U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol masculino da Associação Desportiva do Marco 09 na época desportiva 2023/2024

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Márcio Vieira de Vasconcelos

Ângelo Rafael Joaquim Coutinho de Sousa

Porto, 2025

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol masculino da Associação Desportiva do Marco 09 na época desportiva 2023/2024

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

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Márcio Vieira de Vasconcelos

Ângelo Rafael Joaquim Coutinho de Sousa

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Sousa, A. (2025). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol masculino da Associação Desportiva do Marco 09 na época desportiva 2023/2024*. Porto: A. Sousa. 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, FUTEBOL, PROCESSO DE TREINO, ALTO RENDIMENTO, TREINADOR

Dedicatória

“Ao meu Pai, Mãe e Irmã que acreditam em mim.”

Agradecimentos

A escrita deste relatório simboliza o encerrar de mais um marco alcançado na minha vida académica que teve sempre como objetivo o crescimento pessoal para me tornar um melhor profissional no mundo do desporto, mais propriamente no Futebol. Nestes momentos impactantes e de grande emoção, nunca poderei esquecer todos aqueles que se cruzaram comigo, a quem devo demonstrar gratidão e agradecer a quem nos ajuda e a quem nos deseja o melhor, é para isso que escrevo esta secção.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram e incentivaram a procurar e lutar pelos meus sonhos, sem eles, esta caminhada que ainda é longa não seria possível de se realizar.

À minha irmã, que é um pilar entre a emoção e a razão, sem ela, este relatório não seria mais do que uma miragem.

À minha família que vai vivendo de uma forma apaixonada a minha caminhada.

À minha namorada, que sempre esteve presente para me apoiar, mesmo quando o caminho se tornava mais difícil.

Ao João Cunha, Pedro Lisboa, Guilherme Rodrigues e Pedro Santos, que desde os tempos de licenciatura entram em constantes partilhas de conhecimento. A eles um obrigado pela amizade que construímos.

Ao Pedro Carneiro, um amigo que o futebol me deu e nunca me vou esquecer desta verdadeira amizade e constante partilha de conhecimento.

Ao Márcio, por num ano tão difícil, ter-me apoiado e demonstrado que tinha capacidades para continuar e superar as dificuldades.

Ao Manuel Pedro, o nosso capitão, que me apoiou em todos os momentos difíceis da época e com quem construí uma boa amizade.

À Ana Monteiro, Simão Nogueira e João Teixeira, do departamento médico do clube, que foram um apoio incondicional durante o meu percurso.

Ao Gabinete de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me deu um outro olhar sobre o futebol.

Ao professor doutor João Ribeiro, que mesmo não sendo um estudante muito ativo, me deu linhas orientadoras, ajudando-me a elaborar a melhor versão do relatório.

A todos os treinadores, professores, colegas de turma que de uma forma ou de outra sempre acrescentaram e ajudaram-me a ser melhor pessoa e profissional.

A todas estas pessoas, o meu muito obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação V

Agradecimentos IX

Índice Geral XIII

Índice de Figuras XVIII

Índice de Quadros XXI

Resumo XXIII

Abstract XXV

Lista de Abreviaturas XXVII

1 – Introdução 1

1.1 – Contextualização da Prática 2

1.2 – Razões e Expectativas para o Estágio 3

1.3 – Objetivos do Estágio 5

1.3.1 – Objetivos Pessoais 5

1.3.2 – Objetivos Académicos 6

1.3.3 – Objetivos Profissionais 6

1.4 – Estrutura do Relatório 6

2 – Enquadramento da prática profissional 9

2.1 – Macro Contexto Concetual 9

2.1.1 – O Jogo de Futebol e a importância do treino 9

2.1.2 – O processo evolutivo do treinador e a importância da reflexão 11

2.1.3 – Análise de Jogo 13

2.2 – Contextualização Legal 14

2.3 – Caracterização da Instituição 15

2.3.1 – O Clube – Associação Desportiva do Marco 09 15

2.3.2 – Caracterização dos Recursos Materiais 17
2.3.3 – Missão 18
2.3.4 – Visão 18
2.3.5 – Valores 18
2.3.6 – Objetivos 19

2.4 – Contexto de Natureza Funcional 19

2.4.1 – Constituição da Equipa Técnica 19
2.4.2 – Funções dos elementos da equipa técnica 20
2.4.3 – Descrição das funções atribuídas ao Estagiário 23
2.4.4 – Reflexão sobre as funções atribuídas ao Estagiário 24
2.4.5 – Caracterização da Competição 25

3 – Desenvolvimento da Prática Profissional 29

3.1 – Objetivos 29

3.1.1 – Competição 29
3.1.2 – Formação 29
3.1.3 – Preparação 29
3.1.4 – Reflexão sobre os objetivos definidos 30

3.2 – Caracterização da Equipa 30

3.2.1 – Caracterização Global 30
3.2.2. - Caracterização Individual 34

3.3 – Descrição do Modelo de Treino 47

3.3.1 – Descrição do Modelo de Treino – 1ª equipa técnica 47
3.3.2 – Descrição do Modelo de Treino – 2ª equipa técnica 48
3.3.3 – Descrição do Modelo de Treino – 3ª equipa técnica 49

3.4 – Descrição dos Modelos de Jogo 49

3.4.1 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 1ª Equipa Técnica 50
3.4.1.1 – Organização Ofensiva 50
3.4.1.2 – Transição Ataque-Defesa 52
3.4.1.3 – Organização Defensiva 53
3.4.1.4 – Transição Defesa-Ataque 54
3.4.1.5 – Esquemas Táticos Ofensivos 55
3.4.1.6 – Esquemas Táticos Defensivos 55
3.4.2 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 2ª Equipa Técnica 56
3.4.2.1 – Organização Ofensiva 56

