomos ultrapassados após a derrota por 1 - 3 no encontro com o mesmo, caindo para o segundo lugar.

No que ao jogo com o Benfica concerne, há que referir que foi um jogo importante, uma vez que tal clube adversário, tal como nos tinha acontecido no passado, jogou de forma a expor as nossas debilidades e fraquezas, que até então não tinham sido reparadas. Desta forma, fez-nos revoltar “à terra”, remetendo-nos novamente a um árduo trabalho para podermos crescer enquanto equipa, com o intuito de melhorar os nossos erros. Na verdade, até ao momento evidenciado, a equipa estava num bom momento, em grande forma e, com esta derrota, surge um “travão”, que vem colocar fim à nossa nova sequência de vitórias previamente obtidas.

De forma clara, a derrota evidenciada foi sentida com frustração, tristeza e, de alguma forma, com mágoa no ego de cada jogador e elemento da equipa técnica. Não só pela bonita sequência de vitórias que vinham sendo atingidas, mas pela capacidade que um “só” jogo demonstrou ter: abalar, de diversas formas, uma equipa. Contudo, sabemos já que, por vezes, é verdadeiramente necessário ser submetido a adversidades, que nos façam repensar motivações, objetivos e modos de agir. Na verdade, creio que esse tenha sido o verdadeiro papel deste jogo: o de fazer com que cada um dos membros representativos da equipa conseguisse gerir frustrações internas e, simultaneamente, escavar em si mesmo um poço de vontade de revirar os resultados, voltando ao melhor sentimento neste mundo do futebol: o da vitória.

Enquanto membro da equipa técnica, e dando o meu testemunho desta passagem temporal, posso garantir que é, de verdade, uma fase de duplo sabor:

por um lado, há o lidar com sentimentos que geram afeto negativo, tal como a frustração e a tristeza; mas, por outro, é verdadeiramente uma fase bonita: é o ver crescer, é o ver a vontade de superação estampada no resto de cada jogador e, claramente, é aquilo que faz com que todo este processo competitivo valha a pena.

Então, a partir do momento em que cada um estava ciente do seu papel, e face ao que nos aconteceu no passado, acredito que esta situação foi certamente impulsionadora de evolução, tanto para os jogadores, como para nós, equipa técnica.

Toda esta situação pandémica foi lamentável, não só pelas vítimas causadas, mas pelas consequências e impacto mundial que teve. A nível desportivo, esta paragem foi um momento inglório e infortunado para todos nós, equipa técnica e jogadores, uma vez que trabalhámos arduamente para garantir o lugar nesta fase. Queríamos, então, desfrutá-la, colocando-nos à prova com o facto de podermos jogar contra as melhores equipas do país, usando as dificuldades como forma de superação, o que, infelizmente, não foi possível.

Numa análise final, devo referir que todo o trabalho desenvolvido valeu cada momento de esforço, uma vez que toda esta experiência foi deveras enriquecedora e tudo o que foi atingido só o foi por meio de todo o trabalho, empenho e dedicação tidos ao longo do ano, tanto por parte dos jogadores, como da equipa técnica. O treino, a observação e análise do adversário, a nutrição, e todo o trabalho efetuado em redor dos jogadores e pelos mesmos, permitiu o sucesso desta equipa. Desta forma, a atenção dada a todos os detalhes acabou por ser recompensada com o este marco: o da passagem à segunda fase.

Para finalizar, penso que é importante referir que foi uma época fantástica para a formação do clube a todos os níveis e, portanto, gostaria de parabenizar todos os elementos dos Sub.15, Sub.17 e nós mesmos, os Sub.19, por alcançar algo inédito na história do clube (ver Figura 39), com a passagem da primeira fase dos respetivos escalões.

