



Relatório de Estágio Profissionalizante na Equipa de Futebol Juniores C do Varzim Sport Club

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Pedro Miguel da Silva Rocha

Porto, 2022

Rocha, P. (2022). *Relatório de Estágio profissionalizante na equipa Juniores C do Varzim Sport Club*. Porto: P. Rocha. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; VARZIM SPORT CLUB; TREINO SETORIAL; CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS.

Agradecimentos

À instituição Varzim Sport Club, que me acolheu com 9 anos de idade, realizou o meu sonho de ser jogador profissional, e volvidos 14 anos, mais uma vez me recebeu para uma nova etapa da minha vida profissional.

Aos meus atletas, que me aceitaram e trataram com respeito, trabalhando afincadamente ao longo da época. Foi um enorme orgulho ter sido vosso treinador e ter aprendido muito com cada um de vocês.

À minha equipa técnica, por todos os momentos passados em conjunto. Foi uma honra trabalhar com vocês. Obrigado por terem aceitado este desafio. Foram sem dúvida momentos únicos de partilha e crescimento conjunto ao longo da época.

Ao meu orientador, Júlio Garganta pela ajuda e apoio prestado, que possibilitaram a conclusão com sucesso deste trabalho.

Aos meus amigos que me apoiam incondicionalmente e estão sempre prontos para me ajudar, obrigado pelo incentivo.

À minha família pelo suporte e acompanhamento de todo o meu percurso.

Aos meus queridos filhos, Miguel, Enzo e Bianca, que são a razão do meu viver. Desculpem ter estado ausente, e ter sido pior pai em virtude de me tornar melhor treinador e aluno.

À minha esposa, pelo amor, pela confiança, pelo respeito, e acima de tudo, pela paciência nos momentos de ausência. Sem ti isto não era possível...

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice de Figuras	VII
Índice de Esquemas	XI
Índice de Quadros	XIII
Índice de Tabelas	XV
Índice de Abreviaturas	XVII
Resumo	XIX
Abstract	XXI
1. Introdução	1
2. Contextualização da Prática	3
2.1. Revisão da Literatura	3
2.1.1. O Jogo de Futebol	3
2.1.2. Modelo de Treino	4
2.1.3. Modelo de Jogo	6
2.2. Enquadramento Biográfico	8
2.3. Opção Varzim	9
2.4. Contexto Funcional	10
3. Perspetivas de Desenvolvimento da Prática	13
3.1. Expectativas Iniciais	13
3.1.1. Objetivos Pessoais	14
3.1.2. Objetivos do Estágio	15
3.2. A Minha Metodologia	15
3.3. Resultados Esperados	16
3.4. Caracterização da Instituição	17
3.4.1. Organigrama do Clube	22
3.4.2. Instalações do Clube	23
3.4.3. Recursos Materiais	26

3.5.	Objetivos	27
3.5.1.	Objetivos de Formação:	27
3.5.2.	Objetivos de Preparação:	28
3.5.3.	Objetivos de Performance:	28
3.6.	Juniores C VARZIM	30
3.6.1.	Caraterização da Competição e do Quadro Competitivo	30
3.6.2.	Caracterização do Plantel	31
3.6.3.	Caracterização Individual dos Atletas	34
3.7.	Modelo de jogo	61
3.8.	Semana de Trabalho	96
4.	Desenvolvimento da Prática	117
	<i>Reflexão pré-temporada</i>	118
	<i>Reflexão 4 primeiros jogos</i>	122
	<i>Reflexão da 4ª à 8ª Jornada</i>	125
	<i>Reflexão do final da primeira fase</i>	131
	<i>Reflexão de Início da Fase de Manutenção</i>	135
	<i>Reflexão da 4ª à 7ª jornada – Fase de Manutenção</i>	140
	<i>Reflexão da 8ª à 11ª jornada – Fase de Manutenção</i>	145
	<i>Reflexão da 12ª à 14ª jornada – Fase de Manutenção</i>	152
	Sistema de Avaliação e Controlo do Treino	158
	Avaliação Física	160
	Bateria de testes referência:	166
5.	Desenvolvimento Pessoal	171
6.	Considerações Finais	177
7.	Referências bibliográficas	179
8.	Anexos	XXIII

Índice de Figuras

Figura 1- O processo de construção de um Modelo de Jogo	7
Figura 2- Emblema do Varzim Sport Club	17
Figura 3- Organigrama da Formação do Varzim S.C.	22
Figura 4- Vista aérea do Complexo Municipal da Póvoa de Varzim.....	23
Figura 5- Sintético nº1	24
Figura 6- Sintético nº2	24
Figura 7- Campo relvado.....	25
Figura 8- Mapa do Plantel Sub-15 Varzim SC	31
Figura 9- Caraterização Individual do Atleta	34
Figura 10- Caraterização Individual do Atleta	35
Figura 11- Caraterização Individual do Atleta	36
Figura 12- Caraterização Individual do Atleta	37
Figura 13- Caraterização Individual do Atleta	38
Figura 14- Caraterização Individual do Atleta	39
Figura 15- Caraterização Individual do Atleta	40
Figura 16- Caraterização Individual do Atleta	41
Figura 17- Caraterização Individual do Atleta	42
Figura 18- Caraterização Individual do Atleta	43
Figura 19- Caraterização Individual do Atleta	44
Figura 20- Caraterização Individual do Atleta	45
Figura 21- Caraterização Individual do Atleta	46
Figura 22- Caraterização Individual do Atleta	47
Figura 23- Caraterização Individual do Atleta	48
Figura 24- Caraterização Individual do Atleta	49
Figura 25- Caraterização Individual do Atleta	50
Figura 26- Caraterização Individual do Atleta	51
Figura 27- Caraterização Individual do Atleta	52
Figura 28- Caraterização Individual do Atleta	53
Figura 29- Caraterização Individual do Atleta	54
Figura 30- Caraterização Individual do Atleta	55
Figura 31- Caraterização Individual do Atleta	56
Figura 32- Caraterização Individual do Atleta	57
Figura 33- Caraterização Individual do Atleta	58
Figura 34- Caraterização Individual do Atleta	59
Figura 35- Caraterização Individual do Atleta	60
Figura 36- Estrutura preferencial GR-4-1-2-3	61

Figura 37- Saída curta do Guarda-redes. Equipa "larga e "profunda"	63
Figura 38- Saída a 3, com a equipa "aberta" e "profunda"	64
Figura 39- Saída curta pelo DC.....	64
Figura 40- Saída longa com entrada dos AVC	64
Figura 41- Saída média pelo DL	64
Figura 42- Jogo interior saída a 3	65
Figura 43- Jogo apoiado, procura da superioridade do lado da bola	66
Figura 44- Mobilidade constante para receber a bola; criar e aproveitar espaços.	66
Figura 45- Subir linha defensiva.....	67
Figura 46- Variação jogo interior e exterior	68
Figura 47- Variação jogo interior e exterior	68
Figura 48- Jogo apoiado com procura da superioridade na zona da bola.	69
Figura 49- Mobilidade constante.	70
Figura 50- Mobilidade constante.	70
Figura 51- Mobilidade constante.	70
Figura 52- Subir a linha defensiva.....	71
Figura 53- Aproveitar os espaços em frente à baliza para finalizar	72
Figura 54- Desequilíbrio através do DL	73
Figura 55- Desequilíbrio através do MI	73
Figura 56- Zonas de finalização ocupadas	73
Figura 57- Pressionar portador da bola e fechar linhas de passe mais próximas	75
Figura 58- Pressionar portador e equilibrar equipa.....	75
Figura 59- Definir zonas e momentos de pressão	76
Figura 60- Condicionar a saída curta do GR adversário	78
Figura 61- Condicionar adversários a jogar pelos corredores laterais	78
Figura 62- Promover a superioridade ou a igualdade numérica.....	79
Figura 63- Equipa compacta e organizada	79
Figura 64- Bloco defensivo alto.....	80
Figura 65- Baixar bloco com a ameaça de passe na profundidade.....	81
Figura 66- Bloco defensivo médio.....	82
Figura 67- Equipa compacta e organizada	82
Figura 68- Condicionar adversário a jogar pelos corredores laterais	83
Figura 69- Promover a superioridade ou igualdade numérica.....	84
Figura 70- Fechar corredor central.....	84
Figura 71- Fechar corredor central.....	84
Figura 72- Promover a superioridade ou igualdade numérica.....	85
Figura 73- Ocupar zonas defensivas na grande área.....	86
Figura 74- Pressão no portador da bola em zonas próximas da baliza.....	87
Figura 75- Tirar a bola de pressão.....	88
Figura 76- Dar "largura" e "profundidade"	89

Figura 77- Explorar espaços na equipa adversária	90
Figura 78- Pontapé de canto curto	91
Figura 79- Pontapé de canto no 1º poste.....	91
Figura 80- Pontapé de canto para a área	92
Figura 81- Pontapé-livre frontal ofensivo	93
Figura 82- Pontapé-livre lateral ofensivo	93
Figura 83- Lançamentos de linha lateral, lado direito perto da área.....	94
Figura 84- Pontapé de canto defensivo	94
Figura 85- Pontapé-livre lateral defensivo	95
Figura 86- Pontapé livre frontal defensivo	95
Figura 87- Morfociclo Semanal	96
Figura 88- Meio campo de futebol 11 com balizas à largura	99
Figura 89- Exemplo de correções mostradas em vídeo	100
Figura 90-Exercício MPB em estrutura 10x3 (30").....	102
Figura 91-Exercício de finalização por vagas	103
Figura 92- Jogo reduzido GR+6 X GR+6	103
Figura 93- Exercício bola capitão 2X2+(2).....	104
Figura 94- Exercício 5 passes muda de zona.....	105
Figura 95-Exercício Jogo reduzido GR+2 X GR+2	106
Figura 96- Exercício Holandês	107
Figura 97- Exercício de transições com finalização.....	108
Figura 98- Exercício jogo reduzido com apoios à largura.....	146

Índice de Esquemas

Esquema 1- Subprincípios do Primeiro Submomento da Organização Ofensiva	63
Esquema 2- Subprincípios do 2º Submomento de Organização Ofensiva	67
Esquema 3- Subprincípios do 3º Submomento da Organização Ofensiva	71
Esquema 4- Subprincípios da Transição Defensiva	74
Esquema 5- Subprincípios do 1º Submomento da Organização Defensiva.....	77
Esquema 6- Subprincípios do 2º Submomento da Organização Ofensiva	81
Esquema 7- Subprincípios do 3º Submomento da Organização Defensiva.....	85
Esquema 8- Subprincípios da Transição Ofensiva	88

Índice de Quadros

Quadro 1- Equipa Técnica dos Sub-15 do Varzim S.C.	10
Quadro 2- Material de treino dos Sub-15.....	26
Quadro 3- Material partilhado pelo departamento de formação	26
Quadro 4- Microciclo Semanal	98
Quadro 5- Conteúdos Técnico-Táticos a abordar.....	101
Quadro 6- Campeonato Nacional de Iniciados, resultados das 4 primeiras jornadas	122
Quadro 7- Campeonato Nacional Iniciados, resultados da 5ª à 8ª jornada.....	125
Quadro 8- Resultados da 9ª,10ª e 11ª jornadas da Primeira Fase.....	131
Quadro 9- Resultados das primeiras 3 jornadas da Fase de Manutenção	135
Quadro 10- Resultados da 4ª,5ª,6ª e 7ª jornadas da Fase de Manutenção.....	140
Quadro 11- Resultados da 8ª,9ª,10ª e 11ª jornadas da Fase de Manutenção.....	145
Quadro 12- Resultados da 12ª, 13ª e 14ª jornadas da Fase de Manutenção	152
Quadro 13- Questionário antes do treino.....	158
Quadro 14- Questionário após treino.....	158
Quadro 15- Respostas ao questionário de Wellness e PSE	159
Quadro 16- Comparativo dos dados Antropométricos dos atletas	162
Quadro 17- Comparação muscular com recurso a fotografias	163
Quadro 18- Comparação muscular com recurso a fotografias	164
Quadro 19- Comparação muscular com recurso a fotografias.	165
Quadro 20- Comparação dos testes físicos de referência.....	169

Índice de Tabelas

Tabela 1- Constituição dos Elementos do Plantel Juniores C	33
Tabela 2- Classificação após as 4 primeiras Jornadas da Primeira Fase	124
Tabela 3- Classificação ao fim das 8 primeiras Jornadas da Primeira Fase	130
Tabela 4- Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15	134
Tabela 5- Classificação ao fim das primeiras 3 jornadas da Fase de Manutenção	139
Tabela 6- Classificação após a 7ª Jornada da Fase de Manutenção.....	144
Tabela 7- Classificação após a 11ª Jornada da Fase de Manutenção.....	151
Tabela 8-Tabela classificativa final da Fase de Manutenção	157

Índice de Abreviaturas

AVC-	Avançado
BP-	Bolas Paradas
DC-	Defesa Central
DC-	Defesa Central
DD-	Defesa Direito
DE-	Defesa Esquerdo
DL-	Defesa Lateral
EXT-	Extremo
ED-	Extremo Direito
EE-	Extremo Esquerdo
FPF-	Federação Portuguesa de Futebol
GR-	Guarda-Redes
JDC-	Jogos Desportivos Coletivos
MC-	Mécio Centro
MCD-	Médio Centro Defensivo
MDF-	Médio Defensivo
MI-	Médio Interior
MPB-	Manutenção posse de bola
OD-	Organização Defensiva
OO-	Organização Ofensiva
PL-	Ponta de Lança
PSE-	Perceção Subjetiva de Esforço
TD-	Transição Defensiva
TO-	Transição Ofensiva
UEFA-	Union of European Football Associations

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.

O estágio foi um processo bastante aquisitivo, tanto a nível profissional como pessoal. O trabalho desenvolvido relaciona-se maioritariamente com o interesse em compreender e aprofundar os conhecimentos sobre o planeamento e execução do processo de treino, procurando promover um modelo de jogo, adaptado às características do plantel.

Este relatório surge no âmbito do estágio realizado no Varzim Sport Club, mais concretamente na equipa de Juniores C, no campeonato nacional de Iniciados (época 2021/2022).

O relatório está dividido em 3 etapas fundamentais. A primeira parte foca-se na revisão de literatura, apresentação da instituição, e exposição dos motivos da eleição deste clube. A segunda parte é referente às perspetivas de desenvolvimento da prática, mostrando as minhas expectativas e objetivos iniciais, bem como o meu modelo de jogo e treino, caracterização da equipa e do campeonato a disputar.

Para terminar, a derradeira etapa deste relatório centra-se no desenvolvimento da prática, onde reflito sobre as diversas ocorrências e etapas durante todo o processo, expondo os meus pontos de vistas, e explano as minhas melhorias como treinador ao longo da época.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; VARZIM SPORT CLUB; TREINO SETORIAL; CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS.

Abstract

This internship report was carried out on the context of the 2nd cycle of the Master in High Performance Training, from the Faculty of Sports of the University of Porto.

The internship was a very acquisitive process on a professional and personal level. The work developed is mainly related to the interest in understanding and increase knowledge about the planning and execution of the training process, seeking to promote a game model, adapted to the characteristics of the squad.

This report comes in the sequence of the internship held at Varzim Sport Club, more specifically in the Juniors C team, in the national championship of Initiates (season 2021/2022).

The report is divided into 3 fundamental steps. The first part focuses on the literature review, presentation of the institution, and exposition of the reasons for the election of this club. The second part refers to the practice development perspectives, showing my initial expectations and goals, as my game and training model, characterization of the team and the championship to be played.

Finally, the last chapter of this report focuses on the development of practice, where I reflect on the different occurrences and steps throughout the process, exposing my points of view, and explaining my improvements as a coach throughout the season.

KEYWORD: PROFESSIONAL INTERNSHIP; YOUTH FOOTBALL; VARZIM SPORT CLUB; SECTORIAL TRAINING; NATIONAL CHAMPIONSHIP OF BEGINNERS.

1. Introdução

O futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e agentes desportivos, o jogo tem cada vez mais mediatismo, acrescentando a responsabilidade no que respeita ao imperativo de o Futebol se constituir como um exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta et al., 2013).

O meu relatório surge no seguimento do estágio profissional que me permite a obtenção do 2º ciclo de estudos, correspondente ao grau de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento, possibilitando igualmente a consecução do grau II de treinador via institucional, através da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

As minhas funções são de treinador principal na equipa Juniores C do Varzim Sport Club. A atividade de um treinador é bastante diversificada, abrangendo diversos focos de atuação, nomeadamente, o treino, a competição, a gestão e a educação (Garganta, 1998).

Ser treinador de futebol de formação é um papel que exige um profundo saber e entendimento de duas realidades bastante específicas sendo a primeira o próprio futebol de formação e a segunda, as crianças e jovens jogadores com os quais se contacta (Mendes, 2009).

É apanágio do líder talentoso, criar um ambiente em que as pessoas possam desenvolver as suas competências, os seus conhecimentos, e o seu carácter. Proporcionando um ambiente de aprendizagem e a uma cultura de aperfeiçoamento contínuo (Silva, 2021).

É durante o estágio que a nossa formação é complementada, garantindo a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica bem como o desenvolvimento e aperfeiçoamento da conduta profissional.

2. Contextualização da Prática

2.1.Revisão da Literatura

2.1.1. O Jogo de Futebol

Atualmente, não existe na sociedade portuguesa outra atividade desportiva que ocupe um lugar tão central nos órgãos de comunicação social, nos gostos dominantes e na atenção do público, como o futebol. É um fenómeno que mobiliza a quase totalidade de uma sociedade e das suas instituições, impondo uma centralidade social e cultural devido à sua popularidade e universalidade. O futebol passou a ser um fenómeno de elevada repercussão no panorama da cultura desportiva contemporânea em todo o mundo e Portugal não é exceção, verificando-se a universalidade deste desporto de norte a sul e do litoral ao interior do país (Neves, 2013). Atendendo a este nível de popularidade é frequente ouvir falar de futebol, visto que de “futebol toda a gente percebe um pouco”.

O futebol é uma das modalidades englobada, pelo conjunto de características que possui, nos jogos desportivos coletivos. Garganta e Pinto (1994) referem que a relação de oposição e cooperação entre os elementos das duas equipas em confronto, desenvolvidas no contexto de imprevisibilidade, marcam a natureza dos jogos desportivos coletivos, classificando-o como um jogo de oposição. Assim, o que em primeira instância caracteriza os JDC é o confronto entre duas formações, duas equipas, condicionadas pelo cumprimento de um regulamento, que se dispõem de uma forma particular no terreno de jogo e se movimentam, com o objetivo de vencer. Tanto no ataque como na defesa, as sucessivas configurações que o jogo vai experimentando resultam da forma como ambas as equipas geram as relações de cooperação e oposição em função do objetivo do jogo (Garganta, 1998).

De acordo com Gréhaigne e Guillon citados por Garganta (1998), relatam que o problema fundamental pode ser enunciado da seguinte forma, numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as ações com a

finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo, tendo como objetivo, criar situações de finalização e marcar golo ou ponto. Ao ponto que Garganta e Gréhaigne (1999) consideram o jogo como um fenómeno complexo, aberto, evolutivo, adaptado às leis de jogo e à evolução tática. Os mesmos autores sugerem que o jogo de futebol pode ser considerado como um sistema, pois manifesta propriedades, e possui elementos comuns, que caracterizam os diversos sistemas:

- Englobam processos de decisão e decisões;
- Garantem a possibilidades de modificação;
- Apresenta sempre um objetivo e unidades de avaliar o sucesso.

Button et al. (2012) explicam que as equipas desportivas são orientadas pela auto-organização através de dois grandes princípios. O primeiro refere que o todo vai para além da soma das partes, dado que as interações que se estabelecem entre as componentes do sistema permitem atingir objetivos, que individualmente não seria possível. O segundo princípio diz respeito à adaptação das equipas às condições iniciais, isto é, devido à interação dos elementos do sistema, uma pequena modificação, pode provocar efeitos de grandes ou pequenas dimensões.

2.1.2. Modelo de Treino

De acordo com Azevedo (2011), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva. Neste sentido, Oliveira (2004) encara o processo de treino como a forma mais básica da preparação dos jogadores, contudo, este não se restringe à atividade física, sendo um excelente catalisador de conhecimentos. Mesquita (2000), vai mais longe, acrescentando que o treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções, donde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo. Em suma, apetrechamos os atletas com ferramentas de maneira a resolverem os problemas que vão surgindo tanto no treino, como no jogo, porém,

existem várias formas de solucionar os diferentes problemas, e através do treino, quero que sejam resolvidos de uma determinada lógica (Azevedo, 2011). Os exercícios desempenham um papel relevante na metodologia de treino, uma vez que permitem o direcionar da adaptabilidade, para a aquisição hierarquizada dos princípios de jogo. Estes são preparados previamente e ao verificarmos que tanto em treino como em competição, os comportamentos da equipa são os adequados, podemos então retificar e reajustar, com o objetivo de calibrar a sua quantificação (Carvalho, 2006).

Desta forma, o exercício deve adquirir uma configuração específica, representativa dos comportamentos individuais e coletivos que pretendemos estimular e/ou consolidar, conduzindo os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho (Oliveira, 2004).

Para Castelo (2009) o correto contributo de uma metodologia de treino no desenvolvimento da organização dinâmica de uma equipa passa pela focalização nas necessidades reais dessa equipa e, assim sendo, denomina-se de específica. Deste modo, ao realizar exercícios apropriados aos problemas identificados, otimiza-se o processo de treino, dando-lhe uma direção precisa, poupando tempo e esforço, conseguindo obter o maior efeito possível.

Nesta perspetiva, e de acordo com Baptista (2015), um exercício de treino é considerado específico ou não específico consoante o seu grau de semelhança com o modelo de jogo que se pretende adotar. Castelo (2009) acrescenta ainda que para um exercício ser específico, não chega conter elementos do jogo, tais como a bola, o espaço e as balizas, mas sim que todos estes elementos se relacionem e organizem de maneira a favorecerem o aparecimento de atitudes, decisões e ações que vão de encontro com os princípios de jogo da equipa.

O treino deverá de ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesma, como um meio de preparação, e neste sentido, como um treino (Azevedo, 2011).

Resumidamente, o modelo de jogo diz respeito aos princípios de jogo da equipa para enfrentar a competição, enquanto o modelo de treino diz respeito à operacionalização dessas ideias ao longo das sessões e dos exercícios de treino (Figueiredo, 2015). Deste modo, é de extrema importância a escolha dos

exercícios e a sua seleção deve ser minuciosa, de acordo com o futebol que pretendemos jogar.

2.1.3. Modelo de Jogo

Tal como referido anteriormente, o Modelo de Jogo revela ser muito importante na condução de todo o processo de treino. O treino apresenta-se como uma das principais ferramentas que o Treinador detém à sua disposição, de modo a sustentar a operacionalização de todo o processo de treino da sua equipa, por tudo isto, é fundamental realizar uma avaliação cuidada do plantel, do contexto envolvente, dos recursos à disposição da equipa técnica, e por fim, criar um modelo de jogo específico que mais se adequa à nossa equipa.

A finalidade do modelo de jogo é enunciar sentido ao desenvolvimento do processo, em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados. O jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar e por sua vez, orientar todo o processo de treino (Casarin et al., 2011).

Quando um clube contrata um treinador, contrata as suas ideias e o seu modelo de jogo, uma forma de jogar (Oliveira, 2008), contudo, o treinador quando chega a determinado clube, tem de se adaptar ao contexto, isto é, perceber onde está inserido, e compreender a história, cultura e identidade do clube, moldando o seu modelo de jogo e a forma como quer jogar. Ao analisarmos os mesmos treinadores em clubes diferentes, observamos que o seu modelo de jogo é diferente, possuindo nuances distintas, resultado dos diferentes executantes, contextos, culturas e clubes. O modelo de jogo é, portanto, flexível; moldável; e evolutivo (Almeida, 2020).

Ao orientarmos os princípios de jogo, que são padrões comportamentais da equipa nos diferentes momentos de jogo: organização defensiva e ofensiva; transição defensiva e ofensiva (Oliveira, 2004), conseguiremos um pensar coletivo, originando uma resposta comum em que todos sabem qual o seu comportamento individual no contexto coletivo.

O processo de criação do modelo de jogo está representada na figura 1.

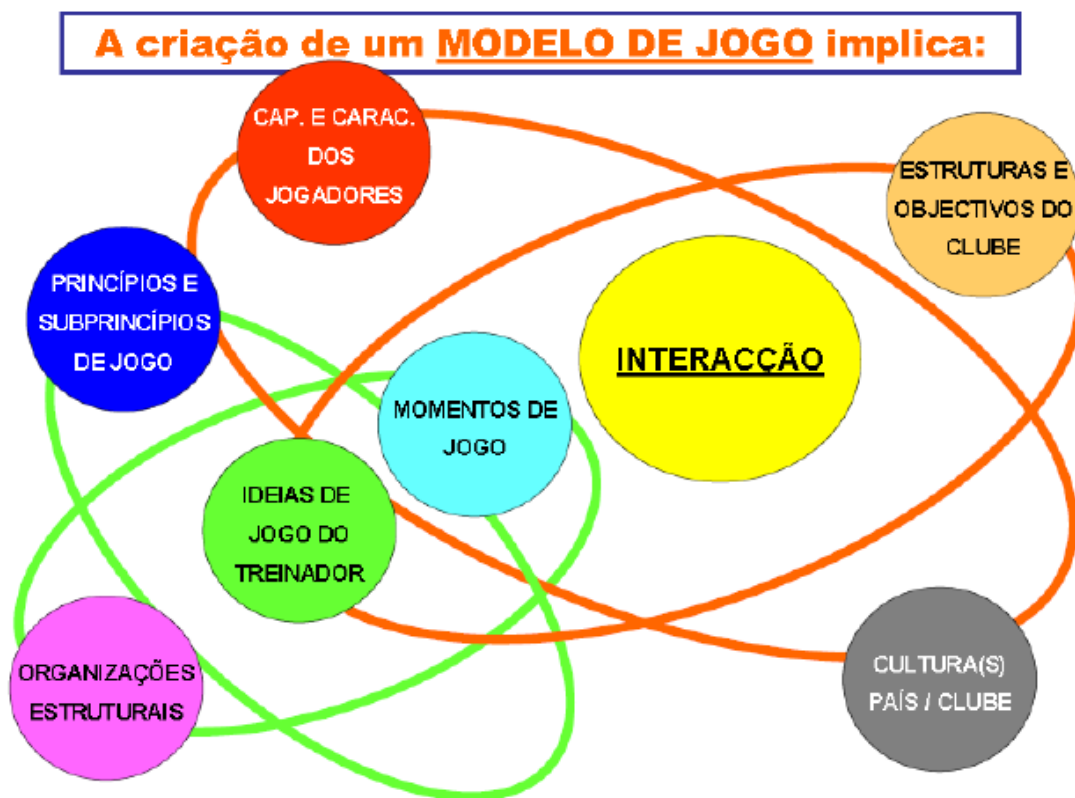


Figura 1- O processo de construção de um Modelo de Jogo (Oliveira, citado por Azavedo 2009)

A elaboração e construção adaptada ao grupo de trabalho, de um modelo de jogo, traz diversas vantagens para o treinador. Castelo (2009) enumerou-as da seguinte forma:

- Respeita os vínculos que o ligam à instituição;
- Planeia um caminho de desenvolvimento da equipa, que lhe parece o mais correto;
- Projeta com maior precisão as funções táticas que irão ser atribuídas e cumpridas pelos diversos jogadores;
- Desenvolve uma melhor comunicação interna, ou seja, uma linguagem comum entre os jogadores e treinador;
- Atende à evolução do jogo de futebol, em função do enquadramento competitivo em que estão inseridos;

- Relativiza que determinado tipo de jogadores, devido às suas particularidades e competências, possam desvirtuar o próprio modelo;
- Potencia um determinado tipo de atitudes, decisões e comportamentos que reproduzem as características e particularidades do modelo de jogo;
- Responsabiliza objetivamente o incumprimento dos objetivos delineados para a época desportiva;
- Possibilita a modificação pontual de pressupostos que se mostram incompatíveis com a evolução do rendimento desportivo da equipa.

Por fim, convém estabelecer a diferença entre modelo e conceção de jogo, apesar de inicialmente, poderem parecer conceitos muito idênticos e embora tenham uma grande influência entre si, a verdade é que apresentam diferenças significativas.

Para Oliveira (2004), a conceção relaciona-se com o plano da organização das ideias, enquanto o modelo permite a operacionalização dessa mesma conceção. O modelo de jogo é influenciado pela conceção de jogo do treinador, assim como pelas características e interpretação dos jogadores.

2.2. Enquadramento Biográfico

A minha ligação ao futebol não é de hoje, levo mais de 25 anos como praticante federado, e fui jogador profissional durante 17 épocas desportivas, com passagens por Varzim SC, Académica OAF, FC Lorient, Rio Ave FC, Desportivo das Aves e Leixões SC.

Um excelente atleta nem sempre terá a garantia de possuir capacidade para ensinar, e muito menos de ser capaz de criar ambientes de trabalho propícios para a aprendizagem durante o treino. A experiência do atleta é importante, mas para ser treinador torna-se fundamental dominar a lógica pedagógica do ensino (Araújo, 2011).

Sem a vivência da prática, não há tomada de consciência objetiva do conteúdo geral e específico da intervenção desportiva a desempenhar, e sem uma meticulosa preparação teórica, aliada à sua aplicação prática nos treinos e

competições, torna-se impossível que o treinador possa evoluir e melhorar a qualidade da sua função (Ribeiro, 2014).

Ao contrário da maioria dos meus colegas de curso, que começam na formação e depois passam para o futebol de alto nível, eu percorro um caminho inverso, com muitos anos de alto rendimento e poucos ligados à formação, estarei, portanto, fora da minha zona de conforto, mas tudo farei, para rapidamente me adaptar a esta nova realidade.

Trabalharei no sentido de proporcionar aos meus jogadores, o melhor de mim, permitindo-lhes crescer a todos os níveis. Partindo do princípio de que o treinador é um formador, contemplarei especial atenção não só ao crescimento como atletas, mas também à sua evolução pessoal. No futebol apenas uma minoria terá sucesso, e alcançará o patamar de jogador profissional, mas todos eles, serão homens no futuro.

A predileção pela realização de um relatório de estágio em detrimento de uma dissertação deve-se ao facto de satisfazer as minhas necessidades profissionais, obtenção do grau de treinador nível II.

2.3. Opção Varzim

A escolha desta instituição centenária foi algo de criterioso, que após algum período de reflexão, optei pelo Varzim, nomeadamente pela equipa de Juniores C.

Toda a formação do Varzim vive um período de reestruturação, depois de um mau período, em que ocorreu um total desinvestimento. O clube começa a fazer reajustes, tentando melhorar as condições materiais e refinando os recursos humanos, na procura de uma formação de excelência. Apesar de ainda estar longe dos clubes de excelência, a formação do Varzim vive com as condições mínimas necessárias para o desenvolvimento dos seus atletas. Elegei esta equipa pelas seguintes razões:

- Valores sentimentais, fiz a minha formação no Varzim e sou um produto das escolas do clube, a minha ligação a esta instituição nunca será esquecida;

- As instalações são perto da minha residência, o que facilita a minha vida académica e profissional;
- Possibilidade de liderar uma equipa técnica;
- Os Juniores C são o único escalão a jogar na 1ª Divisão Nacional;
- Posso subir dentro da estrutura;
- A formação vive um período de reestruturação e sinto que posso ajudar neste período evolutivo do clube.

2.4.Contexto Funcional

A equipa técnica que lidero, é composta por 5 elementos, dos quais 2 foram convidados por mim, os restantes já estavam na estrutura de formação. No quadro 1, estão descritos os elementos constituintes da equipa técnica.

Quadro 1- Equipa Técnica dos Sub-15 do Varzim S.C.

Nome	Função
Pedro Rocha	Treinador Principal
Filipe Alves	Treinador Adjunto
Kevin Rajoel	Treinador Adjunto
Marcos Magalhães	Preparador Físico
João Marafona	Treinador de Guarda-Redes

Como líder da equipa técnica as minhas funções são:

- Responsável máximo pela condução da equipa em competição;
- Coordenador de todos os elementos da equipa técnica;
- Responsável por toda a planificação do processo de treino;
- Responsável principal pela escolha do modelo de jogo a adotar em competição;
- Responsável pela convocatória;

- Responsável pela comunicação com os elementos administrativos do clube;
- Responsável pela defesa do grupo de trabalho.

Filipe Alves

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Presença no banco de suplentes no dia de jogo;
- Elaboração do relatório de jogo;
- Participação no aquecimento de jogo.

Kevin Rajoele

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Responsável pelas estatísticas no dia de jogo;
- Responsável na relação com o grupo de trabalho;
- Participação no aquecimento de jogo.

Marcos Magalhães

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Responsável pelo trabalho complementar físico;
- Responsável pelo trabalho de prevenção de lesões;
- Responsável pelos questionários de *wellness* e de percepção subjetiva de esforço (PSE);
- Participação no aquecimento de jogo;
- Responsável pelos vídeos de análise dos comportamentos da nossa equipa.

João Marafona

- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino dos guarda-redes;
- Elaboração do relatório individual do guarda-redes;
- Participação no aquecimento de jogo;
- Responsável pela filmagem do jogo.

3. Perspetivas de Desenvolvimento da Prática

3.1. Expectativas Iniciais

As minhas expectativas em relação ao estágio são positivas porque vou encarar esta época como uma etapa de crescimento pessoal e profissional. Acredito que sou hoje, melhor treinador do que ontem, e que a cada vivência, vou melhorando e ajustando as minhas perceções, tornando-me melhor treinador.

Será a minha primeira experiência como treinador principal, por isso as expectativas são de grande crescimento e evolução, colocando-me à prova nas mais variadas situações, o que vai originar uma permanente evolução das minhas valências, algo essencial ao perfil de treinador de elite.

Em relação ao clube onde estou inserido, tenho uma perspetiva mais realista e sei que serei “obrigado” a fazer muito com pouco, apesar da boa vontade dos dirigentes e funcionários sei das dificuldades que encaro e da competitividade que enfrentarei no campeonato.

O plantel ainda não está fechado, apesar de não possuir grandes expectativas em relação a reforços, reconheço as dificuldades do departamento de *scouting*, ainda por cima num ano de pandemia onde se realizaram poucos jogos, tendo sido realizados, na sua maioria à porta fechada sem a presença de público. A estratégia passará pelo desenvolvimento dos nossos atletas tanto numa perspetiva individual como coletivamente.

A falta de espaços para treinar é sem dúvida a maior deficiência da nossa formação, ainda não senti isso na pele, pois as equipas de futebol popular estão paradas devido à pandemia, contudo rapidamente entrarão em atividade e como utilizamos as mesmas instalações municipais, as dificuldades aumentarão, em questões da disponibilidade de utilização do campo para treinar.

Enquanto o novo centro de formação, continuar a ser um mero projeto longínquo, e o antigo campo de treino continuar sem condições de utilização, a solução passaria por acordos com equipas do inter-freguesias que possuem campo próprio, e que poderiam alugar os respetivos espaços ao Varzim SC, no entanto, nem sempre é possível pois acarreta para o clube um custo adicional.

Penso que esta temporada poderei surpreender muita gente, pois as expectativas em torno deste plantel são muito baixas, ninguém acredita nesta geração, à exceção de mim e da minha equipa técnica. Sei que posso beneficiar deste facto, apesar de achar um erro, o ato de se avaliar o trabalho desenvolvido apenas com base nos resultados obtidos.

No contexto atual de pandemia contra o Covid-19, o isolamento e a quarentena (formas mais extremas de distanciamento social) precipitaram a depressão e a ansiedade nas populações. Podemos esperar ver efeitos semelhantes quando pessoas confinadas são separadas dos seus familiares, amigos e privadas de liberdades pessoais com implicações na sua rotina. Estes fenómenos poderão contribuir para aumentar a frustração, o tédio, o mau humor e potencialmente, a depressão (Venkatesh & Edirappuli, 2020).

Estou preparado para um contexto difícil e exigente, mas com confiança de que sou a pessoa certa no lugar certo para ajudar a superar estes potenciais problemas que eventualmente possam surgir.

3.1.1. Objetivos Pessoais

O meu objetivo principal este ano é obter o grau II de treinador e terminar o 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo.

O Varzim sofre uma instabilidade de treinadores na equipa principal, e admito que esse facto me pode ajudar a chegar à equipa A, caso necessitem de um treinador adjunto com competência e habilitações, aliado a uma ligação ao clube enquanto atleta. Na prática este ponto atraiu-me bastante, pois conseguiria escalar vários patamares em um ou dois anos, subindo rapidamente na estrutura do clube.

Ser treinador principal é de facto um cargo aliciante e atrativo, quero continuar a desenvolver-me como chefe de equipa, e aprender com cada um dos meus adjuntos. Estou seguro de que as vivências desta época, nos vão tornar mais fortes e preparados para os problemas futuros.

3.1.2. Objetivos do Estágio

Através do estágio concluo a minha formação académica e consecutivamente o curso de treinador UEFA “B”, mas existem capacidades e valências que quero continuar a desenvolver, tais como:

- Ajustar a minha comunicação à idade dos atletas (13/14 anos);
- Melhorar a minha comunicação com o grupo de trabalho;
- Conceder mais autonomia aos meus adjuntos;
- Aumentar o meu poder de persuasão com os elementos diretivos;
- Alcançar mais credibilidade dentro da estrutura;
- Adaptar-me ao contexto;
- Ampliar a minha rede de contactos e conhecimentos através do lugar que ocupo;
- Superar os objetivos pré-definidos da estrutura, que passam pela manutenção na 1ª Divisão Nacional;
- Aprofundar as ligações pessoais e profissionais com os elementos da minha equipa técnica;
- Gerar um sentimento de família e pertença;
- Deixar um cunho pessoal nos meus atletas e na estrutura do Varzim.

3.2.A Minha Metodologia

Ao longo da minha carreira como jogador profissional fui experienciando várias metodologias, mas sem me interessar muito pelo planeamento e periodização do treino. À medida que os anos foram passando, o interesse foi aumentando, chegando a questionar os diferentes treinadores sobre o porquê de certos treinos e exercícios.

A metodologia que mais se assemelha à minha forma de treinar é a Periodização Tática, originalmente desenvolvida pelo professor Vítor Frade e popularizada por treinadores de elite tais como José Mourinho ou André Villas Boas. É importante ressaltar que não sou um fundamentalista da periodização

tática, tenho o bom senso e a humildade que caracterizam uma postura evolutiva, absorvendo o que há de melhor em cada metodologia.

Inicialmente, e após avaliação do nível dos atletas, decidi fazer um trabalho técnico-tático, dividido por setores (defesas, médios e avançados), antes da parte fundamental do treino. Este tipo de trabalho toca em subprincípios importantes melhorando quer aspetos defensivos, como aspetos ofensivos. Os exercícios utilizados têm o objetivo de melhorar receções orientadas; orientação dos apoios; rodar pescoço; proteção de bola; coberturas defensivas; entre tantos outros aspetos.

Ficou estipulado com o preparador físico da equipa técnica, que passaríamos a realizar um trabalho de prevenção de lesões antes do treino.

Inicialmente apenas os Juniores A e a nossa equipa (Juniores C) treinavam no complexo municipal, o que permitia mais tempo de treino por parte da nossa equipa. Com o início de atividade das restantes equipas da formação, deixamos de usufruir de tanto tempo disponível para treino o que complicou o trabalho complementar, quer técnico-tático, quer o de prevenção de lesões.

Este tipo de trabalho era importante para a evolução e preparação dos atletas, contudo, com apenas 1h de treino na maioria dos dias, o foco passa a ser a fase fundamental do treino.

É necessário um bom planeamento para tentar melhorar e abordar as mais diversas temáticas do treino, sem deixar os atletas desmotivados. Tento apresentar exercícios que trabalhem aspetos que eles necessitam, de uma maneira que eles gostem.

3.3.Resultados Esperados

Os resultados que espero obter vão muito para além dos golos marcados e sofridos ou da classificação final. O meu papel, não se finda no treinador de futebol, estou a tentar formar jovens, transmitindo-lhes valores e princípios importantes para o futuro.

Os resultados que espero obter enquadram-se nos objetivos de performance, de preparação e específicos de formação. Não tenho a menor

dúvida que os meus atletas serão melhores jogadores com o decorrer da época, apesar disso, a minha maior batalha passará por transformar este grupo de jovens em melhores seres humanos.

3.4. Caracterização da Instituição

O Varzim Sport Club é o clube mais representativo da cidade da Póvoa de Varzim formado em 25 dezembro de 1915. O seu emblema (ver figura 2) é um dos mais conhecidos, com elevado número de participações nas ligas de futebol profissional e atualmente disputa a Liga Portugal 2 SABSEG.

Varzim Sport Club



Figura 2- Emblema do Varzim Sport Club

O Varzim SC é um histórico do futebol português com títulos nacionais de 3ª Divisão e 2ª Divisão Nacional.

Em cada época desportiva, e no quadro atual, o Departamento de Formação do Varzim movimenta aproximadamente 400 atletas, sendo distribuídos por oito escalões (Traquinas, Petizes, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Equipa B), tendo assim em competição normalmente cerca de 19 equipas.

Proporcionar uma vida ativa e saudável aos jovens do concelho da Póvoa de Varzim, e incutir o gosto pela modalidade, e pelo Varzim, são os princípios básicos deste departamento, tendo também atenção especial sobre

os jovens dos concelhos vizinhos, e que nos são de alguma forma mais próximos.

Quanto ao departamento de futebol Jovem, o Varzim foi sempre uma instituição que se orgulha de ter contribuído para a formação de inúmeros atletas tais como: Bruno Alves, Hélder Postiga, Luís Neto, Yazalde, André André, Salvador Agra, Rafael Lopes, Francisco Ramos entre muitos outros.

O Varzim SC está prestes a fazer 75 anos de futebol de formação, e orgulha-se de todo o trajeto realizado até aqui.

Visão

O Varzim S.C. pretende voltar a ser a maior referência desportiva da região, nomeadamente na formação, que deve alimentar a equipa principal.

Missão

O Varzim S.C. tem o seu foco no atleta, desde tenra idade até à idade adulta. É por isso missão do clube formar atletas de acordo com a identidade e os valores do clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Deverá permitir também aos jovens com maior propensão para o Futebol, acederem a patamares de rendimento superior.

De realçar que o Varzim S.C. é o clube mais representativo do concelho da Póvoa de Varzim, com cerca de 400 atletas, e mais de 50 colaboradores e funcionários, tendo assim enorme responsabilidade na formação dos jovens do concelho. Por esta razão, foram criadas mais equipas nos escalões de vertente lúdica, de forma a podermos acolher, no nosso clube, os jovens provenientes do nosso concelho, para treinar e vestir a nossa camisola.

Com o incremento da aposta na formação, pretende-se fidelizar também mais adeptos, mais empresas, mais sócios, e alargar também o raio de influência do clube, tendo ainda por base o princípio de que formar é muito mais do que criar jogadores de futebol, é preparar para o futuro todas as pessoas envolvidas.

É também missão do clube a formação dos recursos humanos, tais como treinadores, recursos do departamento médico, dirigentes, administrativos, team managers, e tudo o que se relaciona com a vida do clube.