3.4.2.2 – Transição Ataque-Defesa 60
3.4.2.3 – Organização Defensiva 62
3.4.2.4 – Transição Defesa-Ataque 64
3.4.2.5 – Esquemas Táticos Ofensivos 66
3.4.2.6 – Esquemas Táticos Defensivos 66
3.4.3 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 3ª Equipa Técnica 67
3.4.3.1 – Organização Ofensiva 67
3.4.3.2 – Transição Ataque-Defesa 71
3.4.3.3 – Organização Defensiva 72
3.4.3.4 – Transição Defesa-Ataque 75
3.4.3.5 – Esquemas Táticos Ofensivos 76
3.4.3.6 – Esquemas Táticos Defensivos 77
3.4.4 – Reflexão do Modelo de Jogo 77
3.4.4.1 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 1ª equipa técnica 77
3.4.4.2 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 2ª equipa técnica 78
3.4.4.3 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 3ª equipa técnica 80

3.5 – Microciclos 83

3.5.1 – Primeira Equipa Técnica 83
3.5.1.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 1ª equipa técnica 84
3.5.1.2 – Treino de Terça-Feira (MD +2) 85
3.5.1.3 – Treino de Quarta-Feira (MD -4) 87
3.5.1.4 – Treino de Quinta-Feira (MD -3) 88
3.5.1.5 – Treino de Sexta-Feira (MD -2) 90
3.5.1.6 – Treino de Sábado (MD -1) 91
3.5.1.7 – Dia de Jogo (MD) 92
3.5.1.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – 1ª equipa técnica 93
3.5.2 – Segunda Equipa Técnica 94
3.5.2.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 2ª equipa técnica 95
3.5.2.2 – Treino de Segunda-Feira (MD +1) 96
3.5.2.3 – Treino de Quarta Feira (MD -4) 98
3.5.2.4 – Treino de Quinta-Feira (MD -3) 100
3.5.2.5 – Treino de Sexta-Feira (MD -2) 102
3.5.2.6 – Treino de Sábado (MD -1) 103
3.5.2.7 – Dia de Jogo (MD) 104
3.5.2.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – 2ª equipa técnica 105
3.5.3 – Terceira Equipa Técnica 106

3.5.3.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 3ª equipa técnica 108
3.5.3.2 – Treino de Terça-Feira (MD +2) 109
3.5.3.3 – Treino de Quarta Feira (MD -4) 112
3.5.3.4 – Treino de Quinta Feira (MD -3) 113
3.5.3.5 – Treino de Sexta Feira (MD -2) 115
3.5.3.6 – Treino de Sábado (MD -1) 116
3.5.3.7 – Dia de Jogo (MD) 119
3.5.3.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – da 3ª equipa técnica 119

3.6 – Reflexões Críticas 120

3.6.1 - Reflexão do período pré-competitivo 120
3.6.2 – Reflexão do período competitivo 122
3.6.3 – Reflexão sobre as diferenças de competição de nível nacional e distrital 126
3.6.4 – Reflexão sobre a primeira orientação de um exercício 128
3.6.5 – Reflexão sobre a orientação de uma semana de treinos 130
3.6.6 – Reflexão sobre a orientação de um jogo 133
3.6.7 – Diferentes Microciclos 134

4 – Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional 137

5 – Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro 143

Bibliografia 147

Anexos 151

Anexo 1 – Microciclo da 2ª Equipa Técnica 151

Anexo 2 – Treino Tipo da 2ª Equipa Técnica 152

Anexo 3 – Convocatória Tipo da 2ª Equipa Técnica 153

Anexo 4 – Mesociclo Tipo da 3ª Equipa Técnica 154

Anexo 5 – Microciclo Tipo da 3ª Equipa Técnica 155

Anexo 6 – Convocatória Tipo da 3ª Equipa Técnica 156

Índice de Figuras

Figura 1 - Instalações da A.D. Marco 09 17
Figura 2 - Constituição das séries A e B 25
Figura 3 - Constituição das séries C e D 26
Figura 4 - Constituição das séries de apuramento para a Liga 3 27
Figura 5 - Apuramento de Campeão 27
Figura 6 - Caracterização do jogador J1 34
Figura 7 - Caracterização do jogador J2 35
Figura 8 - Caracterização do jogador J3 35
Figura 9 - Caracterização do jogador J4 36
Figura 10 - Caracterização do jogador J5 36
Figura 11 - Caracterização do jogador J6 37
Figura 12 - Caracterização do jogador J7 37
Figura 13 - Caracterização do jogador J8 38
Figura 14 - Caracterização do jogador J9 38
Figura 15 - Caracterização do jogador J10 39
Figura 16 - Caracterização do jogador J11 39
Figura 17 - Caracterização do jogador J12 40
Figura 18 - Caracterização do jogador J13 40
Figura 19 - Caracterização do jogador J14 41
Figura 20 - Caracterização do jogador J15 41
Figura 21 - Caracterização do jogador J16 42
Figura 22 - Caracterização do jogador J17 42
Figura 23 - Caracterização do jogador J18 43
Figura 24 - Caracterização do jogador J19 43
Figura 25 - Caracterização do jogador J20 44
Figura 26 - Caracterização do jogador J21 44
Figura 27 - Caracterização do jogador J22 45
Figura 28 - Caracterização do jogador J23 45
Figura 29 - Caracterização do jogador J24 46
Figura 30 - Caracterização do jogador J25 46
Figura 31 - Sistemas de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-4-2-3-1) 50
Figura 32 - Dinâmicas Ofensivas 51
Figura 33 - Sistema de jogo em momento defensivo (1-4-4-2) 53
Figura 34 - Dinâmicas Defensivas 54