 **Rio Ave Futebol Clube**
25 de Janeiro · 🌐

INÉDITO!! 🤖🔥🔥

Todas as equipas do Rio Ave FC alcançaram a 2ª Fase dos campeonatos nacionais do futebol de formação! 🤖👏



Figura 39 – A passagem a 2ª fase (RETIRADO DA PÁG. DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DO CLUBE)



CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PERSPETIVAS FUTURAS

4. - Desenvolvimento Profissional e Perspetivas Futuras

Embora a conclusão deste estágio não abranja o término da competição propriamente dita, devido aos momentos pandémicos que vivemos, esta experiência foi, de igual forma, imensamente enriquecedora, ao longo dos meses de trabalho realizado. A primeira e imediata reflexão que posso estabelecer é a de que fui construindo um *ser treinador* mais capaz de lidar com as características, exigências e adversidades da modalidade do futebol, comparativamente com aquele que iniciou esta jornada. Foi, na verdade, uma longa caminhada de muitas experiências, ricas de saberes e de novos conhecimentos adquiridos e filtrados.

Ao longo do presente capítulo farei, então, uma ligeira abordagem e suas reflexões aos diversos conhecimentos que fui adquirindo, como forma de demonstrar o trabalho desenvolvido nos últimos meses, refletido no meu *eu-treinador* atual.

Inicialmente, uma das minhas ambições passava por conhecer e aproximar-me de uma realidade no alto rendimento desportivo, a um nível muito próximo do profissional e, na verdade, este estágio tornou tal possível, na medida em que trabalhei num contexto formativo verdadeiramente mais evoluído e competitivo do que aquele que vivenciei até então.

Integrando um novo e primeiro desafio em contexto de campeonato nacional, vi-me na necessidade de ser proativo, pelas complexidades que um contexto desta natureza levanta: necessitei de atentar às temáticas de abordagem ao treino, ao tipo de comunicação tida com os jogadores, às metodologias adotadas e, ainda, ao facto de integrar uma equipa técnica que já trabalhava junta há alguns anos, com as suas dinâmicas pré-definidas, o que me exigiu uma tentativa de acompanhar os seus ritmos, entre outros aspetos que tiveram de ser adaptados. Então, o próprio contexto foi propício a uma constante procura de saberes, com o intuito de encontrar novas soluções para as diferentes condicionantes que iam emergindo.

Uma variável essencial para esta minha evolução em todo o processo foi o contacto estabelecido com toda a equipa técnica. Foram, na verdade,

colegas fantásticos, na medida em que me apoiaram em tudo o que foi necessário, assim como em toda a partilha de saberes que tiveram para comigo, desde o primeiro dia. De cada um, trouxe “um pouco de si”, na medida em que em muitos dos conhecimentos que hoje encontro em mim, consigo rever algum membro da equipa. Com eles, fiz verdadeiras aprendizagens relativamente a uma série de tópicos essenciais, tais como a componente da liderança e gestão de grupo, a forma de comunicar com o intuito de unir as individualidades da equipa – sempre em função de um objetivo coletivo.

Através dos seus ensinamentos, pude, ainda, instruir-me sobre a análise e observação, tanto da própria equipa, como da adversária; sobre o facto de que o discurso deve ser verdadeiro e frontal com o jogador, assentando na máxima de que “joga quem trabalha”, o que, pela experiência vivida, exponenciou a qualidade de treino; sobre o modelo de jogo e processo de treino e a pertinência do *feedback* dado aos jogadores ser de qualidade, entre outros.

Um intenso domínio e conhecimento do modelo de jogo vai permitir o tipo de jogo que o treinador quer implementar (Campos, 2007). É, assim, importante e essencial para quem realiza a observação do adversário e/ou da própria equipa ser também ele conhecedor do modelo de jogo idealizado pelo treinador, uma vez que permite perceber se o que é observado é, ou não, intencional. Só desta forma é possível encontrar as fragilidades da própria equipa, bem como a procura das características inerentes ao adversário, que podem ser aproveitadas para alcançar determinados objetivos.

O *feedback* foi também algo ao qual dei muita atenção, uma vez que, através da experiência vivenciada no período de estágio, revelou ser um ponto diferenciador para potencializar o exercício. Devemos, na verdade, atentar a todos os pormenores, pois todos eles fazem diferença – tal como dizia o Mister José, atentar a muitos pormenores por um “por Maior”. Torna-se, portanto, fundamental fornecer um *feedback* de qualidade de forma a garantir a qualidade do processo, sendo importantíssimo que a intervenção do treinador seja acertada e no momento exato (Guilherme, 2004), uma vez que uma intervenção desajustada pode influenciar negativamente o exercício, remetendo-o para um caminho que não vai ao encontro do que se pretende, tornando-o, assim, desajustado.