Identidade e valores

Alcançar uma identidade ganhadora, procurando desenvolver uma atitude e ambição determinantes para o sucesso, buscando sempre, o compromisso e máximo do desempenho.

Ser também ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser a chave do sucesso.

Mas, a aspiração de querer chegar ao sucesso não pode esquivar-se das atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play.

Valores como a Humildade, Sacrifício, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, “Alma e Raça”, devem ser a bandeira de todas as equipas dos vários escalões, de todos os quadros técnicos, e demais elementos.

As nossas equipas

As equipas do Varzim S.C., têm de ser reconhecidas, em todos os seus escalões, por um estilo de jogo comum, e claramente identificado.

Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar, dentro e fora do campo, e onde a “ALMA E RAÇA” façam parte obrigatória do ADN. Impõe-se que a humildade e o respeito sejam imperativos na afirmação das equipas do nosso clube.

Somos os dignos descendentes dos fundadores deste centenário clube e temos a missão de transportar a mística de um povo, em todos os treinos e jogos.

O nosso Jogador

O nosso atleta/jogador, deve ser sempre a primeira imagem de marca do Varzim Sport Club. Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Suprimir as desculpas e ser sempre humilde. Alma e Raça, devem estar sempre presentes nas atitudes do atleta. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o rodeiam. O atleta do Varzim S.C., sabe que é representante do clube em todos os momentos, dentro ou fora das instalações.

O nosso Treinador

Responsabilidade e compromisso com o Clube, mantendo uma postura eticamente correta. Conduta exemplar ao nível social e desportivo. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada atleta, fazendo-o crescer, e respeitando a singularidade de cada indivíduo.

O nosso Dirigente, e restantes elementos do Staff

Responsabilidade, dedicação e compromisso com o Clube, procurando manter sempre uma postura eticamente correta. Deve ter um comportamento exemplar a nível social e desportivo

Objetivos estratégicos

- Formar atletas/jogadores de acordo com uma ideia única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do atleta/jogador, através de conteúdos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e intelectuais, garantindo ao mesmo tempo, que os jogadores possam também, obter a alegria que pretendem ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

- Formar fundamentalmente homens do amanhã, e atletas/jogadores de competição que possam aceder à equipa profissional do clube;

- Obter resultados desportivos que permitam conceder ao atleta/jogador uma aprendizagem preferencialmente de topo, tendo por base a premissa - **Formar a Ganhar**. Desta forma entendemos que os atletas estarão mais preparados para atingir um patamar de excelência.

- Obter retorno financeiro através da venda de alguns ativos do clube para ajudar a continuar a progredir, no panorama nacional, como referência na formação. O retorno financeiro poderá ajudar a melhorar as condições estruturais do clube para “formar melhor”, considerando que $\pm 20\%$ dessa verba poderá ser remetida para investimentos na formação do clube, visto que o ativo vendido foi um produto da nossa formação.

- Complementarmente formar recursos humanos, que possam vir a servir o clube, ou, pelos menos, que fiquem com um carinho especial por ele.

3.4.1. Organigrama do Clube

O Organigrama do Futebol de Formação do clube está representado na figura 3.

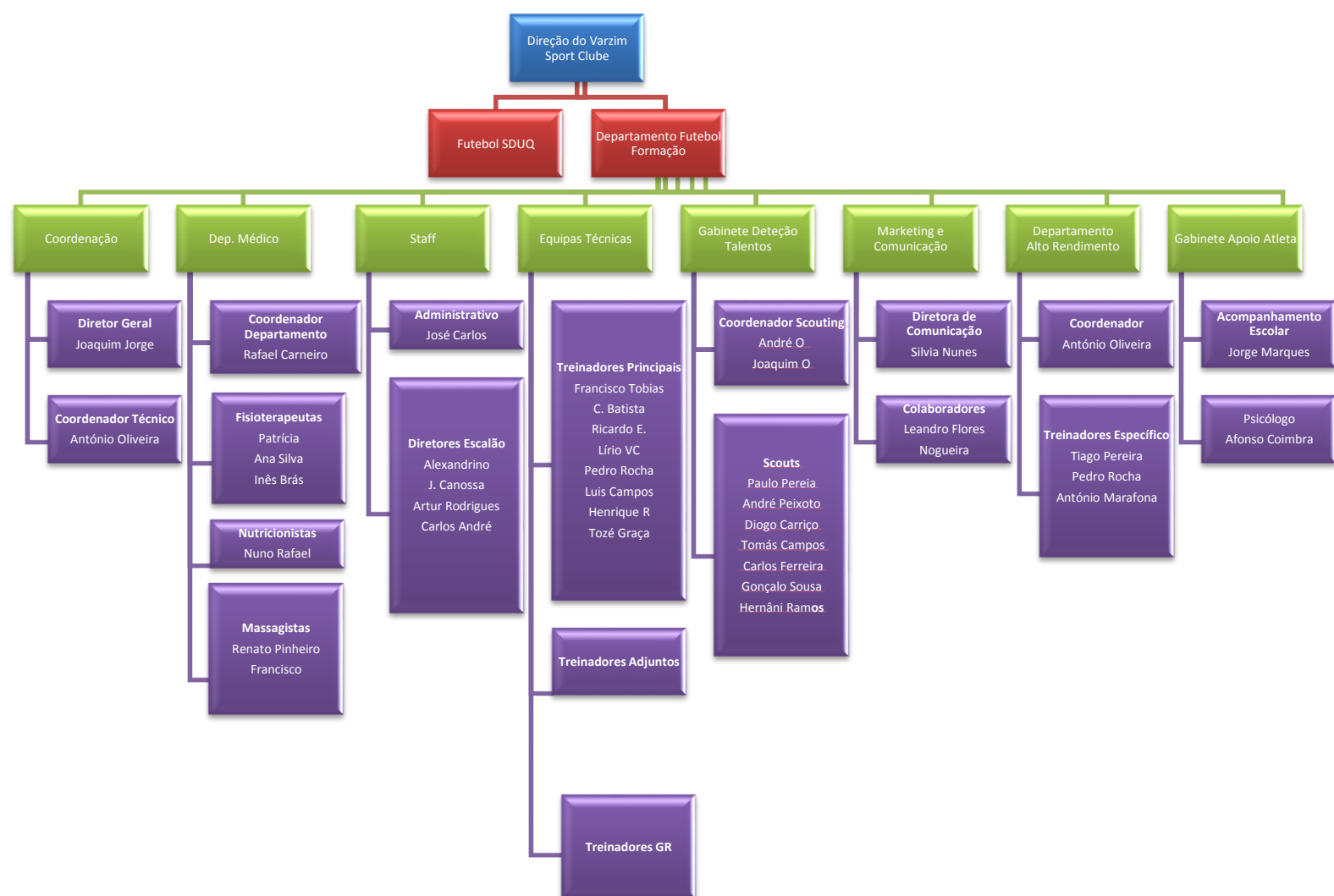


Figura 3- Organigrama da Formação do Varzim S.C.

O departamento de formação possui neste momento 13 equipas em competição, distribuídas da seguinte forma:

- 2 Sub-10
- 2 Sub-11
- Sub-12
- Sub-13
- Sub-14
- Sub-15
- Sub-16
- Sub-17
- Sub-18
- Sub-19
- Equipa B

3.4.2. Instalações do Clube

A formação do Varzim utiliza as instalações dos complexos municipais da Póvoa de Varzim, o seu antigo e mítico pelado está inutilizado e os treinos do departamento de formação são realizados ao abrigo do protocolo com a câmara municipal.

Os relvados sintéticos do municipal já possuem um grande desgaste, foram inaugurados em 2003 e são utilizados não só pela formação do Varzim S.C., mas também pelas equipas do campeonato inter-freguesias da Póvoa de Varzim.

O complexo Municipal representado na figura 4, é composto pelos seguintes terrenos de treino:

- Campo Sintético nº1
- Campo Sintético nº2
- Campo de relva natural



Figura 4- Vista aérea do Complexo Municipal da Póvoa de Varzim

- Campo sintético nº1

Campo de futebol 11 que integra 2 campos de futebol 7 com luz artificial, está representado na figura 5.



Figura 5- Sintético nº1

- Campo sintético nº2

Campo de futebol 11 que integra 2 campos de futebol 7 com luz artificial, está representado na figura 6.



Figura 6- Sintético nº2

- Campo de relva natural

Campo de futebol 11 sem medidas oficiais, e que integra 2 campos de futebol 7 está representado na figura 7.



Figura 7- Campo relvado

O edifício de apoio à atividade desportiva é composto por:

- Receção;
- Quatro balneários para atletas;
- Balneários para treinadores;
- Balneário para árbitros;
- Sala multiusos;
- Arrecadação;

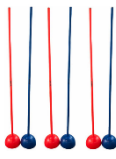
3.4.3. Recursos Materiais

Os materiais disponibilizados (quadro 2) para cada uma das equipas técnicas:

	4 jogos de coletes de 4 cores diferentes		Jogo de sinalizadores
	22 bolas de futebol		Fato de treino do clube.

Quadro 2- Material de treino dos Sub-15

Existe outro tipo de material de apoio ao treino, partilhados pelas restantes equipas técnicas, que é arrumado na arrecadação comum do complexo desportivo municipal e está representado no quadro 3.

	Aros de coordenação e agilidade		Cones grandes e médios
	Sinalizadores redondos multicolores		Balizas pequenas
	Barreiras de pliometria e coordenação		Escadas de agilidade e coordenação
	Estacas e bases de sintético		Bandas de resistência elástica

Quadro 3- Material partilhado pelo departamento de formação

3.5.Objetivos

O principal objetivo definido pelo grupo para esta época é a permanência no Campeonato Nacional de Iniciados

Para além deste, temos objetivos específicos de formação, objetivos de preparação e objetivos de performance.

3.5.1. Objetivos de Formação:

Enquanto pessoa, o atleta do Varzim deve cumprir 5 requisitos essenciais ao seu desenvolvimento humano:

I. Disciplina:

Manter uma conduta de permanente respeito, obediência aos seus responsáveis, tolerância à diferença e cordialidade nas suas ações e na comunicação verbal e não verbal que estabelece com treinadores, colegas, adversários, e restantes membros da estrutura de formação, desenvolvendo também um espírito *fair-play*.

II. Dedicção

Implica um empenhamento máximo em todos os treinos na procura da superação, uma melhoria diária das suas capacidades em todas as atividades.

III. Relacionamento

Visa a capacidade do atleta para se relacionar de forma empática com todos os intervenientes nas atividades resultando daí uma maior eficiência no processo de aprendizagem.

IV. Autonomia

Contempla o esforço individual de cada atleta em liderar as suas próprias ações sem necessidade permanente de intervenção direta do treinador, dos colegas ou de outros.

V. Assiduidade

A assiduidade é um requisito fundamental para a evolução da aprendizagem. Para tal existe um registo de presenças. Reflete o grau de comprometimento do aluno/encarregado de educação com o processo. Todas as faltas devem ser justificadas e se possível serem comunicadas com algum tempo de antecedência.

3.5.2. Objetivos de Preparação:

- Potenciar ao máximo o rendimento dos treinos;
- Clarificar e exponenciar a relação direta entre o rendimento de treino e de jogo;
- Habilitar a equipa para um jogo de valorização da posse de bola;
- Capacitar a equipa para um jogo agressivo com e sem bola, rápida a condicionar a tomada de decisão do adversário, rápida a agrupar no momento da perda de bola e a perceber quando deve pressionar para a recuperar;
- Capacitar a equipa com um bom espírito, capaz de superar coletivamente as irregularidades na dinâmica normal de grupo;
- Desenvolver um espírito vencedor, e de conquistas coletivas.

3.5.3. Objetivos de Performance:

- Melhorar o rendimento da equipa em todos os momentos de jogo;
- Ajudar na melhor compreensão do jogo, que ajudará na melhoria da tomada de decisão com e sem bola;
- Manter a qualidade imposta em treino nos jogos;
- Evoluir no processo de treino em função da nossa forma de jogar;

- Tentar jogar a maioria do tempo na posse da bola, sendo os nossos atletas os protagonistas ativos do jogo; com uma circulação sempre progressiva e objetiva com criação de oportunidades de golo;
- Manter sempre bloco ofensivo aberto com uma ocupação racional do espaço, e que nos permita fechar rapidamente aquando da perda da bola;
- Criar uma organização defensiva muito coesa e organizada, capaz de pressionar sempre o portador da bola em qualquer zona do terreno;
- Ter a capacidade de jogar num bloco baixo, coeso e organizado, que nos permita saídas rápidas e apoiadas para o ataque;
- Capacitar a equipa para uma reação à perda da bola, forte e intensa que nos permita recuperar a mesma no menor tempo possível sem nos desorganizarmos estruturalmente;
- Obter rendimento otimizado na defesa e no ataque das bolas paradas.

3.6. Juniores C VARZIM

3.6.1. Caraterização da Competição e do Quadro Competitivo

Na temporada 2021/2022 os iniciados (Sub-15) do Varzim competiram no campeonato nacional de iniciados organizado pela FPF. Este campeonato foi dividido em 3 fases, sendo a 1ª e a 2ª fase discutidas a um nível regional e a 3ª fase (Apuramento de Campeão) discutida entre as 6 melhores equipas de Portugal nesta época. A 1ª fase (Série A) englobou 12 equipas que pertenciam à região Norte de Portugal. As restantes equipas foram: ADSP Vale do Conde; GD Chaves; Merelinense, Gil Vicente, ADC Aveleda, Palmeiras FC, Vianense, AD Barrocelas, FC Famalicão, V. Guimarães e SC Braga. Das 12 equipas, 4 seguiam para a 2ª fase e as restantes para uma fase de manutenção. Esta fase foi disputada a uma só volta, em 11 jornadas. Iniciou-se a 29 agosto e teve o seu término dia 14 de novembro. Todos os campos em que competimos eram de relvado sintético, contudo na primeira fase a federação aceitou que os jogos fossem disputados em terrenos sem as medidas oficiais o que prejudicou a qualidade de jogo. A nossa equipa classificou-se em 9º lugar e teve de disputar a fase de manutenção.

A Fase de Manutenção é disputada a duas voltas perfazendo um total de 14 jogos. Os primeiros 4 classificados, asseguram a manutenção, juntamente com os 2 melhores 5º classificados das restantes series, os restantes 5º, juntamente com os 6º e 7º classificados descem à 2ª Divisão Nacional, perfazendo um total de 16 equipas. Os 8º classificados descem diretamente ao campeonato distrital. A nossa equipa classificou-se em 3º lugar na Fase de Manutenção.

Este campeonato nacional foi delineado para os jogos se realizarem semanalmente aos Domingos de manhã pelas 11 horas, exceto os jogos contra o Palmeiras FC, Vianense e Gil Vicente (últimas 2 jornadas) que se disputaram num sábado à tarde. A regularidade dos dias de jogo levaram a que não fosse necessário ao longo da época, grandes alterações no processo de treino e no microciclo padrão.

3.6.2. Caracterização do Plantel

Os elementos do plantel dos Sub-15 do Varzim S.C. foram distribuídos por posições e apresentados na figura 8.



PLANTEL							
Época	21/22	Escalão	Sub-15	Treinador	Pedro Rocha	Data	Outubro

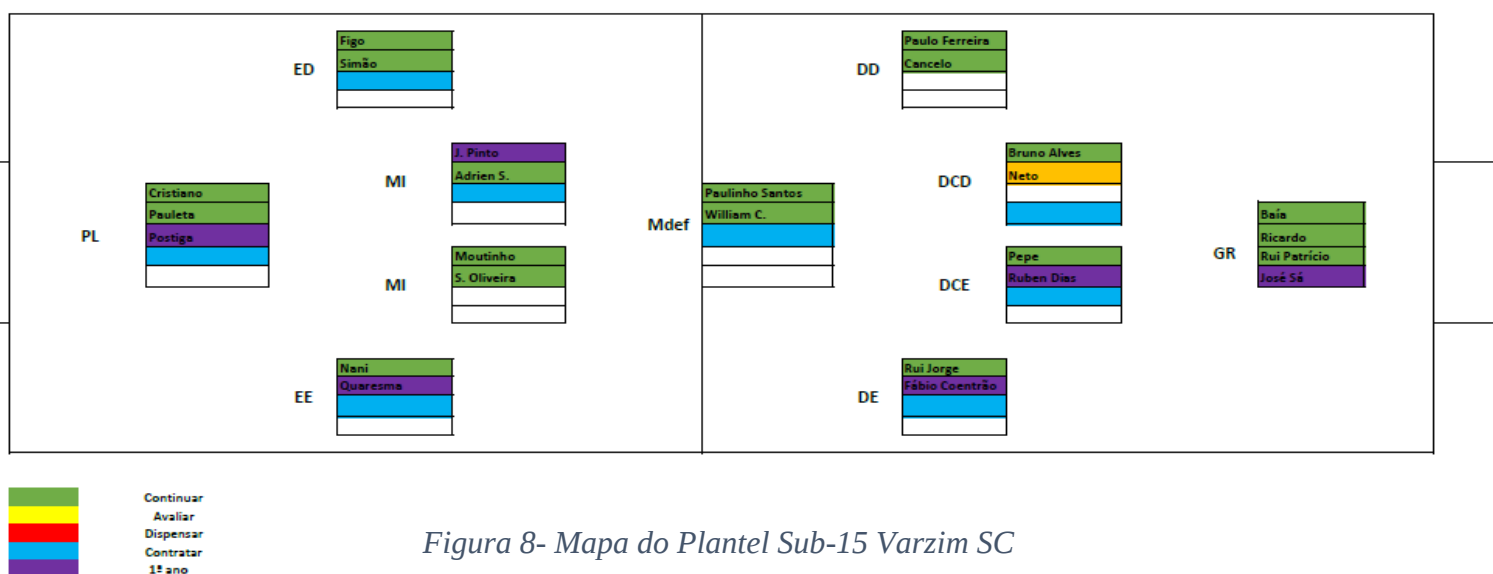


Figura 8- Mapa do Plantel Sub-15 Varzim SC

Um plantel de formação nunca está fechado, somos uma equipa inclusiva e à procura de novos atletas com qualidade. Ao nível das necessidades do plantel, somos um grupo muito reduzido e para completar o lote de jogadores, integramos alguns elementos dos sub-14, para ter um número de atletas necessários ao treino, e tentar que esses elementos mais novos prosperem mais rapidamente, treinando no escalão acima.

Este plantel é visto como uma das gerações com mais limitações, alcançou poucos resultados positivos nos sub-13. A época passada foi uma temporada atípica com uma competição muito curta, o que não ajudou a evolução dos atletas.

Possuíamos um elevado número de jogadores no início dos trabalhos o que dificultava a organização, e a própria evolução da equipa. A redução do

número de atletas era inevitável, embora a dispensa de jogadores ser algo muito complicado, ainda por cima, num escalão onde existem grandes diferenças, quer a nível do desenvolvimento físico, quer das capacidades essenciais para a prática do futebol, como a força, velocidade ou potência.

Ter esta consciencialização da idade relativa é capital para não se cometerem erros de seleção com base na performance do momento e não no potencial futuro de cada atleta.

O plantel atual é praticamente o mesmo da época anterior (sub-14) com a integração de 6 novos elementos provenientes do recrutamento efetuado na pré-temporada. Deste grupo, importa ressaltar a saída de um elemento para o Rio Ave. Todos os 6 novos atletas tiveram períodos de adaptação e integração muito rápidos, fazendo claramente parte estrutural da equipa, 3 deles com maior tempo de utilização.

No global o grupo tem as suas limitações, e apesar de alguns dos elementos possuírem características capazes de desempenhar várias posições na equipa, o plantel é curto quer em número, quer nas capacidades das suas individualidades. As diferenças de rendimento entre os elementos titulares e suplentes é grande, havendo mesmo posições sem qualquer concorrência, devido à discrepância qualitativa entre os jogadores. A equipa vale essencialmente pelo seu coletivo, e sinto que para ganhar jogos, é necessário um grande empenho e dedicação, em que todos os elementos apresentem um bom nível exibicional.

A equipa a nível macro apresenta pouca variabilidade, bem como bastantes deficiências nos diferentes princípios de jogo, para uma equipa do campeonato nacional. Ao longo da época foram implementados vários sistemas de jogo, sendo o GR-4-3-3 o sistema mais vezes utilizado. Os nossos sistemas alternativos são o GR-4-2-3-1 e o GR-4-4-2, porém os princípios de jogo são comuns às diferentes estruturas e maneira de jogar. Apesar das nossas limitações, somos fiéis aos princípios de jogo que achamos serem os ideais, pois estes promovem o desenvolvimento dos nossos atletas e facilitam na compreensão do jogo.

Um elemento a ter em conta é o fator psicológico, noto que a equipa é muito frágil emocionalmente e tem pouco espírito combativo, é meu dever tentar desenvolver atletas mais resilientes e forte psicologicamente.

Tive oportunidade de treinar, observar e selecionar os elementos que vão integrar o plantel desta temporada dos quais apresentarei uma caracterização individual. O Plantel possui 26 jogadores organizados na tabela 1 da seguinte forma:

Alcunha	Posição	Ano	Pé Dominante
Baía	GR	2007	Direito
Ricardo	GR	2007	Direito
Rui Patrício	GR	2007	Esquerdo
José Sá	GR	2008	Direito
Paulo Ferreira	DD/DE	2007	Direito
Cancelo	DD/DC	2007	Direito
Bruno Alves	DC	2007	Direito
Pepe	DC/DE	2007	Esquerdo
Neto	DC/DD	2007	Direito
Rubén Dias	DC	2008	Direito
Rui Jorge	DE	2007	Esquerdo
Fábio Coentrão	DE/EE	2008	Esquerdo
Paulinho Santos	MC/MI	2007	Direito
William Carvalho	MC	2007	Direito
João Pinto	MI/ED/PLC	2008	Direito
Adrien Silva	MI/ED	2007	Direito
Moutinho	MI/MO	2007	Esquerdo
Sérgio Oliveira	MI/DE	2007	Esquerdo
Renato Sanches	MI	2007	Ambidestro
Figo	ED/EE	2007	Direito
Simão Sabrosa	ED/EE/DD	2007	Direito
Nani	EE/DE	2007	Esquerdo
Quaresma	ED/MI	2008	Direito
Cristiano	PLC	2007	Direito
Pauleta	PLC/ED/EE	2007	Direito
Postiga	PLC/MO	2008	Direito

Tabela 1- Constituição dos Elementos do Plantel Juniores C

3.6.3. Caracterização Individual dos Atletas

Nesta subdivisão, apresentarei uma caracterização individual de cada atleta da equipa de Juniores C do Varzim S.C.

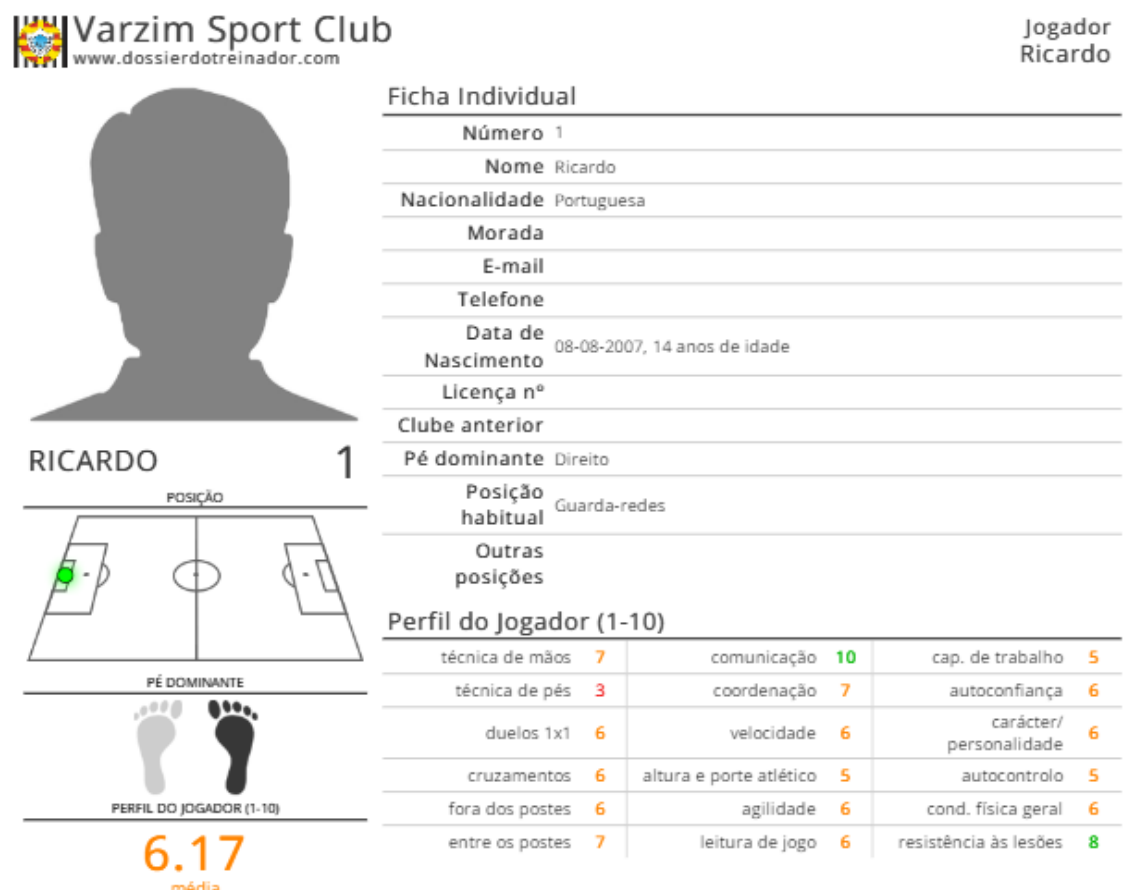


Figura 9- Caraterização Individual do Atleta

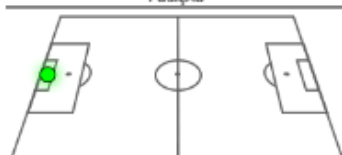
Observações:

- Excelente Capacidade de comunicação.
- Forte entre os postes.
- Dificuldades em controlar a profundidade.
- Jogo de pés deficitário, devido a baixos níveis de força.



RUI PATRÍCIO

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.83

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Rui Patrício
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	Rio Ave
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	8	comunicação	9	cap. de trabalho	8
técnica de pés	8	coordenação	9	autoconfiança	7
duelos 1x1	9	velocidade	8	carácter/personalidade	8
cruzamentos	5	altura e porte atlético	7	autocontrolo	9
fora dos postes	7	agilidade	8	cond. física geral	8
entre os postes	8	leitura de jogo	9	resistência às lesões	6

Figura 10- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Bom tecnicamente.
- Muito comunicativo.
- Boa leitura da profundidade.
- Dificuldades de posicionamento e saídas aos cruzamentos.
- Altura e porte atlético em desenvolvimento.



BAÍA



POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.94
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Baía
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	28-07-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	8	comunicação	7	cap. de trabalho	8
técnica de pés	9	coordenação	7	autoconfiança	6
duelos 1x1	8	velocidade	8	carácter/ personalidade	8
cruzamentos	9	altura e porte atlético	9	autocontrolo	7
fora dos postes	8	agilidade	8	cond. física geral	8
entre os postes	7	leitura de jogo	9	resistência às lesões	9

Figura 11- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Bom tecnicamente.
- Boa leitura da profundidade.
- Forte no jogo aéreo.
- Excelente altura e porte atlético.
- Necessita de tempo de jogo, para melhorar a sua autoconfiança.



JOSÉ SÁ

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.22
média

Ficha Individual

Número	
Nome	José Sá
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	30-10-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	7	comunicação	6	cap. de trabalho	6
técnica de pés	6	coordenação	7	autoconfiança	9
duelos 1x1	8	velocidade	6	carácter/ personalidade	7
cruzamentos	7	altura e porte atlético	9	autocontrolo	9
fora dos postes	6	agilidade	7	cond. física geral	7
entre os postes	8	leitura de jogo	6	resistência às lesões	9

Figura 12- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Excelente altura e porte atlético, para um atleta de 1º ano.
- Forte entre os postes.
- Boa leitura da profundidade.
- Necessita de trabalhar o jogo de pés.
- Treina com os sub-15 e joga no escalão abaixo.



BRUNO ALVES

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.3

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Bruno Alves
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	20-02-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	4	cap. de trabalho	7
recepção	6	1x1 defensivo	9	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	9	posicionamento	7	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	9	vel. de execução	8	autocontrolo	9
				cond. física geral	10
				resistência às lesões	8

Figura 13- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Forte no jogo aéreo.
- Fisicamente muito desenvolvido.
- Muito rápido, bom controlo da profundidade.
- Dificuldades de posicionamento.
- Necessita melhorar aspetos técnicos básicos como o passe; recepção e orientação dos apoios.



PEPE



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.3
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Pepe
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	21-05-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo, Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	8	marcação de livres	5	cap. de trabalho	7
recepção	7	1x1 defensivo	8	agressividade	9
finalização	4	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	5
jogo de cabeça	8	posicionamento	4	carácter/ personalidade	6
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	5
marcação	8	vel. de execução	6	autocontrolo	6
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	6

Figura 14- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Bom pé esquerdo.
- Bastante agressivo e forte defensivamente.
- Dificuldades no posicionamento e tomada de decisão.
- Não consegue manter o foco e concentração por muito tempo.



NETO



POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.6
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Neto
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	17-09-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito, Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	4	cap. de trabalho	6
recepção	6	1x1 defensivo	6	agressividade	4
finalização	5	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	5
jogo de cabeça	5	posicionamento	6	carácter/personalidade	5
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	7
marcação	6	vel. de execução	5	autocontrolo	8
				cond. física geral	6
				resistência às lesões	6

Figura 15- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Débil fisicamente.
- Algumas dificuldades na relação com bola.
- Dificuldades de posicionamento.
- Não está preparado para a dificuldade do campeonato nacional.



RÚBEN DIAS

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.85
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Rúben Dias
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	19-06-2008, 13 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	8
recepção	7	1x1 defensivo	6	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	6
jogo de cabeça	8	posicionamento	7	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	5	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	9
marcação	7	vel. de execução	6	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	6

Figura 16- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Jogador inteligente.
- Evoluído tecnicamente.
- Fisicamente pouco desenvolvido.
- Jogador de 1º ano.
- Agressivo e trabalhador.



CANCELO

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.35
média

Ficha Individual

Número	
Nome	João
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	23-01-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito, Defesa Central
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	7	1x1 defensivo	7	agressividade	9
finalização	7	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	8	posicionamento	7	carácter/personalidade	8
t. de cruzamento	9	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	7	vel. de execução	7	autocontrolo	5
				cond. física geral	10
				resistência às lesões	10

Figura 17- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Melhorou muito o seu posicionamento.
- Fisicamente muito forte e agressivo.
- É um exemplo e assumiu com naturalidade a braçadeira de capitão
- Tem de melhorar o autocontrolo, direcionando o seu foco apenas para o jogo.



PAULO FERREIRA

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.5
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Paulo
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito, Médio Direito
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	7	1x1 defensivo	8	agressividade	6
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	9	carácter/ personalidade	9
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	9
marcação	8	vel. de execução	8	autocontrolo	9
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	7

Figura 18- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Jogador inteligente e muito concentrado.
- Grande polivalência permitindo jogar em várias posições.
- Precisa de melhorar a técnica de cruzamento, fundamental para um defesa lateral.
- Excelente mentalidade competitiva.



RUI JORGE



POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.1
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Rui
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	14-07-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	5	cap. de trabalho	10
recepção	7	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	5	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	8	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	8
marcação	7	vel. de execução	5	autocontrolo	9
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

Figura 19- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Jogador inteligente e muito concentrado.
- Grande capacidade de comunicar.
- Nota-se que é um atleta com “escola”.
- Excelente mentalidade competitiva
- Tem um défice de velocidade o que para um lateral, é um problema acrescido.



FÁBIO COENTRÃO

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.75

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Fábio
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	27-02-2008, 13 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo, Extremo Esquerdo
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	7
recepção	7	1x1 defensivo	6	agressividade	8
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	8
jogo de cabeça	5	posicionamento	6	carácter/personalidade	6
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	6	vel. de execução	9	autocontrolo	5
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

Figura 20- Caracterização Individual do Atleta

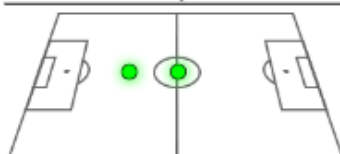
Observações:

- Jogador agressivo.
- Grande capacidade ofensiva, para um lateral.
- Tem uma grande margem de progressão, visto ainda ser de 1º ano.
- Excelente mentalidade competitiva, mas necessita de melhorar o autocontrolo.



WILLIAM C.

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.8
média

Ficha Individual

Número	
Nome	William Carvalho
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Defensivo, Médio Centro
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	9
recepção	7	1x1 defensivo	8	agressividade	9
finalização	6	1x1 ofensivo	6	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	6	carácter/personalidade	6
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	8	vel. de execução	6	autocontrolo	5
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	8

Figura 21- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Excelente capacidade de trabalho.
- Possui capacidade de liderança.
- Muita vontade e agressividade, que por vezes torna-se prejudicial.
- Necessita melhorar o seu posicionamento.



PAULINHO SANTOS



POSICÃO



PÉ DOMINANTE

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.85
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Paulinho
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	06-12-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Defensivo, Médio Centro
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	8	cap. de trabalho	7
recepção	7	1x1 defensivo	6	agressividade	7
finalização	1	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	6
jogo de cabeça	6	posicionamento	8	carácter/personalidade	8
t. de cruzamento	8	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	7	vel. de execução	6	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	8

Figura 22- Caracterização Individual do Atleta

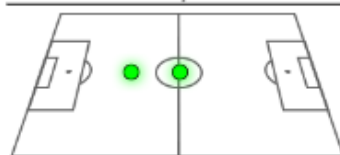
Observações:

- Boa capacidade física.
- Muito volume de jogo e disponibilidade para receber a bola.
- Bom passe longo e boa longa distância de remate.
- Pouca agressividade defensiva.
- Tomada de decisão deficitária, muitos passes são efetuados sem olhar, diminuindo a taxa de sucesso.



RENATO SANCHES

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.9

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Renato
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	17-01-2008, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Ambos
Posição habitual	Médio Defensivo, Médio Centro
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	7
recepção	6	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	8
jogo de cabeça	5	posicionamento	7	carácter/personalidade	8
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	7	vel. de execução	7	autocontrolo	6
				cond. física geral	10
				resistência às lesões	7

Figura 23- Caracterização Individual do Atleta

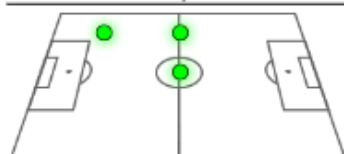
Observações:

- Desenvolvido fisicamente.
- Boa capacidade de transporte de bola.
- Bom espírito competitivo.
- Capacidade para ser o médio de ligação da equipa.
- Precisa de ouvir mais os conselhos dos treinadores e falar menos em relação aos colegas.
- Necessita limar algumas más tomadas de decisão, nomeadamente no passe.



SÉRGIO OLIVEIRA

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.6

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Sérgio Oliveira
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	08-02-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo, Médio Centro, Médio Esquerdo
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	7
recepção	8	1x1 defensivo	6	agressividade	5
finalização	5	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	6
jogo de cabeça	6	posicionamento	6	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	8
marcação	6	vel. de execução	7	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	7

Figura 24- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Boa relação com bola.
- Bom posicionamento.
- Necessita ser mais intenso e aumentar os seus níveis de agressividade.
- Tem de melhorar na sua interação com os colegas e jogar de uma forma mais coletiva.



JOÃO MOUTINHO

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.75

média

Ficha Individual

Número	
Nome	João Moutinho
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	23-02-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Médio Centro, Médio Esquerdo, Médio Ofensivo
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	9	marcação de livres	8	cap. de trabalho	4
recepção	9	1x1 defensivo	3	agressividade	4
finalização	9	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	5	carácter/ personalidade	8
t. de cruzamento	9	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	3	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

Figura 25- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Bom pé esquerdo.
- Excelente relação com bola.
- Jogador mais habilidoso da equipa.
- Pouca agressividade defensiva, dificuldades de posicionamento e falta de compromisso nas transições defensivas.
- Tem de melhorar a sua atitude em treino, desconcentra-se com facilidade e distrai os colegas.



JOÃO PINTO

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7

média

Ficha Individual

Número	
Nome	João Pinto
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	09-02-2008, 13 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Centro, Médio Ofensivo, Extremo Direito, Avançado
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	8	marcação de livres	5	cap. de trabalho	8
recepção	8	1x1 defensivo	5	agressividade	7
finalização	9	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	7	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	4	vel. de execução	7	autocontrolo	8
				cond. física geral	6
				resistência às lesões	8

Figura 26- Caracterização Individual do Atleta

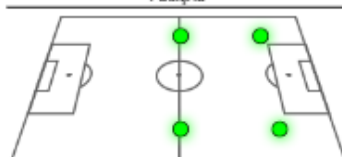
Observações:

- Atleta de primeiro ano.
- Bom pé direito, com excelente capacidade de drible.
- Jogador inteligente, grande interação com os colegas, coloca-se ao serviço da equipa.
- Finalização acima da média.
- Tem compromisso defensivo.
- Necessita ter mais volume de jogo, e não ficar largos períodos sem tocar na bola.



QUARESMA

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Ricardo
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	01-04-2008, 13 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Esquerdo, Médio Direito, Extremo Esquerdo, Extremo Direito
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	6
recepção	7	1x1 defensivo	3	agressividade	4
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	5
jogo de cabeça	4	posicionamento	7	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	9
marcação	3	vel. de execução	7	autocontrolo	8
				cond. física geral	5
				resistência às lesões	5

Figura 27- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Boa relação com bola.
- Bom último passe.
- Atleta de 1º ano de Iniciado.
- Explora os espaços de forma inteligente, quer em transporte de bola quer em passe.
- Fisicamente pouco desenvolvido.



SIMÃO SABROSA

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Simão Sabrosa
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	12-03-2007, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito, Extremo Esquerdo, Extremo Direito
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	6	marcação de livres	2	cap. de trabalho	9
recepção	6	1x1 defensivo	3	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	5
jogo de cabeça	4	posicionamento	6	carácter/ personalidade	6
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	4	vel. de execução	8	autocontrolo	8
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

Figura 28- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Grande capacidade de transporte de bola.
- Bom drible.
- Aplicado e focado no treino.
- Necessita de uma maior integração com os elementos da equipa.



ADRIEN SILVA

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

5.95

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Adrien
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	12-12-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Centro, Médio Ofensivo, Extremo Direito
Outras posições	Ponta-de-lança

Perfil do Jogador (1-10)

passe	6	marcação de livres	6	cap. de trabalho	6
recepção	6	1x1 defensivo	3	agressividade	8
finalização	8	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	5
jogo de cabeça	8	posicionamento	4	carácter/ personalidade	4
t. de cruzamento	8	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	4	vel. de execução	8	autocontrolo	2
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	7

Figura 29- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Facilidade de remate e drible.
- Agressivo e forte no cruzamento.
- Débil posicionamento defensivo.
- Necessita de melhorar o seu controlo emocional, é bastante agressivo com os colegas e nunca assume os seus erros.



SIMÃO SABROSA

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Simão Sabrosa
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	12-03-2007, 15 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Defesa Lateral Direito, Extremo Esquerdo, Extremo Direito
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	6	marcação de livres	2	cap. de trabalho	9
recepção	6	1x1 defensivo	3	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	5
jogo de cabeça	4	posicionamento	6	carácter/ personalidade	6
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	4	vel. de execução	8	autocontrolo	8
				cond. física geral	7
				resistência às lesões	8

Figura 30- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Boa Capacidade de condução de bola
- Bom drible.
- Aplicado no treino
- Débil posicionamento defensivo
- Pouca capacidade de sofrimento e superação



FIGO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.2
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Luís
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	01-12-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Médio Ofensivo, Extremo Esquerdo, Extremo Direito
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	8	marcação de livres	7	cap. de trabalho	6
recepção	7	1x1 defensivo	3	agressividade	3
finalização	7	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	7
jogo de cabeça	3	posicionamento	7	carácter/ personalidade	6
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	7
marcação	2	vel. de execução	8	autocontrolo	9
				cond. física geral	6
				resistência às lesões	7

Figura 31- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Boa capacidade de drible.
- Toma boas decisões.
- Sabe jogar em espaço interior.
- Tem um bom último passe para servir os colegas.
- Falta-lhe consistência para manter o nível durante mais tempo, fica muito tempo desaparecido do jogo.
- Pouca agressividade defensiva.



NANI

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.35

média

Ficha Individual

Número	
Nome	Nani
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Defesa Lateral Esquerdo, Extremo Esquerdo
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	9
recepção	8	1x1 defensivo	7	agressividade	8
finalização	7	1x1 ofensivo	9	autoconfiança	7
jogo de cabeça	6	posicionamento	6	carácter/ personalidade	7
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	6
marcação	8	vel. de execução	9	autocontrolo	6
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	9

Figura 32- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Excelente capacidade de drible.
- Jogador agressivo, com e sem bola.
- Rápido com a bola junto ao pé ganha muitas vezes a linha para cruzar.
- Tem de melhorar a sua técnica de cruzamento e o seu posicionamento.



PAULETA



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.15
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Pedro
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	08-02-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Avançado, Ponta-de-lança
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passe	6	marcação de livres	3	cap. de trabalho	6
recepção	6	1x1 defensivo	5	agressividade	7
finalização	7	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	6
jogo de cabeça	7	posicionamento	6	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	5	inteligência em jogo	5
marcação	5	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	9
				resistência às lesões	6

Figura 33- Caraterização Individual do Atleta

Observações:

- Jogador forte fisicamente, rápido e agressivo.
- Boa finalização.
- Necessita melhorar a sua relação com bola; agilidade e coordenação motora específica.
- Dificuldades de posicionamento, requer aprimorar a utilização do corpo que possui para proteger a bola.



CRISTIANO

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

7.5
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Ronaldo
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	09-08-2007, 14 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Ponta-de-lança
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passa	7	marcação de livres	6	cap. de trabalho	10
recepção	8	1x1 defensivo	7	agressividade	7
finalização	6	1x1 ofensivo	8	autoconfiança	7
jogo de cabeça	7	posicionamento	8	carácter/ personalidade	9
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	8	inteligência em jogo	8
marcação	7	vel. de execução	8	autocontrolo	8
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	7

Figura 34- Caracterização Individual do Atleta

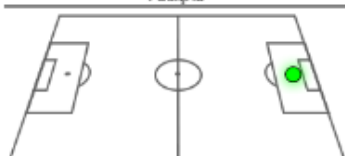
Observações:

- Ataca bem a profundidade.
- Bons movimentos circulares de desmarcação e pressão nos adversários.
- Grande capacidade de trabalho.
- Imperativo melhorar a sua finalização, o que para um avançado é fundamental.