Figura 35 - Canto Ofensivo 55
Figura 36 - Canto Defensivo 56
Figura 37 - Sistema de jogo em momento ofensivo (1-3-4-3) 56
Figura 38 - Sistemas de momento ofensivo em setor 1 58
Figura 39 - Sistema ofensivo em setor 2 59
Figura 40 - Sistema ofensivo em setor 3 60
Figura 41 - Comportamentos de transição ataque-defesa 61
Figura 42 - Sistema defensivo em setor 3 62
Figura 43 - Sistema defensivo em setor 2 63
Figura 44 - Sistema defensivo em setor 1 64
Figura 45 - Comportamentos de transição defesa-ataque 65
Figura 46 - Batida Direta ao 1º Poste 66
Figura 47 - Livre Lateral Defensivo 66
Figura 48 - Sistema de jogo em momento ofensivo (1-3-5-2) 67
Figura 49 – Sistema de momento ofensivo em setor 1 69
Figura 50 - Sistema de momento ofensivo em setor 2 70
Figura 51 - Sistema de momento ofensivo em setor 3 71
Figura 52 - Comportamento de transição ataque-defesa 72
Figura 53 - Sistema de momento defensivo em setor 3 73
Figura 54 - Sistema de momento defensivo em setor 2 74
Figura 55 - Sistema de momento defensivo em setor 1 74
Figura 56 - Comportamentos de transição defesa-ataque 76
Figura 57 - Canto Ofensivo 76
Figura 58 - Canto Defensivo 77

Índice de Quadros

Quadro 1 - Constituição do plantel 32
Quadro 2 - Microciclo Padrão da 1ª Equipa Técnica 84
Quadro 3 - Dia MD +2 86
Quadro 4 - Dia MD -4 88
Quadro 5 - Dia MD -3 90
Quadro 6 - Dia MD -2 91
Quadro 7 - Dia MD -1 92
Quadro 8 - Microciclo Padrão da 2ª Equipa Técnica 95
Quadro 9 - Dia MD +1 98
Quadro 10 - Dia MD -4 100
Quadro 11 - Dia MD -3 101
Quadro 12 - Dia MD -2 103
Quadro 13 - Dia MD -1 104
Quadro 14 - Microciclo Padrão da 3ª Equipa Técnica 107
Quadro 15 - Dia MD +2 111
Quadro 16 - Dia MD -4 113
Quadro 17 - Dia MD -3 114
Quadro 18 - Dia MD -2 116
Quadro 19 - Dia MD -1 118

Resumo

Este relatório tem por base a descrição e reflexão das vivências que tive ao longo do estágio realizado na equipa sénior masculina da Associação Desportiva do Marco 09, na época 2023/2024, e que tem como objetivo a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A oportunidade de realizar o estágio num contexto sénior de campeonato nacional, sem qualquer tipo de experiência a este nível, permitiu-me conviver com equipas técnicas e jogadores de contextos profissionais, em especial as 3 equipas técnicas que acompanhei durante a época desportiva e com quem fui tendo momentos de partilha diários. Num primeiro momento procedi à descrição do meu percurso, das expectativas iniciais e dos objetivos que levava para a realização do estágio, onde abordei também a contextualização do clube, os recursos existentes e o recém contexto competitivo onde o clube se inseriu esta época pela 1ª vez, passando também pela constituição das equipas técnicas e as funções que me foram designadas. Após esta descrição, abordei os objetivos definidos para a época desportiva e elaborei uma descrição do plantel, dos diferentes modelos de jogo das equipas técnicas e do microciclo padrão da equipa técnica que mais tempo esteve em funções em período competitivo. O relatório foi finalizado com reflexões sobre o que vivi ao longo da época desportiva e com considerações finais sobre o mesmo. O estágio que realizei ficará marcado para sempre em mim, pois nele, vivi vários momentos difíceis e outros com os quais sempre sonhei, e consegui experienciar a vida diária de um profissional de futebol. Nele tive a oportunidade de absorver ensinamentos que me prepararam para um melhor profissional e que me ajudaram a desenvolver a nível pessoal.

Palavras-chave: ESTÁGIO; FUTEBOL; PROCESSO DE TREINO; ALTO RENDIMENTO; TREINADOR.

Abstract

This internship report is based on the description and reflection of the experiences I had during my internship with the senior men's team of Associação Desportiva do Marco 09, in the 2023/2024 season, to complete the master's degree in High-Performance Training at the Faculty of Sport of the University of Porto. The opportunity to carry out the internship in a senior national league context, without any experience at this level, allowed me to socialise with the coaching staff and players from professional contexts, especially the three coaching staffs that I accompanied during the season and with whom I had daily moments of sharing. Firstly, I described my background, my initial expectations, and the objectives I had for the internship, where I also covered the context of the club, the existing resources, and the new competitive context in which the club found itself for the first time this season, including the constitution of the coaching staff and the roles I was assigned. After this description, I addressed the objectives set for the sporting season. I drew up a description of the squad, the different playing models of the coaching teams and the standard microcycle of the coaching team that had been in office the longest during a competitive period. The report was finalised with reflections on what I experienced throughout the sports season and my final thoughts. The internship will remain with me forever because I experienced many difficult moments and others that I had always dreamed of. I was able to experience the daily life of a football professional. I had the opportunity to learn lessons that prepared me to be a better professional and helped me develop personally.