A oportunidade de ter contactado com um treinador deveras experiente, como o Mister Luís, permitiu-me identificar nele características que penso serem fundamentais num bom líder. Explicitando, tinha uma grande capacidade de liderança e gestão de grupo – o que me proporcionou um vasto conhecimento sobre a temática –, conseguindo também conquistar os jogadores pela sua forma de ser, guiando-os ao sucesso. Tal comprova-se pelo facto de, mesmo no momento menos bom vivido pela equipa, ter sido capaz de reerguer a motivação e força de vontade de todos os elementos da equipa técnica e jogadores.

Uma das ilações retiradas é que o papel de um treinador não se deve apenas centrar em aspetos relacionados com o processo de treino. Aprendi, então, que o treinador deve ser alguém capaz de cuidar da pessoa por trás do jogador e, uma vez que vai ter jogadores ao seu comando, é essencial que seja capaz de os liderar. Neste sentido, o estágio possibilitou-me aprendizagens sobre como se deve reagir, sobre a postura adotada e sobre como interagir após uma derrota, de modo a ultrapassá-la, mantendo o jogador motivado e com índices competitivos igualmente elevados, para que no próximo encontro seja revertido tal descuido. Assim, a criação de uma boa dinâmica de relacionamento entre treinador e atleta, é vista como crucial, tanto no contentamento, como na motivação e desempenho dos atletas (Mageau & Vallerand, 2003).

É sabido que transmitir através de palavras o que se pretende é deveras difícil e, sendo este um desafio, a linguagem adotada pelo treinador deve coincidir com a linguagem utilizada pela restante equipa, pois só assim pode ser compreendida e, conseqüentemente, efetiva nas ações dos recetores (Meireles & Rosa, 2003). Assim, a arte de bem falar é essencial para que a mensagem que se pretende transmitir seja compreendida por todos – tanto jogadores como equipa técnica – e, de modo a que tal aconteça, a criação de uma linguagem comum (essencialmente no uso de iguais terminologias) é fundamental, para que não haja uma interpretação errada. Esta é uma capacidade que creio ser essencial num líder para que se caminhe num sentido único, dado que se todos (equipa técnica) comunicarmos de forma “uníssona”, podemos alcançar todos os jogadores de igual forma.

No que diz respeito à vertente da análise e observação, na qual tive a oportunidade de trabalhar, o facto de integrar uma equipa técnica experiente e,

simultaneamente, atualizada e vanguardista, permitiu-me perceber que, dentro das limitações que o contexto apresenta, é importante tentar controlar o maior número de variáveis possíveis. Assim, para que seja realizado um trabalho de qualidade, devemos priorizar o que é realmente essencial, em detrimento do que é acessório (Leal, 2020), sendo que esta equipa técnica, pela dinâmica criada, proporcionou-me novos conhecimentos, nomeadamente quando a realização da análise do adversário era realizada em grupo, demonstrando ser fundamental para mim.

Para a realização de um trabalho de qualidade nos cortes provenientes da análise efetuada, na medida em que devemos priorizar o que é realmente importante daquilo que é acessório, é fundamental realizar perguntas ao jogo, que auxiliem a sua interpretação, uma vez que este contém as respostas a todas as nossas questões (Garganta, 2019). Assim, pela experiência vivenciada e de forma a compatibilizar toda a informação recolhida com a da restante equipa técnica, as perguntas que realizava foram ao encontro das necessidades que a nossa equipa tinha, de forma a “descortinar” a equipa contrária. Eram, então, procurados detalhes de forma a encontrar debilidades para que a nossa equipa se pudesse superiorizar, ou encontrar estratégias de forma a contornar as maiores qualidades do adversário e/ou padrões de tentativa de condicionamento que este apresentasse em determinado momento do jogo e de acordo com o posicionamento relativo em campo.