POSTIGA

POSICÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.45
média

Ficha Individual

Número	
Nome	Hélder
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	09-09-2008, 13 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Ponta-de-lança
Outras posições	

Perfil do Jogador (1-10)

passé	6	marcação de livres	5	cap. de trabalho	7
recepção	7	1x1 defensivo	4	agressividade	5
finalização	6	1x1 ofensivo	7	autoconfiança	6
jogo de cabeça	5	posicionamento	9	carácter/ personalidade	9
t. de cruzamento	6	tomada de decisão	7	inteligência em jogo	10
marcação	4	vel. de execução	6	autocontrolo	9
				cond. física geral	6
				resistência às lesões	5

Figura 35- Caracterização Individual do Atleta

Observações:

- Jogador muito inteligente.
- Excelente compreensão do jogo.
- Grande capacidade de trabalho.
- Atleta de 1º ano, treina com os Sub-15 e joga nos Sub-14.
- Fisicamente débil, tem evoluído na forma como contorna a dimensão física, procurando outras zonas e espaços do campo.

3.7.Modelo de jogo

No decorrer desta época a equipa foi idealizada para jogar em diferentes estruturas, sendo a estrutura principal e mais usada o GR-4-1-2-3 (ver figura 36) em organização ofensiva, podendo variar para um GR-4-2-3-1. Como estrutura alternativa inicialmente possuíamos o GR-4-4-2, mas com o decorrer da época acabamos por desenvolver o GR-3-4-3 que nos permitia ter uma maior consistência defensiva, e olhando para as características do nosso plantel, acaba por ser uma alternativa viável.



Figura 36- Estrutura preferencial GR-4-1-2-3

Ao estruturar o modelo de jogo foi importante conciliar a minha ideia de jogo, com as características dos elementos do plantel, mas também com a cultura do clube. Adotámos um modelo de jogo que privilegiasse a posse da bola e que através de um coletivo forte, promovesse um carácter agressivo na luta pelos 3 pontos em todos os jogos.

Tendo em conta o nível do plantel e as exigências da estrutura de formação, achamos que seria mais acessível para os atletas jogar num sistema de GR-4-3-3, pois é uma estrutura de simples compreensão em que os atletas já estavam habituados e para além disso, esta estrutura assegura uma ocupação equilibrada do espaço, tanto em largura como em profundidade.

Organização Ofensiva

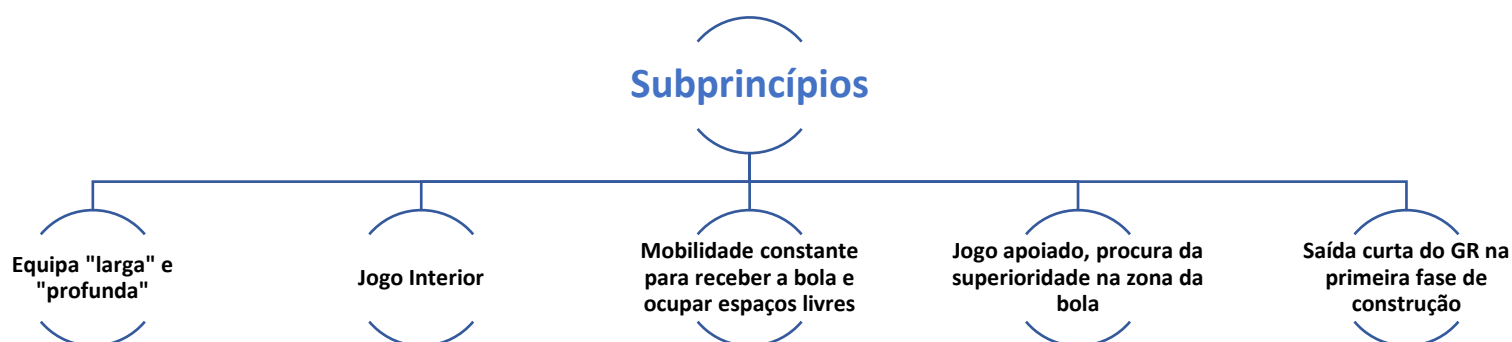
No momento de Organização Ofensiva (OO) da equipa, o grande princípio de jogo passava por procurar os espaços entre jogadores adversários e aproveitar para progredir com a bola até existir a possibilidade de finalizar, através de um jogo apoiado e objetivo, requerendo uma grande mobilidade dos jogadores, procurando dar linhas de passe ao portador.

Para este propósito, era importante haver uma rápida circulação de bola de forma a tentar desequilibrar a equipa adversária e aproveitar os espaços que nos eram concedidos. A circulação da bola é fundamental para desorganizar os adversários tentando atrair opositores para junto da bola de maneira a encontrar espaço no corredor contrário (largura) ou nas costas da defesa (profundidade).

Grandes Princípios de Jogo Ofensivos:

- Jogo apoiado;
- Circulação Objetiva da Bola;
- Procurar Manter a Superioridade Numérica
- Ocupação Racional do Espaço privilegiando sobretudo o corredor em que a bola se encontra

1º Submomento de OO – Construção das ações ofensivas



Esquema 1- Subprincípios do Primeiro Submomento da Organização Ofensiva

Subprincípio: Equipa “larga” e “profunda”

Aquando da reposição de bola pelo GR no pontapé de baliza, ou com a bola mais à frente, queremos sempre que a equipa esteja a dar largura e profundidade de forma a alongar ao máximo a equipa adversária e abrir espaços para sair a jogar.

Este subprincípio tem de ser adaptado à zona do campo e ao posicionamento dos adversários, requerendo mobilidade por parte dos atletas para oferecerem várias opções de passe próximas ao portador da bola (ver figura 37 e 38).



Figura 37- Saída curta do Guarda-redes. Equipa “larga e “profunda”

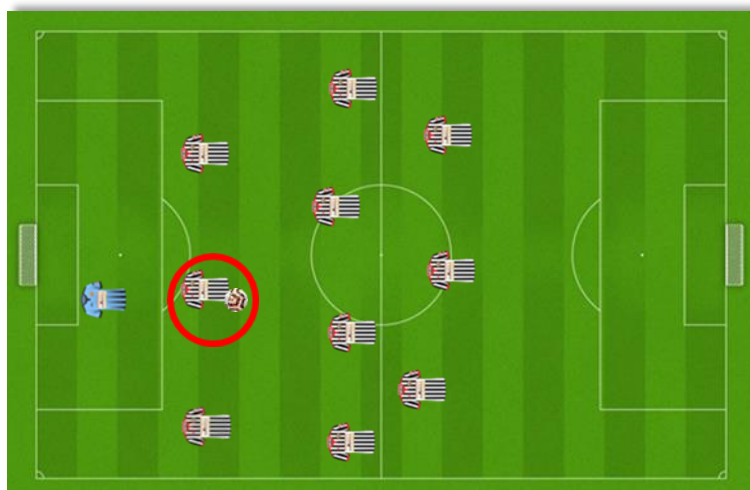


Figura 38- Saída a 3, com a equipa "aberta" e "profunda"

Subprincípio: Saída curta do GR na primeira fase de construção

Na primeira fase de construção, treinamos 3 saídas de bola, uma curta, uma média, e uma mais longa quando estamos a ser pressionados, e os adversários estão em igualdade numérica com os nossos atacantes, contudo, aquela que mais favorece o nosso jogo e que privilegiamos, é a saída curta.

Na saída curta, o objetivo é começar uma construção apoiada e em segurança. A saída é iniciada através do GR que coloca a bola no DC e este inicia a progressão mais adequada ao momento (ver figura 39, 40 e 41).



Figura 39- Saída curta pelo DC



Figura 41- Saída média pelo DL



Figura 40- Saída longa com entrada dos AVC

Subprincípio: Jogo interior

Neste submomento de construção o nosso pivot defensivo (MCD) entra no meio dos DC e inicia uma construção a 3, os DL sobem no terreno e dão largura máxima ao jogo, os MI aproximam da zona de construção criando superioridade numérica, e os EXT começam a jogar por dentro para criar dúvidas nos laterais opositores e poderem receber entrelinhas.

Com uma saída de 3 (DC+MCD) + 2 (MI), pretendemos construir em segurança e em superioridade, atraindo os adversários e consequentemente aproveitar os espaços deixados por eles aquando da sua aproximação à zona da bola. Esta construção, assegura uma superioridade numérica perto da bola, o que permite possuir mais opções de passe ao portador da mesma, inclusive estamos seguros defensivamente com 3 defesas a assegurar os equilíbrios defensivos (ver figura 42).

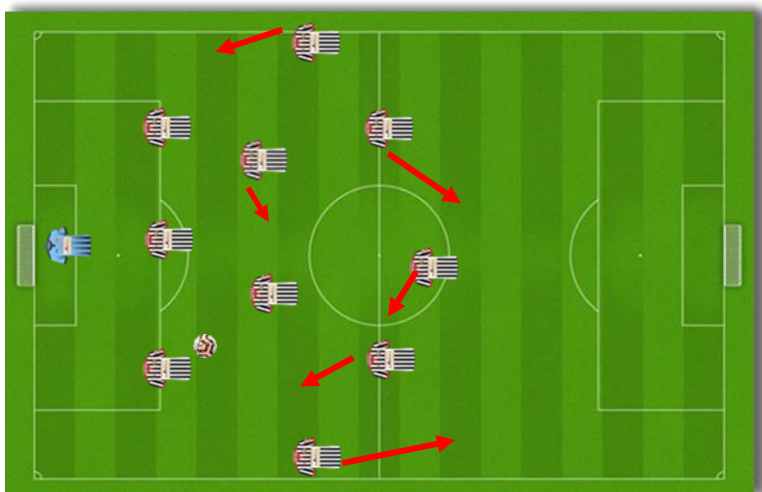


Figura 42- Jogo interior saída a 3

Subprincípio: Jogo apoiado, procura da superioridade na zona da bola

No corredor da bola, onde se encontra o portador da mesma é necessário mobilidade para oferecer várias linhas de passe. O objetivo é criar superioridade numérica para poder progredir em segurança (ver figura 43).

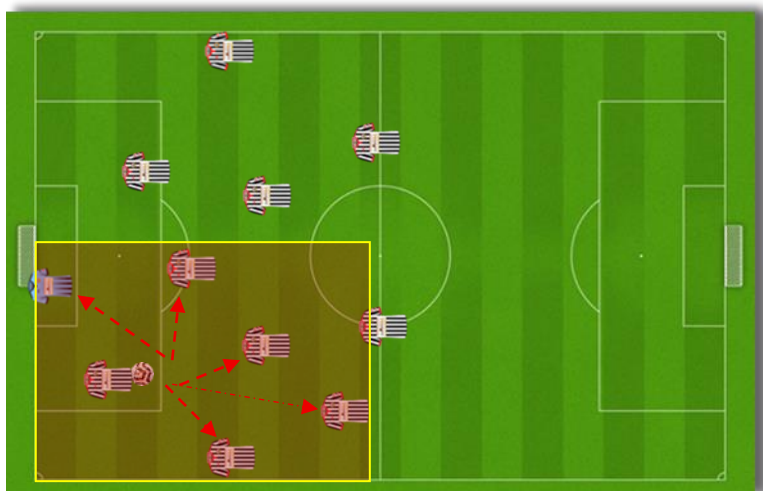


Figura 43- Jogo apoiado, procura da superioridade do lado da bola

Subprincípio: Mobilidade constante para receber bola e ocupar espaços livres

Com este subprincípio pretendemos que os nossos jogadores procurem receber a bola em espaços livres, tendo em conta o seu posicionamento em relação ao portador, ao adversário, e ao espaço ocupado pelos colegas.

Queremos que os nossos atletas recebam entrelinhas, nas costas dos jogadores adversários (ver figura 44).

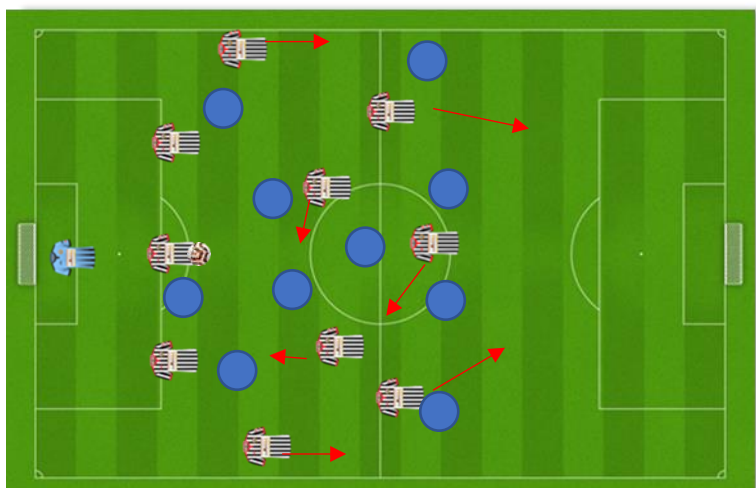
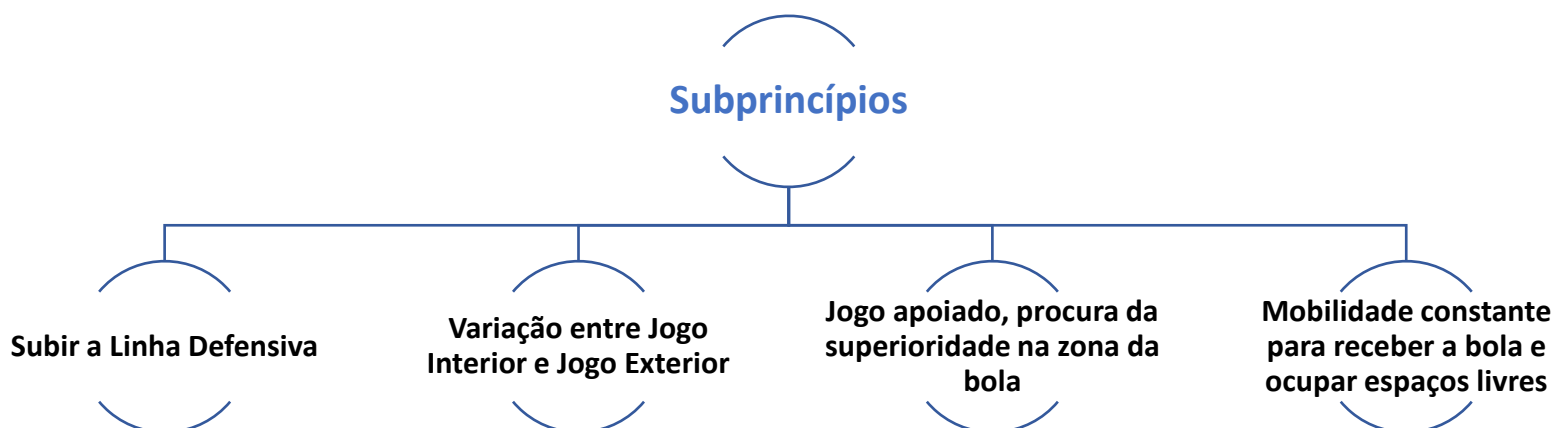


Figura 44- Mobilidade constante para receber a bola; criar e aproveitar espaços.

2º Submomento de OO – Criação das ações de finalização



Esquema 2- Subprincípios do 2º Submomento de Organização Ofensiva

Subprincípio: Subir a linha defensiva

Neste submomento do jogo uma das nossas preocupações é que a linha defensiva juntamente com o GR suba à medida que a bola se afasta da nossa baliza (ver figura 45).

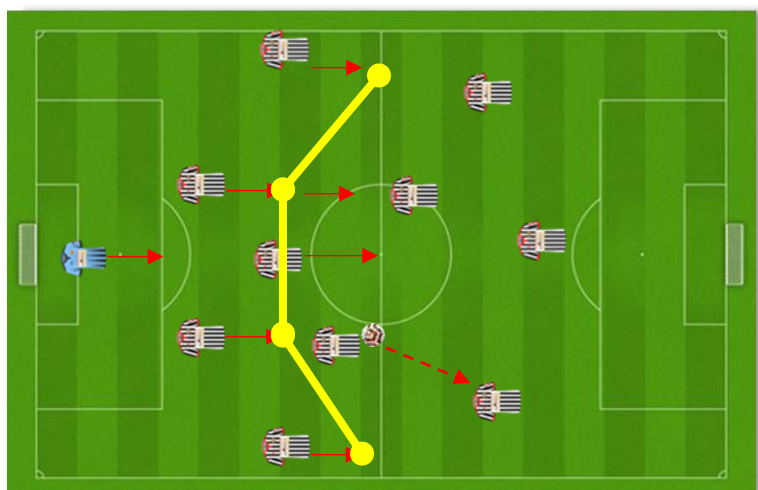


Figura 45- Subir linha defensiva

Subprincípio: Variação entre jogo interior e exterior

Sendo este subprincípio de extrema importância para o nosso jogo, o que é pedido à equipa é que esta tente variar o centro de jogo, o que desta forma vai obrigar os adversários a cederem espaços que podemos aproveitar (especialmente entrelinhas). Com esta variação de jogo, pretendemos atrair a equipa adversária à zona da bola, tentando rapidamente mudar de corredor e aproveitar a superioridade/igualdade numérica noutra corredor do campo.

A bola vai “fora” para vir “dentro” para seguir para “fora” novamente. Habitualmente queremos criar superioridade no corredor central e pretendemos apenas um jogador aberto no corredor lateral, sendo que se o DL está por dentro o EXT está por fora, ou vice-versa (ver figura 46 e 47).



Figura 46- Variação jogo interior e exterior



Figura 47- Variação jogo interior e exterior

Subprincípio: Jogo apoiado, procura da superioridade na zona da bola

Através de um jogo apoiado procuramos estar em superioridade na zona da bola com o intuito de criar o desequilíbrio, para tal acontecer, é de extrema importância que os atletas estejam constantemente a dar opções de passe ao portador. Caso o adversário consiga contrariar a nossa superioridade numérica, devemos mudar rapidamente de corredor, através de um jogo apoiado, a fim de para encontrar novamente a superioridade numérica (ver figura 48).

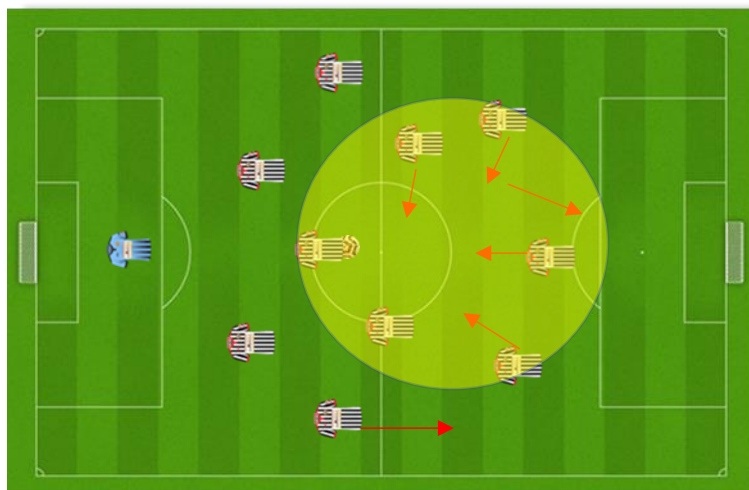


Figura 48- Jogo apoiado com procura da superioridade na zona da bola.

Subprincípio: Mobilidade constante para receber a bola e ocupar espaços livres

Constante mobilidade nas relações grupais, entre DL e EXT; entre EXT, PL e MI. O objetivo é criar espaços e receber a bola entrelinhas. Sempre que é “eliminada” uma linha de pressão, a progressão no terreno dá-se através da condução ou de passe.

Pedimos ao portador, caso não tenha pressão sobre ele, que continue a progredir com a bola até que algum adversário seja atraído, libertando espaço para ser aproveitado (ver figura 49,50 e 51).

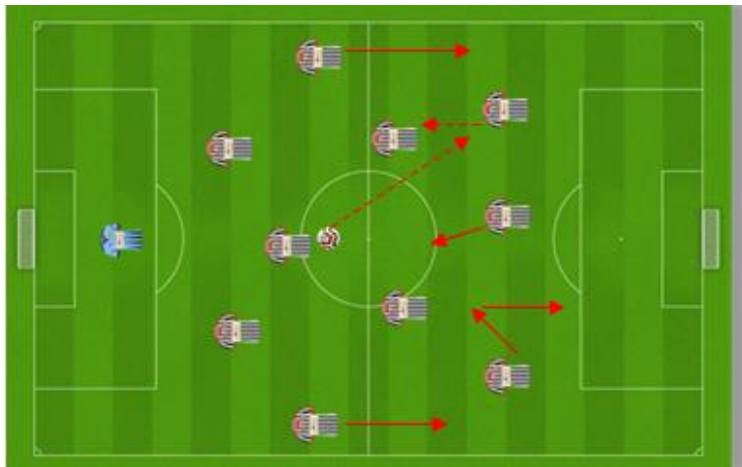


Figura 49- Mobilidade constante.

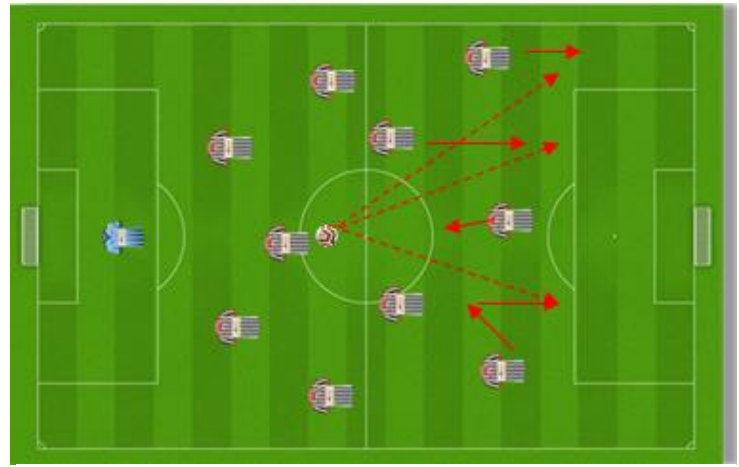


Figura 50- Mobilidade constante.

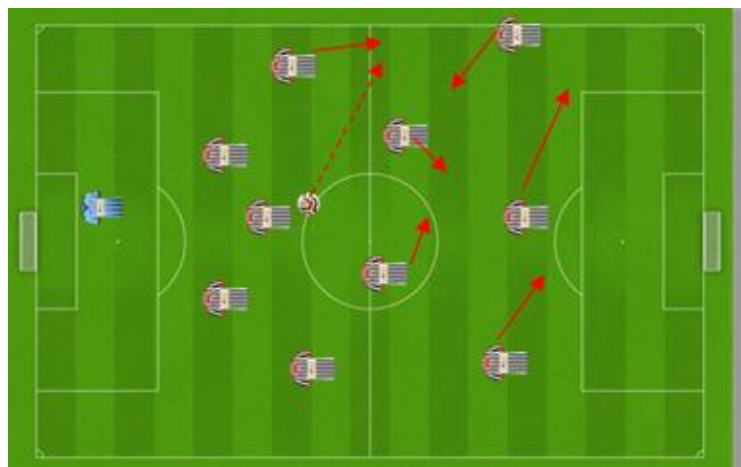
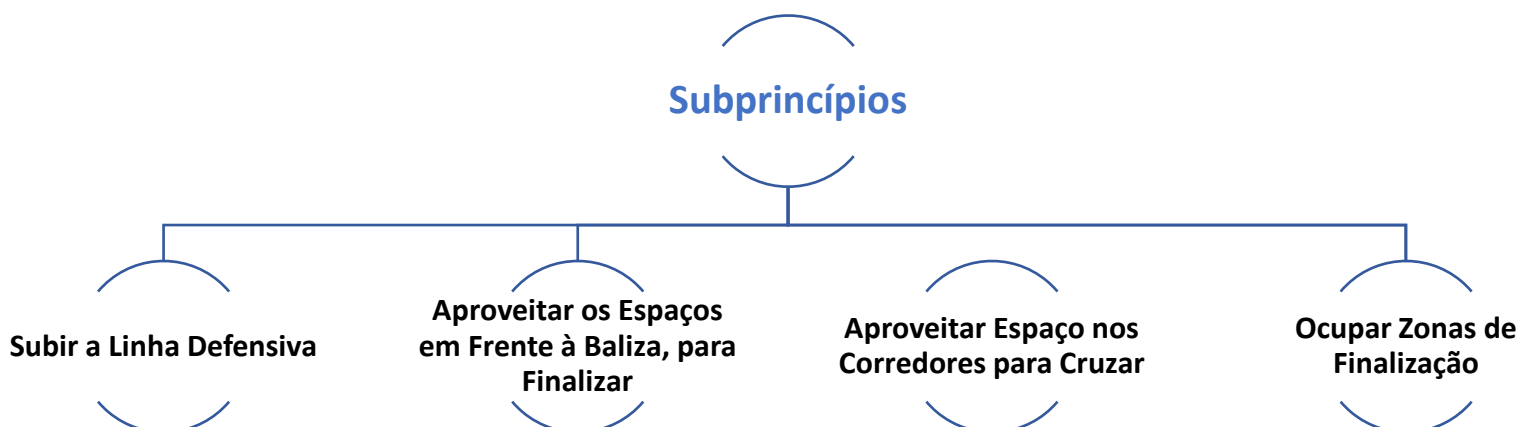


Figura 51- Mobilidade constante.

3º Submomento da Organização Ofensiva – Finalização



Esquema 3- Subprincípios do 3º Submomento da Organização Ofensiva

Subprincípio: Subir a Linha Defensiva

Neste submomento do jogo uma das nossas preocupações é que a linha defensiva suba à medida que a bola se afasta da nossa baliza (ver figura 52).

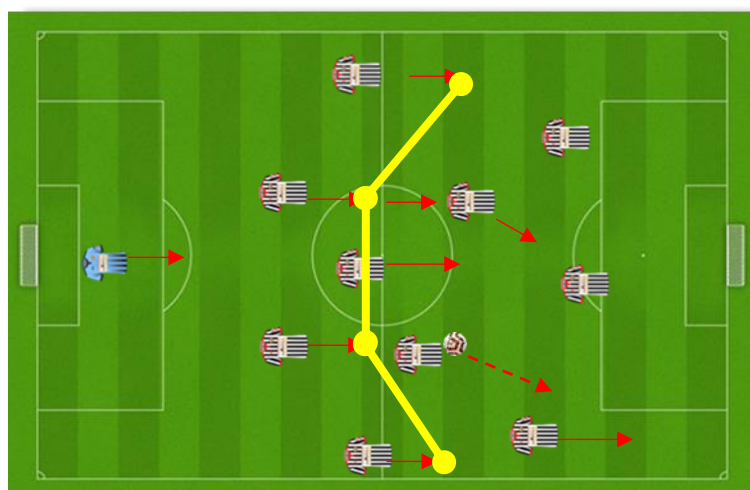


Figura 52- Subir a linha defensiva

Subprincípio: Aproveitar os Espaços em Frente à Baliza para Finalizar

Sempre que as condições sejam favoráveis (espaço e tempo), temos como objetivo, o remate à baliza na tentativa de marcar golo. Os atacantes que estejam mais perto da baliza, estão atentos a uma possível recarga (ver figura 53).

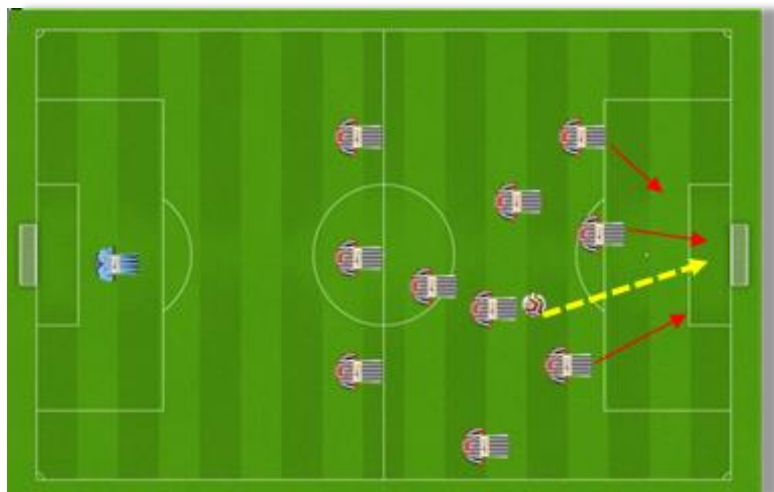


Figura 53- Aproveitar os espaços em frente à baliza para finalizar

Subprincípio: Aproveitar Espaço nos Corredores para Cruzar

Quando conseguimos chegar aos corredores e o desequilíbrio está criado, isto é, estamos em igualdade ou superioridade numérica, tentamos através do 1X1 ou de 2X1 ganhar espaço para colocar a bola na área com qualidade.

É fundamental existirem movimentos padronizados dos DL ou dos MI na criação de superioridade nos corredores (ver figura 54 e 55).

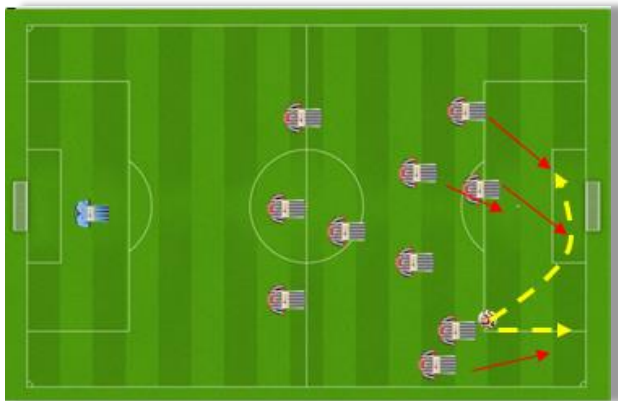


Figura 54- Desequilíbrio através do DL



Figura 55- Desequilíbrio através do MI

Subprincípio: Ocupar Zonas de Finalização

No momento do cruzamento pretendemos que as 3 zonas de finalização estejam ocupadas. Habitualmente o PL faz um movimento ao 1º poste, o EXT do lado contrário entra no 2º poste e o MI do lado contrário ao cruzamento ocupa a zona do penalti (ver figura 56).

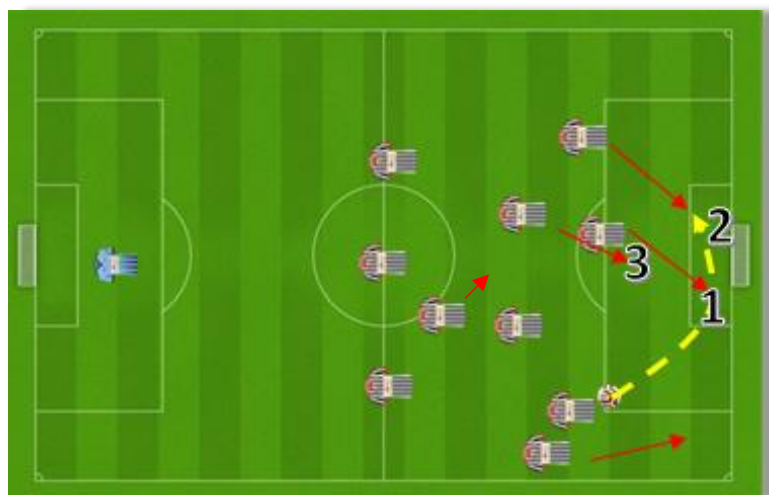
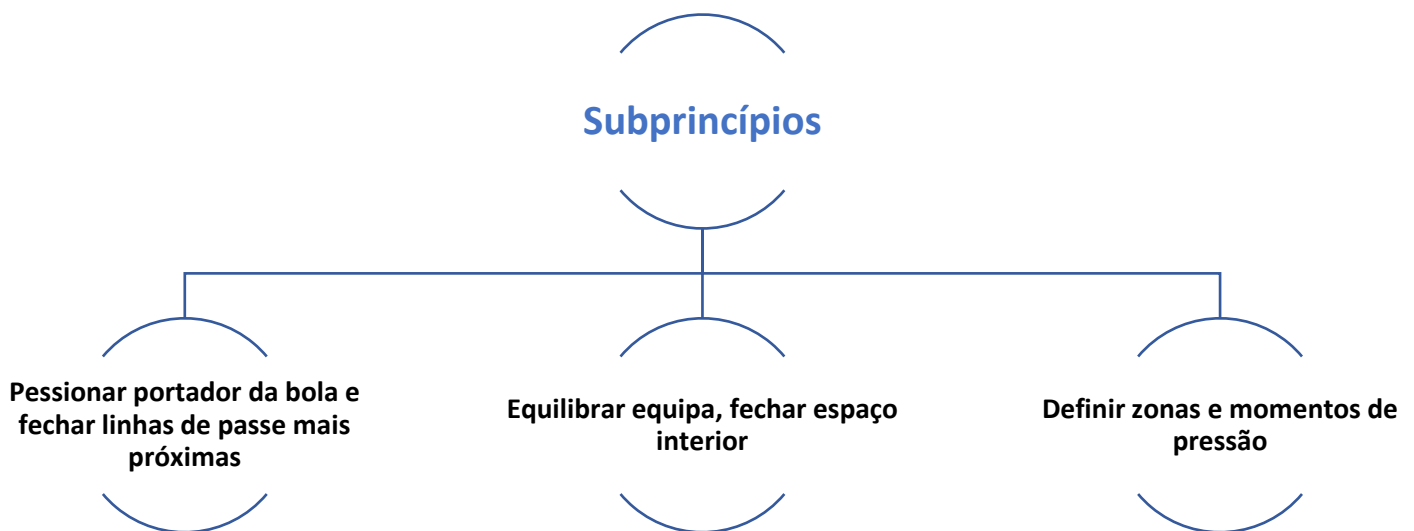


Figura 56- Zonas de finalização ocupadas

Transição Defensiva

Os momentos que se seguem à perda da posse da bola, são de extrema importância e podem ter um carácter decisivo para o decurso do jogo, é fundamental que cada jogador saiba o que tem de fazer no preciso momento de perda da bola de forma a fechar espaços e condicionar o ataque da equipa adversária.

O objetivo principal é tentar ganhar a bola o mais rapidamente possível, contudo, sabemos que nem sempre é possível, e por isso temos de condicionar os adversários a tomarem decisões que sejam desfavoráveis para podermos reorganizar defensivamente.



Esquema 4- Subprincípios da Transição Defensiva

Subprincípio: Pressionar portador da bola e fechar linhas de passe mais próximas

Após a perda da bola, pretendemos que os jogadores mais próximos reajam rapidamente e tentem recuperar a bola, pressionando o portador e fechando as linhas de passe mais próximas, evitando o passe para a frente do

adversário. Esta rápida e forte mudança de atitude é importantíssima, porque a equipa adversária ainda não está organizada para poder atacar (ver figura 57).

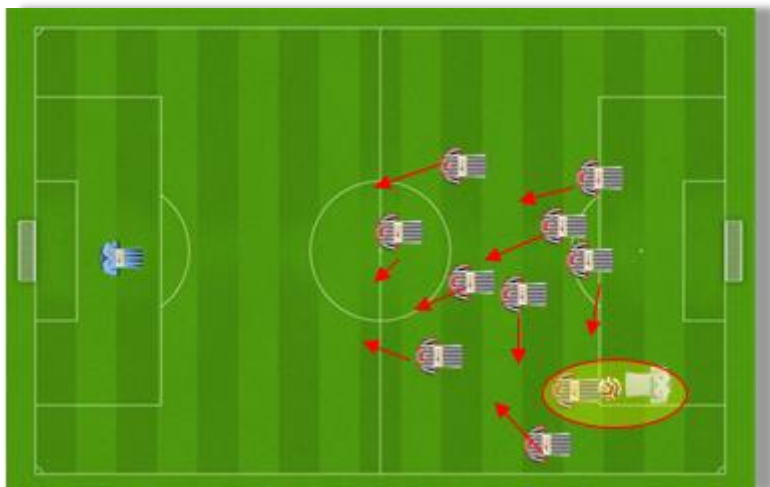


Figura 57- Pressionar portador da bola e fechar linhas de passe mais próximas

Subprincípio: Equilibrar a equipa, fechar espaço interior

Na tentativa de recuperar a bola, com a pressão no portador por parte do jogador mais próximo, ganhamos tempo para equilibrar a equipa. Pretendemos estar sempre organizados, com o MCD a equilibrar no corredor da bola, e o MI do lado contrário surge rapidamente a fazer cobertura defensiva ao MCD.

Pretendemos estar sempre organizados com 3 defensores atrás. O DL do lado oposto à bola tem de se posicionar rapidamente ao lado do DC (ver figura 58).

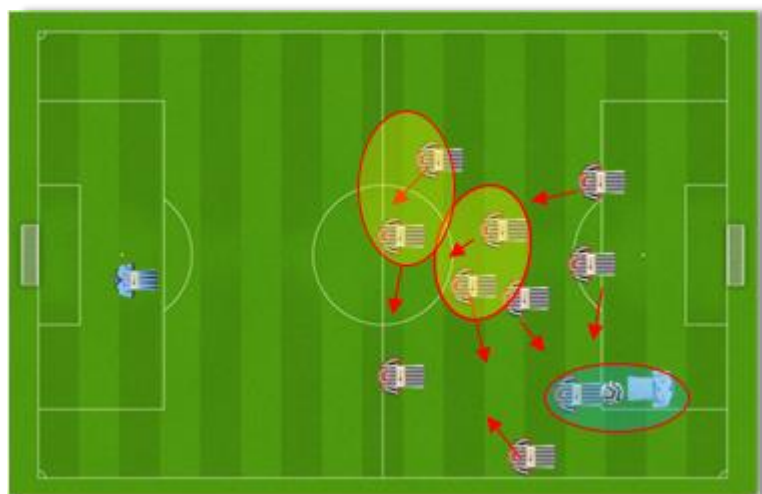


Figura 58- Pressionar portador e equilibrar equipa

Subprincípio: Definir zonas e momentos de pressão

Possuímos zonas de pressão predefinidas (corredores laterais), como zonas preferenciais para encaminhar os adversários de maneira a tentarmos ganhar a bola com maior brevidade (ver figura 59). Momentos em que estamos em superioridade numérica ou o adversário está desconfortável (de costas para a nossa baliza; más receções) são ideais para intensificar a pressão e ganhar a bola.



Figura 59- Definir zonas e momentos de pressão

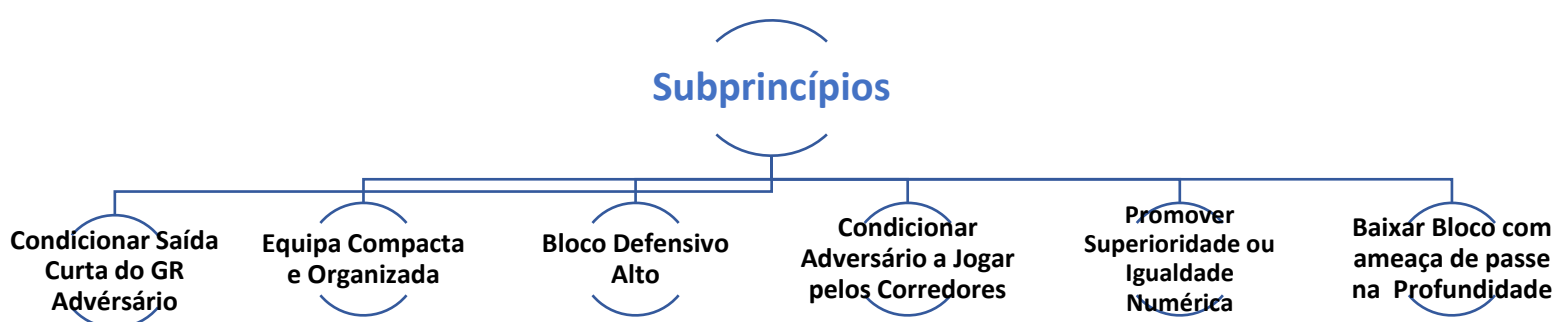
Organização Defensiva

No que respeita a Organização Defensiva (OD), é um momento muito importante para o resultado de um jogo de futebol, visto que quando não detemos a posse da bola, possuímos menos iniciativa na tomada de decisão de cada jogada. Neste momento do jogo é fundamental sermos organizados e coesos evitando o aparecimento de espaços, para tal os atletas devem de saber quais as zonas a ocupar e quando devem pressionar, de maneira a recuperarem a posse da bola novamente.

A nossa forma de defender sustenta-se numa defesa pressionante, em que todos os atletas têm um papel importante no processo defensivo, quer na pressão ao portador como nas coberturas defensivas e equilíbrios da equipa.

Além do mais pretendemos jogar com um bloco alto, tentando ganhar a bola o mais próximo possível da baliza adversária, ou condicionando o adversário a jogar em zonas permitindo a igualdade ou inferioridade numérica, facilitando a recuperação da bola.

1º Submomento da Organização Defensiva -Impedir a Construção Ações Ofensivas



Esquema 5- Subprincípios do 1º Submomento da Organização Defensiva

Subprincípio: Condicionar a saída curta do GR adversário

Pretendemos condicionar o jogo curto do GR adversário através do movimento circular do PL cortando a linha de passe no outro DC evitando que o jogo volte a mudar de zona e obrigando a jogar no corredor (ver figura 60).



Figura 60- Condicionar a saída curta do GR adversário

Subprincípio: Condicionar Adversário a Jogar pelos Corredores Laterais

Interligando o subprincípio anterior, definimos como zona de pressão os corredores laterais, assim, pretendemos que os adversários mudem o centro do jogo para os corredores, permitindo um rápido ajuste do nosso posicionamento para podermos pressionar em conjunto (ver figura 61).



Figura 61- Condicionar adversários a jogar pelos corredores laterais

Subprincípio: Promover a Igualdade ou Superioridade Numérica

Ao convidarmos os adversários a jogarem pelos corredores, tencionamos promover a superioridade ou a igualdade numérica, condicionando sempre o portador da bola. Queremos que neste momento a equipa esteja posicionado em apenas 2 corredores, no corredor da bola, e no corredor central (ver figura 62).



Figura 62- Promover a superioridade ou a igualdade numérica

Subprincípio: Equipa Compacta e Organizada

Pretendemos que a nossa equipa esteja sempre compacta e organizada, não permitindo aos adversários jogar entrelinhas, para tal era importante manter uma distância de 30/40 metros entre os DC e o PL (ver figura 63).

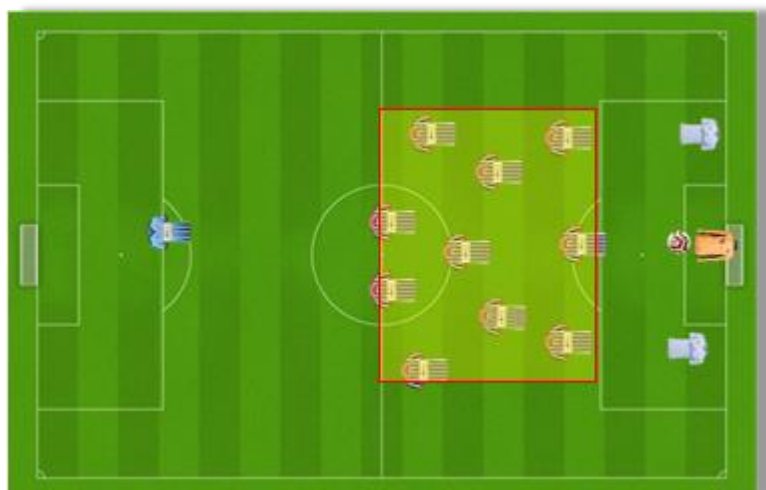


Figura 63- Equipa compacta e organizada

Subprincípio: Bloco Defensivo Alto

Pretendemos manter a equipa compacta e com um bloco alto, não permitindo espaços entrelinhas aos adversários, e condicionando a sua saída de bola. É fundamental os nossos defesas estarem orientados para poderem tirar profundidade e o GR estar fora da baliza encurtando o espaço nas costas da defesa (ver figura 64).