Keywords: INTERNSHIP; FOOTBALL; TRAINING PROCESS; HIGH PERFORMANCE; COACH.

Lista de Abreviaturas

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

Anadia F.C. – Anadia Futebol Clube

A.D. Fafe – Associação Desportiva de Fafe

A.D. Marco 09 – Associação Desportiva do Marco 09

A.F. Porto – Associação de Futebol do Porto

A.C. Vila Meã – Atlético Clube Vila Meã

C.D.C. Montalegre – Centro Desportivo e Cultural de Montalegre

C.A. Joseense – Clube Atlético Joseense

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

F.C Felgueiras – Futebol Clube de Felgueiras

F.C. Marco – Futebol Clube do Marco

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

Lusitânia de Lourosa F.C. – Lusitânia de Lourosa Futebol Clube

S.C. Vianense – Sport Clube Vianense

TAP – Treinador-adjunto principal

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

U.S.C. Paredes – União Sport Clube Paredes

1 – Introdução

Sou o Ângelo Rafael Joaquim Coutinho de Sousa, tenho 27 anos, e após terminar em 2017 a minha Licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ingressei no Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, na mesma Faculdade.

No que se refere ao futebol, a minha ligação vem desde criança, onde pratiquei futebol (no recreio escolar e rua), no entanto, só comecei a jogar futebol federado quando o clube da minha terra se fundou em 2009, onde joguei durante os 2 anos de escalão de iniciados, sendo que após esse período abandonei a prática da modalidade, iniciando-me na natação, ciclismo e *skate*.

Ao ingressar no curso de ciências do desporto e havendo a metodologia de Futebol como opção, decidi optar por esta via, uma vez que a paixão pelo jogo sempre foi algo extremamente forte e o desejo de aprender mais sobre o jogo e o treino também se tornavam uma pequena obsessão que tinha para me desenvolver e ligar ao futebol, uma vez que sempre quis fazer desta modalidade a minha vida profissional.

Com a conclusão da licenciatura, além de continuar a ser treinador de futebol, tendo passado pela Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, pelo Leixões Sport Club e mais recentemente pela formação da Associação Desportiva Marco 09, também trabalhei como *personal trainer* durante 1 ano e 7 meses num ginásio e 2 anos e 8 meses como vendedor na *Decathlon*.

Após este período de 4 anos afastado da vida académica, e com o desejo de me tornar um melhor profissional na área do desporto, fundamentalmente na modalidade de futebol, ingressei no Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, onde procurei melhorar os meus conhecimentos e ter a oportunidade de realizar o estágio num contexto superior aos quais já havia desempenhado a função de treinador.

De forma a dar continuidade ao meu processo de aprendizagem enquanto treinador, ingressei, como treinado estagiário, na equipa principal masculina da Associação Desportiva do Marco 09, no âmbito da conclusão do mestrado e

naquela que será a minha primeira época no futebol sénior e de campeonato nacional.

1.1 – Contextualização da Prática

O relatório de estágio profissionalizante tem em vista a conclusão do mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento. O estágio foi realizado na equipa sénior masculina de futebol da Associação Desportiva do Marco 09, que competiu na Série B do Campeonato de Portugal, da época desportiva de 2023/2024, onde desempenhei as funções de treinador estagiário.

O desporto assume um papel fundamental na sociedade, mobilizando um grande número de pessoas e elevadas quantias financeiras, especialmente em modalidades mediáticas como o futebol. Devido a diversos fatores, é cada vez mais evidente a relevância do treinador na orientação de uma equipa. É ele que toma decisões, que prepara as sessões de treino, que define o rumo a seguir. Com tudo isto pode-se afirmar que o treinador de futebol é um elemento fundamental para o desenvolvimento desportivo. Qualquer atleta de alto rendimento, ou que encare a prática de forma séria e com objetivos bem delineados, não dispensa a presença de um treinado que dinamize o seu processo de treino (Moreira, 2022).

Para alcançar um nível de alto rendimento, o treinador deve passar por um processo de aprendizagem que pode assumir várias formas. No entanto, como refere Mesquita (2021), a reflexão crítica constitui um fator fundamental para a conquista da excelência enquanto treinador.

Tendo em conta o que foi mencionado anteriormente, num primeiro momento tentarei abordar a equipa técnica para perceber se os objetivos da sessão de treino foram cumpridos e caso não tenham sido, o que se poderia mudar para que se conseguisse atingir o pretendido, para, à posteriori, me submeter a uma reflexão mais profunda onde irei confrontar as ideias da equipa técnica com as minhas, tentado arranjar uma melhor solução ou compreensão do desenvolvido tanto nas unidades de treino como nos jogos.

Desta forma irei tentar compreender se os exercícios desenvolvidos são os melhores, ou os mais adequados, para a aquisição dos comportamentos/conhecimentos a adotar pela equipa no terreno de jogo, tendo em conta a ideia que o treinador pretende para o seu jogo.

Para a elaboração das reflexões, além de utilizar áudios durante a sessão de treino, de forma não esquecer algum acontecimento observado, irei realizar também reflexão escrita, esta que, estimula a organização do pensamento, a sua sistematização e clareza, favorecendo a capacidade de análise porque a força de escrever desencadeia uma maior descoberta de relação causa e efeito, o que nos ajuda concomitantemente a avistar decisões.

1.2 – Razões e Expectativas para o Estágio

A paixão pelo desporto fez-me optar pelo curso tecnológico de desporto no ensino secundário e consequentemente pelo curso de Ciências do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Aqui, onde suscitou o interesse em estar ligado ao treino da modalidade de futebol pelas partilhas constantes com os colegas de turma e pela aprendizagem com o gabinete de futebol.