A observação da equipa adversária representa um meio fundamental para se poder organizar e planejar a semana de treino. É uma ferramenta que atenta aos pormenores e, portanto, torna-se útil para a melhoria do rendimento coletivo da equipa. Em adição, tem um papel muito importante, podendo e devendo condicionar a construção dos exercícios em treino, com o intuito de criar contextos semelhantes àqueles que podem ocorrer no próximo encontro, de modo a que os jogadores vivenciem esses estímulos, criando imagens mentais, o que, por sua vez, os auxiliará a dar respostas mais ajustadas, face aos problemas que o jogo lhes proporcionará. Com isto, não quero referir que nos devemos adaptar ao adversário, ou afastar do nosso modelo de jogo, mas sim enfatizar princípios e comportamentos inerentes a esse mesmo modelo, de forma a beneficiar de alguma característica do adversário.

Desta forma, e de acordo com o vivenciado, o vídeo de análise do adversário foi uma ferramenta utilizada ao longo de toda a época, auxiliando os jogadores, na medida em que pormenorizava o que foi realizado durante a semana de treinos, ganhando, assim, grande importância, uma vez que o que era trabalhado especificamente durante essa semana, e em função desse adversário, iria estar salientado no vídeo, exigindo aos jogadores a recuperação, em termos mnésicos, dos padrões trabalhados. Nesta medida, as imagens mentais criadas em contexto de treino eram reforçadas pelo vídeo apresentado, fundamentalmente para a criação de hábitos / automatismos de decisão e de atuação no jogo, fomentando, assim, a interação dos processos de percepção e interpretação do atleta, sendo que este irá, então, atuar em função de tais imagens mentais criadas (Guilherme, 2004).

O facto de, durante a época, termos passado por momentos menos bons podia ter gerado um descontentamento e desmotivação que nos fizesse abandonar todos os objetivos inicialmente propostos. No entanto, foram esses momentos que geraram uma onda de motivação por toda a equipa, fomentando um ambiente positivo e ambicioso, com grande vontade de trabalhar e melhorar dia após dia. Desta forma, é de considerar que o falhanço e o insucesso fazem parte do processo de desenvolvimento e progressão de qualquer profissional, sendo que a forma como enfrentamos tais barreiras e dificuldades, assim como a capacidade de nos adaptarmos, vai ser a chave para a superação.

O estágio ao qual me propus foi de uma grande qualidade, na medida em que me vi fora da minha zona de conforto, tendo-me possibilitado explorar uma das diversas áreas em torno do ser treinador principal, que é a minha maior ambição a atingir. Ainda assim, sei que tal objetivo pessoal levará um longo percurso que necessito de continuar a percorrer e, desta forma, pretendo explorar mais áreas subjacentes, para que, aquando na posição de treinador principal, consiga extrair o máximo de cada adjunto nas diversas funções que desempenha. Então, uma forma que pode ser implementada de maneira a conseguir extrair as mais pertinentes e fiáveis informações de cada um é o poder, enquanto treinador, frequentar formações sobre as diversas áreas, e experienciar, se possível, tais posições – uma vez que ter conhecimento sobre amplas subáreas que se possam interligar com o mundo do futebol é, sem

qualquer dúvida, o caminho para o alcance de um profissional enriquecido e completo.

De forma a pragmatizar o explicitado, pretendo, no futuro, complementar o meu percurso académico com a obtenção do grau de mestre, assim como o profissional com os níveis de treinador que me faltarão (III e IV), numa tentativa de me tornar num profissional cada vez mais preparado para qualquer tipo de contexto. Desta forma, anseio ter a possibilidade de continuar a trabalhar em realidades próximas do alto rendimento, com níveis de dificuldade gradualmente acrescidos para, passo a passo, ir contactando com cada vez mais pessoas e entidades, que me permitam um alargar de conhecimentos.