Figura 64- Bloco defensivo alto

Subprincípio: Baixar Bloco com ameaça na Profundidade

Assim que o portador da bola tenha espaço e tempo para colocar a bola nas costas da nossa defesa, pretendemos que estes estejam orientados para tirar profundidade na direção da nossa baliza protegendo o espaço nas costas. É de ressaltar a importância dos MC em voltarem rapidamente para manterem a equipa equilibrada e compacta (ver figura 65).

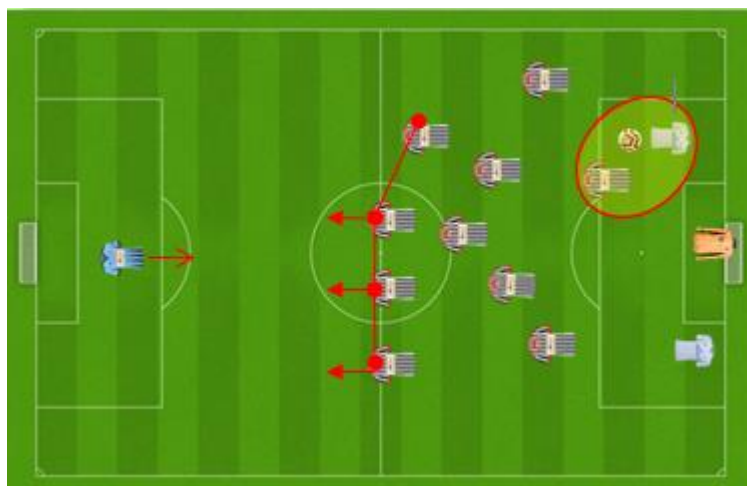
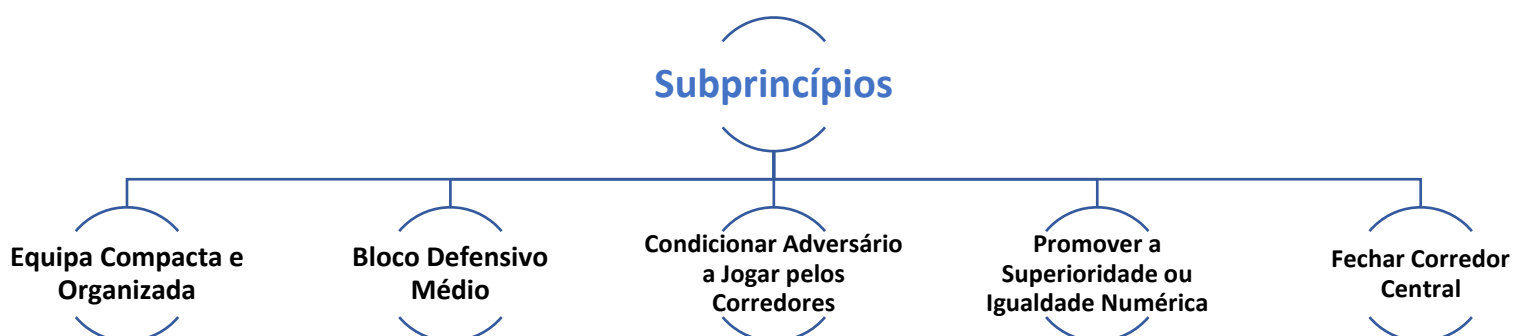


Figura 65- Baixar bloco com a ameaça de passe na profundidade

2º Submomento da Organização Defensiva – Impedir a Criação de Ações de Finalização



Esquema 6- Subprincípios do 2º Submomento da Organização Ofensiva

Subprincípio: Bloco Defensivo Médio

Pretendemos ter a equipa compacta e não permitir jogo interior aos adversários, contudo sabemos que não é possível impedir todas as jogadas e

quando o adversário consegue explorar esse espaço entrelinhas temos de ajustar o bloco e recuar a nossa linha defensiva (ver figura 66).



Figura 66- Bloco defensivo médio

Subprincípio: Equipe Compacta e Organizada

Na sequência dos princípios anteriores, quando somos obrigados a baixar a linha defensiva é importante que o façamos de forma compacta e organizada através de todos os elementos, mantendo a equipa num bloco em 40 metro. Conseguindo estar organizados e compactos não permitimos a libertação de espaços, deste modo, poderemos recuperar a bola mais facilmente (ver figura 67).



Figura 67- Equipe compacta e organizada

Subprincípio: Condicionar Adversário a Jogar pelos Corredores

Definimos como zona de pressão os corredores laterais, por conseguinte, pretendemos que os adversários mudem o centro do jogo para estes corredores, ajustando rapidamente o nosso posicionamento para podermos conseguir pressionar em conjunto (ver figura 68).



Figura 68- Condicionar adversário a jogar pelos corredores laterais

Subprincípio: Promover Superioridade ou Igualdade Numérica

Ao convidarmos os adversários a jogarem pelos corredores, tencionamos promover a superioridade ou a igualdade numérica e condicionamos a ação do portador da bola. Pretendemos que neste momento a equipa esteja posicionado em apenas 2 corredores, o da bola e no corredor central (ver figura 67).



Figura 69- Promover a superioridade ou igualdade numérica

Subprincípio: Fechar Corredor Central

É imperativo estarmos em superioridade numérica e compactos no corredor central, não permitindo espaços entrelinhas aos adversários. Enfatizando o papel dos EXT ao posicionarem-se ao lado do MI para ajudar a fechar o corredor central e equilibrar a equipa (ver figuras 70 e 71).



Figura 70- Fechar corredor central



Figura 71- Fechar corredor central

3º Submomento da Organização Defensiva – Impedir a Finalização

Subprincípios

Procurar a Superioridade ou Igualdade Numérica

Ocupar as Zonas Defensivas na Grande Área

Promover Pressão no Portador da Bola em Zonas Próximas da Baliza

Esquema 7- Subprincípios do 3º Submomento da Organização Defensiva

Subprincípio: Procurar a Superioridade ou Igualdade Numérica

De maneira a criar superioridade nos corredores, e na tentativa de evitar cruzamentos, preferencialmente o MI do corredor lateral do lado da bola, faz uma cobertura defensiva ao DL e EXT (ver figura 72).



Figura 72- Promover a superioridade ou igualdade numérica

Subprincípio: Ocupar as Zonas Defensivas na Grande Área

Em situações de cruzamentos pretendemos que os nossos jogadores sempre que possível, ganhem posição e estejam em superioridade na grande área. O DC do lado da bola fecha o 1º poste; o outro DC a zona central; o DL ocupa o 2º poste; a zona de penalti é preenchida pelo MD, sendo que o MI e EXT do lado contrário ficam à entrada da área (ver figura 73).



Figura 73- Ocupar zonas defensivas na grande área

Subprincípio: Promover Pressão no Portador da Bola em Zonas Próximas da Baliza

De maneira a reduzir as taxas de sucesso dos adversários, é fundamental estar próximo e obrigar o portador da bola a jogar sob pressão, sempre que este esteja a uma distância que lhe permita finalizar (ver figura 74).



Figura 74- Pressão no portador da bola em zonas próximas da baliza

Transição Ofensiva

O momento de Transição Ofensiva (TO) pode ter um papel decisivo no decorrer do jogo de futebol. Para que tal aconteça temos de perceber, aquando da recuperação da bola, se a equipa adversária está desorganizada, e dessa forma, impulsionar uma forte mudança de atitude e comportamento de maneira a explorarmos as debilidades e espaços do oponente (profundidade e largura). O grande objetivo neste submomento é retirar a bola da zona de pressão, tentando ser o mais vertical possível.

Devemos recomeçar a fase de construção, caso não encontremos referências de ligação para contra-ataque ou ataque rápido, procurando assim um ataque posicional.



Esquema 8- Subprincípios da Transição Ofensiva

Subprincípio: Tirar a Bola da Pressão

Após o ganho da bola, pretendemos retirar a bola da zona de maior pressão, de maneira a podermos explorar a desorganização dos adversários. Sempre que possível devemos procurar o passe vertical eliminando várias linhas de pressão. Caso não seja possível, devemos tentar uma linha de passe em segurança para uma zona de menor aglomeração de adversários e começar o ataque em Organização Ofensiva (ver figura 75).



Figura 75- Tirar a bola de pressão

Subprincípio: Dar Largura e Profundidade

Após recuperarmos a bola é importante que os alguns dos nossos jogadores abram junto à linha lateral e outros perto da linha defensiva adversária, de forma a criar mais espaços na sua organização defensiva adversária (ver figura 76).

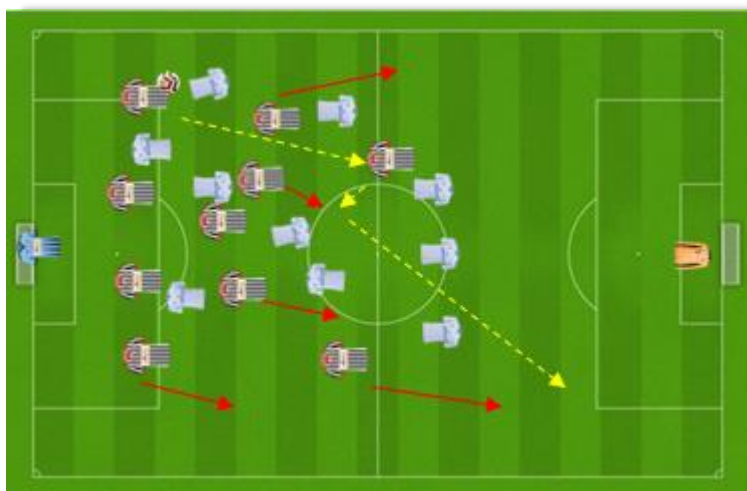


Figura 76- Dar "largura" e "profundidade"

Subprincípio: Explorar os Espaços Existentes na Equipa Adversária

A nossa primeira opção após recuperar a bola é ser o mais vertical possível, quer em condução, quer em passe, aproveitando os espaços existentes na equipa adversária. Quanto mais rápido conseguirmos abrir, mais facilmente encontraremos soluções para progredir. Quando os nossos médios estão de frente para o jogo, pedimos que haja pelo menos uma linha de passe em profundidade (ver figura 77).



Figura 77- Explorar espaços na equipa adversária

Esquemas Táticos

Apesar de ser reconhecida a preponderância dos esquemas táticos no decurso do jogo de futebol, de todos os 5 momentos do jogo, este é aquele que menos tempo efetivo de treino despendemos. Para obtermos sucesso neste momento, aquando do treino, é necessário muita concentração por parte de todos os elementos.

Esquemas Táticos Ofensivos

Pontapés de Canto: Preferencialmente queremos que os pontapés de canto sejam marcados de forma “fechados” ou seja do lado direito marcados com o pé esquerdo e vice-versa. Os cantos apresentados são idênticos para ambos os lados.

Canto curto: 1 jogador a bater, 1 jogador no primeiro poste, 1 na frente do GR, 1 na entrada da área, 1 na linha da pequena área no meio da baliza, 2 no

segundo poste, 3 na linha do meio campo. A bola é tocada para o jogador que vem do poste que passa para trás, para um jogador do meio campo que, entretanto, se aproximou para cruzar ao 2º poste (ver figura 78).

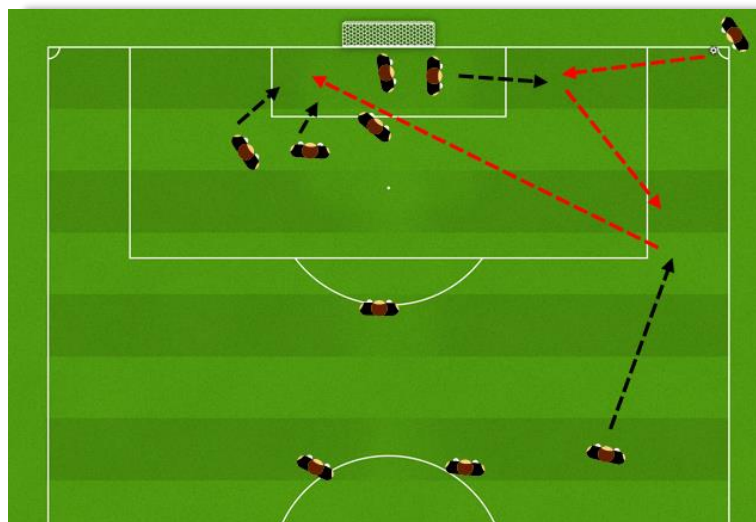


Figura 78- Pontapé de canto curto

Canto no 1º poste: 1 jogador a bater, 4 no primeiro poste dentro da pequena área, 1 vai ao segundo poste, 2 à entrada da área e 2 no círculo central do meio campo. Aglomeramos 4 jogadores ao primeiro poste procurando criar inquietação e surpresa nos adversários (ver figura 79).



Figura 79- Pontapé de canto no 1º poste

Canto para a área: 1 jogador a bater, 1 no primeiro poste a arrastar, 4 dentro da área a entrarem em diferentes zonas, 2 à entrada da área e 2 no círculo central do meio campo (ver figura 80).

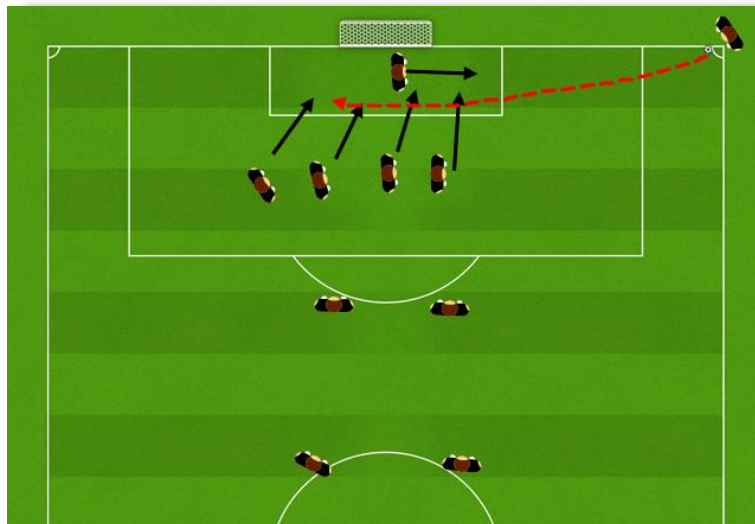


Figura 80- Pontapé de canto para a área

Pontapé-Livre: Dividimos os pontapés-livres em frontais e laterais. Nos frontais pretendemos rematar direto à baliza. Nos livres laterais, tal como acontece nos pontapés de canto queremos que sejam batidos de maneira “fechada” pé esquerdo marca do lado direito e vice-versa. Pedimos que batam na direção da baliza.

Pontapé-Livre Frontal: Estimulamos a rematar diretamente à baliza, porque temos bons executantes, 2 jogadores estão perto da bola, 2 de um lado da barreira e 1 do outro lado, preparados para uma possível recarga caso o GR defenda a bola para a frente, os restantes jogadores equilibram a equipa (ver figura 81).

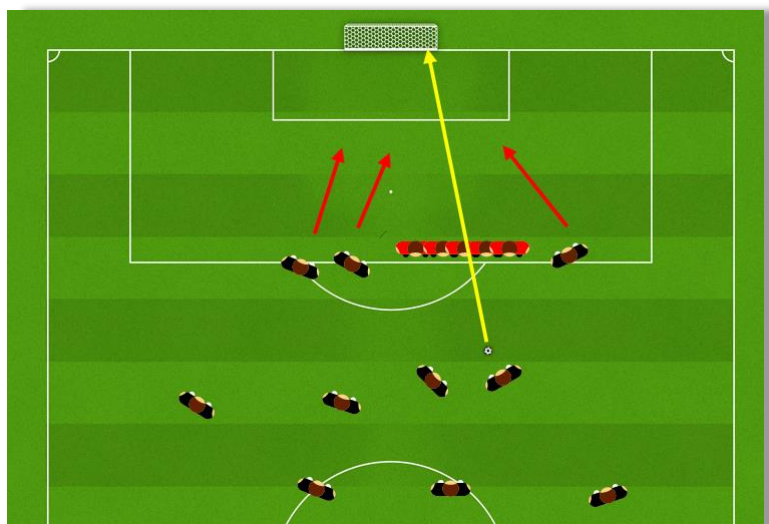


Figura 81- Pontapé-livre frontal ofensivo

Pontapé-Livre Lateral: 1 jogador a bater, 5 na grande área a atacarem diferentes zonas, 2 à entrada da área para uma segunda bola e evitar contra-ataques e 2 no círculo central do meio campo (ver figura 82).

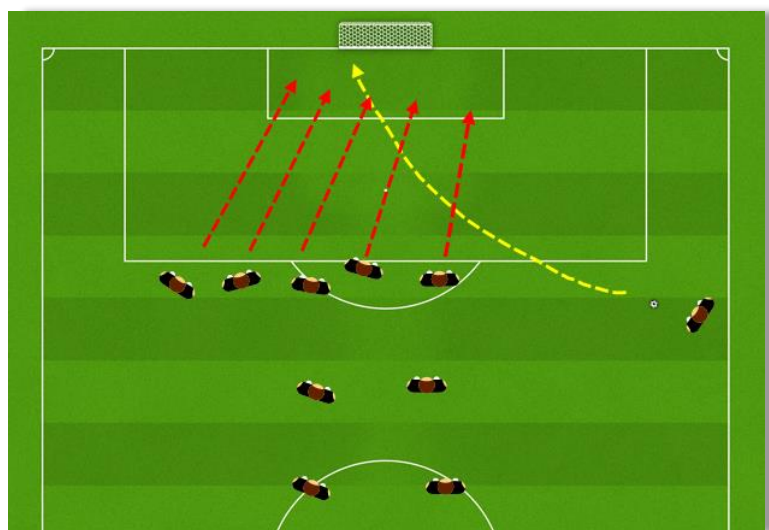


Figura 82- Pontapé-livre lateral ofensivo

Lançamento Lateral: Os arremessos de linha lateral são normalmente efetuados pelo DL e pedimos que existam trocas posicionais entre o MI e o EXT, para encontrarem espaço para receber a bola. Lançamentos do lado direito perto

da área, determinamos subir o DC e pedimos que o DL lance a bola para o interior da área, procurando o desvio e a 2ª bola (ver figura 83).

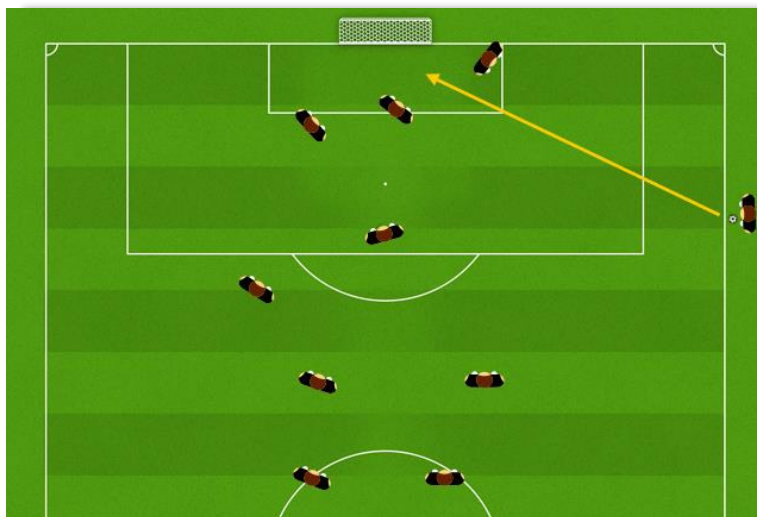


Figura 83- Lançamentos de linha lateral, lado direito perto da área

Esquemas Táticos Defensivos

Pontapé de Canto: Optamos por fazer uma marcação mista em que protegemos a zona do primeiro poste com 3 jogadores, 2 posicionam-se na marca de penalti e 1 à entrada da área. Os restantes elementos marcam individualmente, distribuídos de maneira racional por alturas (ver figura 84).

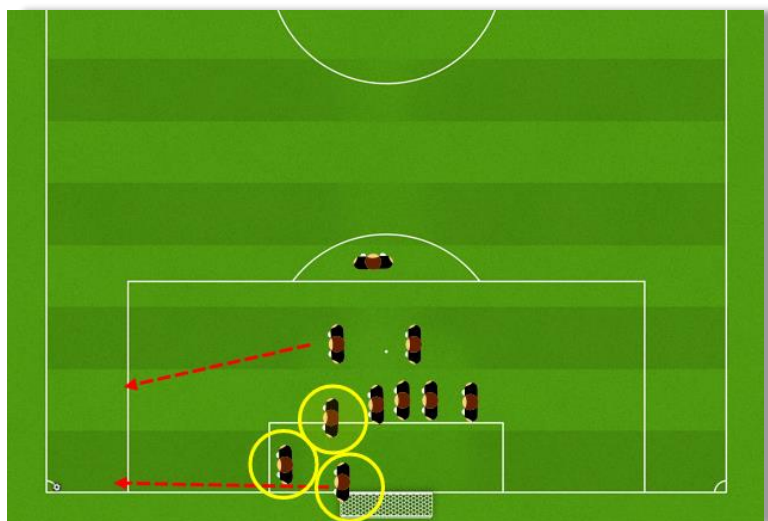


Figura 84- Pontapé de canto defensivo

Pontapé-Livre Lateral: 2 jogadores na barreira, 1 jogador livre de marcação no primeiro poste, 2 à entrada da área e os restantes 5, na marcação individual (ver figura 85).



Figura 85- Pontapé-livre lateral defensivo

Pontapé-Livre Frontal: O GR tem autonomia para decidir quantos elementos quer na barreira, 4/5 consoante a proximidade do livre, 3 elementos protegem a baliza caso a bola seja rechaçada para à frente, habitualmente o DL, MC e DC. Os restantes elementos ficam à entrada da área ou posicionam-se consoante as necessidades de marcação (ver figura 86).



Figura 86- Pontapé livre frontal defensivo

3.8.Semana de Trabalho

A semana de trabalho tem de ser adaptada aos dias de treino e espaços para treinar, são realizados quatro treinos semanais e a disposição das cargas de trabalho é ilustrada no morfociclo representado na figura 87.

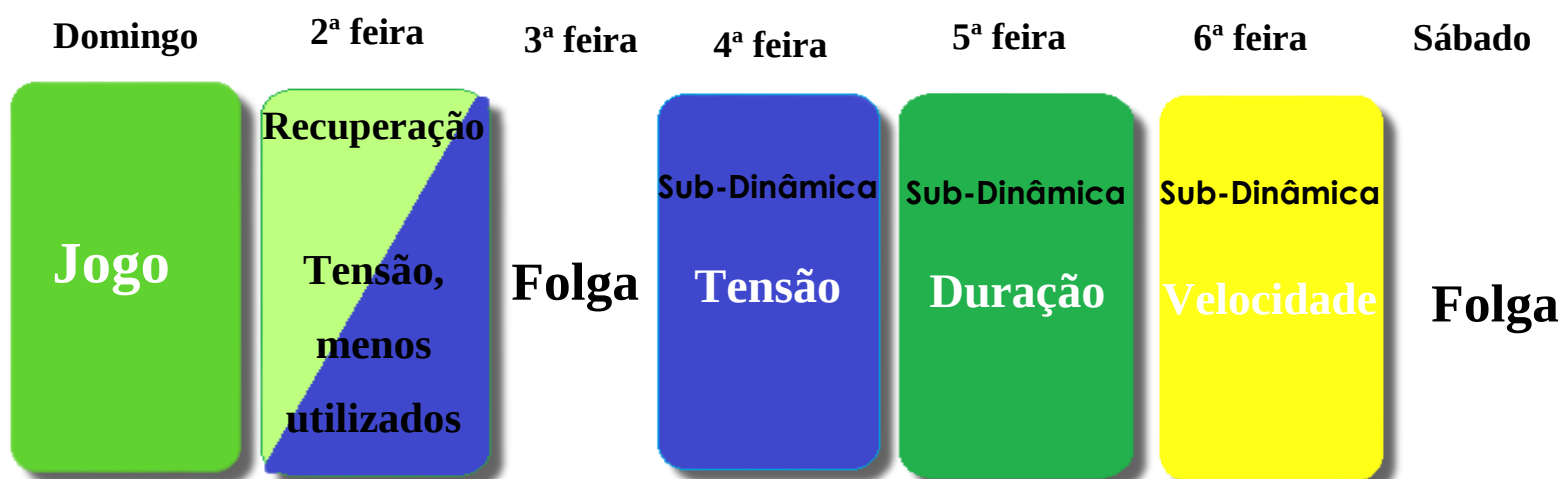


Figura 87- Morfociclo Semanal

O planeamento do microciclo é liderado por mim, como treinador principal, e tenho como base um cruzamento entre a periodização tática e uma preparação analítica específica, que admito ser importante para o desenvolvimento dos atletas e da equipa. Acredito na especificidade de um treino em função de um modo de “jogar”, mas também acredito nos exercícios complementares, que desconstroem a parte física, técnico, tática e psicológica de maneira a serem potenciadas em contextos não reais ao jogo.

Renuncio o fundamentalismo, quer da periodização tática, quer da preparação tradicional, planejo tirar o melhor de cada ideologia e construir uma forma de jogar simples e eficaz, tendo em consideração o desenvolvimento de cada atleta enquanto individualidade e na sua interação com a estrutura coletiva.

Esta conceção é baseada em vários princípios desde princípios fisiológicos, que determinam cargas internas/externas, bem como tempos de recuperação, passando por princípios gerais do treino orientados pela periodização tática, que influenciam a planificação de cada de treino, tendo especial atenção ao encadeamento de cada exercício, não descorando, a sua complexidade e às diferentes escalas. O principal objetivo do treino, é criar contextos aproximados às condições reais de jogo.

Nos diferentes treinos encontram-se padrões lógicos e sequenciais desde o início da época.

A ativação é feita habitualmente com exercícios de passe ou contacto com bola. O foco prende-se em trabalhar certos movimentos corporais específicos da modalidade, tendo em vista melhorar a coordenação específica dos jogadores, aumentando a temperatura corporal e a sua predisposição para o resto da sessão. De seguida, executam-se os exercícios fundamentais, e posteriormente, segue-se um 11x11 condicionado pelo espaço (jogo reduzido, nunca formal).

O processo de treino é bastante completo e segue o propósito de dar aos atletas ferramentas necessárias para a resolução de problemas que poderão surgir durante a competição, visamos mais o crescimento individual e coletivo, do que propriamente os resultados desportivos.

.

A nossa semana de trabalho era composta por 4 treino e 2 folgas. O planeamento semanal (microciclo) está representado no quadro 4.

ALMA RAÇA ORGULHO E VIDA

VARZIM SPORT CLUB

Época 2021/2022



Equipa	Iniciados A							
Mês	Outubro	Seg (18)	Ter (19)	Qua (20)	Qui (21)	Sex (22)	Sáb (23)	Dom (24)
Microciclo	12	Dia p/ jogo: (+1)-6	Dia p/ jogo:	Dia p/ jogo: (-4)	Dia p/ jogo: (-3)	Dia p/ jogo: (-2)	Dia p/ jogo: (-1)	Dia p/ jogo: 0
		Hora: 19:30	Hora:	Hora:19:30	Hora:19:30	Hora: 19H30	Hora:	Hora: 11
		Local: Sintético 2	Local:	Local: Sintético 2	Local: Sintético 2	Local: Sintético 2	Local:	Local: Sintético 1
Conteúdos	Conteúdos e Princípios Táticos	Trabalhar os nossos princípios de jogo no 10x0, passe curto rasteiro e apoiado. Posse em estrutura, sob pressão. Finalização variada, após cruzamento. 6x6 competitivo		Melhorar a mobilidade ofensiva, pressão no portador. +Tomada de decisão sob pressão.+ Forte reacção à perda.	Treinar os nossos princípios em situação de jogo. MPB 3 equipas, transição defensiva forte. Holandês + organização defensiva, + saídas para o ataque, circulação de bola até encontrar o espaço para entrar	Treinar as transições ofensivas, importantes para o próximo jogo.+ variabilidade de finalização		Varzim VS Braga
	Regime e Capacidade(s) Motora (5)	Recuperação física dos atletas que mais jogaram no domingo, aproximar os menos utilizados dos níveis físicos dos colegas (Resistência + Força)		Força específica.(Foco na condição física)	Resistência específica	Velocidade específica e Velocidade de resistência.		
	Objetivos (Técnicos, Físicos, Psicológicos)	Trabalho específico por setores: * Defesas (alinhamento defensivo) * Médios (coberturas defensivas) * Avançados (Finalização depois de 1x1).		Pressionar portador, dar linhas de passe e tomar as melhores decisões para manter a posse da bola. + Competitividade entre atletas. Forte mudança de comportamento, na transição defensiva.	Conseguir jogar mesmo estando sob pressão, melhorar a tomada de decisão. Subir níveis de agressividade. Ser rigorosos nos processos defensivos.	Parte estratégica do jogo, melhorar a pressão na zona intermédia. Dar +feedbacks positivos, motivar e incentivar.		

Quadro 4- Microciclo Semanal

Segunda-feira (+1):

Este dia é o primeiro após competição, em que se opta por uma recuperação ativa dos jogadores, procurando uma regeneração muscular, dos atletas utilizados no jogo anterior e de um trabalho que visa os elementos que jogaram menos tempo, aproximando fisicamente os dois grupos de jogadores.

Neste primeiro treino após o jogo, conseguimos detetar pequenas lesões, e identificar os atletas mais fatigados, podendo assim gerir a sua recuperação.

As crianças recuperam do esforço físico mais rapidamente que os adultos, particularmente de exercícios de alta intensidade (Falk & Dotan, 2006). Argumenta-se que qualitativamente, isto se deve as diferenças dimensionais dos seus segmentos corporais, mas em boa verdade trata-se de uma diferença quantitativa, decorre do menor poder relativo que as crianças possuem para gerar energia em contraste com a que necessitam para recuperarem. Pensa-se que a menor capacidade de gerar potência por parte das crianças, ocorre pelas diferenças neuromotoras, dependentes da maturação (Falk & Dotan, 2006).

Em virtude do cenário atual, optamos por um treino de baixa intensidade, pois treinamos no dia a seguir à competição, e reconhecemos a importância de uma recuperação ativa, comprovando as bases científicas que apontam no sentido de haver benefícios fisiológicos provenientes desta prática, em oposição com uma recuperação passiva (Andersson et al., 2008).

No primeiro treino da semana temos a possibilidade de utilizar metade do campo de futebol 11 com balizas nas laterais, equivalente a um campo de futebol 7 (ver figura 88), por um período de 1h30, contudo, os treinos neste dia não ultrapassam a 1h15.

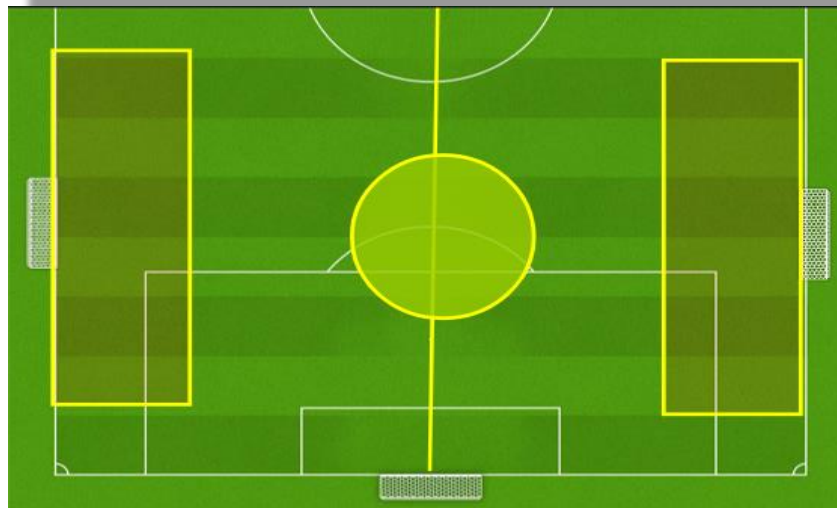


Figura 88- Meio campo de futebol 11 com balizas à largura

Palestra e Vídeo

Antes do início do primeiro treino da semana realizamos uma pequena palestra, com apresentação de vídeo, destacando algumas das ações mais importantes do jogo anterior. As palestras realizadas neste dia, habitualmente, têm uma duração até 15 minutos, dependendo daquilo que pretendíamos mostrar.

A apresentação tem como propósito mostrar aos atletas aquilo que a nossa equipa conseguiu ou não fazer (tanto positiva como negativamente), e explicar o que pretendemos nos diferentes momentos do jogo.

Considerámos a opção de analisar por vídeo o jogo anterior, visto captar a atenção dos jogadores, e porque nestas idades, é fundamental mostrar vídeos dos próprios jogos em detrimento de jogos profissionais. Os jovens atletas têm dificuldade em se reverem noutras situações, parecendo uma realidade inatingível. A filmagem do próprio jogo é sem dúvida, uma mais valia para a compreensão do nosso jogar (ver figura 89).



Figura 89- Exemplo de correções mostradas em vídeo

Aquecimento

Optei por implementar um trabalho técnico-tático específico, dividido por setores (defesas, médios e avançados), sem grande intensidade e com uma elevada componente pedagógica, explicando os objetivos pretendidos com os exercícios apresentados, e a importância do trabalho técnico-tático para a melhoria individual e consequentemente coletiva da equipa.

Neste trabalho são abordados conteúdos importantes (ver quadro 5) para o desenvolvimento dos atletas nas suas posições.

Quadro 5- Conteúdos Técnico-Táticos a abordar

Posição	Conteúdos						
Defesas Centrais	Posição	Alinhamento	Jogo	Jogo Aéreo	1x1	Livres/Penaltis	Passe Longo
	Defensiva	Defensivo	Aéreo Defensivo	Ofensivo			
Defesas Laterais	Posição	Alinhamento	Jogo	1x1	Cruzamentos	Orientações	Passe Longo
	Defensiva	Defensivo	Aéreo defensivo		Livres/Penaltis	dos Apoios	
Médios	Posição	Alinhamento	Jogo	Jogo aéreo	Orientações	Livres/Penaltis	Passe Longo
	Defensiva	Defensivo	aéreo defensivo	ofensivo	dos apoios		
Extremos	Posição	Jogo Aéreo	1x1	Cruzamentos	Orientações	Finalização	Desmarcação
	Defensiva	Ofensivo	Drible	Livres/Penaltis	dos Apoios	Parte Interna Parte Externa Peito pé Vólei	Apoio/Rutura
Avançados	Posição	Jogo Aéreo	1x1	Orientações	Livres/Penaltis	Finalização	Desmarcação
	Defensiva	Ofensivo	Drible	dos Apoios		Parte Interna Parte Externa Peito pé Vólei	Apoio/Rutura

Parte Fundamental

Habitualmente começamos por um exercício estandardizado de passe e receção, em que promovemos um número elevado de toques na bola, ou um exercício de organização ofensiva, em que desenvolvemos movimentos padronizados sem oposição (10x1).

Em seguida realizamos uma MPB em que os atletas que tiveram mais tempo de utilização no dia anterior, jogam de apoio, ou em superioridade numérica e os atletas que jogaram menos tempo, acabam por trabalhar de uma forma mais vigorosa (ver figura 90).



Figura 90-Exercício MPB em estrutura 10x3 (30'')

Posteriormente realizamos um exercício de finalização (ver figura 91). com deslocamento nunca acima dos 60% da velocidade máxima, que potencia a regeneração muscular e o aperfeiçoamento técnico de passe, cruzamento e remate. É pedido a quem não jogou uma maior intensidade e velocidade na realização dos seus movimentos

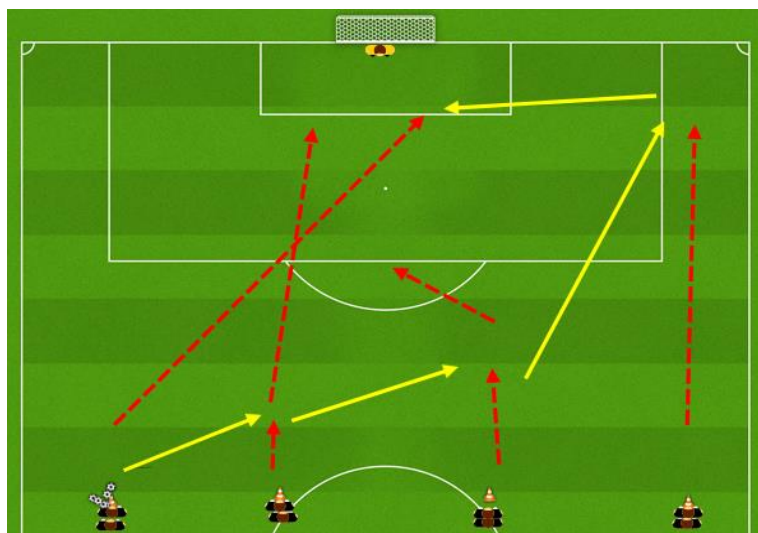


Figura 91-Exercício de finalização por vagas

Por fim, terminamos com um jogo reduzido (GR+6XGR+6) entre os atletas menos utilizados no dia anterior. As duas equipas defrontam-se num espaço de jogo reduzido (2 grandes áreas), promovendo muitas mudanças de direção e uma frequente interação com a bola, os jogadores estão sistematicamente no centro do jogo (ver figura 92). Os restantes atletas servem de apoios, ou fazem futevólei. Após concluírem os jogos, todos os elementos realizam um trabalho de prevenção de lesões com o preparador físico.



Figura 92- Jogo reduzido GR+6 X GR+6

Terça-feira (+2):

Neste dia, atendendo ao planeamento semanal e organizacional do departamento de formação, optamos por uma recuperação passiva dos jogadores, procurando uma regeneração muscular e um repouso a nível psicológico.

Devemos dar tanta atenção ao descanso quanto à exercitação, pois sabe-se que juntamente com a alimentação constituem os principais fundamentos para um processo de treino produtivo e saudável.

No dia seguinte é esperado uma recuperação completa por parte dos atletas e treinadores, estando todo o grupo de trabalho focado no treino e consequentemente no próximo jogo.

Quarta-feira (-4):

O que tentamos reproduzir neste dia é promover ações intensas do jogo, com uma predominância da força específica (travagens, acelerações, mudanças de direção, rotações). O espaço para a realização dos exercícios é reduzido para promover esse número de ações.

O aquecimento é específico para o trabalho de força, possuindo jogos reduzidos com princípios básicos do nosso jogar (nomeadamente da mobilidade ofensiva, pressão ao portador e coberturas defensivas), pretendo sempre que os exercícios sejam progressivos ao nível da intensidade, e que no final do primeiro exercício os atletas estejam predispostos para uma carga de treino superior.

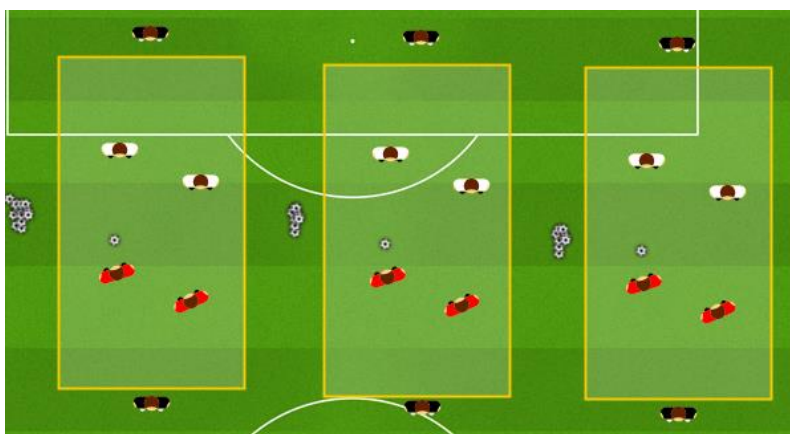


Figura 93- Exercício bola capitão 2X2+(2)

Na parte fundamental do treino, realizamos exercícios de força específica, com muitas reações à perda da bola, promovendo uma mudança rápida de comportamento ofensivo para defensivo e vice-versa, na tentativa de tirar rapidamente a bola da zona da pressão e fazer “campo grande” facilitando a posse da mesma (ver figura 94).

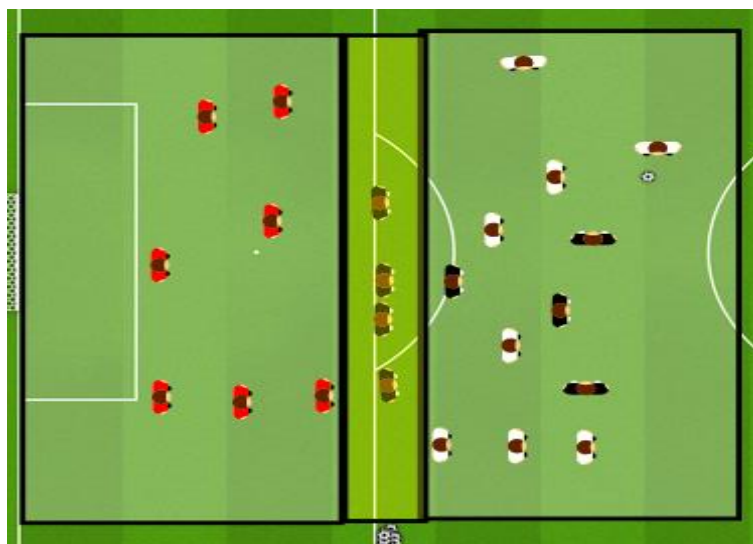


Figura 94- Exercício 5 passes muda de zona

Nos últimos 15 min da parte fundamental é habitual dividir o grupo de trabalho. Um grupo realiza um jogo reduzido (GR+6XGR+6 ou GR+2XGR+2), este último exercício é bastante violento, desta forma temos de prestar atenção ao seu tempo de duração sendo que, não ultrapassamos os 30” (ver figura 95).

Os restantes atletas, realizam exercícios de finalização com mudanças de direção e pliometria. Com este trabalho pretendemos, para além de uma melhoria das capacidades físicas, uma finalização com elevados níveis de fadiga, procurando reproduzir o que muitas vezes acontece durante a competição.



Figura 95-Exercício Jogo reduzido GR+2 X GR+2

Quinta Feira (-3):

Este é dia em que habitualmente treinamos num plano macro (escala intersetorial e de equipa) em superfícies maiores, ocorrendo uma menor descontinuidade no treino, temos como finalidade trabalhar segundo um regime de resistência específica.

Começamos habitualmente por um aquecimento de passe em estrutura com circulação de bola, passando todos os atletas por todas as posições, após o aquecimento entramos num exercício de posse de bola de 3 equipas ou numa situação jogada, vulgarmente denominado por exercício holandês em que uma equipa treina o ataque organizado quando tem bola, e a organização defensiva quando está a defender (ver figura 96).