Tendo como objetivo concluir o Mestrado de Treino Desportivo, no ramo de Alto Rendimento, optei pela opção do estágio profissionalizante pelo desejo de entrar numa realidade de campeonato nacional, objetivo que tinha antes da pandemia de 2020 e que começou a ficar cada vez mais distante após esse acontecimento global.

A oportunidade de estagiar na equipa sénior da A.D Marco 09 surgiu após estar ligado ao clube, na época 2022/2023, como treinador principal da equipa de sub-15 masculina. Aliando a necessidade de um contexto de Campeonato Nacional exigido pela Faculdade ao facto da equipa Sénior ter ascendido ao Campeonato de Portugal, foi-me dada a oportunidade de realizar o estágio no clube.

Neste tipo de contexto de campeonato nacional, a exigência acaba por ser superior ao que tenho vindo a experienciar em realidades de formação do

campeonato distrital. Estas diferenças manifestam-se tanto ao nível da qualidade que os jogadores apresentam, e da consequente capacidade de transmitir conhecimento aos jogadores, como na gestão de jogadores com historial em campeonatos profissionais. Este aumento de exigência fará com que haja uma maior preocupação da minha parte em evoluir no meu conhecimento sobre modalidade, preocupar-me em saber lidar com pessoas mais velhas e provenientes de contextos competitivos diferentes e saber adaptar-me a uma equipa técnica que já trabalhava junta.

Este será um ano diferente do habitual. Vou assumir um papel que não o de Treinador Principal, mas que me dará mais liberdade para observar "por fora" o papel do treinador e a liderança de uma equipa técnica num contexto sénior que compete em campeonato nacional. O papel de treinador-adjunto estagiário permite-me ter a possibilidade de contactar com uma equipa técnica com experiência em contextos de futebol sénior, a possibilidade de evoluir questões como a preparação de treinos e planos estratégicos para os jogos. No entanto, também faz com que o meu papel seja menos relevante devido ao pouco reconhecimento profissional que possa existir inicialmente, assim como, um menor número de tarefas a serem realizadas.

Através deste estágio, pretendo confrontar as minhas ideias sobre o futebol com as ideias da equipa técnica, ao ponto de perceber onde preciso de evoluir, o que já tenho consolidado e o que me falta conhecer. Com isto, pretendo demonstrar as capacidades que tenho e também alargar a minha rede de contactos, de forma a dar-me a conhecer para projetos que possam a aparecer no futuro.

O objetivo será sempre ser melhor a cada dia para continuar a sonhar em ser profissional no mundo do Futebol. Tenho a noção de que é um caminho longo e difícil, mas que será percorrido com muita dedicação e foco para continuar a evoluir no conhecimento, não só do Futebol, mas também da liderança e nas ligações com as pessoas envolventes.

As minhas expectativas são elevadas, vou estar inserido num contexto que será o mais elevado que alguma vez estive presente até hoje, onde já se solicita rendimento dos jogadores e onde a exigência começa a estar cada vez

mais presente. Espero conseguir tirar deste estágio muitas reflexões que me ajudarão naquilo que será a minha carreira como treinador, bem como uma criação de redes de contactos com outros treinadores, para que estes saibam quem sou e as competências que tenho.

Foi-me depositada confiança tanto por parte da direção do clube, uma vez que demonstraram querer contar comigo também como treinador da formação, como por parte do treinador da equipa principal já que, durante a fase de apuramento de campeão da Divisão de Elite da A.F. Porto, decidi demonstrar um pouco do meu trabalho com análises dos adversários da mesma e onde me foi dada liberdade para apresentar e discutir alguns pontos onde a equipa poderia melhorar o seu nível de jogo e por onde passaria o planeamento do jogo.

Este contexto de sénior, em campeonato nacional, será novo para o clube, uma vez que conseguiram alcançar este patamar 16 anos após a sua última presença, ainda como F.C. Marco, pelo que o objetivo passa por sustentar a equipa nos campeonatos nacionais para, mais tarde, poder almejar por uma subida à Liga 3.

1.3 – Objetivos do Estágio

O objetivo geral do estágio passa por conseguir aprender, através da confrontação de ideias com a equipa técnica, a forma como devemos abordar o processo de treino e a planificação do jogo, bem como a forma como devemos distribuir os conteúdos ao longo da semana de trabalho para que os jogadores cheguem o mais preparados possível ao jogo.

1.3.1 – Objetivos Pessoais

A escolha da realização do estágio profissionalizante, em detrimento de uma vertente mais científica, tem como objetivo a integração de um contexto competitivo de campeonato nacional, testando todo o conhecimento adquirido durante o estudo e prática da função de treinador que tenho vindo a desempenhar ao longo dos últimos anos, de forma a perceber se apresento

capacidade de continuar a desempenhar esta função nestes patamares após o término do estágio.

Estando em contexto de estágio numa equipa de campeonato nacional, o objetivo passar por perceber se toda a minha experiência conseguida até ao dia de hoje me dá a sensação de competência e conhecimento para continuar nestes patamares competitivos. Isto aliado, como é obvio, à aprendizagem contínua que é obtida por estar em constante trabalho numa nova equipa, constituída por elementos da equipa técnica com os quais ainda não conheço as formas de trabalho.

1.3.2 – Objetivos Académicos

A nível académico, tenho como objetivo a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, com a obtenção do respetivo Grau de Mestre e também a obtenção da parte geral do Grau III de treinador, uma vez que já sou detentor do Grau II - UEFA B.