Finalizando com os meus principais objetivos futuros, refiro que passam por um aprofundar, tanto quanto possível, conhecimentos, através de formações e cursos especializados no campo da análise e observação da própria equipa ou do adversário; por continuar a evoluir enquanto treinador, procurando ir além da minha zona de conforto. Ainda, pretendo conhecer e explorar o mundo da preparação física, da fisiologia e da psicologia, assim como trabalhar mais ao nível da comunicação e, colmatando, desejo explorar novas línguas, como o aperfeiçoamento do inglês, ou aprender o francês e o mandarim, pela utilidade que creio que me podem trazer no futuro.



CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. - Considerações Finais

A oportunidade de realizar o presente estágio numa academia, a meu ver, tão prestigiosa permitiu-me uma imensidade de experiências, entre as quais a possibilidade de interagir com uma área em constante mudança e evolução, que prima pela interação, superação e qualidade. Desta forma, tive a oportunidade de contactar com algumas das funções, tecnologias e ferramentas aliadas ao universo do *ser treinador*, experienciando também algumas dificuldades inerentes a esta área tão desafiante, mas, acima de tudo, esforçando-me para as ultrapassar. Considero, então, que a entidade que me acolheu foi uma ótima parceira, por inúmeras razões, que irei – algumas delas – sublinhar de seguida.

Iniciando pela recordação que envolve o acolhimento e a integração, devo referir que todo o processo foi bastante positivo, uma vez que senti verdadeiramente o apoio, a disponibilidade e a amabilidade desde sempre demonstrada para comigo. Desde o primeiro dia, os profissionais com os quais contactei contribuíram, de uma forma que jamais conseguirão imaginar, para que me sentisse bem recebido, confortável e integrado.

Atentando, desde já, aos profissionais mencionados acima, de forma geral, tenho a obrigação de expor as sensações que me proporcionaram ao longo destes sucessivos meses de estágio. Efetivamente, neste período temporal pude trabalhar lado a lado com profissionais de todo o “departamento” técnico que envolvia os Sub.19, os Sub.18 e a Escolinha “Os Tubas”, tendo tido a honrosa oportunidade de compreender e aprender várias funções nele incluídas.

Por sua vez, e para além daquilo que cada um me providenciou aprender – já mencionado no tópico destinado aos Agradecimentos pessoais –, uma das atividades que relevo para este efeito são as reuniões coletivas entre os membros da equipa técnica, uma vez que me permitiram, consistentemente, aprender e estar consciente dos desafios que iam surgindo em cada “subárea” distinta, mesmo não as desempenhando. Isto porque creio que um conhecimento abrangente e limitado a uma área do saber não é, no meu ver, a

postura a adotar – pelo contrário. Adicionalmente, estes momentos foram sempre contribuindo para o meu desenvolvimento pessoal, nomeadamente de certas *soft-skills*, como, por exemplo, o relacionamento interpessoal, o trabalho em equipa, o respeito e, acima de tudo, a importância da comunicação ajustada.

Na verdade, o presente ano de estágio veio reforçar premissas prévias existentes no mundo do futebol: ideais como o trabalho árduo, a organização atenta das atividades, assim como das metodologias utilizadas, vão sempre ter um papel fundamental no alcance dos objetivos previamente estabelecidos. Ainda, veio certamente evidenciar que, aliando esses mesmos ideais, a distância e os obstáculos existentes no percurso do alcance do objetivo irão ser ultrapassados por meio da vontade ambiciosa de ser um melhor profissional e de, acima de tudo, honrar o clube pelo qual lutamos, dia após dia.

De uma forma geral, o balanço que faço desta experiência não pode ser menos do que muito positiva, proporcionadora de um dos melhores momentos académicos/ profissionais que tive o prazer de vivenciar. Neste sentido, não posso de deixar de comentar o abalo rotineiro que a situação atual de pandemia me trouxe, uma vez que houve necessidade de adaptar rotinas e desenvolver alguns trabalhos práticos de formas diferentes, nomeadamente por meio do teletrabalho. Contudo, tudo foi trabalhado para que tais práticas chegassem aos destinatários com a qualidade pela qual sempre primámos. Então, considero que esta situação veio permitir desenvolver outro tipo de competências, como a autonomia, a adaptação à mudança imprevisível e, também, a regulação de emoções – pois, como já referido anteriormente, era uma época muito esperada por toda a equipa e, inesperadamente, a fome de alcançar mais e melhor foi interrompido.