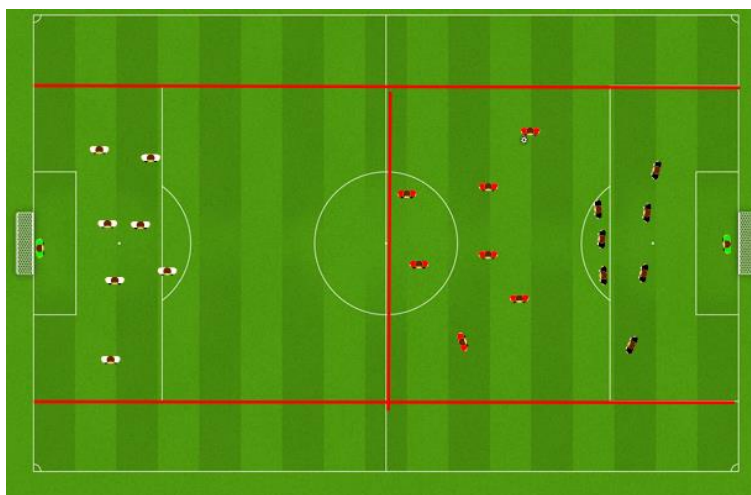


Figura 96- Exercício Holandês

No final destes exercícios passamos para o jogo de 11x11, em campo de futebol de 7, com algumas imposições estratégicas, ou temos de mudar a bola de corredor a fim de 5 passes, ou tocar em dois apoios posicionados à largura antes de atacar a baliza. Durante este treino há uma permanente avaliação de posicionamentos e comportamentos, porém tentamos que o treino não perca a intensidade, corrigindo maioritariamente as situações mais graves e erros transversais a vários elementos do plantel.

Sexta-feira (-2):

Este é o dia em que treinamos mais de forma analítica, e no qual existe maior descontinuidade, havendo mais tempos de recuperação, procuramos trabalhar num regime de velocidade explosiva e específica.

A sessão de treino começa com um aquecimento padrão, orientado pelo preparador físico, mais voltado para exercícios de velocidade. Após um bom aquecimento começamos com exercícios competitivos de estafetas de 10 metros, e para finalizar realizamos 2 *sprints* de 30 metros onde tencionámos chegar perto da velocidade máxima.

Depois da velocidade, realiza-se um exercício de passe e deslocamento, habitualmente o deslocamento realizado neste dia é a uma velocidade superior aos dos dias anteriores.

Em seguida é costume a introdução de um exercício de transições, com uma forte mudança de comportamento, defensivo/ofensivo e vice-versa a grande intensidade e por períodos bem curtos, tentando sempre respeitar os tempos de recuperação (ver figura 97). Por vezes optamos por exercícios de transição por posições, onde os avançados fazem transição ofensiva e os defesas, transição defensiva.

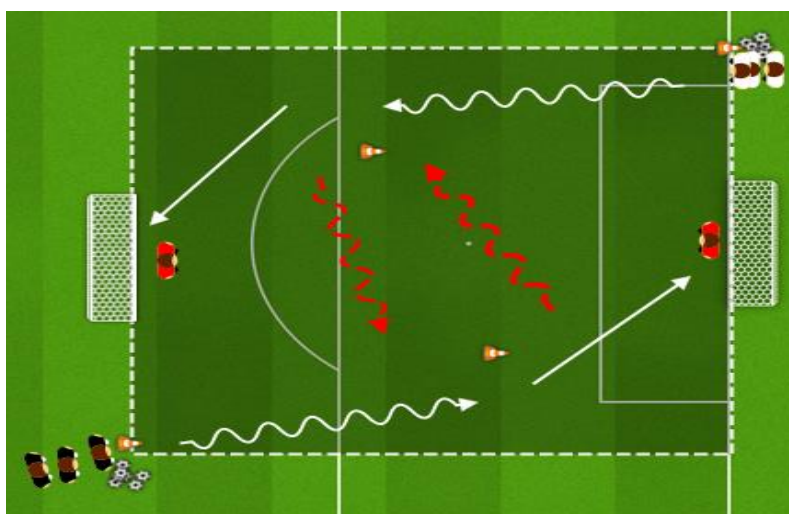


Figura 97- Exercício de transições com finalização

Antes de terminar, executamos um exercício de dinâmicas ofensivas ou defensivas em que estimulamos os jogadores a cumprirem o nosso plano de jogo. O objetivo do exercício ofensivamente é transmitir a forma como nos iremos organizar com a bola, e onde podemos explorar as debilidades do adversário. Do ponto de vista defensivo, o foco é na nossa organização defensiva, e onde começar a pressão para rapidamente recuperarmos a posse da bola.

Para finalizar a sessão de treino, realizamos alguns cantos e livres laterais de maneira a preparar a equipa para o jogo. Concedemos que alguns dos executantes habituais pratiquem a marcação livres diretos e penáltis antes do término da sessão.

No final do treino há a leitura da convocatória.



Varzim Sport Club

Iniciados Sub-15

Convocatória
Época 2021/22

JOGO: VARZIM SC x Palmeiras FC

COMPETIÇÃO: Fase Manutenção

JORNADA: Jornada 8

DATA: 26/03/2022 (Sábado) as 15h00

PONTO DE ENCONTRO: Estádio Municipal da PVZ HORA

DE ENCONTRO: 13h00

CHEGADA AO JOGO: 13

#	Nr	Nome	Assinatura	Observações
1		Baía		
2		Rui Patrício		
3		Cancelo		
4		Pepe		
5		Rui Jorge		
6		Paulo Ferreira		
7		Bruno Alves		
8		Sérgio Oliveira		
9		William Carvalho		
10		Paulinho Santos		
11		Renato Sanches		
12		Figo		
13		João Pinto		
14		Cristiano R.		
15		Pauleta		
16		Simão Sabrosa		
17		Nani		
18		Quaresma		
19				
20				

Pedro Rocha

(treinador)

Informação adicional	Observações
PRÓXIMO TREINO: 28/03/2022 (Segunda-feira) HORA: 19:30 LOCAL: CDM - Sintético 2	

Sábado (-1):

Por indisponibilidade de espaços para treinar, optamos por folgar no dia anterior ao jogo, contudo, em partidas que se realizaram ao sábado no dia (-1), realizámos um treino de baixa tensão, com muita descontinuidade, optando por exercícios mais lúdicos e descontraídos. Aproveitamos inclusivamente para treinar esquemas táticos, defensivos e ofensivos com maior detalhe.

Domingo: Dia de jogo

O dia de jogo é um dia em que os comportamentos são por norma padronizados, a chegada ao terreno do jogo verifica-se 1h30 antes do início da partida, e a palestra é realizada por mim, 30min depois. A saída para o aquecimento dá-se 40 minutos antes do apito inicial e tem a duração de 30 minutos.

Relatório de jogo

Após a realização de cada partida, é preenchido um relatório do jogo, que será arquivado na plataforma on-line, ficando disponível na base de dados do clube, podendo ser consultado a posteriori. O relatório é composto pela ficha de jogo, com todos os dados relativos à partida; estrutura tática inicial/final; resumo do jogo; descrição dos 5 momentos do jogo por parte do treinador; caracterização individual com nota (1-10); *scouting* dos elementos adversários que se destacaram na partida e descrição dos golos marcados.



VARZIM SPORT CLUB

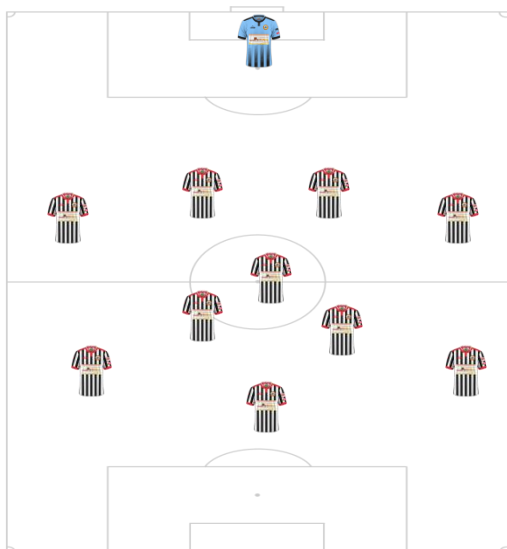
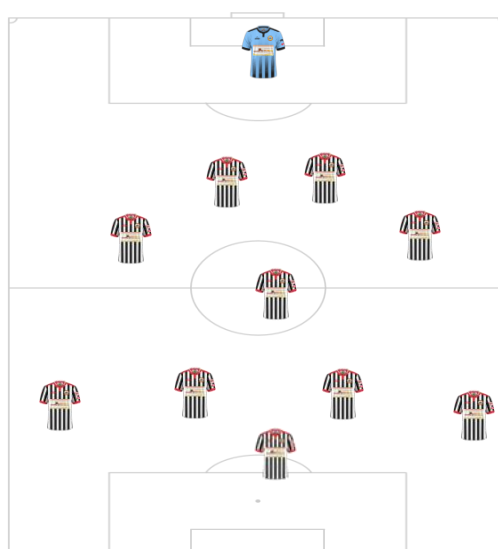
ESCALÃO	Sub-15				
COMPETIÇÃO	Nacional (Fase de Manutenção)			JORNADA:	8ª
JOGO	Varzim SC		X	Palmeiras	
DATA	05/02/2022	HORA	15h	LOCAL:	Estádio Municipal
CLIMA:	Sol			PISO:	Relvado

RELATÓRIO DE JOGO

VARZIM SPORT CLUB								
Nº	NOME	POS	TEMP	AA	V	GS	GM	ASS
1	Baía	GR	80			13		
2	Cancelo	DD	79					
3	Pepe	DC	80	16				
4	Bruno Alves	DC	80					
5	Paulo Ferreira	DE	80					
6	Paulinho Santos	MC	80					
7	João Pinto	ED	72					
8	William Carvalho	MC	80	30				
9	Cristiano	PLC	79					
10	Renato Sanches	MC	80				44	
11	Figo	EXT	40					
12	Rui Patrício	GR						
13	Rui Jorge	DE						
14	Nani	DE/E E	40					
15	Quaresma	MC						
16	Sérgio Oliveira	ED	5					
17	Simão Sabrosa	ED/D D	13					
18	Pauleta	PLC	5					

RESULTADO			
1ª PARTE	0	x	1
2ª PARTE	1	x	0
FINAL	1	x	1

VARZIM SC	
TREINADOR	Pedro Rocha
T. ADJUNTO	Filipe Alves
T. ESTÁGIO	
DELEGADO	Artur Rodrigues
FISIO	Rafa Carneiro
CAPITÃO	Cancelo
S. CAPITÃO	João Pinto

**ESTRUTURA INICIAL
VARZIM****1:4:3:3****ESTRUTURA FINAL VARZIM****1:4:1:4:1****2019/2020****VARZIM SPORT CLUB****BREVE RESUMO**

Jogo intenso, com duas partes distintas. Primeira parte muito apática da nossa parte, sem chama e a “ver” o que o jogo ia dar, Setores muito afastados, a dar muito espaço quer em largura, como em profundidade. Muitas dificuldades em pressionar o adversário. Uma 2ª parte completamente diferente com uma grande atitude, a empolgar o público presente, acabou por ser um resultado justo, mas com um sabor amargo, tudo fizemos para conseguir a vitória (na segunda parte), talvez o melhor jogo em casa até ao momento.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Na primeira parte fomos muito tímidos e pouco esclarecidos, muitas dificuldades em ter a bola, na primeira fase faltou confiança para o nossos MC se mostrarem ao portador, muita precipitação com bola, éramos obrigados a jogar longo por não haver linhas de passe seguras. Raramente os nossos jogadores tiveram tempo e espaço para poderem decidir e estar de frente para o jogo. No segundo tempo jogamos a maioria do tempo no meio-campo adversário criando muito jogo, houve mais disponibilidade para ter bola e encontramos espaços nas costas dos médios adversários, faltou ser mais acutilante no último terço e teríamos marcado, faltou ocupar as zonas de finalização, quando encontrávamos espaço nos corredores.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

Na primeira parte tivemos dificuldades em sair, apesar de conseguirmos ganhar algumas bolas no meio campo contrário, contudo as receções foram sempre mal efetuadas, e raramente conseguimos tirar a bola da pressão com passes verticais, não permitindo uma maior acutilância e objetividade no nosso jogo. No segundo tempo conseguimos retirar adversários do caminho com esses passes verticais que tanto pedíamos, criamos algumas situações de finalização após o ganho da bola, e muitas dificuldades ao adversário em gerir a profundidade.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Primeira parte com muitas dificuldades em pressionar, o nosso bloco estava demasiado baixo, muita distancia entre os atletas e entre os setores, que o Palmeiras aproveitou bem, para circular a bola e demoramos a encaixar no adversário, as situações de posse do adversário davam origem a possibilidades de remate Os nossos defesas, não foram tão esclarecidos a resolver os problemas quanto gostaríamos e aliviaram a bola umas quantas vezes para o pé dos adversários, permitindo-os continuar a atacar. Na 2ª parte, estabelecemos um bloco mais subido, permitindo uma grande pressão no último terço com um rápido ganho da 1ª e 2ª bola, muito fortes nos duelos.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Na primeira parte como estávamos mais baixos não houve grandes momentos de transição defensiva. Após o intervalo, o adversário conseguiu aproveitar 2 momentos de transição e causou muito perigo, estava muito difícil entrar na nossa defesa, e na tentativa de explorar as nossas costas tentaram colocar bolas em profundidade, resolvemos a maioria das situações, contudo, o jogo esteve frenético e os momentos de transição sucederam-se de parte a parte. Poderia ter custado caro, mas felizmente o nosso GR resolveu por 2 vezes.

BOLAS PARADAS

Ofensivamente

Criamos perigo na sequência de um canto em que a bola fica dentro da área e o Bruno Alves chutou por cima, contudo, a maioria dos lances foram desperdiçados por serem mal batidos. Talvez a falta de treino em relva natural tenha feito a diferença.

Defensivamente

Dominamos o jogo aéreo defensivo, cortamos quase todos os lances, sem dificuldade.

2019/2020



VARZIM SPORT CLUB

APRECIÇÃO INDIVIDUAL

Atleta	Apreciação	Nota (0-10)
Baía	Teve alguma culpa no golo sofrido, porque faltou-lhe o apoio que se enterrou na areia, contudo esteve muito bem ao negar o golo adversário por 2 vezes em intervenções de extrema dificuldade.	8
Cancelo	Jogo enorme, principalmente na segunda parte, sobe e desce com relativa facilidade pelo corredor, ganhou muitos duelos quer defensiva como ofensivamente. Entrega brutal saiu esgotado.	9

Bruno Alves	Um ou outro percalço na primeira parte, com os alvíos a saírem mal, mas na segunda parte foi inexcelável, não deu um palmo, várias dobras importantes, é muito rápido a retirar profundidade.	9
Pepe	Está em grande forma, certinho na marcação, na primeira parte teve um pouco em baixo, com problemas de adaptação ao terreno foi subindo de rendimento à medida que o jogo foi decorrendo.	8
Paulo Ferreira	Leitura de jogo incrível, mais uma vez não deu chance ao marcador direto. Grande assistência na sequência de um cruzamento no último minuto, mas não foi aproveitada. Como está a jogar no lado esquerdo teve uma ou outra má abordagem com o pé contrário.	8
William Carvalho	O miúdo tem vindo a trabalhar bem e mereceu a titularidade, sempre combativo, não dá uma bola como perdida, foi o impulsionador da nossa segunda parte.	9
Renato Sanches	Primeira parte preguiçosa a não querer ter bola no pé, muito escondido do jogo. Na segunda parte transportou mais a bola, é isso o que nós lhe pedimos, é muito difícil de o pararem quando está de frente para o jogo.	9
Paulinho Santos	Sabe gerir o ritmo do jogo, ganhou algumas segundas bola. Teve mais volume de jogo na segunda.	8
João Pinto	É inteligente taticamente, mas neste jogo principalmente na primeira parte, não esteve muito bem a nível ofensivo, quando havia de estar por dentro estava por fora e vice-versa. Faltou maior ligação e complementaridade com o lateral. Defensivamente esteve bem.	8
Figo	Completamente desaparecido pouco agressivo, esteve bem posicionado e ganhou 2 ou 3 bolas, mas as umas suas receções de bola não permitiram o contra-ataque.	5
Cristiano	Para o que joga deve ter mais ajuda muito, pensa bem o jogo, ou vem pedir no pé ou pede na profundidade, exatamente o que sabe fazer.	8
Nani	Que entrada do Nani, galvanizou a equipa para uma segunda parte de grande nível. Muito forte no ataque à profundidade e no transporte de bola, ganhou faltas e impôs sempre um ritmo forte do lado esquerdo.	9
Simão Sabrosa	Muito rápido sempre pronto para mostrar serviço, ainda teve duas arrancadas de grande nível. Deveria ter entrado mais cedo. Ajudou na parte final.	8
Sérgio Oliveira	Entrou perto do final, cumpriu o que lhe foi pedido	7
Pauleta	Entrou para ajudar, quase fazia golo no último lance do jogo.	7

SCOUTING			
Nome	Ano Nasc.	Posição	Observações
Bernardo Mariano	2009	DE	Excelente relação com bola, bom pé esquerdo, saída de pressão com qualidade. Muito jovem e franzino, mas bate-se bem, várias arrancadas no corredor, boa leitura das jogadas.

João Lopes	2008	MC	Bom jogador, bom sentido posicional, agressivo e bom passe, sem muitas precipitações, teve excelentes tomadas de decisão.
Duarte Simões	2008	EXT	Elemento mais desequilibrador da equipa do Palmeiras, quer no ataque à profundidade quer em movimentos para receber em espaço interior entrelinhas. Pode jogar nos dois corredores.

DESCRIÇÃO GOLOS

44'

Renato Sanches

Cruzamento da direita do Cancelo e a bola sobra para o Renato Sanches que de primeira e de fora da área remata em jeito fazendo a bola entrar no ângulo superior esquerdo da baliza, um golo de levantar o estádio.

4. Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo irei descrever todas as minhas reflexões práticas, durante os diferentes períodos da época desportiva.

Irei recorrer às minhas reflexões por microciclos ou mesociclos, registando todos os problemas diários e possíveis soluções, tal como a reflexão, a partilha de conhecimento e experiências, é essencial à competência e ao progresso. A prática reflexiva é algo vital e comum a muitos treinadores de elite. Esta consciencialização da importância da prática reflexiva é indispensável para uma procura constante de evolução.

Através das práticas reflexivas consigo ver em que ponto e sentido está o desenvolvimento da equipa, podendo reajustar e modificar alguns dos conteúdos, de maneira a retirar mais rendimento quer individual como coletivo.

A formação de treinadores tem como objetivo central, a preparação de técnicos com “mente de qualidade” auxiliando, os seus formandos a:

- Refletir para obterem conceções, ideias próprias;
- Questionar-se e autoavaliar-se para evoluir, sendo o principal crítico de si mesmo.
- Antecipar os possíveis problemas que possam surgir, surpreender e não ser surpreendido.

O aprender fazendo é de extrema importância, contudo é também relevante possuir um conjunto de ferramentas baseadas na teoria. A teoria só tem valor se for a teoria de uma determinada prática, em suma, quem só teoriza não sabe e quem só pratica, repete (Sérgio, 2019).

Reflexão pré-temporada

“O futebol é a coisa mais importante das menos importantes”

Arrigo Sacchi

Quando aceitei ser treinador dos iniciados, ouvia falar da falta de condições e da desorganização da estrutura de formação, entretanto, uma nova direção tomou posse e a tendência é melhorar, e pelo que sei, muito tem sido feito. Porventura o grande problema encontra-se em mim. Como atleta, estive ligado ao futebol profissional e sempre me deram as melhores condições para desenvolver as minhas capacidades. Reconheço o esforço da administração, mas aceito que a falta de verbas para o departamento de formação é neste momento o maior entrave, na tentativa de resolver a maioria dos problemas.

Costumo afirmar, que para ser organizado não é necessário dinheiro, no entanto faltam recursos humanos no clube para uma maior organização. Os próprios diretores estão sobrecarregados com enumeras funções, acabando por ocupar muito do seu tempo a tratar de papelada e burocracia (que tem de ser tratada forçosamente), possuindo menos tempo para perceber as reais dificuldades de quem está no terreno.

A pré-época teve início a 19 de julho, e como é típico começamos com a avaliação dos elementos do plantel e de alguns atletas que chegaram à experiência, tarefa que não é nada fácil e tremendamente injusta. Durante semanas chegavam 2/3 atletas para treinar com o grupo, contudo apenas 3 destes jogadores conseguiram uma vaga no plantel.

Um dos momentos mais marcantes da pré-temporada foi a dispensa de atletas, confesso que não tenho muito jeito para dar este tipo de más notícias. O coordenador passou a bola para nós treinadores, de maneira que coube-me a mim, e principalmente o meu adjunto Filipe, transmitirmos a mensagem de uma forma mais suave aos miúdos, primeiramente, e aos seus encarregados de educação em seguida. Possuímos uma grande heterogeneidade atlética entre

os elementos, e obviamente não pretendemos discriminar ninguém (nem os mais débeis nem os mais desenvolvidos), apenas tomamos em consideração a forma como os atletas resolvem os problemas no treino. Tentaremos perceber se os mais fortes resolvem através das dimensões físicas, da força, da velocidade, ou possuem também qualidade técnica, e continuarão a evoluir. Em relação aos mais frágeis, é importante perceber a sua idade relativa, em situações extremas seria importante colocá-los no escalão da sua idade relativa melhorando o seu desenvolvimento, mas tal situação não é possível no clube.

Dispensar atletas nestas idades pode ser extremamente injusto e com uma elevada margem de erro, contudo, para melhorar a qualidade do treino e assegurar uma evolução mais rápida da maioria dos atletas é importante nivelar o grupo por cima. Ter a consciencialização do conceito de idade relativa na seleção de jovens atletas é de extrema importância, para que as escolhas sejam o mais acertadas possível.

Senti que as conversas com os pais, fizeram-me crescer como treinador e sobretudo como pessoa, dizer a verdade aos atletas e aos pais custa, mas ouvir a verdade poderá custar ainda mais, porém, como dizia Arrigo Sacchi “o futebol é a coisa mais importante das menos importantes” e temos de seguir em frente.

A pré-época correu bastante bem, através de uma rápida implementação da nossa ideia de jogo, contudo a equipa, possui limitações nas diferentes dimensões do jogo de futebol, compreendendo que o jogo é constituído por quatro dimensões que interagem entre si, mas que podem ser reconhecidas separadamente: tática, técnica, física e psicológica (Carvalho et al. 2014).

Pelo que observei em treino, e em comparação com atletas da mesma idade, penso que as limitações prendem-se mais sobre a dimensão tática e técnica, como as dimensões estão relacionadas e interagem, uma influencia a outra, isto é, para eu trabalhar outros aspetos táticos, era necessário que os jogadores possuíssem um repertório técnico elevado, o que não é o caso, então nestes últimos meses estive a treinar mais aspetos técnicos, que deveriam de já estar cimentados. A nível tático os conceitos revistos foram mais gerais, sem grandes especificações, embora já saberem como quero que se disponham em campo nos diversos momentos do jogo. A dimensão psicológica é de extrema importância e muitas das vezes descurada (contra mim falo), pois esta equipa

vinha de um campeonato de infantis com poucos resultados positivos, passando por um campeonato de retoma da competição com jogos no escalão acima, é natural não possuírem, uma dinâmica de vitória e estarem fragilizados psicologicamente, diria mesmo, que estava instalado um sentimento de acomodação generalizado, aceitando a derrota com naturalidade.

Reverendo os factos, consigo perceber agora, que os jogos de pré-temporada deveriam ter sido planeados de maneira diferente, começando por adversários mais acessíveis e paulatinamente aumentando a dificuldade. O grande problema é que o campeonato distrital apenas começava em setembro e não existiam adversário de nível inferior a treinar. Todos os adversários da pré-temporada disputaram o Campeonato Nacional de Iniciados. De modo a gravar o cenário, estávamos com excesso de jogadores e tínhamos o dever moral de colocar todos a jogar. Claro que os resultados, não foram os melhores (zero vitórias) e a derrota pesadíssima contra o Vitória de Guimarães foi a gota de água que fez transbordar o copo, nessa semana dispensamos 4 atletas.

Na pré-temporada chegou um talento, daqueles que não engana, era de longe o melhor jogador da nossa equipa e no seu primeiro treino, juntamente com o coordenador, abordamos o atleta e o respetivo encarregado de educação, no sentido de ficar no clube, apesar de se mostrarem de acordo, algo de errado se passava. Quando eu perguntava ao jogador se já tinha assinado, a sua resposta era sempre negativa. Tentamos de todas as maneiras persuadir o atleta, inclusivamente, iríamos assinar com o seu irmão e mais dois jogadores do seu anterior clube, de maneira a facilitar a sua integração e assegurar rapidamente os seus serviços.

A faltar uma semana para o início do campeonato, houve um volte-face e o jovem jogador comunicou-me que iria continuar na sua anterior equipa. Falei com o coordenador para tentar uma “pequena loucura”, um contrato de formação, ou uma ajuda financeira no sentido de ajudar nas deslocações. O caso foi proposto à direção, mas infelizmente o parecer foi negativo.

Olhando para trás, vejo que a falta de resultados positivos na pré-temporada contribuiu para aumentar a frustração e desânimo, desacreditando o atleta, levando-o a procurar conforto no seu anterior clube, desperdiçando assim, uma excelente oportunidade de evolução no campeonato nacional. A administração detém a sua cota de culpa, desvalorizando todo o processo.

Acabamos por perder um excelente jogador, e um excelente investimento para o futuro. Continuamos a seguir de perto o jogador e as informações mais recentes, são que este foi prestar provas ao Seixal, e ao que parece deve integrar o plantel do Benfica na próxima temporada.

Não adianta ser uma entidade formadora, com possibilidade de realizar contratos de formação, e nunca exercer tal direito.

Reflexão 4 primeiros jogos

“Para conseguir alcançar todos os nossos objetivos, a equipa técnica e os jogadores devem incorporar e abraçar uma nova mentalidade, a qual é caracterizada pela devoção, compromisso, diligência, humildade, coragem, abertura da mente e tenacidade.”

Tomas Tuchel

Quadro 6- Campeonato Nacional de Iniciados, resultados das 4 primeiras jornadas

Campeonato Nacional Iniciados Jornada 1 22/08/2021 11:00 Vale do Conde ADSPVC 1 vs 2 Varzim SC Terminado	Campeonato Nacional Iniciados Jornada 2 29/08/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC 1 vs 0 Chaves Terminado
Campeonato Nacional Iniciados Jornada 3 04/09/2021 17:00 Palmeiras 1 vs 2 Varzim SC Terminado	Campeonato Nacional Iniciados Jornada 4 12/09/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC 0 vs 4 FC Famalicão Terminado

Começamos o campeonato da melhor maneira, com vitórias importantes e uma qualidade de jogo acima do esperado, até a própria administração ficou surpreendida e não esperavam tais resultados. Desde o primeiro dia que acreditei no trabalho dos miúdos e sinto que apesar das nossas limitações temos equipa para levar o barco a bom porto. As vitórias são o barómetro que nos dizem se estamos no bom caminho, contudo, um aspeto a ter em conta foram as exibições sempre em crescendo até à 3ª jornada. Durante esta fase vitoriosa não notei que tivesse relaxado, nem fui menos criterioso no planeamento, ou escolha dos jogadores para o 11 titular. A meu ver, alguns atletas querem dar o seu contributo e têm treinado muito bem, “alimentando” o treino, assim sendo,

estão muito mais próximos de jogar. Estou consciente das limitações do plantel, todos são necessários, e terão oportunidade de jogar.

As nossas vitórias apesar de justas, foram muito difíceis de obter. Tenho a noção que não podemos cometer qualquer erro e temos de nos apresentar a um nível exibicional elevado para poder vencer um jogo.

Depois de 3 vitórias consecutivas, a 4ª jornada era contra um candidato à 2ª fase, internamente pensamos que também podemos alcançar o apuramento, depois de um arranque tão prometededor (ver tabela 2).

O Famalicão foi demasiado forte para nós, e nunca nos encontramos, não sei se a abordagem ao jogo por parte dos nossos atletas foi a mais correta, notei alguma sobrançeria perante um Famalicão muito reforçado em comparação com o ano anterior. Fui obrigado a substituir jogadores ainda no decorrer da primeira parte, algo que habitualmente não o faço, mas a falta de compromisso defensivo era evidente.

No final do jogo, disse-lhes a verdade, como sempre o faço, apesar de não ter gostado do jogo, sentia um orgulho enorme no grupo. Seria de facto muito incoerente da minha parte, mudar o meu discurso de uma semana para a outra.

Advinham-se tempos difíceis, neste último jogo expusemos muitas fragilidades. Cometemos alguns erros que pensei que já estariam erradicados, apesar disso, percebo que nestas idades temos devemos relembrar frequentemente, reforçando com estímulos positivos quando os comportamentos são os desejados e chamando atenção quando não o fazem de acordo com o que lhes é pedido.

O meu vocabulário com os meus jogadores caracteriza-se por possuir uma grande componente pedagógica, tento-me controlar e ser ponderado nas correções, ainda não adaptei o meu discurso à idade dos praticantes, talvez esteja a ser um grande erro, mas o meu objetivo, era que eles se familiarizassem com alguns termos do futebol. O melhor é ir introduzindo aos poucos e ir explicando por outras palavras, para mais tarde desenvolver. Tento explicar os exercícios com calma e lucidez, clarificando quais os objetivos dos exercícios e de que modo ocorre o transfere para o jogo. Procuro com isto mostrar a minha intencionalidade no processo de treino, para que percebam que as ações decorridas no treino visam ocorrer com a maior veracidade, o mais aproximado possível do contexto de jogo.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	12	4	4	0	0	36	3	+33	+
2	Vitória SC	9	4	3	0	1	9	5	+4	+
3	Varzim	9	4	3	0	1	5	6	-1	+
4	Vianense	8	4	2	2	0	9	2	+7	+
5	FC Famalicão	7	4	2	1	1	8	4	+4	+
6	ADC Aveleda	7	4	2	1	1	8	15	-7	+
7	Palmeiras FC	5	4	1	2	1	7	7	0	+
8	Gil Vicente	3	4	1	0	3	4	7	-3	+
9	Merelinense	3	4	1	0	3	4	18	-14	+
10	GD Chaves	2	4	0	2	2	2	5	-3	+
11	AD Barrocelas	2	4	0	2	2	6	13	-7	+
12	ADSP Vale do Conde	0	4	0	0	4	1	14	-13	+

Tabela 2- Classificação após as 4 primeiras Jornadas da Primeira Fase

Reflexão da 4ª à 8ª Jornada

“Qualidade sem resultados é inútil. Resultados sem qualidade é entediante.”

Johan Cruiff

Quadro 7- Campeonato Nacional Iniciados, resultados da 5ª à 8ª jornada

Campeonato Nacional Iniciados Jornada 5 19/09/2021 11:00 V - Vitória SC  7 vs 0  Varzim SC Terminado	Campeonato Nacional Iniciados Jornada 6 01/10/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  0 vs 1  AD Barrocelas Terminado
Campeonato Nacional Iniciados Jornada 7 10/10/2021 11:00 V - Gil Vicente FC  4 vs 1  Varzim SC Terminado	Campeonato Nacional Iniciados Jornada 8 24/10/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  0 vs 5  Sc Braga Terminado

O encontro contra o Vitória de Guimarães foi uma péssima exibição da nossa parte, foi o jogo em que me senti mais impotente, e sem forças para alterar a incapacidade generalizada. A equipa esteve irreconhecíveis.

Mudei algumas peças dos habituais titulares, pois os que entravam a partir do banco estavam a acrescentar, e mereciam essa oportunidade. O problema é mais profundo e difícil de resolver do que aparenta. Da minha experiência como atleta, ao jogarmos contra equipas de topo, ou em ambientes hostis, podemos reagir de diferentes maneiras, ou é uma motivação extra e nos dá confiança para enfrentar os adversários, ou ficamos “presos” e não nos conseguimos libertar desta pressão de “jogo grande”.

Este tipo de jogos, tal como aconteceu na 3ª jornada na visita à nova academia do Sporting de Braga, ajudam os nossos jogadores a crescer, estas

experiências e vivências, obrigam-nos a sair da zona de conforto, criando ambientes de evolução únicos, e que apesar dos desaires, são importantes para a formação dos atletas e dos homens de amanhã.

Obviamente não estamos preparados para discutir o jogo contra estas equipas, fruto das nossas vivências passadas ou neste caso, da falta de oportunidades de jogar este tipo de jogos. O resultado foi pesado, e para além disso, cometemos inúmeros erros individuais e coletivos. O Vitória de Guimarães nem teve de acelerar muito o seu jogo, e apesar das várias oportunidades que nos concederam, não fomos capazes de finalizar.

No final do encontro mostrei o meu desagrado, mais pela atitude e falta de compromisso demonstrado. Já o tinha expressado ao intervalo, e apesar de ocorrerem melhorias da primeira para a segunda parte, não chegou ao nível que pretendo para a nossa equipa. Prezo por ser um treinador exigente, sendo que, a atitude; a concentração; a combatividade; o coletivismo, aos meus olhos, são valores inegociáveis.

O coordenador pediu para falar no final apelando à concentração e dedicação a 100% de todo o grupo, na tentativa de invertermos rapidamente a situação. Do meu ponto de vista, não achei de mau tom tal pedido, apesar de ser difícil para os atletas interiorizarem alguma coisa, imediatamente após o desaire. Necessitamos de dar tempo e fazer passar a mensagem após ter ocorrido uma reflexão sobre o jogo, quer da nossa parte (treinadores/dirigentes), quer da parte dos atletas, promovendo a autocrítica.

Embora a derrota fosse praticamente certa, a nossa postura e exibição foi o que mais me desagradou, talvez o jogo de pré-temporada realizado contra este adversário (derrota pesadíssima) tenha condicionado a exibição da maioria dos nossos atletas.

Depois deste jogo, pedi uma grande resposta contra o Barrocelas, um jogo ao nosso alcance contra uma equipa que apresentava bons resultados, estando na luta pelos lugares de acesso à fase de subida.

Se contra o Vitória de Guimarães a exibição foi má, contra o Barrocelas, acabamos por fazer um bom jogo. Perdemos de forma injusta, com o golo a ser apontado na sequência de um pontapé de canto que entrou diretamente. Fomos dominadores, com mais qualidade de jogo, embora sem oportunidades claras para marcar, porém com um grande ascendente, em que a bola rondava com

algum perigo a baliza adversária. O adversário aproveitou a primeira oportunidade para marcar de bola parada, acabando por defender o resultado com unhas e dentes até ao final.

Senti que deveria dar uma oportunidade ao GR suplente, está a treinar bem e este golo sofrido acabou por precipitar a troca, não o queria culpabilizar pela derrota pesada com o Vitória de Guimarães, por isso aguardei mais um jogo, contudo não esteve bem, e o mais correto a fazer, é mudar.

Na semana que antecedeu o jogo contra o Barrocelos, houve uma mudança na equipa técnica. O episódio ocorreu numa quarta-feira, como é habitual realizamos muitos exercícios reduzidos sem a presença dos GR, que estão a treinar especificamente com o seu treinador.

Estive focado no treino da equipa nesse dia, contudo, ouvia uns berros vindos da direção da baliza que me chamavam atenção, levantei a cabeça para perceber o que se estava a passar, apesar de ser uma prática comum no treinador de GR, era algo que me desagradava profundamente, porque não acho que seja a maneira mais didática de ensinar os miúdos. O treinador de GR tinha a necessidade de chamar a atenção sobre si. Cheguei a dialogar com ele, na tentativa de o convencer a utilizar uma linguagem mais pedagógica e tentar perceber se o problema estava na compreensão dos atletas ou na sua explicação dos exercícios.

Nessa quarta-feira o último exercício era um jogo reduzido que necessitava dos 2 GR e foi quando os chamei, que o treinador disse que o “Ricardo” estava dispensado e que iria para o banho, visto não querer treinar. Ninguém me tinha informado nada até então, chamei o GR e perguntei o que se passava, estava com as lágrimas nos olhos, mas respondeu que estava tudo bem. Pedi-lhe para ir para a baliza até terminar o treino e assim foi, da parte do treinador de GR nem uma palavra.

Após o treino, e depois da saída dos jogadores, questionei-o sobre o acontecido, respondeu que não se passou nada, sendo sempre evasivo, recusando-se a falar sobre o sucedido. No dia seguinte recebi uma mensagem a comunicar a sua saída da equipa técnica.

Como treinador principal é minha missão coordenar toda a equipa técnica, sou a ponta desta pirâmide hierárquica, tenho de ter conhecimento dos problemas e dificuldades que afetam tanto dos atletas, como os treinadores. O

adjunto em questão estava a ser acompanhado pelo coordenador de GR no sentido de melhorar o seu processo de treino, mas penso que algo falhou na sua formação pessoal, muito mais importante, que na questão profissional.

Estivemos sem treinador de GR durante 1 semana, entretanto a vaga foi ocupada por um novo treinador, que conheço como ex-atleta da formação do Varzim. Comparando as duas personalidades e maneira de lidar com os GR, ficamos claramente a ganhar, para não falar no conhecimento sobre o processo de treino do GR.

Chegamos ao jogo contra o Gil Vicente com ambição e vontade redobrada para inverter a situação, o Gil Vicente não apresentava resultados condizentes com a sua qualidade. Estávamos convencidos que poderíamos jogar com a intranquilidade do lugar ocupado na tabela classificativa, para dominar o jogo e sair com os 3 pontos. O jogo saiu totalmente ao lado, o Gil Vicente foi claramente superior em todos os momentos, e senti mais uma vez uma impotência tremenda, lancei o “Rui Jorge” como titular devido a várias ausências, é verdade que não foi por ali, contudo acabei por substituí-lo ao intervalo e ajustar a linha defensiva.

Temos sentido muitas dificuldades em contrariar equipas que joguem no esquema tático de GR-3-5-2, não sei se é pela falta de treino ou pela forma que tentamos pressionar a linha de 3, quero que um dos médios interiores se junte ao ponta para pressionar e o extremo do lado da bola, tenha um compromisso de lateral acompanhando o ala.

O Gil Vicente teve uma atitude competitiva forte e não fomos capazes de os contrariar. Na minha opinião o Gil Vicente em termos de qualidade individual, tem plantel para andar nos lugares cimeiros da tabela.

Após a falta de atitude e personalidade da nossa parte, tínhamos um jogo extremamente difícil contra um candidato a campeão nacional. Após muito refletir e conversa com outros treinadores, decidi dar oportunidade aos jogadores menos utilizados no jogo contra o Braga, à partida é um jogo em que muito dificilmente conseguiremos pontuar, a ideia era tentar motivar quem ainda não jogou, tendo uma oportunidade de se mostrar e logo num jogo grande, tentaremos jogar com esta motivação dos menos utilizados, e se o resultado for demasiado pesado, não irá desmoralizar os restantes elementos da equipa para o próximo jogo, novamente em casa contra o Vianense.

O encontro com o Braga correu muito bem, apesar do resultado de 5-0 a favor dos Bracarenses, gostei de muitos aspetos do nosso jogo e da forma como conseguimos contrariar o GR-3-5-2 do adversário algo que não tínhamos conseguido até aqui. Fiquei muito satisfeito com elementos menos utilizados e consegui ver com quem posso contar para os próximos jogos. No intervalo do jogo e com o resultado em 0-2 tivemos a presença do Presidente do clube no balneário, algo pouco habitual, pediu para dar uma palavrinha e apelou à superação de todos, achei importante ter a presença de alguém tão relevante dentro da estrutura, não obstante, muitos dos nossos atletas não o reconhecerem e de certa forma desvalorizarem a sua aparição.

Temos caído paulatinamente na classificação (ver tabela 3), algo que me inquieta, pois falta-nos alguma qualidade quer individual quer coletiva, os jogos são bastantes disputados e mesmo as vitórias que possuímos são todas pela margem mínima. Entramos numa espiral negativa, onde é complicado sair, não constato mentalidade e capacidade nos meus atletas para saírem desta situação. O campeonato é longo e há muito para jogar, mas sinto-me desmotivado e muitas vezes desapoiado por parte de toda a estrutura, já não me recordo da última presença de um dirigente no nosso treino.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	24	8	8	0	0	70	4	+66	+
2	Vitória SC	21	8	7	0	1	34	7	+27	+
3	FC Famalicão	17	8	5	2	1	19	6	+13	+
4	Palmeiras FC	14	8	4	2	2	12	9	+3	+
5	Vianense	12	8	3	3	2	16	9	+7	+
6	AD Barrocelas	11	8	3	2	3	10	17	-7	+
7	ADC Aveleda	10	8	3	1	4	13	21	-8	+
8	Varzim	9	8	3	0	5	6	23	-17	+
9	Merelinense	7	8	2	1	5	7	33	-26	+
10	Gil Vicente	6	8	2	0	6	9	20	-11	+
11	GD Chaves	6	8	1	3	4	7	12	-5	+
12	ADSP Vale do Conde	0	8	0	0	8	1	43	-42	+

Tabela 3- Classificação ao fim das 8 primeiras Jornadas da Primeira Fase

Reflexão do final da primeira fase

“O que você tem de fazer, ganhando ou perdendo é manter a racionalidade, a reflexão constante. Tenha sentido crítico, mantenha humildade sistemática para que o trabalho que é feito, tenha uma evolução”

Carlos Queiroz

Quadro 8- Resultados da 9ª, 10ª e 11ª jornadas da Primeira Fase

Campeonato Nacional Iniciados Jornada 9 30/10/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  0 vs 1  SC Vianense Terminado	Campeonato Nacional Iniciados Jornada 10 07/11/2021 11:00 - Aveleda  1 vs 0  Varzim SC Terminado
Campeonato Nacional Iniciados Jornada 11 14/11/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  2 vs 2  Merelinense FC Terminado	

O embate contra o Vianense foi uma tremenda injustiça, ainda possuíamos uma réstia de esperança em poder seguir para a fase de apuramento de campeão, mas após a partida tudo se dissipou. Fizemos um jogo bastante competente contra um adversário que lutava pelos lugares cimeiros. Fomos superiores, contudo falhamos inúmeras oportunidades de golo. O Vianense acabou por marcar de livre direto já para lá do tempo regulamentar. Antes do jogo estive à conversa com o coordenador que nos passou a mensagem que agora era hora de vencer, sendo que os chamados “grandes” do grupo já havíamos defrontado.

Após o apito final, o grupo estava devastado e para agravar a situação, um dos pais, mais problemáticos, em vez de acarinhar os miúdos depois de um

bom jogo, em que apenas falhamos no resultado, continuou a criticar alguns colegas do filho, criando um ambiente desconfortável dentro do próprio grupo de trabalho e no seio dos pais. Na minha opinião, penso que o coordenador deveria ter dado uma imagem de força, colocando um travão na situação, como já o fez e muito bem, na pré-temporada, numa situação idêntica com o mesmo protagonista. Tratando-se de um reincidente ainda é mais grave. Felizmente o miúdo tem um comportamento irrepreensível, e é dos elementos que mais tem evoluído individualmente, absorvendo muitos dos conhecimentos e comportamentos que pretendemos para a sua posição.