1.3.3 – Objetivos Profissionais

A nível profissional, os objetivos passam pelo cumprimento de todas as tarefas que me serão atribuídas enquanto treinador estagiário, fundamentais enquanto processo evolutivo da minha função. Com isto, pretendo demonstrar todo o meu profissionalismo e competência, tendo em vista uma futura continuidade em patamares iguais ou superiores ao que me encontro, desempenhando a função numa equipa técnica.

1.4 – Estrutura do Relatório

O presente relatório de estágio segue a estrutura apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório de estágio permite apresentar de uma forma documentada e reflexiva todo o

processo enriquecedor vivenciado aquando da realização do estágio profissionalizante.

No primeiro capítulo, “Introdução”, faço uma breve apresentação e enquadramento da minha ligação com o desporto, mais especificamente, o futebol, os motivos que me levaram a optar pela realização de um estágio profissionalizante, assim como todos os objetivos traçados.

No segundo capítulo, “Enquadramento da prática profissional”, faço uma breve revisão da literatura sobre “o jogo de futebol e a importância do treino”, “o processo evolutivo do treinador e a importância da reflexão” e “análise de jogo”. É neste capítulo que realizo a caracterização da instituição que acolhe o meu estágio e desenvolvo no subcapítulo “Contexto de Natureza Funcional”, onde exponho a constituição das equipas técnicas com as quais trabalhei, as funções de cada um e descrevo e reflito sobre aquelas que foram as funções atribuídas à minha pessoa enquanto treinador estagiário, assim como a caracterização da competição em que o clube está inserido.

No terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática Profissional”, é onde existe a definição dos objetivos definidos pelo clube para a presente época desportiva, uma caracterização da equipa a nível global e individual. Também está presente a vertente mais crítica sobre aquilo que foi a minha época desportiva, onde existe uma descrição dos vários modelos de treino e de jogo utilizados pelas diferentes equipas técnicas no decorrer da época assim como a descrição dos microciclos padrão utilizados e consequente reflexão sobre os mesmos, existindo também uma componente reflexiva acerca da operacionalização do treino e de diversos tópicos ocorridos ao longo da época.

No capítulo 4 apresento o “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”, onde reflito sobre todos os acontecimentos ocorridos ao longo período de estágio e apresento no 5º capítulo as “Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro”.

Finalizo o relatório com a “Bibliografia” utilizada na presente relatório onde sustento os temas desenvolvidos no “Macro contexto Concetual” assim como, com os anexos, apresentando diferentes suportes de apoio à operacionalização do treino utilizados pelas equipas técnicas.

2 – Enquadramento da prática profissional

2.1 – Macro Contexto Concetual

2.1.1 – O Jogo de Futebol e a importância do treino

O jogo de futebol apresenta-se predominantemente como um desporto aeróbio com esforços de alta intensidade ao longo da sua duração (Bangsbo, 1994). Os jogadores são expostos a exercícios intermitentes de alta intensidade com curtos períodos de recuperação (Meckel et al., 2009) induzindo elevados níveis de fadiga durante a competição (Marshall et al., 2014), exigindo que o jogador de futebol seja robusto de forma a aguentar essas exigências (Martín-García et al., 2018).

Atualmente, os dados demonstram que o jogo de futebol de elite apresenta movimentos padrão imprevisíveis (Bradley & Ade, 2018) e exige grande capacidade de corrida em alta intensidade durante o jogo (Bradley et al., 2010), com um grande aumento nas distâncias percorridas em alta intensidade e distância em *sprint* (Barnes et al., 2014). Deste modo, o treino deve ter em conta estas demandas exigidas pelo jogo de forma a manipular o volume e intensidade necessárias (Malone et al., 2015), apesar de ser difícil replicar as velocidades máximas induzidas pela competição (Vásquez et al., 2021).

O futebol, sendo um desporto coletivo, jogado entre duas equipas, em que, quando uma equipa detém a posse de bola, tenta ultrapassar a sua oposição, tendo como objetivo a aproximação à baliza do adversário e a concretização do golo (Garganta, 1997). Através desta pequena descrição não é possível identificar a razão pela qual é considerado um desporto que move milhões de adeptos e praticantes por todo o mundo e de diferentes culturas, idades e continentes.

De proveniência elitista, praticado inicialmente pelas classes altas, o futebol cedo começou a democratizar-se, espalhando-se por diferentes setores sociais (Pereira, 2018). Deste modo, transmite a ideia de que todos são capazes de jogar e triunfar, independentemente do seu estatuto social.

Ao olharmos para o futebol e tentando descodificá-lo, vemos que é um recipiente gigante onde cabe tudo, emoções, sonhos, pesadelos, opiniões e polémicas (Valdano, 2016), sendo um espetáculo vivo e irrepetível (Garganta, 2004). O plano emocional afigura-se determinante porquanto é através dele que conseguimos criar ligações com os nossos jogadores de forma que os façam acreditar nas ideias com que trabalhamos.

Sendo o jogo de futebol, um desporto coletivo, é de salientar que será importante a existência de princípios onde todos possam cooperar para um objetivo coletivo, o vencer, existindo uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Gargante & Grehaigne, 1999). No futebol, por muito que um determinado jogador tenha uma capacidade muito acima de todos os colegas de equipa, quando em confronto com uma equipa adversária, não conseguirá ultrapassar todas as adversidades sozinho, pelo que a ligação entre todos os jogadores é importante de forma a criar um bem maior, um objetivo coletivo pelo qual todos têm de trabalhar, papel que o treino terá para o seu desenvolvimento, com o objetivo de alterar positivamente a performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2008).