Contudo, e já no patamar de conclusão desta etapa – a etapa na qual ocupei o posto de treinador estagiário no RAFC – não posso deixar de, finalmente, redigir o orgulho sentido, por meio de um verdadeiro sentimento de “missão cumprida”, por todo o percurso percorrido ao lado de cada jogador e membro de equipa técnica. Orgulhoso pelo esforço, pela qualidade e pela capacidade superação que cada um, de alguma forma e dia após dia, demonstrou ter.

Neste sentido, concluo esta fase com a clara noção das aprendizagens adquiridas e do desenvolvimento de competências alcançado, tendo estas competências ultrapassado o universo da esfera profissional, e atingindo-me de forma grandiosa ao nível pessoal. Isto porque aprendi que, acima de tudo, como máxima de vida, terei, para sempre, a pretensão de nunca esquecer aqueles que, perante as adversidades, juntaram forças e partiram, juntos, à descoberta da solução, uma vez que acredito que os desafios que tivemos de enfrentar – enquanto coletivo, mas também ao nível individual –, jamais teriam sido entregues a alguém que não tivesse a ambição e a capacidade de os ultrapassar.



CAPÍTULO VI – Referências Bibliográficas

6. - Referências Bibliográficas

- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência!”* (Dissertação de Mestrado). Porto: N. Almeida. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Azevedo. (2011). *Por dentro da tática: A construção de uma forma de jogar específica*. 1ª ed. Estoril: Prime Books (Ed.).
- Barreira, D. (2020). *Scouting na Quarentena da Bola*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RJeK3HrgcUw>
- Barreira, R. (2006). *Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu 2004*. Monografia de licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Billick, B., & Peterson, J. A. (2001). *Competitive leadership: Twelve principles for success*. Chicago, Illinois: Triumph Books.
- Braz, R. P. (2019). *Mister Jesus: 30 anos de uma carreira ímpar*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Campos, C (2007). *A singularidade da intervenção do Treinador como a sua «impressão digital»* (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Cano, O. (2009). *El modelo de juego del F. C. Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. (4th ed.). Barcelona: Moreno Y Conde.
- Carneiro, J. (2020). *ProScout Live - Tecnologia na Análise ao Jogo*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VYpew0msD2w>
- Carvalho, C. (2020). *ProScout Live - Do Treino para o Jogo*. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=QkykTPHOvxw>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.

- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Castro, F. (2014). «*Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino*». Porto: F. Castro. 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.
- Castro, L. (2020). *1ª Parte – Entrevista na Quarentena da Bola*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nNg66bTWCRY>
- Castro, L. (2020). *2ª Parte – Entrevista na Quarentena da Bola*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=I9SQyiatX3k>
- Chaves, D. (2015). *A especificidade do Futebol: um clube, duas realidades distintas*. Porto: D. Chaves. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e Conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 7-20.
- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006*. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cunha, P. (1998). A intervenção do treinador durante o tempo morto. *Revista Treino Desportivo*, 2: 33-38. MJD-CEFD.
- Davids, K., Button, C., & Bennet, S. J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Campaign, IL: Human Kinetics.
- Decreto Lei no 106/19 de 6 de Setembro da Assembleia da República. Diário da República: Série I, No 171 (2019). Acedido a 15 de Agosto de 2020. Disponível em <https://dre.pt/home/-/dre/124500720/details/maximized>.

- Federação Portuguesa de Futebol (2020). Regulamento: Campeonatos Nacionais Sub-15, Sub-17, I e II Divisão Sub-19 Futebol Masculino.
- Ferguson, A., & Moritz, M. (2016). *Liderança - Lições de Vida: a minha experiência ao serviço do Manchester United*. Actual Editora.
- Fonte Santa, A. (2013). *Escola de Futebol do S.L. Benfica. Meios, Métodos e Estratégias de ensino*. Não editado.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2000). Análise del juego en Fútbol: El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, XIV (2), 5-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2019). Conteúdos programáticos da unidade curricular “Metodologia do Desporto – Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol” – *Observação, interpretação e modelação do desempenho em Futebol*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed., pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Grêhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 5(10).