Na semana que antecedia o encontro com o Aveleda tivemos uma lesão muscular, que me fez refletir sobre todo o processo de treino. A lesão ocorreu numa sexta-feira, precisamente o dia da velocidade, num exercício de transição, descartei o aquecimento, pois ocorreu no 3º exercício do treino, mas de facto estava uma noite fria. Tento sempre respeitar os tempos de recuperação entre exercícios de velocidade, sendo com intensidade máxima e até 10 segundos, a recuperação deve ser superior a 5 vezes, a duração do exercício (Bagsbo et al. 2006).

Começamos a apresentar várias baixas por lesão, apesar deste caso ser a primeira rotura muscular, todos os outros casos são de lesões traumáticas ou entorses algo que pode acontecer dado que não conseguimos controlar. Como possuo apenas 60 minutos de treino, tento focar-me mais na parte fundamental, colocando de lado o trabalho de prevenção de lesões, primordial para evitar estas situações.

Depois de muito refletir penso que descobri o motivo do aparecimento da lesão, como promovemos uma rotatividade no plantel, os jogadores que não estavam com ritmo de jogo, passaram do 8 ao 80, ou seja, não estavam a jogar e houve um incremento de carga física proveniente do jogo. Fui rever os valores de perceção subjetiva de esforço (PSE), contudo os valores não estavam significativamente alterados.

Os mais recentes estudos apontam para um aumento significativo da probabilidade de ocorrência de lesão, quando há um aumento considerável da carga, algo que apesar de conhecer, negligenciei, talvez por saber que a recuperação física nas crianças e jovens se dar muito mais rapidamente do que nos adultos.

Os jogos com o Aveleda e Merelinense, foram uma frustração enorme, em Aveleda apesar de conseguirmos anular o adversário e ter muitas oportunidades, não conseguimos finalizar, sofremos o golo de penalti, resultado de um erro individual, quando estávamos em superioridade numérica. Sinto-me frustrado e cansado de repetir as mesmas coisas. Os jogadores ou não me ouvem, ou a mensagem não está a passar.

A nível emocional sinto-me desgastado e muito preocupado com a situação que vivemos, a possibilidade de descida de divisão atormenta-me. Não me revejo na qualidade de jogo apresentada e não descortino uma mentalidade forte por parte do grupo, para inverter a situação.

Em boa verdade, duvido de mim e das minhas capacidades em poder inverter esta situação.

O jogo contra o Merelinense, foi um misto de sensações, uma primeira parte que apesar de não ter sido bem jogada, fomos superiores e conseguimos uma vantagem de 2-0. No intervalo alertei, “o resultado de 2-0 é o mais perigoso no futebol”, esperava uma entrada forte no jogo, mas a equipa está abalada e só pensa no resultado, não conseguimos jogar e apenas defendemos.

Ocorreram baixas de última hora e neste tipo de jogos em que necessitamos de apelar à superação dos atletas, ressentimos a falta de maturidade dos elementos com menor tempo de jogo. Só não perdemos o jogo, porque o adversário não conseguiu converter um pontapé de penalti em cima da hora.

Acabei o jogo devastado e revoltado, estava incomodado comigo mesmo. Não consegui alterar o rumo do jogo, mesmo estando consciente que o jogo me estava a fugir, as mudanças que operei nada acrescentaram e senti que por isso, também perdi o jogo no banco, não detinha grandes soluções, é verdade, mas eram 17 jogadores, sendo que banco um deles não estava ilegível por estar lesionado. Estas lesões, têm criado muitas dificuldades na planificação e execução dos treinos, ultimamente, temos adaptado o treino ao número reduzido de atletas, e não poucas vezes, peço aos meus adjuntos para jogarem.

O Panorama atual está muito complicado e já nos veem como uma equipa moribunda (ver tabela 4). Dentro da estrutura de formação vejo que não acreditam que os objetivos a que nos propusemos serão alcançados, eu próprio tenho dúvidas e sinto que estamos mais longe, tento manter o foco apenas na

minha equipa, mas os problemas atrapalham a nosso planeamento e gestão, não existe uma semana em que os treinadores estejam apenas concentrados no treino e no jogo, existem sempre elementos perturbadores que nos desviam do eixo.

CLASSIFICAÇÃO

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

Tabela 4- Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15

Reflexão de Início da Fase de Manutenção

“Não é só o jogador que deve entender o treinador.

O treinador também deve entender o jogador.”

Diego Simeone

Quadro 9- Resultados das primeiras 3 jornadas da Fase de Manutenção

Fase Manutenção Jornada 1 04/12/2021 17:00 - Palmeiras  2 vs 0  Varzim SC Terminado	Fase Manutenção Jornada 2 12/12/2021 11:00 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  0 vs 3  Merelinense FC Terminado
Fase Manutenção Jornada 3 19/12/2021 - - Vale do Conde  ADSPVC 0 vs 0  Varzim SC Terminado	

No final da primeira fase, com apenas 10 pontos, e em lugar de descida advinha-se um campeonato difícil, com muito trabalho pela frente. Neste período que antecede a fase de manutenção aproveitei para refletir um pouco sobre o sistema tático da equipa, optei por jogar num GR-4-3-3 por ser um sistema que possui uma boa ocupação e distribuição espacial por parte dos atletas, além de ser um sistema de fácil compreensão, muitas vezes utilizado na iniciação ao futebol 11, por estas razões, esperava uma maior familiarização por parte dos jogadores.

Atendendo as características dos meus pupilos, vejo capacidade para poder jogar em GR-3-5-2 ou no GR-3-4-3, temos 3 Defesas Centrais com boa capacidade física e velocidade para garantirem a segurança da profundidade, e dois alas que conseguem defender e atacar com a mesma intensidade, o único senão, seria jogar em inferioridade numérica no centro do terreno, se opta-se por implementar o GR-3-4-3. Ao garantir a largura com a presença dos alas no momento defensivo, acabava por ter mais presença na defesa, criando mais estabilidade defensiva. Foi com naturalidade que comecei a introduzir este sistema no treino, e na verdade, foi bem aceite pelos jogadores, mostraram-se recetivos e disponíveis para aprender. A minha ideia passa por jogar neste sistema contra equipas mais fortes, que controlam a posse da bola. Muitas das equipas que temos defrontado já jogam em sistemas de 3 ou 5 defesas, a meu ver, é o “sistema da moda”, catapultado pelo sucesso do Rúben Amorim no Sporting. Para se poder jogar neste sistema, é necessário possuir um maior conhecimento do jogo, noto, que a maioria dos treinadores se preocupam demasiado em ensinar uma forma de jogar e demonstram pouca ou nenhuma preocupação em ensinar o jogo.

As nossas condições de treino, como referido anteriormente, nunca foram as melhores, e depois de muito insistir (eu e restante equipa técnica) com o grupo dos treinadores da formação, conseguimos com que os treinadores e atletas, usufríssemos de um balneário para podermos tomar banho e trocar de roupa, algo essencial, particularmente no inverno e que só foi possível nesta altura do campeonato. O balneário é um local importantíssimo para fomentar brincadeiras e convívios que são a base para o companheirismo, amizade e espírito de grupo. Os nossos atletas até então, reuniam-se no campo para treinar e saíam rapidamente após o treino para junto dos pais que os esperavam já no interior das viaturas. Não existindo qualquer tipo de brincadeira/convívio extra treino.

Durante a pré-temporada e numa das pausas do campeonato fiz treinos na praia, com uma grande componente lúdica, precisamente para um convívio fora do contexto formal do treino, mas dois treinos não são suficientes para colmatar um défice de convívio diário no balneário.

Tenho refletido um pouco sobre a minha equipa, tentando perceber o porquê de não conseguirmos resultados positivos, sabendo sempre que o

resultado é uma consequência do jogo e não um objetivo. Temos treinado com poucos elementos e nunca tenho a possibilidade de trabalhar no campo todo, treinamos em $\frac{1}{4}$ de campo e em $\frac{1}{2}$ de campo, impossibilitando treinar em superfícies maiores. Observo que os meus atletas estão formatados para esta forma de jogar e praticamente não têm de correr para estarem no centro do jogo, algo que não acontece durante os jogos de campeonato. As desconcentrações dos elementos mais distantes da bola são uma constante, tenho consciência do problema e preciso de contrariar rapidamente esta tendência. Estou convicto que não me vão disponibilizar mais espaço para realizar o treino, por isso, a mudança tem de partir de mim. Aumentando os alertas constantes durante a prática, apelando à concentração, e dentro das limitações de espaço, tentar criar oportunidades evolutivas destas dificuldades, através de exercícios direcionados, aumentando a área dos exercícios ou reduzindo no número de elementos.

Iniciamos a fase de manutenção com um jogo na cidade desportiva de Braga contra o Palmeiras, um campo que nos traz boas memórias, visto termos vencido na primeira fase. Apesar da qualidade de jogo apresentada ter sido superior aos jogos anteriores, e ainda termos criado oportunidades claras para marcar, perdemos o jogo (2-0). O ponto negativo, depreendeu-se num problema antigo, acusamos uma vez mais, a importância do jogo. Ao desenrolar-se num ambiente impactante, como são todos os jogos contra as equipas “grandes”, e jogado num sábado às 17h, com auxílio de iluminação artificial, algo que não estávamos habituados, acabou por agravar a situação. Senti alguns jogadores mais retraídos, ou condicionados, não se conseguiram soltar. As lesões de alguns elementos importantes, que habitualmente são titulares acabam por complicar o cenário. Falhamos oportunidades claras de golo, que parece ser uma constante, mas o mais importante foi voltar a ser competitivos.

Após um jogo em crescendo, o embate com o Merelinense que à priori é um adversário direto na luta pela manutenção, possuía expectativas elevadas em relação à nossa prestação. O adversário vinha de uma derrota caseira contra o último classificado, estavam feridos e queríamos muito aproveitar essa fragilidade, apesar disso o que aconteceu, foi precisamente o contrário.

Saímos derrotados (0-3), e o pior de tudo, foi não ter conseguido melhorar a nossa qualidade de jogo. Assumo a minha cota parte de culpa,

promovi demasiadas mexidas de um jogo para o outro, colocando um dos DC que tem pé esquerdo a jogar a DE e o DD a jogar a DC colocando um outro DD que voltou de lesão. Pensei que ficaríamos mais estáveis defensivamente, mas a falta de rotinas criou desconfiança nos jogadores e consecutivamente na equipa.

O adversário marcou 2 golos de canto direto, e outro de contra-ataque já na reta final do jogo, contudo o que mais me desagradou foi a falta de fio de jogo. No fim do jogo, estava inconsolável e bastante fragilizado, caminhamos a passos largos para a descida de divisão e não consigo mudar o rumo dos acontecimentos. Os atletas estavam tristes e frustrados, muitos deles a chorar no fim do jogo, ajudei-os a levantarem-se e obriguei-os a cumprimentarem os adversários, temos de saber perder, e reconhecer o valor do adversário no final do jogo. Aquando o apito do arbitro para o fim do jogo, tudo termina, nada pode ser alterado.

No treino após o jogo, pedi que se reunissem no balneário para falarmos, queria saber da parte dos jogadores o que estavam a sentir e a pensar. No final da reunião fico com a sensação que já deveria ter sido realizada há muito tempo, chamei atenção de alguns pontos que noto que estavam a ser negligenciados, tais como as questões dos horários de chegada aos treinos e assiduidade. Destaquei a falta de controle emocional, por parte de muitos atletas e pedi uma maior concentração nos treinos para melhorar a classificação geral (ver tabela 5). Prometi que não vou desistir da equipa e do processo, porque a meu ver, esse é o caminho correto para inverter a situação. O pequeno entrave no transfere para o jogo, que nos tem impedido de apresentar melhores resultados, que tem de ser ultrapassado.

Esta frontalidade entre equipa técnica e jogadores é benéfica para uma maior compreensão e ligação entre treinadores e atletas. A descida atormenta-me a mim e aos miúdos, mas tentei tranquilizá-los, pois ainda vamos muito a tempo de reverter a situação. Estou muito descrente em relação à manutenção, contudo, tudo farei para atingir o nosso objetivo. Prometo focar-me mais no meu trabalho e em tudo o que posso controlar, no treino e no jogo, e menos nos problemas da formação ou do clube. Tenho-me desgastado com pequenos problemas diários que sinceramente não me têm levado a nenhum lugar.

O último jogo do ano de 2021 foi contra o Vale do Conde, que estava em último na classificação geral, contudo conseguiram obter a primeira vitória neste campeonato e perderam o último jogo pela margem mínima (1-2), contra o Vianense que esteve na luta pela fase de campeão. Fizemos uma boa exibição contra o Vale do Conde, o resultado é injusto pois criamos inúmeras ocasiões para marcar e só não o fizemos por mero acaso. Preocupa-me o facto de não materializarmos em golo as oportunidades, pois na maioria dos treinos incluímos exercícios de finalização. Aceito o argumento de não existir a carga emocional do jogo nestes exercícios e neste momento penso que seja isso que está a protelar as melhorias na finalização. Acabamos por perder 2 pontos numa partida em que claramente, fomos superiores. Na final do jogo, ainda dentro do campo, disse aos atletas que acreditava em cada um deles, mas eles próprios têm de acreditar neles mesmos e nas suas capacidades, acrescentei que o trabalho vai compensar e que “água mole em pedra dura tanto bate até que fura”.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vianense	24	3	2	0	1	3	3	0	+
2	ADC Aveleda	23	3	3	0	0	6	1	+5	+
3	Gil Vicente	19	3	2	0	1	7	2	+5	+
4	Palmeiras FC	18	3	1	1	1	2	1	+1	+
5	Merelinense	11	3	1	0	2	3	4	-1	+
6	Varzim	11	3	0	1	2	0	5	-5	+
7	GD Chaves	7	3	0	1	2	0	5	-5	+
8	ADSP Vale do Conde	4	3	1	1	1	2	2	0	+

Tabela 5- Classificação ao fim das primeiras 3 jornadas da Fase de Manutenção

Reflexão da 4ª à 7ª jornada – Fase de Manutenção

“Quem duvida de tudo é quem tem sucesso.”

Pep Guardiola

Quadro 10- Resultados da 4ª,5ª,6ª e 7ª jornadas da Fase de Manutenção

Fase Manutenção Jornada 4 📅 09/01/2022 ⌚ - 📍 - Aveleda  0 vs 4  Varzim SC Terminado	Fase Manutenção Jornada 5 📅 16/01/2022 ⌚ 11:00 📍 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  0 vs 0  Chaves Terminado
Fase Manutenção Jornada 6 📅 23/01/2022 ⌚ 11:00 📍 - SC Vianense  0 vs 4  Varzim SC Terminado	Fase Manutenção Jornada 7 📅 30/01/2022 ⌚ - 📍 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  1 vs 0  Gil Vicente FC Terminado

A pausa de Natal e Ano Novo, não correu como esperado, pedi ao coordenador para jogar com adversários de um nível mais baixo, para a equipa ganhar confiança e melhorar o “bloqueio mental” na finalização, contudo não encontramos adversários disponíveis para jogar. Estava agendado um encontro com uma equipa da 2ª divisão distrital, mas foi desmarcado à última hora devido ao aparecimento de casos positivos à Covid-19, ao que se juntou algum receio por parte dos pais, numa fase em que aumentam exponencialmente o número de infetados e nos acercamos das festividades natalícias.

Para compensar a falta de jogos, achei por bem treinar a condição física dos meus atletas, através de uns exercícios de potência aeróbia.

Nas aulas de psicologia aprendi que um dos “segredos” do futebol é “dar o que os jogadores precisam de uma maneira que eles gostem”. Esforço-me para seguir máxima ao longo da temporada. A unanimidade dos atletas tem gostado e correspondido com empenho durante os treinos. Quem possui atletas destas idades a contragosto, vai desmotivá-los, e poderá levar a um abandono precoce do clube ou da modalidade. Apesar de achar que a relação com bola é importante e os jogos reduzidos ajudarem no treino da potência aeróbia, a melhor maneira de evoluir esta capacidade, é correr sem bola. Ao retirarmos a bola, acabamos por focalizar naquilo que queremos treinar, eliminando variáveis dispersoras do objetivo do exercício.

A especificidade assumida pela Periodização Tática distingue-se da “especificidade” de esforço que a teoria e metodologia do treino convencional desenvolveu (Silva, 2008), apesar de estar ciente das diferenças, é importante retirar o melhor de cada uma das metodologias para o desenvolvimento do nosso modelo de treino e de jogo. Do mesmo jeito que Pep Guardiola, não se considera um génio criativo, um inventor, mas se revê mais como um “ladrão de ideias”, alguém que como jogador experienciou e principalmente aprendeu, também eu, me enquadro nesta metodologia, utilizando exercícios e ideias que me podem ser úteis e que encaixam no meu modelo de jogo, acrescentando-me como treinador.

Finalmente começamos a obter resultados positivos e acima de tudo, elevamos a nossa qualidade de jogo. Os resultados são o barómetro do trabalho desenvolvido, não é o mais importante, mas é o que dá sentido ao esforço diário e semanal da equipa. O crescimento dos jogadores com os resultados positivos é mais acentuado, o nível de confiança e motivação aumentam e nota-se uma maior “aceitação” às ideias do treinador.

Sinto uma maior conexão com os jogadores, gosto de brincar com eles apesar de evidenciar sempre a distância de treinador e jogadores. Noto que os restantes elementos da equipa técnica são mais próximos fisicamente dos atletas, mas a minha opinião, o meu carinho, e a minha brincadeira é mais valorizada, talvez por ocorrer com menos frequência.

A vitória com o Aveleda foi fantástica, com um resultado expressivo, apesar disso continuamos a ser perdulários na finalização, conseguimos finalizar com êxito por 4 vezes, mas perdemos oportunidades claras de golo. O bloqueio

psicológico e emocional da competição, que muito nos afetava parece ter cada vez menos influencia na equipa. Apresentámo-nos num excelente nível quer defensivamente como ofensivamente, mas para nós treinadores que lidámos diariamente com os atletas, sabemos que este é o nível deles no treino, com qualidade de jogo, personalidade, e vontade de vencer. Nos momentos antecedentes à partida, estava apreensivo, mas na palestra demonstrei confiança e transmiti boas energias para os atletas.

O meu discurso e à-vontade tem melhorado, sinto-me bastante descontraído e apesar de preparar os temas que tenho de abordar antes do jogo, não quero que o discurso pareça demasiado estudado, aprecio a espontaneidade, pois transmite emoção à palestra.

O jogo contra o Chaves era importante para nós, sabíamos que uma vitória nos colocaria numa posição favorável em relação ao opositor e seguíamos na senda das vitórias. O jogo foi difícil e não conseguimos marcar, apesar de uma boa estabilidade defensiva, faltou-nos o golo no plano ofensivo. Voltamos a não sofrer golos, apesar de ser um trabalho de todos, tenho de destacar a nossa linha defensiva que tem evoluído muito e apresenta-se como o setor mais forte.

Alteramos ligeiramente a nossa abordagem no plano defensivo, sendo mais práticos e simples, peço para não facilitarem quando não há possibilidades de jogar, e o certo é que tem resultado. Os nossos jogadores sentem-se mais confortáveis.

O empate (0-0) acaba por premiar o futebol defensivo do Chaves que soube sofrer e criou-nos dificuldades. Fomos incapazes de encontrar os espaços nas costas dos defesas pois jogaram com um bloco defensivo baixo. Como não alteramos a nossa forma de jogar, apresentamos dificuldades em explorar o espaço interior através dos médios e dos extremos, em suma, não aproveitamos o espaço existente entre a defesa e a linha média.

O jogo contra o Vianense ficou marcado não pelas melhores razões, apesar do resultado fantástico. Na semana do jogo, eu e mais três atletas testamos positivos à Covid-19, não podendo dar o nosso contributo fisicamente no jogo. Agradeço à minha equipa técnica por terem conseguido gerir os treinos e o jogo. Tenho de realçar o comportamento dos atletas, pois foram compreensivos e aceitaram com naturalidade e seriedade a minha ausência. Fui o orador das diversas palestras (antes, intervalo e final do jogo) a partir de casa,

e consegui acompanhar a partida em direto. Apesar de ter sido uma experiência diferente, onde foi conseguido minimizar a minha ausência, é extremamente complicado substituir as funções de um treinador no local, onde pode intervir instantaneamente, quando as jogadas ocorrem.

Este acontecimento levou-me a refletir sobre um tópico que vinha a trabalhar há muito tempo, a autonomia dos atletas. Através dos exercícios; com mais observação e menos feedback; ou por meio de pequenas responsabilidades como arrumar o material, tudo tenho feito para desenvolver a autonomia dos jovens jogadores. Noto que estão mais crescidos e responsáveis e ultimamente não necessito de estar sempre em “cima” deles. Durante os treinos continuo atento e quando vejo situações que não me agradam, tenho de intervir. Sinto-me realizado por contribuir para o desenvolvimento das diferentes capacidades essenciais para o futuro destes jovens.

Quando os atletas percebem que os seus treinadores criam uma atmosfera de autonomia desde o início da temporada, estão mais propensos a se sentirem os autores do seu próprio comportamento com maior competência no seu desporto e desenvolvem sentimentos de pertença ao grupo (Balaguer et al., 2018).

No seguimento desta temática tenho alternado capitães de equipa. Quando cá cheguei os capitães já estavam determinados, contudo para mim, ser capitão não se destina apenas ao uso a braçadeira e dar o grito no balneário. Para se ser capitão, é necessário liderar, ser uma extensão do treinador dentro do campo, um exemplo para os outros atletas. Através desta rotatividade além de fazer muitos deles passarem pela experiência de encabeçar o grupo, também estou a seleccionar quais os mais habilitados para desempenhar essa função.

O encontro com o Gil Vicente, foi exigente e mostrou que estamos numa fase fantástica, de confiança e espírito de grupo. Era um jogo muito importante para as nossas aspirações, de continuar a subir na classificação (ver tabela 6). Foi uma partida equilibrada e a nossa passou por começar com uma equipa titular e no decorrer da segunda-parte colocar em campo dois atletas, que pelas suas características iram acelerar o jogo e ajudar a vencer. O plano correu na perfeição e os atletas que entraram, acabaram por estar implicados no golo da vitória (1-0).

Optei por não mexer no último 11, a equipa vinha de uma excelente vitória e apesar do regresso às opções, de alguns atletas importantes na manobra da equipa, seria tremendamente injusto. O futebol é isto mesmo, um mundo de oportunidades, e quem treinar bem e estiver preparado vai agarrar a sua, quando esta surgir.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vianense	30	7	4	0	3	11	12	-1	+
2	ADC Aveleda	29	7	5	0	2	11	8	+3	+
3	Gil Vicente	28	7	5	0	2	26	4	+22	+
4	Palmeiras FC	21	7	2	1	4	10	9	+1	+
5	Varzim	21	7	3	2	2	9	5	+4	+
6	GD Chaves	17	7	3	2	2	6	6	0	+
7	Merelinense	14	7	2	0	5	5	20	-15	+
8	ADSP Vale do Conde	4	7	1	1	5	4	18	-14	+

Tabela 6- Classificação após a 7ª Jornada da Fase de Manutenção

Reflexão da 8ª à 11ª jornada – Fase de Manutenção

“Pensa-se no resultado como se os golos caíssem das árvores e não fossem consequência do jogo”

Jorge Valdano

Quadro 11- Resultados da 8ª,9ª,10ª e 11ª jornadas da Fase de Manutenção

Fase Manutenção Jornada 8 📅 01/02/2022 ⌚ 15:00 📍 Estádio Municipal da Póvoa de Varzim Varzim SC  1 VS 1  Palmeiras Terminado	Fase Manutenção Jornada 9 📅 13/02/2022 ⌚ 11:00 📍 - Merelinense FC  1 VS 2  Varzim SC Terminado
Fase Manutenção Jornada 10 📅 27/02/2022 ⌚ 11:00 📍 - Varzim SC  3 VS 0  Vale do Conde Terminado	Fase Manutenção Jornada 11 📅 06/03/2022 ⌚ - 📍 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  1 VS 0  Aveleda Terminado

De algum tempo para cá, e para tentar colmatar a falta de concretização no último terço, fiz uma pequena variação de um exercício que ao meu ver, tem feito a diferença. No jogo reduzido GR+6 VS GR+6, que é um exercício bastante completo e do agrado de todos, posicionávamos atletas na linha de fundo como apoios frontais, obrigando a quem está a atacar, após passe com estes elementos, ir rapidamente no apoio. Ultimamente quero que os meus jogadores sejam mais objetivos no último terço, ocupando as zonas de finalização quando

há cruzamento. No mesmo exercício de jogo reduzido GR+6 VS GR+6 (ver figura 98), coloquei os apoios laterais e promovi os cruzamentos, valorizando o golo a partir do cruzamento (vale 2). Noto que somos mais objetivos e exploramos melhor a superioridade numérica no corredor, e estamos a conseguir preencher melhor as zonas de finalização. Os efeitos práticos tem sido cada vez mais visíveis em competição com a obtenção de golos através do cruzamento.



Figura 98- Exercício jogo reduzido com apoios à largura

O jogo contra o Palmeiras foi antecipado pelo nosso coordenador para um sábado de maneira a alguns dos meus atletas poderem estar disponíveis para jogar pelos sub-14 no domingo, pois estes estão na luta pela subida de divisão à 1ª Distrital.

Sem disponibilidade de campos, e sem podermos jogar no complexo municipal (local habitual dos jogos em casa), tínhamos duas possibilidades, jogar no estádio municipal (relvado) ou em Aguçadoura (sintético) uma freguesia da Póvoa de Varzim. Pesando os prós e contras, preferi jogar no estádio municipal, sendo no centro da cidade, teria mais apoio do nosso público, outro fator a ter em conta era a motivação dos nossos jogadores para uma partida no estádio Municipal. Existem diferenças da prática no relvado natural, as condições atmosféricas influenciam a prática na relva, encharcando o campo, tornando-o

mais instável e exaustivo, por outro lado, o sol intenso pode secá-lo, tornando-o menos aderente aumentando o risco da ocorrência de lesões (Roberts et al., 2014).

Foi incluído no planeamento um treino de adaptação à relva no ervado municipal, um campo de relva natural existente complexo municipal sendo apenas utilizado pela equipa sénior.

A alegria e excitação dos atletas ao treinarem no relvado foi contagiante, chegaram para treinar, muito antes do início do treino.

O treino estava a decorrer normalmente, até que o “João Moutinho” num lance casual, caiu e levou uma pancada na garganta, entrando em pânico com muitas dificuldades respiratórias. Foi um tremendo susto para todos nós, mostrando o quanto não estamos preparados para uma situação de lesão, o clube não possui um fisioterapeuta a tempo integral no treino, algo imprescindível, valeu o sangue frio dos meus adjuntos para ligar rapidamente para o 112 e pedir auxílio. Foram vividos momentos de terror naquela altura. Os meus adjuntos transportaram o atleta até à entrada do complexo, enquanto eu fiquei com o resto do grupo. O treino continuou, mas com toda a preocupação do momento vivido, a exigência e intensidade baixou drasticamente.

Os treinadores retornaram com boas notícias, o avô estava na porta de entrada do complexo e por sinal era médico, disse-lhes que foi só um susto, contudo ia transportar o neto ao hospital para realizar exames complementares.

Depois de chegar a casa, liguei aos pais do atleta, para perceber o seu estado de saúde, como é habitual em situações desta natureza. O “Moutinho” estava bem, contudo seria baixa para o jogo de sábado.

Este episódio evidenciou, a falta de meios de socorro no complexo municipal e a dificuldade na chegada de um veículo de emergência médica ao local.

Na prática, esta ocorrência colocou-me em apuros, numa situação de stress. Admito que fiquei sem reação para poder ajudar o atleta, aliás durante aquele período, demorei a perceber qual a lesão, e o que teria ocorrido. O atleta disse que não conseguia respirar, mas reparei que não estava roxo nem pálido, apenas respirava com dificuldade, esse facto tranquilizou-me, ainda assim, aquela aflição do atleta, é algo que não quero voltar a ver.

Agradeço aos meus adjuntos que mantiveram a calma, conseguindo acalmar o miúdo, e seguir o protocolo para casos de lesão mais grave.

O meu próximo passo será tirar um curso de primeiros socorros, dado não saber como proceder em caso de lesão grave.

O jogo com o Palmeiras teve duas partes distintas, não estivemos ao nosso nível na primeira parte, acusando uma vez mais, o ambiente em torno do jogo. O simples facto de se ter realizado num local e hora diferente do habitual, mexe com os meus atletas. Sei que estes jogos ficam marcados na memória dos atletas, portanto, gostaria que tivessem um resultado positiva para que fossem estimuladas boas sensações. A segunda parte foi de grande intensidade e ficou a sensação de que poderíamos ter vencido, adorei o facto de o futebol praticado ter conseguido estimular o público presente.

No decorrer da semana, alguns dos dirigentes e adeptos vieram-me felicitar e mostrar o quanto gostaram do nosso jogo, enchendo-me de orgulho. O objetivo está longe de ser alcançado, mas sinto que vamos conseguir. Estou mais motivado, e deposito mais confiança nos meus atletas. Nos últimos jogos evidenciamos melhorias significativa, e os atletas apresentaram uma evolução mais acentuada, porventura, da consequência de bons resultados.

A consistência defensiva é algo que tem feito a diferença nesta fase do campeonato, vínhamos de 5 jogos consecutivos sem sofrer golos, algo muito difícil de alcançar num campeonato extremamente competitivo. Acredito que o trabalho complementar específico, aliado à análise de vídeo, tem ajudado na evolução individual e coletiva da equipa.

O jogo contra o Merelinense era um jogo que tínhamos obrigatoriamente de ganhar, mas o que mais me agradou foi o facto de o termos conseguido, depois de estarmos a perder.

O Merelinense ganhou vantagem de penákti, contra a corrente do jogo, mas após o intervalo conseguimos materializar em golos o nosso domínio, a partir da vantagem (1-2), foi saber defender com um grande espírito coletivo.

Noto que agora somos um verdadeiro grupo, a maneira como festejamos o 2º golo retrata isso mesmo, os suplentes entraram dentro de campo para festejar o golo. Todos estão envolvidos no objetivo principal, mesmo aqueles que têm jogado menos. Sinto que posso contar com todos, e sei que vão ter um papel importante até ao final de campeonato. Tenho dado muita atenção aos jogadores

suplentes, talvez mais do que àqueles que jogam, esses estão motivados por natureza.

Ao analisar o calendário, e possuindo um plantel bastante curto, pensei em aproveitar para pedir aos atletas que estavam em risco de cumprir castigo, levarem o 5º amarelo, aproveitando o jogo contra o Vale do Conde (último classificado) para ficarem de fora e voltavam no jogo seguinte. Resolvi não o fazer, pois achei que seria uma imoralidade pedir tal coisa a miúdos tão novos. Como formador quero transmitir-lhes valores éticos e morais, então preferi pedir para terem cuidado, tentando evitar o cartão (apenas em extrema necessidade). Um dos jogadores em risco levou mesmo o cartão amarelo, devido às circunstâncias do jogo.

Contra o Vale do Conde, que à partida era a equipa mais acessível, pedi uma entrada forte. Através da minha experiência como ex-atleta, sei que quando uma equipa está constantemente a perder e os adversários marcam primeiro os atletas naturalmente vão desmotivar e desacreditar na luta pela vitória.

Marcamos cedo, e em 20 minutos, o jogo poderia estar resolvido com um placar mais alargado, contudo, foram-nos anulados 2 golos, e ficou um penálti escandaloso por assinalar. Senti muita frustração dos meus atletas em relação ao árbitro. Apesar de não estar a apreciar a arbitragem, nunca me manifesto, deixo isso para os adeptos, e para outros elementos externos ao jogo. A minha maior preocupação era evitar a expulsão dos nossos jogadores, ficando privados de jogar os próximos desafios. No balneário pedi mais tranquilidade emocional à equipa, e na segunda parte comecei a gerir o jogo, substituindo alguns elementos que estavam em risco de serem admoestados com cartões.

A vitória foi justa apesar de achar que poderíamos ter marcado mais golos, contudo o mais importante era vencer e manter a nossa posição na tabela classificativa.

Depois do Palmeiras ter empatado no dia anterior contra o Vianense, acrescentou importância ao jogo que nos opunha ao Aveleda. Uma vitória nossa, permitiria aumentar a vantagem para 5 pontos em relação à linha de água (ver tabela 7). O jogo foi difícil muito equilibrado e chegamos ao intervalo empatados a 0. A caminho do balneário, observo que tenho jogadores a chorar de frustração, apercebi-me que se devia a opiniões vindas da bancada. Chegados ao balneário, contei uma história, da autoria do Mister Rui Quinta.

Era uma vez, um rapaz que andava muito preocupado com a opinião dos outros. Então o amigo mais velho disse-lhe: -Tenho aqui um anel, e preciso que vás à feira e vendas o anel por duas moedas de ouro. Por menos do que isso, não o podes vender. Quando voltou, disse com um ar triste:

-Não consegui. O melhor que me deram foi duas moedas de prata. Então o amigo disse-lhe para ele ir ao ourives só para avaliar o anel e saber ao certo quanto é que aquilo valia. Quando chegou do ourives disse:

-Ó amigo, sabe o que ele disse? O anel vale 65 moedas de ouro! - o amigo responde:

-Aprendeste a lição? Quando tu valorizaste a opinião daqueles que não percebem nada disto, eles só davam duas moedas de prata. Mas quando consultaste o especialista, que sabe e conhece, ele já deu 65 moedas de ouro. Portanto valoriza a opinião de quem tu reconheces importância. Não percas tempo com os outros.

Ao começar a palestra por este ponto de vista, quis-lhes transmitir confiança e mostrar que estava satisfeito com a exibição. Tinha a noção que seria um jogo muito equilibrado, muito diferente do jogo da primeira volta, talvez as expectativas iniciais dos atletas estavam desajustadas. Voltamos para a segunda parte revigorados, e um dos atletas que estava a chorar marcou o golo da vitória.

O jogo ocorreu no dia do meu aniversário e a vitória foi a melhor prenda que me poderiam dar. Passei no “túnel” a fim de levar uns “cachaços”, prática comum no grupo, disponibilizei-me a passar voluntariamente, mostrando que as regras são iguais para todos, incluindo treinadores.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Gil Vicente	40	11	9	0	2	44	7	+37	+
2	Vianense	35	11	5	2	4	18	19	-1	+
3	ADC Aveleda	32	11	6	0	5	12	13	-1	+
4	Varzim	31	11	6	3	2	16	7	+9	+
5	Palmeiras FC	26	11	3	3	5	14	12	+2	+
6	GD Chaves	22	11	4	4	3	9	12	-3	+
7	Merelinense	18	11	3	1	7	16	24	-8	+
8	ADSP Vale do Conde	4	11	1	1	9	7	42	-35	+

Tabela 7- Classificação após a 11ª Jornada da Fase de Manutenção

Reflexão da 12ª à 14ª jornada – Fase de Manutenção

“Um dia ouvi Benítez dizer que não conseguia transmitir tudo o que queria em inglês, e isso surpreendeu-me porque ele fala perfeitamente, mas faltou uma pequena percentagem para se conectar totalmente com os seus jogadores.

Estou a falar sobre conexão emocional.”

Unay Emery

Quadro 12- Resultados da 12ª, 13ª e 14ª jornadas da Fase de Manutenção

Fase Manutenção Jornada 12 📅 13/03/2022 ⌚ 11:00 📍 - Chaves  1 vs 3  Varzim SC Terminado	Fase Manutenção Jornada 13 📅 19/03/2022 ⌚ - 📍 Complexo Desportivo Municipal Varzim SC  1 vs 0  SC Vianense Terminado
Fase Manutenção Jornada 14 📅 26/03/2022 ⌚ - 📍 - Gil Vicente FC  0 vs 2  Varzim SC Terminado	

Ao caminharmos para o final do campeonato, noto que a nossa equipa já não é vista como um jogo fácil, olham-nos com respeito, e apesar de não possuímos um jogo de grande circulação, atrativo a quem assiste, praticámos um futebol mais objetivo, muito pressionante e intenso. Reforcei durante a semana que ao vencermos o Chaves, garantiríamos a manutenção, não queria com isto colocar uma pressão excessiva no grupo, quero que se mantenham

focados e tranquilos, iguais a eles próprios, humildes e com grande capacidade de trabalho.

Chegamos cedo a Chaves, e connosco bastante apoios dos pais dos atletas, alguns deles pernoveram juntamente com os filhos na cidade. Não sou muito apologista de grandes mudanças no padrão comportamental dos atletas antes dos jogos, contudo não me opus. No balneário, os meus adjuntos colocaram frases motivacionais da autoria de alguns jogadores famosos, algo que foi apreciado pelos atletas.

Antes de cada jogo, convém lembrar a estratégia a apresentar, começo por brincar um pouco com eles, pois é importante baixar a tensão e a ansiedade no seio da equipa, para além disso, transmito muita confiança falando de alguns pontos marcantes nos jogos anteriores.

A nível de conexão emocional estão muito ligados, não só comigo, mas com todos os elementos da equipa técnica, os atletas participam ativamente neste momento, e sinto que gostam destes minutos e é um sentimento recíproco, porque também nós nos divertimos. O facto de possuímos um grupo pequeno, acabou por ser benéfico neste aspeto, todos estão envolvidos e motivados, muito próximos uns dos outros, e com um espírito coletivo forte, vejo que as individualidades não querem resolver os problemas sozinhos, apenas estão focados em ajudar o grupo.

O jogo foi intenso, e a vitória foi justa, apesar de muito apertada. A primeira parte foi de sentido único e estávamos a ganhar 1-0, na segunda parte e após algumas oportunidades falhadas, o Chaves começou a subir no terreno e acabou por marcar a 5' minutos do final, através de um pontapé de canto quando estávamos com 10 elementos porque um dos atletas, que por sinal um dos mais altos estava a ser assistido fora do campo. Foi um balde de água fria este golo do adversário, porém, mudei rapidamente de estratégia, retirei um médio e coloquei um ponta de lança jogando com 2 avançados na frente. Tentei passar a mensagem que queria ganhar o jogo, e sabia que uma bola entrando no corredor central poderíamos marcar. Na primeira jogada que participa, o avançado que tinha acabado de entrar, recebe um passe na profundidade e fica na cara do GR, atirando a marcar. Foi uma explosão de alegria, ainda acabamos por marcar mais um golo, pelo mesmo jogador. Após o jogo, disse-lhes o quanto estava orgulhoso do nosso grupo, só uma equipa com um grande "coração" para

conseguir voltar à vantagem na partida, e a mentalidade de vencedor que possuímos hoje, nada tem haver com aquela que encontrei no início da temporada, se este jogo tivesse sido realizado 2/3 meses atrás não conseguiríamos ganhar.

Os nossos adversários diretos também venceram, por isso apesar da vitória, não garantimos matematicamente a manutenção, estamos muito próximos, contudo ainda falta 1 ponto.

A confiança com que abordamos os jogos enche-me de orgulho, jogamos de igual para igual diante qualquer adversário, e quando me descuido ao falar do próximo jogo, dizendo que “*se ganharmos...*”, sou imediatamente corrigido pelos jogadores, “*mister, vamos ganhar!*”.

O jogo foi alterado para sábado, o nosso coordenador pediu antecipação porque os sub-14 precisam de ganhar o seu último jogo para jogarem o apuramento de subida de divisão e alguns dos meus atletas vão reforçar o plantel de sub-14. Durante a semana troquei algumas mensagens com o coordenador para ver a melhor forma de gerir o meu plantel, mas como ainda não temos a manutenção assegurada, resolvemos apresentarmo-nos na máxima força. Temos uma baixa por cartões amarelos, e como é um atleta influente, causa-me alguma apreensão, pedi ao meu adjunto para falar com o jogador que o vai substituir na equipa, ao fim de lhe transmitir confiança e dizer-lhe que vai jogar. Gosto muito deste miúdo, é muito educado, aplicado e tem evoluído bastante, sabendo das suas debilidades, joga com os seus pontos fortes, escondendo os pontos fracos, nunca baixou os braços no treino e vai ter mais oportunidades.

Depois da jornada com o Merelinense, em que levei os três Guarda-Redes disponíveis para o banco, um deles como jogador, tenho sempre convocado os 3 GR. Tenho deixado um de fora, que habitualmente vamos alternando a cada duas jornadas, embora para estas últimas jornadas resolvi, dar tempo de jogo aos dois suplentes. Confio nos três, e as diferenças entre eles são mínimas, apesar de tecnicamente achar que um deles é o mais evoluído, mas não estava a jogar titular porque um dos suplentes agarrou a oportunidade e os resultados foram positivos. Falei individualmente com os guarda-redes e estipulei que nas duas últimas jornadas seriam os suplentes a jogar.

Quando jogava, gostava de saber antecipadamente que ia jogar, para me preparar mentalmente para o jogo, é por isso que gosto de comunicar aos atletas que vão entrar de início.

No decorrer da época não treinei o onze titular contra um onze suplente, pois a diferença de qualidade nas duas equipas era muito grande e a melhor solução para evoluir o grupo passou por mesclar as equipas, criando um ambiente mais competitivo. Os treinadores necessitam de aprender a monitorizar o grau de dificuldade da tarefa, desenvolvendo a cultura da qualidade. Se o treinador faz transparecer ao atleta que algo não é exequível, certamente vai desmotivá-lo, porém uma tarefa demasiado fácil é identicamente desmotivante (Lourenço, 2010).

O jogo era decisivo contra o Vianense e com um ponto garantíamos a manutenção, contudo queríamos muito vencer. Tal como esperado, foi uma partida muito estratégica e equilibrada, marcamos na segunda-parte e não houve mais alterações no marcador, apesar das oportunidades de parte a parte. Devido à dificuldade e equilíbrio no jogo não consegui gerir os jogadores de maneira a poder poupá-los para o dia seguinte, o objetivo principal era a manutenção no campeonato nacional, e foi alcançado.

No final da partida estava emocionado e dei um abraço a todos os atletas, felicitando-os pelo feito alcançado, na “roda” após o jogo disse-lhes que era um orgulho enorme ser o treinador deles e que tinham conseguido o objetivo da época mesmo quando ninguém acreditava. Alguns elementos da direção do clube, vieram-me felicitar pelo trabalho desenvolvido, mas sinceramente, desconsidere as palavras dos dirigentes, porque na verdade, nunca senti grande apoio, nem estiveram presentes durante todo processo. Em suma é muito fácil mostrar-se nos bons momentos, e sair na “foto”, quando existe um final feliz.

Os jogadores estavam em êxtase, e ainda tiveram tempo para molhar os treinadores, demonstrando a nossa flexibilidade e o quanto estávamos envolvidos no objetivo, que era garantir a manutenção. Hoje era dia de festejar.

Pedi aos pais presentes para entrarem no relvado e tirarem uma foto com os filhos, foi apenas um miminho na celebração do dia do Pai (19 março). Os pais, deixaram de ser um problema, e passaram a ser um aliado importante colaborando com a equipa técnica e clube, em toda a logística necessária. A maneira como acabei por lidar com os pais, foi mudando ao longo da época e

mostrei que estava para ajudar os seus educandos a evoluir como jogadores e como pessoas. Mostrei sempre frontalidade em relação a cada um dos atletas e estou melhor preparado para lidar com os problemas que poderão surgir no futuro.