Se é verdade que um jogador pode revolucionar o resultado de um jogo num momento de brilhantismo da sua parte quando a sua equipa se encontra numa fase menos boa, também é verdade que quando a sua equipa se encontra numa fase de melhor rendimento, esse mesmo jogador será exponenciado em comparação a exibições anteriores, sendo que o treino constitui uma forma importante e influente da preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004).

Sendo o futebol praticado por 22 jogadores em simultâneo, as interações disponíveis são praticamente infinitas, o que faz dele um jogo de grande complexidade e difícil de decifrar. Como corroboram Garganta e Gréhaigne (1999), afirmando que apesar de se conhecer o seu quadro de organização, o conteúdo do jogo acaba por ser imprevisível e até aleatório.

A equipa de futebol é, assim, caracterizada pelas múltiplas conexões possíveis entre os seus constituintes, estabelecendo relações de cumplicidade orientadas para alcançar objetivos comuns e, desta forma, impedir que os seus

adversários as contrariem, fazendo prevalecer a sua ideia de jogo. Para tal, a equipa deve ser guiada por um conjunto de princípios de jogo, orientada para um bem maior do que a mera soma das suas partes individuais (Guilherme, 2004; Katsikopoulos & King, 2010). Não obstante, é fundamental considerar o contributo individual, uma vez que as características dos jogadores influenciam o funcionamento coletivo da equipa (Katsikopoulos & King, 2010).

Por mais clara que seja a ideia de jogo na cabeça do treinador, esta terá como obstáculo a interiorização de todos os intervenientes à sua disposição. Para que seja interpretada da melhor forma, o treinador deverá ser a seu tempo, persuasivo e credível, sendo capaz de convencer os jogadores das suas ideias (Mesquita & Gomes, 2021). Por outro lado, o treinador deverá criar ambientes de ensino-aprendizagem de qualidade, sendo um treinador-facilitador (Mesquita, et al., 2021). A forma de jogar terá de ser construída, onde o processo de treino tem um papel fundamental na modelação dos comportamentos dos jogadores, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008). Por isso, o treino, nada mais é que uma tentativa exacerbada de criação de situações específicas de jogo (Garganta et al., 2013).

O treino afigura-se, portanto, como a principal ferramenta para preparar os jogadores e a equipa para a competição (Garganta et al., 2013). Neste sentido, devem ser propostos exercícios específicos que contenham os problemas reais que os jogadores irão encontrar durante o jogo e, através deles, guiá-los na procura de soluções eficazes e eficientes para as diferentes fases e momentos do jogo (Garganta et al., 2013).

Além da criação de contextos específicos de qualidade de ensino-aprendizagem e da importante capacidade de persuasão por parte do treinador, este também deverá, segundo Ancelotti (2013), criar uma ligação forte com os seus atletas para conseguir retirar deles o melhor das suas potencialidades.

2.1.2 – O processo evolutivo do treinador e a importância da reflexão

Nos últimos anos, segundo Mesquita (2017), a formação de treinadores tem ganho destaque entre os tópicos de investigação, dada a importância de

estes apresentarem as competências necessárias para acompanhar a evolução do desporto.

Mesquita (2017) refere que as ferramentas essenciais do treinador abrangem dimensões sociais e pedagógicas. Para além do conhecimento aprofundado que deve possuir sobre o treino e a modalidade, o treinador deve ser capaz de inovar e adaptar-se ao contexto em que se insere, de forma a estar preparado para gerir e resolver conflitos e de mobilizar os atletas no sentido dos objetivos pretendidos. Desta forma, a formação dos treinadores deve promover uma postura proativa e autónoma, capacitando-os para a tomada de decisões e para a alteração de abordagens tradicionais, transitando de modelos comportamentalistas para construtivistas (Mesquita, 2017). Assim, o sucesso do treinador depende da sua capacidade de intervir de forma eficiente nos diferentes contextos em que se insere (Milistedt et al., 2017).

Sendo o jogo de futebol de um grau de complexidade elevado devido às inúmeras ligações entre jogadores, para que o consigamos interpretar devemos ser reflexivos, ao ponto de conseguir compreender o “porquê” das coisas e não simplificarmos ao “o quê”.

Segundo Mesquita et al. (2021) existem 3 tipos de reflexão: a reflexão descritiva, onde o treinador simplesmente descreve o que observa; a reflexão prática, onde o treinador além da descrição do acontecimento que observa, também interpreta com o objetivo de fazer ligações aos eventos ocorridos; e a reflexão crítica, esta que permite ao treinador ligar os acontecimentos teóricos aos práticos, conseguindo aceder aos “comos” e porquês”.

O treinador, sendo um prático-reflexivo, acede à reflexão crítica, esta que lhe confere mais Poder Político, influenciando mais o modo como os outros pensam (Mesquita et al., 2021). O Poder Ideológico influencia mais valores e conceções perfilhados pelas organizações, e, por último, o Poder Temporal, agindo mais rápido mesmo com menos informação (Mesquita et al., 2021).

Com este poder de reflexão estaremos mais próximos de compreender o patamar onde a nossa equipa se encontra e do que ela necessita para continuar o seu processo evolutivo, de forma a um melhor planeamento das sessões de treino tendo em vista os problemas que pretendemos resolver em jogo.

O talento necessita sempre de energia, e não há melhor energético do que a paixão (Valdano, 2013), porque só através da paixão e busca incessante de melhorar é que conseguimos ser fiéis a nós mesmos, sem termos medo de nos expor nas nossas reflexões, detetando os pontos fracos que temos em vista à sua melhoria.