- Gouveia, R. (1995). *Análise à Equipa Adversária*. Monografia apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino aprendizagem /treino do jogo*. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- História | Rio Ave. (2019). Disponível em: <https://www.rioavefc.pt/historia/>
- Janssen, J., & Dale, G. (2002): *The Seven Secrets of Successful Coaches – How to Unlock and Unleash Your Team's Full Potential*. USA: Janssen Peak Performance Inc.
- Jowett S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). *Incompatibility in the coach–athlete relationship*. In: Cockerill I, ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2001). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. Unpublished manuscript. Staffordshire University: Stoke-on-Trent.
- Leal, T. (2020). *ProScout Live - A importância da análise táctica*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=opkHhuwOWCI>
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Trabalho monográfico. Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Lucas, J. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e a percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva - Um estudo de caso numa equipa de Futebol de Júniores A*. (Dissertação de Mestrado).

Porto: J. Lucas. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lucas, J., & Garganta, J. (2002). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva, em Futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores A. In M. A. Janeira & E. Brandão (Eds.), *Estudos 3* (pp. 113-121). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.

Martins, M. (2000). *O Scouting no basquetebol no escalão de cadetes*. Monografia apresentada na licenciatura de Desporto e Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Meireles, G., & Rosa, O. (2003). A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a competição. (Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Mendes, A. (2009). *O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendes, A. (2016). *Scouting o Futebol (Re) Nasce Aqui*. (1.^aEd.). Lisboa: Chiado Editora.

Mendonça P. (2018). *Preparação para a competição: O Método de Maurizio Sarri*. Não Publicado.

Mesquita, I. (1998a). A Instrução e a Estruturação das Tarefas no Treino de Voleibol - estudo experimental no escalão de iniciados feminino. (Dissertação de Doutoramento). Vol. I, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Mesquita, I. (2000). *A modelação do treino da técnica nos jogos desportivos*. Não publicado.
- Mesquita, I. (2000). *Pedagogia do treino – a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2016). Investigação na formação de treinadores identidade profissional e aprendizagem
- Mesquita, I. (2017) O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(S1.A), 223-234
- Montiel, A. (1997). Treinador: Técnico e Formador. *Revista Treino Desportivo*, 11-13.
- Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. In palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2017). As lições do professor Mourinho. Disponível em: <https://tribunaexpresso.pt/futebol-internacional/2017-06-13-As-lico-es-do-professor-Mourinho>
- Oliveira, A. (2008). *A Emoção como condição Essencial na Aprendizagem de um “jogar”*. (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en Futbol. Del Futbol base al Alto Rendimiento*. MCSports.
- Perarnau, M. (2014). *PEP confidential: The inside story of Pep Guardiola's first season at Bayern Munich*. Birlinn General.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola: The evolution*. Birlinn General.
- Pimenta, A. (2020). *ProScout Live - A importância da análise táctica*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=opkHhuw0WCI>
- Pinto, D. F. (2016). «Do Modelo de Jogo Idealizado ao Jogo Praticado» - Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube. Porto: D. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de

Mestre em Treino de Alto Rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ramos, F. (2003). *Futebol. Da “Rua” à Competição*. Lisboa: Instituto do Desporto de Futebol.

Ramos, F. (2009). *Futebol – A Competição na “rua”*. Lisboa: Calçada das Letras.

Reilly, T. (1996): Introduction to science and soccer. In T. Reilly (Eds.), *Science and Soccer* (pp. 1-7). London: E. & F.N. Spon.

Shanahan, M., & Schefter, A. (2000). *Think like a Champion. Building Success one a Victory at a Time*. HargerBusiness Publishers.

Silva, J. M. G. D. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Silva. (Dissertação de Doutoramento). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Táctica*. Pontevedra: MCSports.

Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias do tipo fractal*. (Tese de Licenciatura). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar: O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.

Wright, C., Carling, C., & Collins, D. (2014). The wider context of performance analysis and it application in the football coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 709-733.