Alguns atletas estavam convocados para jogar pelos sub-14 no dia seguinte, conseguiram vencer, alcançando o objetivo, foi um fim-de-semana em grande.

O último jogo da época, apesar de não mudar nada na classificação (ver tabela 8), tinha o objetivo de mostrar qual seria a equipa a fazer mais pontos na fase de manutenção, a disputa era entre nos e o Gil Vicente. Foi com este discurso que tentei motivar os atletas para o último jogo. Já tinha decidido, alterar algumas peças no onze titular, mas avisei “não dou oportunidades a ninguém, vou colocar a jogar atletas que merecem jogar, porque trabalharam muito durante este período e finalmente chegou a hora de jogarem”.

O jogo terminou com uma vitória da nossa equipa e com os atletas a mostrarem qualidade e confiança contra um adversário que para mim, era o mais difícil da fase de manutenção. O crescimento a nível técnico e tático é perceptível a olho nu, contudo, a dimensão do jogo em que noto maior evolução é sem dúvida alguma, na parte psicológica. Possuímos hoje uma mentalidade forte, muito mais confiantes, positivos e competitivos.

Conseguimos outro dos objetivos que passava por conhecer o sabor da derrota até ao fim do campeonato, e terminamos com uma sequência de 6 vitórias consecutivas, 12 jogos sem perder, dos quais 9 sem sofrer golos.

Podemos claramente dividir o campeonato em duas partes distintas sendo a fase regular marcada por muitas derrotas e uma enorme frustração, e a fase de manutenção, por um período de vitórias, evolução e sucesso.

CLASSIFICAÇÃO

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

Tabela 8-Tabela classificativa final da Fase de Manutenção

Sistema de Avaliação e Controlo do Treino

Como sistema de avaliação e controlo do treino, procedíamos a um questionário diário de *Wellness*. O questionário englobava 3 perguntas, de resposta rápida e objetiva antes do treino.

Qual o teu estado de recuperação antes do treino?				
1- Pouco Recuperado	2	3	4	5- Totalmente Recuperado
Quantas horas de sono dormiste?				
>7h			<7h	
Sentes algum tipo de dor?				
Sim, onde?			Não	

Quadro 13- Questionário antes do treino

Após o questionário aos atletas, e partindo do princípio de que os feedbacks dados eram verdadeiros, procedíamos à análise das respostas. Poderia haver uma gestão da carga de treino de certos atletas, ou até de uma alteração e adaptação do treino programado caso se justificasse.

Depois de decorrida a prática, era colocada uma questão sobre o nível de exigência física da sessão de treino.

Classifica a intensidade do treino?									
1- Muito Leve	2	3	4	5	6	7	8	9	10- Exaustivo

Quadro 14- Questionário após treino

O controle da carga de treino é um dos procedimentos fundamentais para otimizar o rendimento. Conhecer a carga e seus efeitos nos atletas permitirá avaliar a fadiga, antecipando excessos, minimizando o risco de lesão. Estudos recentes mostram uma relação emergente entre a carga de treino aplicada e a incidência de lesões ou doenças (Drew & Finch, 2016).

Quadro 15- Respostas ao questionário de Wellness e PSE

Nome	Posição	24 de janeiro				26 de janeiro				27 de janeiro				28 de janeiro				Média Sono (h)	Média Percepção Esforço
		Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (7)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (9)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (9)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)		
Ricardo	Guarda-Redes		5	9	8		5	9	8			8	7		3	8	8	8.5	7.8
Rui Patrício	Guarda-Redes						5	9	8			9	7		4	8	7	8.7	7.3
José Sá	Guarda-Redes		5	9	8		5	9	9									9.0	8.5
Baía	Guarda-Redes		5	9	7		5	9	7			9	8		3	9	7	9.0	7.3
Pepe	Defesa Central		5	8	8		5											8.0	8.0
Bruno Alves	Defesa Central		4	8	8		5	8	9			8	8		5	8	8	8.0	8.3
Luis Neto	Defesa Central						5												
Rubén Dias	Defesa Central						5												
Simão Sabrosa	Defesa Lateral						5	8	9	Gémeo		8	8		4	10	8	8.7	8.3
Paulo Ferreira	Defesa Lateral		4	9	7		5	9	7			8	7		5	7.5	6	8.4	6.8
J. Cancelo	Defesa Lateral		3	10	7		5	8	8			9	8		5	8	8	8.8	7.8
F. Coentrão	Defesa Lateral		3	9.5	8		5	10	9			8	8					9.2	8.3
Rui Jorge	Defesa Lateral		5	8	7		5	8	8			9	9		5	9	7	8.5	7.8
Paulinho S.	Médio		4	8	8		4	8	7			8	8		5	8	9	8.0	8.0
William C.	Médio		3	10	7		4	10	7			10	7		5	10	7	10.0	7.0
Sérgio Oliveira	Médio		5	9	7		5	9	8			9	8		5	9	8	9.0	7.8
Renato Sanches	Médio						5	10	9			7	9		4	7	8	8.0	8.7
J. Moutinho	Médio		5	9	8		5	9	9			9	7		5	9	7	9.0	7.8
Quaresma	Médio		4	9	7		5	8	8									8.5	7.5
João Pinto	Médio		4	9	8		5	8	8			8	9		5	9	8	8.5	8.3
Adrien Silva	Médio		5	8	7		5	8	7			9	9					8.3	7.7
Figo	Extremo		4	9	7		5	9	8			10	8		5	9	7	9.3	7.5
Nani	Extremo		5	8	7		5	8	8			8	7		5	8	7	8.0	7.3
Cristiano R.	Avançado		4	7	7		5	9	9			9	8		5	9	8	8.5	8.0
Pauleta	Avançado						5	8	8			8	8		4	9	9		
Postiga	Avançado						5	8	10										
																	Média Total	8.6	7.1

	Ligeiramente acima do esperado
	Muito acima do esperado
	Abaixo do esperado
	Muito abaixo do esperado

Avaliação Física

Procedimentos da aplicação dos testes

A aplicação dos testes físicos foi realizada no início da temporada e no final da época desportiva, nas respetivas instalações de treino do clube. A aplicação dos testes foi precedida do registo dos valores antropométricos de cada um dos atletas. Através dos valores do peso e da altura concluiu-se o IMC. Foi aplicada uma bateria de 5 testes. Para cada um destes, fez-se apenas uma repetição, existindo uma explicação prévia do pretendido e demonstração sempre que necessária.

Antropometria

Os parâmetros antropométricos que foram utilizados foram o peso corporal, altura e o IMC, sendo este último calculado através da fórmula p/h^2 (p =peso; h =altura).

Avaliação do Peso Corporal

Para a avaliação do peso corporal foi utilizada a balança de bioimpedância, mostrando o valor de formato digital (Hoffen BDCC-H017). Os atletas subiram para a balança com os pés descalços e paralelos, braços ao longo do corpo e a olhar em frente (sem baixar a cabeça), onde permaneceram até à estabilização dos dígitos. O peso foi expresso em Kg (quilogramas).

Avaliação da Altura

Para a avaliação da altura foi utilizada uma fita métrica. Os atletas estavam descalços, permanecendo encostados a parede e foi retirada a altura. Esta foi expressa em centímetros (cm).

Índice de Massa Corporal (IMC)

O cálculo do IMC foi determinado pela divisão do peso corporal de cada sujeito pela sua altura ao quadrado, e expresso em kg/m^2 . O peso corporal foi expresso em quilogramas e a altura em metros.

Composição Corporal

O cálculo da percentagem de massa muscular e massa gorda foi determinado através da balança de bioimpedância (Hoffen BDCC-H017). Os valores obtidos foram expressos em percentagem.

O quadro 16 mostra a comparação dos valores obtidos no início da temporada e no final da época. Apenas serão apresentados os valores dos atletas que completaram os dois períodos de avaliação física. Os métodos utilizados foram os mais razoáveis, de maneira a efetuar uma recolha de dados célere e eficaz, contudo, estou consciente das fragilidades e das margens de erro que poderão existir através dos instrumentos utilizados.

Quadro 16- Comparativo dos dados Antropométricos dos atletas

Nome	Peso 1 (kg)	Peso 2 (kg)	Altura 1 (cm)	Altura 2 (cm)	Massa Muscular 1 (%)	Massa Muscular 2 (%)	Massa Gorda 1 (%)	Massa Gorda 2 (%)	IMC 1	IMC 2
Ricardo	65.4	68.1	168	170	46.6	45.8	14.1	14.3	23.2	23.6
Rui Patrício	58.7	61.6	167	173	49.2	49	10.6	9.2	21.1	20.6
José Sá	77.3	74.9	178	182	44.5	45.8	16.7	13.1	24.4	22.6
Pepe	61.9	59.6	176	178	49.5	51.1	8.2	6.2	20	18.8
Bruno Alves	70	71	185	185	47.9	47.2	9.1	10.2	20.5	20.7
Simão Sabrosa	50.6	51.1	160	163	51.1	52.4	8	6.8	19.8	19.2
Paulo Ferreira	47	49.8	160	168	54.3	54.4	5.5	5	18.4	17.6
J. Cancelo	71.3	69.7	170	170	44.7	45.1	16.2	14.7	24.7	24.1
Rui Jorge	53	54.6	160	165	50.6	50.5	9.4	8.4	20.7	20.1
Paulinho Santos	63.2	67.7	175	175	48.8	46.9	9.7	11.8	20.6	22.1
William C.	54.7	58.4	165	165	50.7	48.6	8.4	21.5	20.1	21.5
Sérgio Oliveira	58.5	61.3	178	178	51.6	50	5.6	6.7	18.5	19.4
Renato S.	62.3	66.9	176	180	49.4	48	8.4	8.9	20.1	20.7
Moutinho	58.7	54	167	171	52.3	52.5	6.3	5.6	21.1	18.5
João Pinto	48.5	53.1	165	170	54.6	52.8	5	5.5	17.8	18.4
Figo	45.9	51.4	160	165	54.8	51.7	5.2	6.5	17.9	18.9
Nani	57.7	61.1	165	165	49.3	47.2	10.7	13.3	21.2	17.3
Cristiano R.	54.7	60.5	172	174	52.3	49.8	5.6	8.2	18.5	20
Pauleta	65.2	70.6	175	179	47.9	46.4	10.4	11.1	21.3	22

Como forma de complementar a avaliação, foi pedido um registo fotográfico do tronco, e membros inferiores dos atletas, para uma comparação posterior. Nos quadros 17, 18 e 19 estão representados 3 exemplos.

Figo

Início de Temporada	Final de temporada
	
	
	

Quadro 17- Comparação muscular com recurso a fotografias

Cristiano R.

Início de Temporada	Final de temporada
	
	
	

Quadro 18- Comparação muscular com recurso a fotografias

Bruno Alves

Início de Temporada	Final de temporada
	
	
	

Quadro 19- Comparação muscular com recurso a fotografias.

Bateria de testes referência:

Os testes foram realizados no mesmo dia e na seguinte sequência. Foram sempre respeitados os intervalos de descanso entre testes.

A bateria de testes a realizar foi selecionada pelo responsável do departamento físico do clube juntamente com o coordenador.

Todos os dados retirados foram submetidos na plataforma EMJOGO.

I. Triple Hop Test

Objetivo: Avaliação da força explosiva dos membros inferiores. Averiguar possíveis assimetrias entre membros.

Material: Cones, fita métrica.

Procedimentos: Colocar 1 cone num ponto de partida. O atleta deverá realizar 3 saltos consecutivos e interruptos longitudinalmente. O treinador deverá utilizar a ponta do pé como referência inicial e final, marcando a distância total, tanto para a perna direita como para a perna esquerda. Se possível, realizar pelo menos 2 tentativas por atleta e retirar a melhor distância.

II. Impulsão vertical (CMJ e SJ)

Objetivo: Avaliação da força explosiva dos membros inferiores. Averiguar força concêntrica e capacidade reativa do atleta

Material: Câmara de telemóvel para filmar

Procedimentos: CMJ: o atleta deverá começar numa posição vertical, com as mãos na cintura. Após o sinal do treinador, deverá realizar um movimento rápido e explosivo de agachamento saltando o máximo que conseguir. SJ: o atleta deverá começar numa posição de meio agachamento, com as mãos na cintura, saltando o máximo que conseguir.

III. Sprint 10m e Sprint 30m

Objetivo: Avaliação da aceleração e velocidade

Material: Cones, fita métrica, cronómetro.

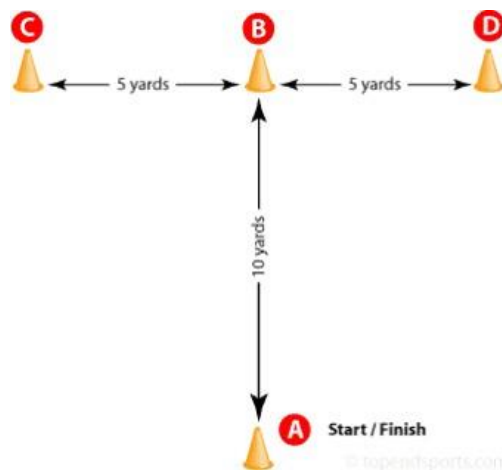
Procedimentos: Colocar 1 cone a 10 metros e outro a 30 metros. A sinal o atleta deverá percorrer no menor tempo possível a distância até ao cone de 10 metros. O atleta deverá recuperar, no mínimo, 1 minuto até proceder ao sprint de 30 metros. Se possível, realizar pelo menos 2 tentativas por atleta e retirar o melhor tempo.

IV. T test –Agilidade

Objetivo: Teste para averiguar a agilidade dos atletas.

Material: Cones (4), Fita métrica, cronómetro.

Procedimentos: Deverão ser definidos quatro cones, como a figura acima demonstra (5 yards = 4,57m; 10 yards = 9,14m). O atleta começa no cone A dirigindo-se ao cone B, tocando-o, mudando de direção à esquerda em direção ao cone C. Após tocar no cone C, dirige-se para o cone D, voltando novamente para o cone B, onde após tocar, deverá terminar passando o cone inicial (A).



V. Yo-yo test

Objetivo: Avaliação da potência aeróbica (VO₂ máximo)

Material: Cones, Fita métrica, cronómetro, CD áudio com os sinais sonoros, aparelho de som.

Procedimentos: O Atleta mediante velocidade estabelecida pelos sinais sonoros percorre 20m (ida) e mais 20m (volta), completando isso o atleta terá 10 segundos de descanso. A cada percurso a velocidade de corrida é aumentada. O teste termina quando o atleta não consegue chegar ao final do percurso antes do sinal sonoro ou por fadiga. O treinador deverá contar a distância total que o atleta realizou. Exemplo: Se completar 10 sequências de 20 metros, irá ter feito totalmente 200 metros.

O quadro 20 mostra a comparação dos valores obtidos no início da temporada e no final da época. Apenas serão apresentados os valores dos atletas que completaram os dois períodos de avaliação física.

Quadro 20- Comparação dos testes físicos de referência

Triple Hop Test (m)				Impulsão Vertical (cm)				Sprint (s)				T Test (s) 1	T Test (s) 2	Yo Test (m) 1	Yo Test (m) 2
Direita 1	Direita 2	Esquerda 1	Esquerda 2	CMJ 1	CMJ 2	SJ 1	SJ 2	10m 1	10m 2	30m 1	30m 2				
5.23	6.75	5.55	6.78	29.56	27.2	27.09	29.92	2.32	2.28	5.33	5.05	10	9.24	1000	2040
5.85	6.21	5.66	6.14	34.84	30.53	34.97	28.02	2.22	2.58	5.38	5.48	9.38	9.4	1400	3160
5.24	6.01	5.05	6.19	20.11	27.32	18.08	27.32	2.34	2.15	5.69	5.26	10.6	9.64	360	1520
6.58	6.58	6.1	6.1	29.56	27.2	22.25	27.2	2.06	2.16	5.22	5.25	9.4	9.59	960	3360
6.01	6.19	7.24	7.59	37.77	29.92	27.09	22.25	1.94	2.53	4.87	4.85	9.22	9.74	1840	3280
5.09	5.56	5.45	6.41	22.25	22.25	10.96	15.72	1.93	2.35	5.1	4.96	9.29	9.54	760	3040
5.53	6.11	5.74	5.32	29.44	27.32	24.61	27.32	2.39	2.08	4.96	5.09	9.56	9.49	2800	4060
5.93	6.38	5.61	6.72	26.97	27.2	32.15	22.36	1.97	2.42	5.06	4.87	9.03	8.98	1280	3580
5.64	5.68	6.22	6.17	20.21	24.83	20.21	12.09	2.5	2.34	5.6	5.56	9.8	10.16	720	2480
5.8	5.97	6.05	6.03	22.25	22.36	22.36	20.01	2.31	2.09	5.13	5.24	9.18	9.7	1520	3280
4.9	4.83	4.85	5.28	49.13	29.92	22.36	17.89	2.09	2.3	5.38	5.39	9.97	9.47	1280	2680
5.41	6.91	5.52	6.41	26.97	27.09	22.25	22.25	2.19	2.37	5.38	5.23	9.93	9.98	2080	3560
5.33	6.25	6.01	6.82	32.65	29.8	29.56	20.01	2.22	2.16	5.5	4.99	10	9.12	2040	3400
6.13	6.76	5.46	6.34	34.84	29.92	34.84	20.01	2.09	2.25	4.94	5.1	9.12	9.85	2080	4060
5.39	5.56	6.03	5.91	27.09	20.01	10.96	20.01	2.19	2.46	5.22	5.39	9.97	9.64	2040	4060
5.2	5.68	5.26	5.71	37.77	22.36	37.64	22.25	2.03	2.48	5	5.34	9.37	9.47	2360	4060
5.02	5.95	5.66	5.82	26.97	24.72	32.15	22.36	2.13	2.49	5.07	5.21	9.16	9.33	1080	2440
6.49	6.79	6.61	7.01	29.56	27.2	34.84	27.2	2.03	2.03	5.19	4.95	9.66	9.34	1680	2500
6.89	6.19	5.78	6.23	40.68	35.63	37.77	14.01	2.04	2.24	4.97	4.71	9.5	10.01	2440	4060

5. Desenvolvimento Pessoal

“Um bom treinador pode mudar um jogo. Um excelente treinador pode transformar uma vida.”

Jonh Wooden

O desafio mais difícil e aliciante que tive como treinador e como estudante, numa época desportiva com muitas dificuldades, em que só foi possível alcançar os nossos objetivos com a dedicação de todos os intervenientes. Talvez seja esta a melhor forma de descrever, muito superficialmente, a época desportiva que agora termina.

No contexto nacional, o futebol juvenil é frequentemente tratado como um parente pobre, não obstante a qualidade que internacionalmente lhe é reconhecida. O atleta e treinador português, está bastante valorizado lá fora, fruto da quantidade e qualidade dos profissionais que têm saído do nosso país e alcançam o sucesso no estrangeiro. Na minha opinião devemos de considerar o papel do treinador de formação, pois na maioria das vezes o seu trabalho é desvalorizado, oferecendo-lhe condições pouco dignas para o desenvolvimento das suas funções. Estou ao corrente do que a FPF tem solicitado aos clubes com o intuito de melhorar as condições dos treinadores, exigindo o grau II de treinador (campeonato nacional) e contrato com o clube, porém os dirigentes conseguem contornar a lei, sendo os contratos e os pagamentos apenas uma formalidade, com valores fictícios, muito distantes dos valores reais praticados em Portugal.

O Treinador de Formação quando comparado ao Treinador Profissional, apresenta maior preocupação com a componente humana e com as relações interpessoais que estabelece com os seus jogadores, procura que o seu trabalho e os seus métodos permitam não só a formação desportiva dos seus jogadores, mas também o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e humanas,

sendo elas: a Superação Individual, a Disciplina, o Carácter, a Liderança, a Responsabilidade, a Inteligência, a Coerência e Capacidade de Comunicação, entre outros; (Mendes, 2009).

Em suma os dirigentes no futebol em geral, e no departamento de formação em particular, devem continuar o seu processo de formação contínua, tornando-se conscientes da realidade, alargando os horizontes em relação ao futebol e ao clube. O futebol português não pode competir com a maioria dos mercados europeus, apenas competimos com mercados secundários, por isso o nosso futuro para combater a crise económica do futebol Português, e dos seus clubes, passa por um investimento na formação, só assim é possível conseguir jogadores de qualidade a baixo custo.

Falando especificamente da minha realidade (Varzim SC), o futuro desportivo e económico do clube tem de passar pela reestruturação do futebol de formação, com um projeto desportivo de investimento em infraestruturas, oferecendo condições de treino adequadas para a formação de atletas mais capazes, sendo depois inseridos na equipa sénior. Obviamente que uma aposta na formação, é um processo moroso e muitos clubes necessitam de dividendos a curto prazo, contudo, para muitas instituições esta é a única solução para evitarem a bancarrota.

A nível pessoal esta época foi uma fantástica experiência, que me levou a um amadurecimento e desenvolvimento pessoal e profissional. O papel de treinador principal é muito exigente e apesar de ter tido uma longa carreira como jogador profissional, os problemas com que me deparava diariamente, levaram-me sempre a refletir como deveria contornar as adversidades e manter-me focado no trabalho diário.

Aprendi muito com a minha equipa técnica, que não se limitaram a dizer sim a tudo que propus, mas tiveram uma opinião ativa no processo de desenvolvimento do modelo de jogo adaptado e consequentemente no crescimento da equipa. Entregaram-se de corpo e alma a este projeto e abraçaram a minha metodologia de treino, tentando melhorar e perceber o porquê deste ou daquele exercício. Apercebi-me do crescimento e afirmação dos meus adjuntos com o decorrer da época, foi sem dúvida inspirador e um enorme orgulho acompanhar de perto a evolução e proatividade de cada um deles e consequentemente como equipa técnica.

Foram muitas as experiências e situações de aprendizagem, que ocorreram de maneira formal e principalmente informal, os treinadores profissionais não só mencionam a importância do conhecimento formal durante os programas de certificação de treinadores, mas também a aprendizagem informal que ocorre na partilha de ideias e problemáticas (Mesquita et al., 2014). Expus os meus problemas e dificuldades não só aos meus adjuntos, mas também a outros treinadores do clube, esta partilha é essencial e muito proveitosa no desenvolvimento diário da atividade de treinador.

O que tentei fazer foi reconhecer-me a mim próprio, percebendo as minhas fragilidades e necessidades, no sentido de estabelecer um plano de atuação e desenvolvimento na busca da excelência profissional, obviamente que o percurso é longo e sinuoso, talvez até seja utópico, contudo tenho de continuar a trilhar este caminho acreditando no processo.

A reflexão sobre a prática, e sobre o desempenho do treinador é de extrema importância para a resolução de problemas diários (Mesquita & Farias, 2021), fui adaptando estratégias de maneira a que as limitações e problemáticas fossem cada vez menores e não prejudicassem o decurso normal do treino e seus objetivos. Para Mesquita (2018), a capacidade de descobrir, inovar e melhorar práticas anteriores em práticas melhoradas, distingue dois conceitos importantes:

- Ativismo prático- anos consecutivos de atividade profissional, caracterizada pela aplicação acrítica das mesmas estratégias, exercícios de treino, entre outros aspetos, mas sem ter em conta a especificidade do contexto.
- Experiência profissional com mestria- refinamento continuado de conceções e práticas profissionais, com base na análise crítica da própria atuação e consequente impacto nas aprendizagens e formação dos praticantes.

Durante a prática, preocupei-me com o tempo de empenhamento motor dos meus atletas, isto é, com o tempo em que efetivamente estavam a praticar. Com apenas 4 horas semanais de treino, e para jogar de uma forma intensa, tentei maximizar o tempo de prática, tentando respeitar ao máximo os tempos de

recuperação de cada exercício. O método que utilizei para balizar a intensidade do treino foi a PSE (Percepção Subjetiva de Esforço). A intensidade prevista para cada treino, salvo certas exceções, esteve sempre aproximada dos valores referidos por parte dos jogadores (ver anexos).

No fundo procurei proporcionar aos atletas um ambiente estimulante e saudável que permitisse a evolução e o sucesso. Não devemos negligenciar o tempo efetivo de prática dirigida de qualidade, e a importância de ambientes de aprendizagem estimulantes (Williams & Reilly, 2000).

Procurei encarar os erros como um aprendizado, um marco que me permitiu refletir e aperfeiçoar, de maneira a reduzir a sua repercussão, ou até mesmo a sua erradicação.

Não poucas vezes, perante os meus atletas, referi que o futebol é um jogo de erros, e que o erro advém da própria prática, tentando libertá-los do medo de errar. Mostrei muitas vezes aos jogadores que também errava e expus os meus sentimentos diante deles, revelando o meu lado mais humano. O modo como o treinador encara o erro tem uma influência direta, no modo como os praticantes o percebem (Mesquita, 2003), e é na tentativa de humanizar o futebol, que se pode entender o que de mais verdadeiro o futebol tem, e o que de mais autêntico o futebol é (Sérgio, 2020).

Ao compilarmos todos estes fatores, aliado ao facto de os atletas apreciarem os exercícios de treino, com uma prática diversificada, intensa e exigente, levou a uma conexão emocional entre treinadores e atletas. Atendendo à minha experiência como ex-jogador profissional, este estado de vínculo é extremamente difícil de ser alcançado.

Os problemas ao longo da época desportiva, foram uma constante, desde a escassez de reforços do plantel; falta de meios de transporte para os jogos e treinos; carência de equipamentos e material desportivos; insuficiência de espaços para treinar e incumprimento salarial. Não obstante das dificuldades, ia para o treino com vontade e alegria, evitando que os atletas se apercebessem de algo de errado se passava. Em boa verdade, pensei em sair do comando técnico da equipa por diversas vezes, e após discutirmos no seio da equipa técnica, achamos por bem, continuar até ao fim do campeonato. Esta decisão foi fundamentada no processo de treino implementado desde o início (algo que

acreditávamos que ia dar certo) e a fim de evitarmos que os atletas ficassem desamparados a meio do campeonato.

Ao fazer uma retrospectiva sobre os resultados obtidos, evolução individual e coletiva da equipa, e ao somatório dos momentos vividos em conjunto, termos permanecido como treinadores dos sub-15, foi sem dúvida a decisão acertada. Sou hoje melhor treinador e melhor pessoa do que era no início do campeonato. Todas estas aprendizagens devem-se aos jogadores que, de forma consciente e/ou inconsciente, me obrigaram a refletir sobre as minhas ações e posteriormente a tomar decisões, elevando paulatinamente o meu nível.

O campeonato teve altos e baixos e ficou marcado por duas partes completamente antagónicas. A primeira fase, foi marcada pelas derrotas consecutivas, e muitas dúvidas em relação ao processo e à equipa. O objetivo coletivo de alcançar a manutenção parecia inatingível. Sendo a segunda fase completamente distinta, acreditamos no trabalho e no processo que vinha a ser desenvolvido e com um espírito coletivo forte, fomos a equipa com mais pontos na fase de manutenção. Quem anda no futebol, tem por hábito escutar uma frase icónica que retrata a nossa temporada “Isto não é como começa, é como acaba”.

O nosso campeonato foi uma lição de vida para os nossos jogadores, que numa situação de descrédito total por parte dos adeptos e dirigentes, conseguiram se unir e semana após semana mostraram que estavam todos equivocados em relação ao real valor da geração 2007.

Considerando as minhas expectativas iniciais em relação aos reforços, sabia que não chegariam muitos mais jogadores do que aqueles que estavam no ano anterior, tínhamos de trabalhar e aperfeiçoar os elementos existente no plantel e assim o fizemos. Os treinos setoriais, foram a meu ver primordiais para aprimorar aspetos técnicos e táticos do jogo, sendo estes exercícios mais específicos e pormenorizados do que em contexto coletivo.

Através da realização e comparação dos testes físicos foi possível observar uma grande evolução na maioria dos atletas (ver quadro 17), contudo a maior mudança que consegui realizar foi na mentalidade destes atletas. Eram jovens que vinham de uma fase negativa, aceitavam a derrota com naturalidade, e não encaravam o treino como um momento de evolução. Hoje são atletas focados, vencedores que não viram a cara à luta, mostrando-se extremamente competitivos.

Era meu objetivo deixar no clube e nos meus atletas o meu cunho pessoal, tentei fazê-lo quer com o meu discurso aberto e verdadeiro, quer através dos meus métodos de treino. O bom treinador, comunica e faz passar a mensagem para dentro do balneário, dentro do clube e não raras vezes para fora do clube (Silva, 2021).

Estou convicto de que aquilo que alcançamos este ano, aliado à mudança interna produzida em mim e nos outros, permanecerá na memória de todos. O campeonato terminou com o objetivo principal alcançado e o sentimento de dever cumprido, sei que o meu trabalho saiu bastante valorizado.

Acredito que a consciencialização e a reflexão sobre as mudanças que se verificaram, funcionam como catalisadores de um processo transformacional enquanto pessoa, líder e treinador.

6. Considerações Finais

“A crise, em muitos departamentos de futebol, deve-se, em grande parte uma ausência de referência a valores”

Manuel Sérgio

Com a finalização deste relatório posso dizer que tenho a sensação de dever cumprido, com muitas aprendizagens na bagagem e ainda posso retirar várias conclusões a partir dos diversos momentos reflexivos que fui fazendo.

O estágio é caracterizado por um processo contínuo de aprendizagem, em que vivenciei contextos, e experienciei dificuldades que nunca tinha vivido. Relativamente ao meu testemunho como treinador principal, posso concluir que o meu desenvolvimento profissional foi assinalável, potenciando as minhas qualidades e competências profissionais, académicas e pessoais.

Com a época que findou ficou clara a ideia, de que os resultados desportivos são mais importantes para os dirigentes do que a formação integral dos atletas. Senti pressão por parte da administração, adeptos e até dos pais dos atletas, para ganhar os jogos, no entanto, tenho plena consciência que os resultados serão sempre uma consequência do nosso jogar e não o objetivo final.

A competência do treinador, não é avaliada pelo trabalho desenvolvido nas diferentes áreas de atuação, mas sim, exclusivamente, pelos resultados desportivos alcançados.

Numa perspetiva de futuro, gostaria de treinar atletas mais velhos, com outro nível de conhecimento, pois em determinados momentos, não pude aumentar a complexidade dos conteúdos, porque senti limitações técnico-táticas por parte dos atletas, estas ações são definidas por Castelo (1996), como meios que os jogadores utilizam para resolver as situações de jogo.

Se por um lado quando os resultados não são condizentes com os objetivos propostos, assistimos a uma quebra de laços e da ligação de estreita confiança, que deve existir entre a direção do clube e treinador (Neto, 2015), por outro lado, quando as promessas e compromissos assumidos por parte da administração do clube, não são cumpridos, processa-se à deterioração da relação entre as partes intervenientes. Foi esta rutura de confiança, associada à falta de organização de todo o setor do futebol, sem a existência de um plano desportivo para as próximas épocas, que me levou a tomar a decisão, de não continuar na estrutura de futebol do Varzim SC.

Tenho consciência que ainda possuo algumas debilidades, e o percurso para me tornar treinador de elite é longo e vagaroso. Em consequência, não implica que não esteja no caminho certo, apenas necessito do “meu” tempo para lá chegar.

Atendendo à época que findou não posso negar que a minha experiência como ex-jogador profissional, revelou-se uma mais valia, no entanto, não estava totalmente preparado para os diferentes desafios que foram surgindo, e me obrigaram a refletir. Nesse sentido esta temporada apetrechou-me com experiências únicas, que me ajudaram a desenvolver capacidades pessoais e profissionais, que naturalmente me vão servir para a resolução de dilemas futuros.

7. Referências bibliográficas

- Almeida, J. (2020). *Relatório de Estágio Profissionalizante – Uma Época de Estágio nos Juniores C (sub-15) do Rio Ave Futebol Clube na época desportiva 2019/2020*. Porto: 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.
- Andersson, H. M., Raastad, T., Nilsson, J., Paulsen, G., Garthe, I., & Kadi, F. (2008). Neuromuscular fatigue and recovery in elite female soccer: effects of active recovery. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(2), 372-380.
- Araújo, J. (2011). O que é ser treinador - Carta Aberta a Eduardo Prado Coelho. *Jornal "O Público"*, 25-11-2011. Consult. 15 maio 2022, disponível em <https://www.publico.pt/2001/11/25/jornal/o-que-e-ser-treinador--carta-aberta-a-eduardo-prado-coelho-164622>.
- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar Específica. Um Estudo de Caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, em Alto Rendimento – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books.
- Balaguer Solá, I., Castillo Fernández, I. M., Cuevas, R., & Atienza González, F. L. (2018). The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers In Psychology*, 2018, vol. 9, p. 1-9.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 4(1), 1-14.
- Baptista, I. (2015). *As especificidades do treino de Futebol: análise comparativa de duas equipas seniores de géneros diferentes*. 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.
- Barbosa, G. (2015). *Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo*. Castelo da Maia: Gonçalo Barbosa. Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado ao Instituto Universitário da Maia.
- Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., Araújo, D., & Da-vids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiolog-ical Systems: How Teams can harness Self-organization.

Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*. Oxon: Routledge, 135-150.

- Carvalho, R.P. (2006). *A Operacionalização da forma de jogar que se pretende (Modelo de Jogo) e a sua representação mental: O papel da consciência e o contributo das neurociências na compreensão do sucesso da Periodização Tática*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do Autor.
- Castelo, J. (Ed.). (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Primebooks.
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), 46(6), 861–883. Disponível em <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8>.
- Falk, B., & Dotan, R. (2006). Child-adult differences in the recovery from high-intensity exercise. *Exercise and sport sciences reviews*, 34(3), 107-112.
- Figueiredo, R. S. (2015) - *A relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo*. Relatório de Estágio. Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento* (ESEFID/UFRGS), 4(8), 19-27.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds), *O Ensino dos jogos Desportivos Colectivos (3ª ed.)*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, pp. 9 – 137.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento* (ESEFID/UFRGS), 5(10), 40-50.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, 199-263.
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. de. (2010). A motivação escolar e o processo de aprendizagem. *Ciências & Cognição*, 15(2), disponível em <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/313>.

- Mesquita, I. (2003). O papel do elogio no processo de ensino-aprendizagem. Atas do seminário Internacional do treino de jovens *"Ensinar bem para treinar melhor"*. Edição Instituto do Desporto de Portugal, pp. 27-38.
- Mesquita, I. (2018). Formar treinadores com mente de qualidade: razões e procedimentos. In *Anuário do treino desportivo*, 95-106. Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.
- Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., & Morgan, K. (2014). Coach Learning and Coach Education: Portuguese Expert Coaches' Perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 124-136. doi:10.1123/tsp.2011-0117
- Mesquita, I., & Farias, C. (2021). Aprender a ser treinador: Missão e projeto. Instituto Português do Desporto e Juventude, Programa Nacional de Formação de Treinadores: *Manuais de formação geral: Cursos de treinadores de desporto: Grau I: Pedagogia e didática do desporto*, pp. 23-32. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Mendes, A. (2009). *O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Neto, J. (2015). Chicotadas Psicológicas - Parte I. *Jornal "A Bola"*, 18-05-2015. Consult. 15 abril 2022, disponível em <https://www.abola.pt/nnh/2015-05-18/chicotadas-psicologicas-parte-i-artigo-de-jose-neto-8/549665>.
- Neves, A. (2013). *O Fenómeno do Futebol em Portugal: estudo de caso Concelho da Guarda*. Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior.
- Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Oliveira, J. (2008). *Qual a congruência entre as ideias defendidas pelo treinador e a sua operacionalização no microciclo semanal? – Um Estudo de Caso em Futebol de Alto Rendimento*. Porto: João Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, J. (2021). *Treinador de Elite: Quem és?* MEDIApromo.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Disponível em <https://docero.com.br/doc/n180nvv>
- Sérgio, M. (2020). Jorge Jesus na "Sociedade Aprendente". *Jornal "A Bola"*, 31-12-2019. Consult. 15 abril 2022, disponível de <https://www.abola.pt/nnh/2019->

12-31/espaco-universidade-jorge-jesus-na-sociedade-aprendente-artigo-de-manuel-sergi/821961

- Sérgio, M. (2020). Motricidade Humana Aplicada ao Futebol. *Jornal "A Bola"*, 08-03-2020. Consult. 1 abril 2022, disponível em <https://www.abola.pt/nnh/2020-03-08/espaco-universidade-motricidade-humana-aplicada-ao-futebol-artigo-de-manuel-sergi/832806>
- Roberts, J., Osei-Owusu, P., Harland, A., Owen, A., & Smith, A. (2014). Elite football players' perceptions of football turf and natural grass surface properties. *Procedia Engineering*, 72, 907-912.
- Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 369, m1379. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1379>
- Vicenzi Casarin, Rodrigo, & Afonso, Carlos Alberto, & de Lima Greboggy, Dênis, & Silva Reverdito, Riller, & Scaglia, Alcides José (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3),133-152. Consult. 12 dezembro de 2021. ISSN: 0104-754X. Disponível em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115321322008>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal Of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

8. Anexos

Estatística de época

Jogos

V	2022-03-26	15:00	(F)	Gil Vicente	0-2	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J14
V	2022-03-19	17:00	(C)	Vianense	1-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J13
V	2022-03-13	11:00	(F)	GD Chaves	1-3	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J12
V	2022-03-06	11:00	(C)	ADC Aveleda	1-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J11
V	2022-02-27	11:00	(C)	ADSP Vale do Conde	3-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J10
V	2022-02-13	11:00	(F)	Merelinense	1-2	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J9
E	2022-02-05	15:00	(C)	Palmeiras FC	1-1	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J8
V	2022-01-30	11:00	(C)	Gil Vicente	1-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J7
V	2022-01-23	11:00	(F)	Vianense	0-4	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J6
E	2022-01-16	11:00	(C)	GD Chaves	0-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J5
V	2022-01-09	11:00	(F)	ADC Aveleda	0-4	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J4
E	2021-12-19	11:00	(F)	ADSP Vale do Conde	0-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J3
D	2021-12-12	11:00	(C)	Merelinense	0-3	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J2
D	2021-12-04	17:00	(F)	Palmeiras FC	2-0	 Nacional Jun. C Manut. Série A 21/22	J1
E	2021-11-14	11:00	(C)	Merelinense	2-2	 Nacional Jun. C SA 21/22	J11
D	2021-11-07	11:00	(F)	ADC Aveleda	1-0	 Nacional Jun. C SA 21/22	J10
D	2021-10-30	11:00	(C)	Vianense	0-1	 Nacional Jun. C SA 21/22	J9
D	2021-10-24	11:00	(C)	SC Braga	0-5	 Nacional Jun. C SA 21/22	J8
D	2021-10-10	11:00	(F)	Gil Vicente	4-1	 Nacional Jun. C SA 21/22	J7
D	2021-10-03	11:00	(C)	AD Barrocelas	0-1	 Nacional Jun. C SA 21/22	J6
D	2021-09-19	11:00	(F)	Vitória SC	7-0	 Nacional Jun. C SA 21/22	J5
D	2021-09-12	11:00	(C)	FC Famalicão	0-4	 Nacional Jun. C SA 21/22	J4
V	2021-09-04	17:45	(F)	Palmeiras FC	1-2	 Nacional Jun. C SA 21/22	J3
V	2021-08-29	11:00	(C)	GD Chaves	1-0	 Nacional Jun. C SA 21/22	J2
V	2021-08-22	11:00	(F)	ADSP Vale do Conde	1-2	 Nacional Jun. C SA 21/22	J1

Classificação 1ª Fase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	24	8	8	0	0	70	4	+66	+
2	Vitória SC	21	8	7	0	1	34	7	+27	+
3	FC Famalicão	17	8	5	2	1	19	6	+13	+
4	Palmeiras FC	14	8	4	2	2	12	9	+3	+
5	Vianense	12	8	3	3	2	16	9	+7	+
6	AD Barrocelas	11	8	3	2	3	10	17	-7	+
7	ADC Aveleda	10	8	3	1	4	13	21	-8	+
8	Varzim	9	8	3	0	5	6	23	-17	+
9	Merelinense	7	8	2	1	5	7	33	-26	+
10	Gil Vicente	6	8	2	0	6	9	20	-11	+
11	GD Chaves	6	8	1	3	4	7	12	-5	+
12	ADSP Vale do Conde	0	8	0	0	8	1	43	-42	+

Classificação final da Fase de Manutenção

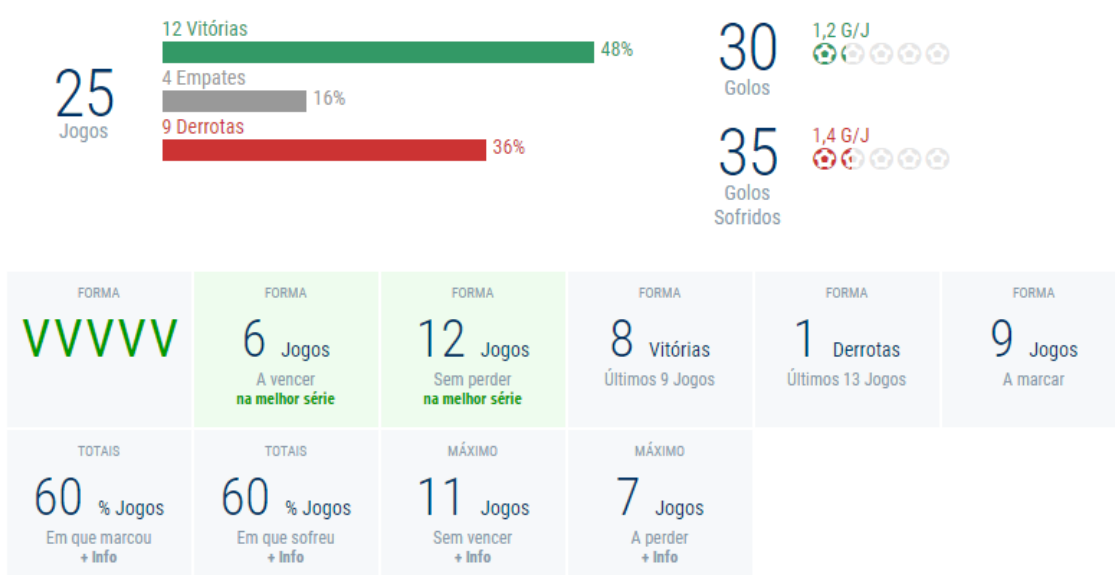
CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

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

Dados Finais

FACTOS



Estatísticas Individuais

O anexo seguinte contém dados estatísticos relativos ao somatório dos jogos do campeonato, 1ª fase regular e 2ª fase de manutenção.

São apresentados dados como número de jogos; golos marcados, golos sofridos; titularidade, suplente utilizado, minutos jogados, cartões amarelos, duplo amarelo e vermelhos.

Estatísticas Individuais

			J	GM	MG	T	SU	M	A	AA	V	
1.	 Bruno Alves	Defesa	24	0	0.00	24	-	1920	-	-	-	DETALHES
2.	 Pepe	Defesa	24	2	0.08	24	-	1918	3	-	-	DETALHES
3.	 Figo	Médio	24	3	0.12	15	9	1117	2	-	-	DETALHES
4.	 Paulinho Santos	Médio	23	1	0.04	22	1	1724	6	-	-	DETALHES
5.	 João Pinto	Avançado	23	2	0.09	19	4	1303	-	-	-	DETALHES
6.	 Nani	Médio	22	2	0.09	18	4	1490	3	-	-	DETALHES
7.	 Renato Sanches	Médio	22	2	0.09	17	5	1437	7	-	-	DETALHES
8.	 Cancelo	Médio	21	3	0.14	21	-	1616	9	-	1	DETALHES
9.	 Paulo Ferreira	Médio	21	0	0.00	17	4	1417	1	-	-	DETALHES
10.	 Cristiano R.	Médio	21	8	0.38	17	4	1361	1	-	-	DETALHES
11.	 William Carvalho	Médio	21	0	0.00	13	8	1235	6	-	-	DETALHES
12.	 Simão Sabrosa	Médio	18	1	0.06	3	15	288	1	-	-	DETALHES
13.	 João Moutinho	Médio	17	1	0.06	11	6	726	1	-	-	DETALHES
14.	 Sérgio Oliveira	Médio	17	1	0.06	7	10	547	-	-	-	DETALHES
15.	 Pauleta	Avançado	17	2	0.12	4	13	420	1	-	-	DETALHES
16.	 Rui Patrício	Guarda Redes	11	0	0.00	10	1	818	-	-	-	DETALHES
17.	 Adrien Silva	Médio	10	0	0.00	2	8	237	-	-	-	DETALHES
18.	 V. Baía	Guarda Redes	8	0	0.00	7	1	567	-	-	-	DETALHES
19.		Médio	7	0	0.00	7	-	560	-	-	-	DETALHES

	Ricardo											
20.	 Rui Jorge	Médio	6	0	0.00	5	1	339	-	-	-	DETALHES
21.	 Fábio Coentrão	Defesa	4	0	0.00	1	3	63	-	-	-	DETALHES
22.	 Neto	Médio	2	0	0.00	-	2	12	-	-	-	DETALHES
23.	 Quaresma	Médio	1	0	0.00	-	1	4	-	-	-	DETALHES
24.	 Rubén Dias	Defesa	0	0	0.00	-	-	-	-	-	-	DETALHES

Testes Físicos

Testes Físicos

Nome	Posição	Enviou fotografias?	Idade	Peso (kg)	Altura (cm)	Massa Muscular (%)	Massa Gorda (%)	IMC	Gordura Visceral	Água (%)	Triple Hop Test (m)		Impulsão Vertical (cm)		Sprint (s)		T Test (s)	Yo Yo Test (m)
											Direita	Esquerda	CMJ	SJ	10m	30m		
Ricardo	Guarda-Redes	Sim	13	65.4	168	46.6	14.1	23.2	2	67.9	5.23	5.55	29.56	27.09	2.32	5.33	10	1000
Rui Patricio	Guarda-Redes	Sim	13	58.7	167	49.2	10.6	21.1	2	70.6	5.85	5.66	34.84	34.97	2.22	5.38	9.38	1400
José Sá	Guarda-Redes	Sim	12	77.3	178	44.5	16.7	24.4	2	66	5.24	5.05	20.11	18.08	2.34	5.69	10.6	360
Pepe	Defesa Central	Sim	14	61.9	176	49.5	8.2	20	2	72.4	6.24	5.31	29.56	22.25	2.06	5.22	9.4	960
Bruno Alves	Defesa Central	Sim	14	70	185	47.9	9.1	20.5	2	71.6	6.01	7.24	37.77	27.09	1.94	4.87	9.22	1840
Neto	Defesa Central	Sim	13	40.3	162	60.4	5	15.4	1	74.9	5.09	4.87	37.77	22.25	2.09	5.22	9.56	1640
Rubén Dias	Defesa Central	Sim	13	47.8	155	52.6	8.5	19.9	2	72.3	5.04	5.41	25.27	22.99	2.3	5.3	9.9	600
Simão Sabrosa	Defesa Lateral	Sim	14	50.6	160	51.1	8	19.8	2	72.5	5.09	5.45	22.25	10.96	1.93	5.1	9.29	760
Paulo F.	Defesa Lateral	Sim	14	47	160	54.3	5.5	18.4	1	74.5	5.53	5.74	29.44	24.61	2.39	4.96	9.56	2800
Cancelo	Defesa Lateral	Sim	14	71.3	170	44.7	16.2	24.7	2	66	5.93	5.61	26.97	32.15	1.97	5.06	9.03	1280
Coentrão	Defesa Lateral	Sim	13	45	155	54.6	6.7	18.8	2	73.7	5.32	5.1	26.97	29.44	2.6	5.1	9.7	520
Rui Jorge	Defesa Lateral	Sim	14	53	160	50.6	9.4	20.7	2	71.4	5.64	6.22	20.21	20.21	2.5	5.6	9.8	720
Paulinho S.	Médio	Sim	13	63.2	175	48.8	9.7	20.6	2	71.3	5.8	6.05	22.25	22.36	2.31	5.13	9.18	1520
William C.	Médio	Sim	14	54.7	165	50.7	8.4	20.1	2	72.2	4.9	4.85	49.13	22.36	2.09	5.38	9.97	1280
Sérgio O.	Médio	Sim	14	58.5	178	51.6	5.6	18.5	2	74.4	5.41	5.52	26.97	22.25	2.19	5.38	9.93	2080
R. Sanches	Médio	Sim	14	62.3	176	49.4	8.4	20.1	2	72.2	5.33	6.01	32.65	29.56	2.22	5.5	10	2040
J. Moutinho	Médio	Sim	14	58.7	167	52.3	6.3	21.1	2	70.6	6.13	5.46	34.84	34.84	2.09	4.94	9.12	2080
João Pinto	Médio	Sim	13	48.5	165	54.6	5	17.8	1	75.1	5.39	6.03	27.09	10.96	2.19	5.22	9.97	2040
Figo	Extremo	Sim	13	45.9	160	54.8	5.2	17.9	1	74.9	5.2	5.26	37.77	37.64	2.03	5	9.37	2360
Nani	Extremo	Sim	13	57.7	165	49.3	10.7	21.2	2	70.6	5.02	5.66	26.97	32.15	2.13	5.07	9.16	1080
Rafael	Avançado	Sim	14	54.7	172	52.3	5.6	18.5	2	74.4	6.49	6.61	29.56	34.84	2.03	5.19	9.66	1680
Pauleta	Avançado	Sim	14	65.2	175	47.9	10.4	21.3	2	70.6	6.89	5.78	40.68	37.77	2.04	4.97	9.5	2440

Testes Físicos																	
Nome	Posição	Enviou fotografias?	Idade	Peso (kg)	Altura (cm)	Massa Muscular (%)	Massa Gorda (%)	IMC	Gordura Visceral	Triple Hop Test (m)		Impulsão Vertical (cm)		Sprint (s)		T Test (s)	Yo Yo Test (m)
										Direita	Esquerda	CMJ	SJ	10m	30m		
Guilherme	Guarda-Redes	Sim	14	68.1	170	45.8	14.3	23.6	2	6.75	6.78	27.2	29.92	2.28	5.05	9.24	2040
Álvaro	Guarda-Redes	Sim	14	75.3	178	44.8	14.7	23.8	2	6.15	5.95	35.63	27.2	2.17	5.09	9.51	2120
Rui Patrício	Guarda-Redes	Sim	14	61.6	173	49	9.2	20.6	2	6.21	6.14	30.53	28.02	2.58	5.48	9.4	3160
Sjósé Sá	Guarda-Redes	Não	13	74.9	182	45.8	13.1	22.6	2	6.01	6.19	27.32	27.32	2.15	5.26	9.64	1520
Pepe	Defesa Central	Sim	14	59.6	178	51.1	6.2	18.8	2	6.58	6.1	27.2	27.2	2.16	5.25	9.59	3360
Bruno Alves	Defesa Central	Sim	14	71	183	47.2	10.2	21.2	2	6.19	7.59	29.92	22.25	2.53	4.85	9.74	3280
Simão S.	Defesa Lateral	Sim	14	51.1	163	52.4	6.8	19.2	2	5.56	6.41	22.25	15.72	2.35	4.96	9.54	3040
Paulo Ferreira	Defesa Lateral	Sim	14	49.8	168	54.4	5	17.6	1	6.11	5.32	27.32	27.32	2.08	5.09	9.49	4060
Cancelo	Defesa Lateral	Sim	15	69.7	170	45.1	14.7	24.1	2	6.38	6.72	27.2	22.36	2.42	4.87	8.98	3580
Coentrão	Defesa Lateral	Sim								6.43	6.73	27.09	20.11	2.25	5.35	10.04	1280
Rui Jorge	Defesa Lateral	Sim	14	54.6	165	50.5	8.4	20.1	2	5.68	6.17	24.83	12.09	2.34	5.56	10.16	2480
Paulinho S.	Médio	Sim	14	67.7	175	46.9	11.8	22.1	2	5.97	6.03	22.36	20.01	2.09	5.24	9.7	3280
William C.	Médio	Sim	15	58.4	165	48.6	21.5	21.5	2	4.83	5.28	29.92	17.89	2.3	5.39	9.47	2680
Sérgio O.	Médio	Sim	15	61.3	178	50	6.7	19.4	2	6.91	6.41	27.09	22.25	2.37	5.23	9.98	3560
Quaresma	Médio	Não								6.17	6.17	20.01	10.46	2.18	5.17	9.99	2440
Adrien S.	Médio	Não	14	52.9	163	51.3	8	19.9	2	4.92	5.09	22.25	27.32	2.32	4.79	9.63	1920
R. Sanches	Médio	Sim	15	66.9	180	48	8.9	20.7	2	6.25	6.82	29.8	20.01	2.16	4.99	9.12	3400
J. Moutinho	Médio	Não	14	54	171	52.5	5.6	18.5	2	6.76	6.34	29.92	20.01	2.25	5.1	9.85	4060
J. Pinto	Médio	Sim	14	53.1	170	52.8	5.5	18.4	1	5.56	5.91	20.01	20.01	2.46	5.39	9.64	4060
Figo	Extremo	Sim	14	51.4	165	51.7	6.5	18.9	2	5.68	5.71	29.8	22.25	2.48	5.34	9.47	4060
Nani	Extremo	Sim	14	61.1	163	47.2	13.3	23	2	5.95	5.82	29.92	22.36	2.49	5.21	9.33	2440
Cristiano	Avançado	Sim	14	60.5	174	49.8	8.2	20	2	6.79	7.01	27.2	27.2	2.03	4.95	9.34	2500
Postiga	Avançado	Não										20.01	20.01			9.64	1440
Pauleta	Avançado	Sim	15	70.6	179	46.4	11.1	22	2	6.19	6.23	35.63	14.01	2.24	4.71	10.01	4060

Nome	Posição	Peso 1 (kg)	Peso 2 (kg)	Altura 1 (cm)	Altura 2 (cm)	Massa Muscular 1 (%)	Massa Muscular 2 (%)	Massa Gorda 1 (%)	Massa Gorda 2 (%)	IMC 1	IMC 2	Gordura Visceral 1	Gordura Visceral 2
Ricardo	Guarda-Redes	65.4	68.1	168	170	46.6	45.8	14.1	14.3	23.2	23.6	2	2
Rui Patrício	Guarda-Redes	58.7	61.6	167	173	49.2	49	10.6	9.2	21.1	20.6	2	2
José Sá	Guarda-Redes	77.3	74.9	178	182	44.5	45.8	16.7	13.1	24.4	22.6	2	2
Pepe	Defesa Central	61.9	59.6	176	178	49.5	51.1	8.2	6.2	20	18.8	2	2
Bruno Alves	Defesa Central	70	71	185	183	47.9	47.2	9.1	10.2	20.5	21.2	2	2
Simão S.	Defesa Lateral	50.6	51.1	160	163	51.1	52.4	8	6.8	19.8	19.2	2	2
Paulo F.	Defesa Lateral	47	49.8	160	168	54.3	54.4	5.5	5	18.4	17.6	1	1
Cancelo	Defesa Lateral	71.3	69.7	170	170	44.7	45.1	16.2	14.7	24.7	24.1	2	2
Rui Jorge	Defesa Lateral	53	54.6	160	165	50.6	50.5	9.4	8.4	20.7	20.1	2	2
Paulinho S.	Médio	63.2	67.7	175	175	48.8	46.9	9.7	11.8	20.6	22.1	2	2
William C.	Médio	54.7	58.4	165	165	50.7	48.6	8.4	21.5	20.1	21.5	2	2
Sérgio O.	Médio	58.5	61.3	178	178	51.6	50	5.6	6.7	18.5	19.4	2	2
R. Sanches	Médio	62.3	66.9	176	180	49.4	48	8.4	8.9	20.1	20.7	2	2
J. Moutinho	Médio	58.7	54	167	171	52.3	52.5	6.3	5.6	21.1	18.5	2	2
J. Pinto	Médio	48.5	53.1	165	170	54.6	52.8	5	5.5	17.8	18.4	1	1
Figo	Extremo	45.9	51.4	160	165	54.8	51.7	5.2	6.5	17.9	18.9	1	2
Nani	Extremo	57.7	61.1	165	163	49.3	47.2	10.7	13.3	21.2	23	2	2
Cristiano	Avançado	54.7	60.5	172	174	52.3	49.8	5.6	8.2	18.5	20	2	2
Pauletal	Avançado	65.2	70.6	175	179	47.9	46.4	10.4	11.1	21.3	22	2	2

Triple Hop Test (m)				Impulsão Vertical (cm)				Sprint (s)				T Test (s)	T Test (s)	Yo Yo Test (m)	Yo Yo Test (m)
Direita 1	Direita 2	Esquerda 1	Esquerda 2	CMJ 1	CMJ 2	SJ 1	SJ 2	10m 1	10m 2	30m 1	30m 2	1	2	1	2
5.23	6.75	5.55	6.78	29.56	27.2	27.09	29.92	2.32	2.28	5.33	5.05	10	9.24	1000	2040
5.85	6.21	5.66	6.14	34.84	30.53	34.97	28.02	2.22	2.58	5.38	5.48	9.38	9.4	1400	3160
5.24	6.01	5.05	6.19	20.11	27.32	18.08	27.32	2.34	2.15	5.69	5.26	10.6	9.64	360	1520
6.58	6.58	6.1	6.1	29.56	27.2	22.25	27.2	2.06	2.16	5.22	5.25	9.4	9.59	960	3360
6.01	6.19	7.24	7.59	37.77	29.92	27.09	22.25	1.94	2.53	4.87	4.85	9.22	9.74	1840	3280
5.09	5.56	5.45	6.41	22.25	22.25	10.96	15.72	1.93	2.35	5.1	4.96	9.29	9.54	760	3040
5.53	6.11	5.74	5.32	29.44	27.32	24.61	27.32	2.39	2.08	4.96	5.09	9.56	9.49	2800	4060
5.93	6.38	5.61	6.72	26.97	27.2	32.15	22.36	1.97	2.42	5.06	4.87	9.03	8.98	1280	3580
5.64	5.68	6.22	6.17	20.21	24.83	20.21	12.09	2.5	2.34	5.6	5.56	9.8	10.16	720	2480
5.8	5.97	6.05	6.03	22.25	22.36	22.36	20.01	2.31	2.09	5.13	5.24	9.18	9.7	1520	3280
4.9	4.83	4.85	5.28	49.13	29.92	22.36	17.89	2.09	2.3	5.38	5.39	9.97	9.47	1280	2680
5.41	6.91	5.52	6.41	26.97	27.09	22.25	22.25	2.19	2.37	5.38	5.23	9.93	9.98	2080	3560
5.33	6.25	6.01	6.82	32.65	29.8	29.56	20.01	2.22	2.16	5.5	4.99	10	9.12	2040	3400
6.13	6.76	5.46	6.34	34.84	29.92	34.84	20.01	2.09	2.25	4.94	5.1	9.12	9.85	2080	4060
5.39	5.56	6.03	5.91	27.09	20.01	10.96	20.01	2.19	2.46	5.22	5.39	9.97	9.64	2040	4060
5.2	5.68	5.26	5.71	37.77	22.36	37.64	22.25	2.03	2.48	5	5.34	9.37	9.47	2360	4060
5.02	5.95	5.66	5.82	26.97	24.72	32.15	22.36	2.13	2.49	5.07	5.21	9.16	9.33	1080	2440
6.49	6.79	6.61	7.01	29.56	27.2	34.84	27.2	2.03	2.03	5.19	4.95	9.66	9.34	1680	2500
6.89	6.19	5.78	6.23	40.68	35.63	37.77	14.01	2.04	2.24	4.97	4.71	9.5	10.01	2440	4060

Nome	Posição	6 de dezembro				8 de dezembro				9 de dezembro				10 de dezembro				Média Sono (h)	Média Percepção Esforço
		Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (7)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)	Dor	Recuperação a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (7)		
Ricardo	Guarda-Redes		5	8	7		5	8	7		5	8	8		4	8	7	8.0	7.3
Rui Patrício	Guarda-Redes		4	8	6		5	8	6		3	9	6		4	8	5	8.3	5.8
José Sá	Guarda-Redes		4	10	8		5	10	7		4	8	8					9.3	7.7
Baía	Guarda-Redes		5	8	7		5	8	6		5	8	7		5	8	8	8.0	7.0
Pepe	Defesa Central		5	8	8		5	7	7		5	8	8		5	7	8	7.5	7.8
Bruno Alves	Defesa Central		3	8	8		5	8	8		5	8	8		4	8	6	8.0	7.5
Neto	Defesa Central																	-	-
Rubén Dias	Defesa Central						5	8	7		4	9	8					8.5	7.5
Simão Sabrosa	Defesa Lateral		5	8	6		5	8	7		5	8	8				7	8.0	7.0
Paulo Ferreira	Defesa Lateral		5	8.5	8		5	8	8		5	8.5	6				5	-	-
Cancelo	Defesa Lateral		3	8	6		5	8	7		3	7	8		3	10	7	8.3	7.0
Fábio Coentrão	Defesa Lateral		1	8.5	6		5	9	8		5	8	7					8.5	7.0
Rui Jorge	Defesa Lateral		4	9	8		5	8	8		4	8	7		4	9	7	8.5	7.5
Paulinho Santos	Médio		4	12	8		5	8	7		4	8	7		4	8	6	9.0	7.0
William Carvalho	Médio		5	7	8		5	8	8		3	9	7		3	9	5	8.3	7.0
Sérgio Oliveira	Médio		4	8	7		5	7	8		4	8	7		5	9	7	8.0	7.3
Renato Sanchez	Médio		4	6	8						5	10	8		5	8	7	8.0	7.7
João Moutinho	Médio		4	8	6		5	8	7		4	8	8		4	11	8	8.8	7.3
Quaresma	Médio																	-	-
João Pinto	Médio						5	8	7		5	8	8		5	9	6	8.3	7.0
Figo	Extremo		3	8	7		5	8	8		5	9	8		5	8	7	8.3	7.5
Nani	Extremo		5	8	7		5	7	8		5	8	7		5	8	8	7.8	7.5
Adrian Silva	Extremo		5	7	8		5	8	9		4	9	8		5	10	7	8.5	8.0
Cristiano	Avançado						5											-	-
André Silva	Avançado						5	9	5						5	8	5	8.5	5.0
Pauletal	Avançado		3	7	7			8	8		5	8	7		3	8.5	7	7.9	7.3
Postiga	Avançado		5	7	6			8	7		4	8	8					7.7	7.0

																	Média Total	8.2	7.1
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	-----	-----

	Ligeiramente acima do esperado
	Muito acima do esperado
	Abaixo do esperado
	Muito abaixo do esperado

Objetivo semanal	
Avançados	Golos marcados
Médios	Recuperações de bola no meio-campo ofensivo
Defesas	Golos sofridos
GR	Golos sofridos

Avançados	Golos marcados	Médios	Rec. Meio-campo Of.	Defesas	Golos sofridos	GR	Golos Sofridos
Figo	3	William C.	7	Pepe	4	José Sá	2
Nani	1	Moutinho	3	Cancelo	5	Ricardo	2
Pauleta	1	Sérgio O.	4	Rui Jorge	2	Rui Patrício	2
Simão S.	0	Paulinho S	6	Coentrão	3	Baía	3
André Silva	0	R. Sanches	7	Bruno A.	6		
Postiga	0	Adrien S	4	Paulo F	4		
		João Pinto	3	Rúben D.	3		

Nome	Posição	21 de fevereiro				23 de fevereiro				24 de fevereiro				25 de fevereiro				Média Sono (h)	Média Percepção Esforço
		Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (8)	Dor	Recuperação (1 a 5) (5=tot. recuperado)	Sono (h)	Percepção Esforço (7)		
Ricardo	Guarda-Redes		5	8	7		5	8	8		5	8	7		5	8	8	8.0	7.5
Rui Patrício	Guarda-Redes		5	9	8		5	9	7		5	10	6		5	9	6	9.3	6.8
José Sá	Guarda-Redes		4	9	8		5	9	8									9.0	8.0
Baía	Guarda-Redes		5	9	8		4	8	7		5	8	8		5	9	7	8.5	7.5
Pepe	Defesa Central		5	8	7		5	8	8		5	8	7		5	8	7	8.0	7.3
Bruno Alves	Defesa Central		5	8	8		5	8	9		5	8	8		5	8	8	8.0	8.3
Neto	Defesa Central																	-	-
Rúben Dias	Defesa Central																	-	-
Simão Sabrosa	Defesa Lateral		5	8	8		5	8	8		5	8	7		5	8	7	8.0	7.5
Pulo Ferreira	Defesa Lateral		5	8.5	6		5	8	8		5	9	7		5	8.5	8	8.5	7.3
Cancelo	Defesa Lateral		5	9	7		5	8	8		5	8	9		5	9	6	8.5	7.5
Coentrão	Defesa Lateral		5	8	8		5	8.5	9									8.3	8.5
Rui Jorge	Defesa Lateral		3	8	8		4	9	7		5	9	8		5	8.5	8	8.6	7.8
Paulinho S	Médio		4	8	7		5	8	7		5	7	8		5	8	8	7.8	7.5
William C	Médio		5	9	7		5	9	10		5	9	8		5	10	6	9.3	7.8
Sérgio Oliveira	Médio		5	8	7		5	8	8		5	8	8		5	9	7	8.3	7.5
Renato Sanches	Médio		5	8	6		5	6	7		5	7	7		5	8	5	7.3	6.3
Moutinho	Médio		5	8	9		5	8	9		5	8	8		5	8	7	8.0	8.3
Quaresma	Médio		3	9	9													9.0	9.0
João Pinto	Médio																	-	-
Adrien Silva	Médio						5	8	7		5	9	8		5	8	7	8.3	7.3
Figo	Extremo		5	9	7		5	7	8		5	9	8		4	7	6	8.0	7.3
Nani	Extremo		5	8	7		5	8	8		5	7	8		5	8	6	7.8	7.3
Cristiano	Avançado		5	9	7		5	9	8		5	9	8		5	9	8	9.0	7.8
André S.	Avançado		5	9	7		5	9	8						5	8	8	8.7	7.7
Pauleta	Avançado						5	7.5	9		5	8	8		5	8	8	7.8	8.3
Postiga	Avançado		3	8	8		5	7.5	8									7.8	8.0

																		Média Total	8.3	7.7
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	-----	-----

	Ligeiramente acima do esperado
	Muito acima do esperado
	Abaixo do esperado
	Muito abaixo do esperado

Microciclo Semanal

ALMA RAÇA ORGULHO E VIDA



VARZIM SPORT CLUB

Época 2021/2022

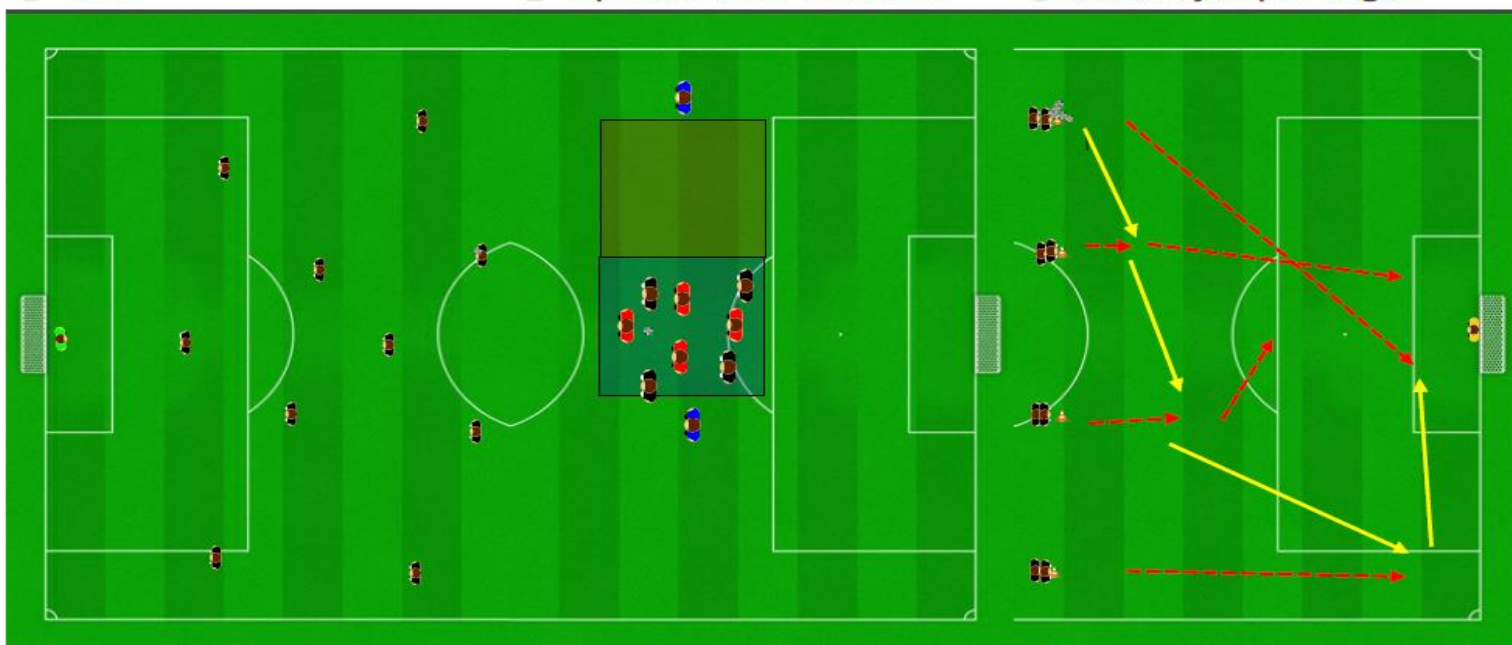
Equipa	Iniciados A							
Mês	Janeiro	Seg (03)	Ter (04)	Qua (05)	Qui (05)	Sex (06)	Sáb (07)	Dom (08)
Microciclo	23	Dia p/ jogo: -6	Dia p/ jogo:	Dia p/ jogo: -3	Dia p/ jogo: -2	Dia p/ jogo: -1	Dia p/ jogo:	Dia p/ jogo: 0
		Hora: 19:30	Hora:	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19H30	Hora: 15h	Hora:11h
Conteúdos	23	Local: Sintético 2	Local:	Local: Sintético 2	Local: Sintético 2	Local: Sintético 2	Local: Barcelos	Local: Tadim
		Trabalhar os nossos princípios de jogo e jogadas padrão 10*0. +alternância de campo, + forte reação à perda. +Qualidade com bola. +Finalização com abertura. +conetividade torneio		Melhorar a mobilidade ofensiva, pressão no portador. +Tomada de decisão sob pressão. + Forte reação à perda. Jogo final com marcação individual trabalhando resistência e +1x1	Passe em estrutura, na nossa ideia de jogo. Reação à perda, grande mudança de atitude. Organização Defensiva/Ofensiva. + jogo 10x10	Aquecimento + finalização em velocidade com cruzamento. Finalização e reação à perda. +lúdico. + T defensiva +jogo reduzido + BP		JOGO AVELEDA VS VARZIM
		Regime e Capacidade(s) Motora (S)		Força específica.	Resistência Específica	Velocidade Específica		
		Objetivos (Técnico-táticos, Físicos, Psicológicos)		Melhorar o 1x1 e 2x1 + criatividade individual e a competitividade + agressividade. Melhorar finalização.	Reação à perda, pressionar portador e coberturas defensivas. Treinar o 4-3-3 e o sistema alternativo o (3-5-2.) Melhorar a qualidade da saída de bola e ocupação das zonas de finalização.	Aperfeiçoar a finalização, bom ambiente de evolução. Transição com finalização em superioridade. + destaque aos golos de cruzamento		

Planos de Treino

☐ 10*0

☐ 5 passes lado contrário

☐ finalização por vagas



10

tempo

número

espaço

3x3=9

tempo

4x4+2

tempo

15x30

tempo

15

tempo

24

tempo

meio-campo

tempo

espaço

tempo

Objetivo(s) específico(s)

Circulação e automatização de jogadas..

Objetivo(s) específico(s)

pressão forte no portador, mudar de zona rapidamente para ganhar vantagem numérica no lado contrário..

Objetivo(s) específico(s)

Passar para a frente;
Desmarcação;
Recepção orientada.
Ocupação de zonas de finalização;
Finalização.

Descrição e Organização Metodológica

Circulação de bola e finalização contra o redes.

Descrição e Organização Metodológica

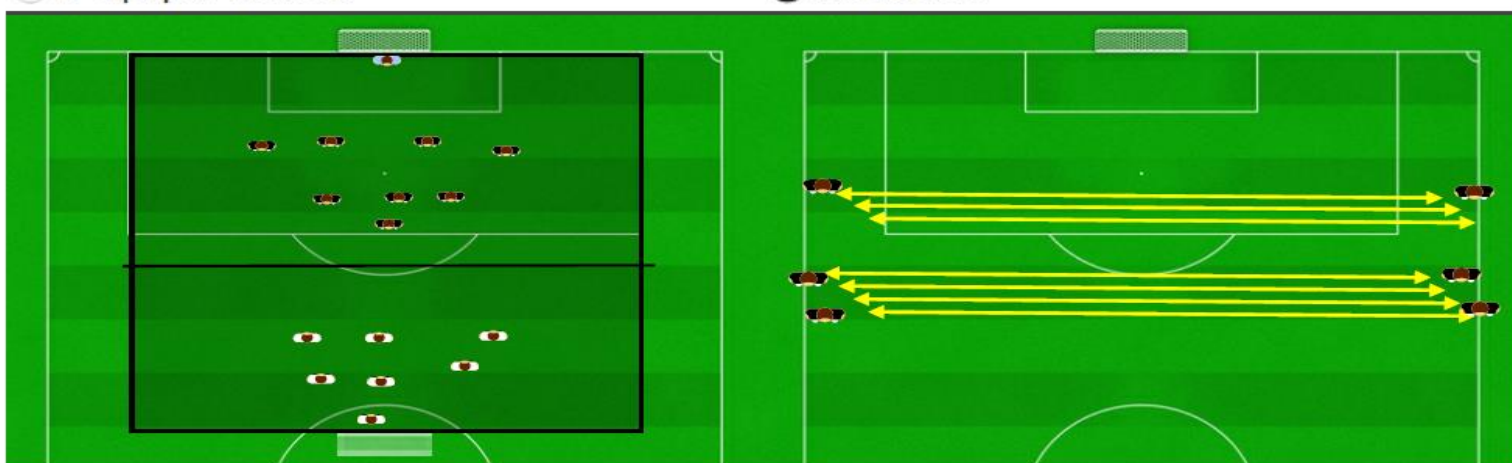
uma equipa joga em posse, com ajuda dos apoios, aos 5 passes vão procurar o apoio do lado contrário..

Descrição e Organização Metodológica

Estremo esquerdo passa a bola para o médio esquerdo, que recebe orientado e passa para o médio direito, que recebe orientado e coloca a bola na linha de fundo para o extremo direito cruzar. O extremo esquerdo ataca o 1º poste, o médio esquerdo ataca o 2º poste e o médio direito fica fora da área.

☐ 3 equipas torneio

☒ Aberturas



3*5=15

tempo

26

jogadores

linhas, até

1/2-camp

espaço

tempo

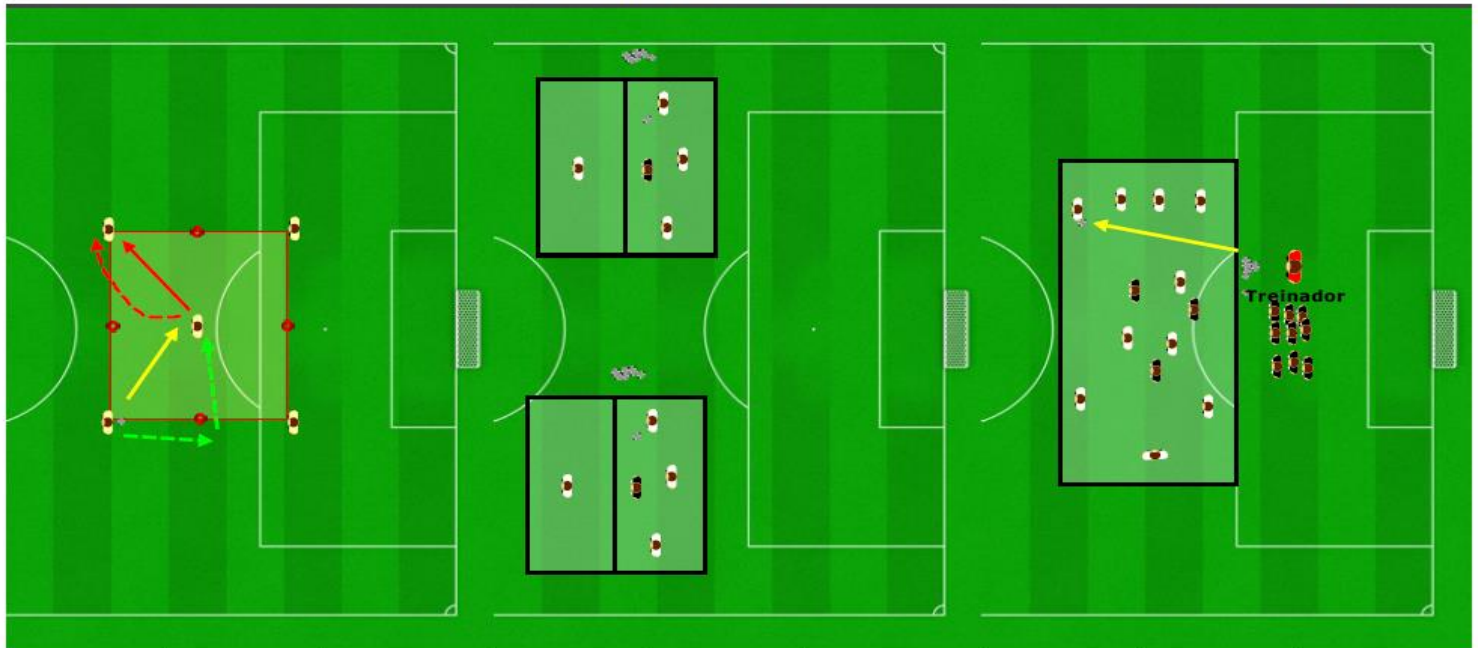
número

tempo

espaço

tempo

☐ Posse em estrutura



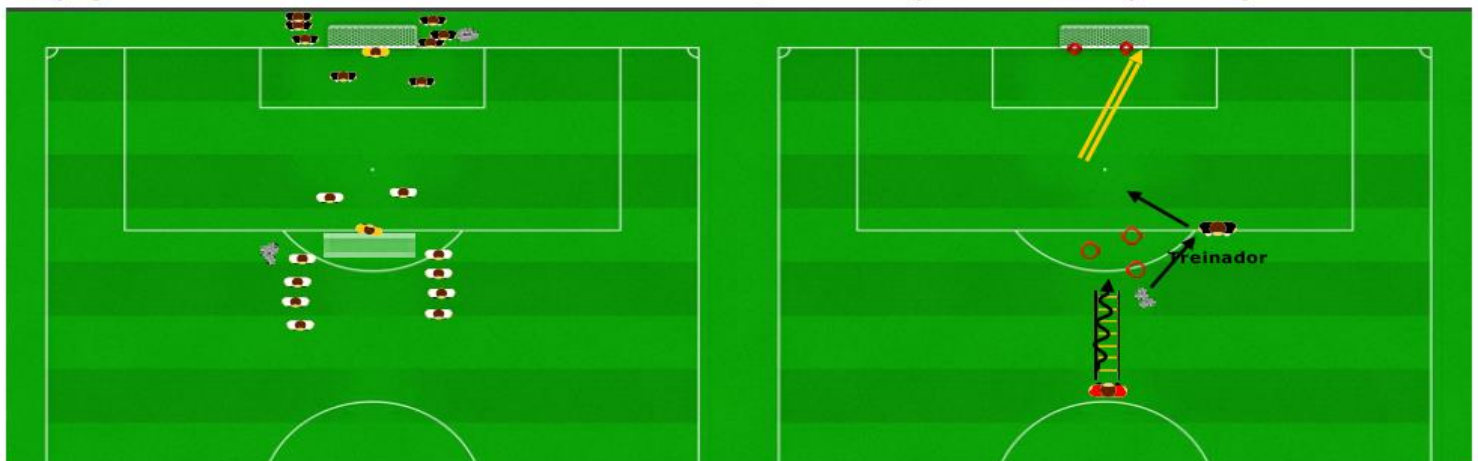
101

68280

Posse de bola, circulação rápida da bola.
Pressão dos 3 atletas no máximo.

11x3 45" no máximo a ver quantas bolas conseguem recuperar.

☐ Finalização com estação força

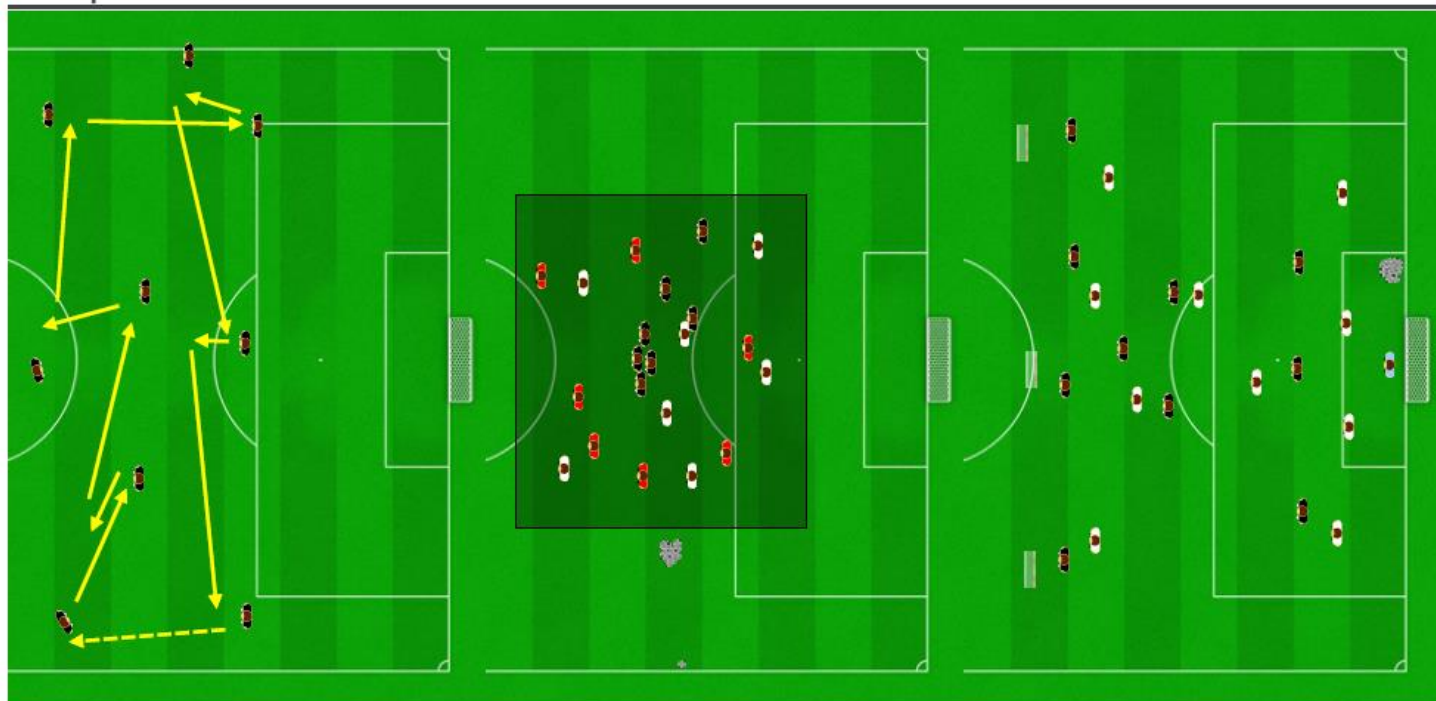


000000

☐ Circulação org. aquecimento

☐ Posse 3 equipas

☐ Organização off/ transição defensiva



10' tempo	número	espaço	15' tempo	21 número	25*25 espaço	20' tempo	22 número	meio campo espaço
Objetivo(s) específico(s)			Objetivo(s) específico(s) Reacção à perda, pressão organizada com um na bola e 3 nas coberturas			Objetivo(s) específico(s) Organização ofensiva; Transição defensiva.		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas, a equipa que perde a bola vai ao meio, as outras fazem posse			Descrição e Organização Metodológica Uma equipa começa a fase de construção e tem que terminar a jogada marcando golo numa das 3 mini balizas. A equipa que defende após recuperação da bola tem de marcar golo na baliza grande onde tem guarda redes fazendo uma transição ofensiva agressiva.		

☐ 10*10 campo horizontal



Objetivo(s) específico(s)

Organização Ofensiva;
Transição Defensiva;
Organização Defensiva;
Transição Ofensiva;
Bolas Paradas.

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 2 equipas em 3/4 do campo. Lançamentos laterais e pontapés de canto. jokers.

30'
tempo

22
número

campo lateral
espaço

- ☐ Exercício de finalização em velocidade ☐ marca e defende competitivo ☐ Transição Ofensiva vs Defensiva



15 tempo	24 número	60*50 espaço	tempo	número	20*15 espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Passe curto; Passe longo; Cruzamento; Finalização; Velocidade.			Objetivo(s) específico(s) Velocidade de execução e reação			Objetivo(s) específico(s) Transitar rápido, chegando a zonas de finalização. bom passe rasteiro e em progressão.		
Descrição e Organização Metodológica O jogador que inicia o exercício faz condução de bola até ao sinalizador, onde faz um passe para o jogador mais próximo, que faz uma recepção de bola orientada e vira o jogo para o extremo cruzar do lado contrario e ataca a zona de finalização em velocidade.			Descrição e Organização Metodológica Sai um jogador da fila e fica uma situação de 1vs1 o jogador que ataca independentemente se marca ou não golo na mini baliza tem de reagir rápido e ir cobrir a outra baliza da forma que conseguir, o que está defender vai para a fila e assim sucessivamente. Golo 1 ponto Corte 2 pontos			Descrição e Organização Metodológica Passe no Ponta de lança, e este ou roda e joga nos avançados ou então passa para o médio e este serve os extremos, de seguida distribuição na área.		

● Saída de bola, estratégia jogo



● Bolas paradas