Ao contrário do que se pensa, as pessoas não nascem com esta capacidade reflexiva, mas é sim, através de processos de questionamento complexo e confrontações que o treinador consegue alcançar níveis de análise crítica construtivas (Mesquita et al., 2021). Para além do questionamento e da confrontação de ideias, Milistedt et al. (2017) defendem que o treinador deve, também, ser capaz de desenvolver a sua própria identidade, adaptando-se aos diferentes contextos em que atua, sendo que o contacto com outros profissionais é, nesse sentido, fundamental para a aquisição dessa capacidade.

Sendo a capacidade reflexiva extremamente importante para o treinador atingir níveis elevados na carreira, esta deve ser estimulada, e é dessa forma que deve ser realizada essa reflexão diária tendo em conta os diferentes momentos que possam existir na equipa, devendo também, ser dado espaço aos treinadores para refletirem e avaliarem os seus comportamentos, existindo uma maior consciencialização das suas próprias ações (Cruz et al., 2012).

2.1.3 – Análise de Jogo

A análise de jogo, como habitualmente é utilizada a expressão não é recente, sendo que a evolução e desenvolvimento do futebol exige dos treinadores uma constante atualização dos conhecimentos sobre as equipas e os jogadores que a elas pertencem (Gama et al., 2017; Garganta, 2001).

Apesar da observação continuar a ser o método simples que o ser humano utiliza como forma de aquisição de conhecimento, atualmente, com a evolução das tecnologias, a facilidade com que um treinador pode ter acesso às gravações dos treinos ou jogos é elevada, uma vez que para isso apenas necessita de uma câmara ou telemóvel.

Para Moutinho (1991), a análise de jogo serve para identificar os princípios de jogo e critérios da eficácia e rendimento coletivo e individual. Já

Bacconi e Marella (1995) refere que a análise de jogo permite ao treinador descobrir os erros técnico-táticos que condicionaram a prestação da sua equipa com vista à sua correção, assim como determinar o nível que o seu adversário apresenta, bem como as suas debilidades.

A análise de jogo além de avaliar os conhecimentos estruturais e funcionais daquilo que é o rendimento do jogo (Caixinha, 2004), serve também para aferir a evolução que é produzida pelo processo de treino e do aprofundamento do conhecimento do jogo (Sousa, 2005). Além disso, permite ao jogador observar a sua própria performance sob as diretrizes do seu treinador (Bacconi & Marella, 1995).

A análise da performance no Futebol, é muitas vezes suportada com análises quantitativas (p.e., dados estatísticos: remates, dribles, passes, cruzamentos, entre outros), descontextualizando as ações dos jogadores em que não revelam a complexidade do jogo, uma vez que não se consegue perceber as interações estabelecidas entre os jogadores (Gama et al., 2017).

A forma que Garganta (1998) e Morrison (2000) defendem para resolver as limitações da análise quantitativa, é a sua combinação com a análise qualitativa. Assim, a utilização dos dados qualitativos com as análises estatísticas, contribuirão para uma análise de jogo mais adequado para o Futebol (Garganta, 1998).

Com estas duas dimensões da análise do jogo, conseguimos compreender a importância que ela tem, e como afirma Garganta (1997), que sendo uma ferramenta auxiliar do treinador, esta deve aportar informação para o treino tendo em vista a otimização da equipa e do jogador.

2.2 – Contextualização Legal

A elaboração do presente relatório de estágio tem em vista a conclusão do ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo alvo de avaliação para a sua conclusão. Ao abrigo do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho

e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, o presente documento será sujeito a um momento público de defesa para a sua aprovação.

O processo de estágio profissionalizante, além da obtenção do grau de mestre, irá possibilitar a obtenção do Grau II de treinador da modalidade de futebol e parte geral do Grau III, sendo que esta formação por via académica terá homologação realizada por parte do IPDJ.

Os cursos de treinadores são divididos em 3 componentes: a Componente Geral, a Específica e a Formação Prática. A formação geral é compreendida com o desenvolvimento das competências no âmbito das ciências do desporto, sendo comum em todos os cursos de treinadores. A formação específica tem como objetivo o associar à modalidade específica todo o conhecimento adquirido na formação geral. A formação prática, sendo realizada através do estágio, tem como objetivo aplicar em contexto prático e sob supervisionamento de um treinador credenciado, o conhecimento teórico adquirido.

O presente estágio foi realizado na equipa sénior masculina da Associação Desportiva do Marco 09, que disputou a série B do Campeonato Nacional de Seniores. O período de Estágio decorreu entre o dia 17 de Julho de 2023 e o dia 7 de Abril de 2024, compreendendo 5 treinos semanais, mais o jogo. Além da presença no terreno, o estágio compreendeu todo o processo de operacionalização do treino, análise do adversário e discussão de exercícios ou formas de abordar o jogo.

2.3 – Caracterização da Instituição

2.3.1 – O Clube – Associação Desportiva do Marco 09

O Futebol Clube do Marco foi fundado em 25 de maio de 1927, na época 2004-2005, obteve a sua melhor classificação de sempre, na Liga de Honra, o 4º lugar. Na época de 2005-2006, a equipa de seniores disputava a Liga de Honra, e nesse ano, desceria à 2ª Divisão Nacional.

A 27 de setembro de 2007, a Federação Portuguesa de Futebol puniu o F. C. Marco com a descida de divisão e suspensão por duas épocas pela instauração de um processo disciplinar, pelas quatro faltas de comparência

acumuladas na II Divisão - série B. Mesmo com a punição cumprida, o Marco não conseguiu apoio suficiente para retomar as atividades, mantendo-se longe do futebol profissional.

Em Março de 2009, um grupo de adeptos e personalidades ligadas ao extinto Futebol Clube do Marco decidiram colmatar essa perda, fundando a A.D. Marco 09.

Apesar da sua história recente já vai na terceira direção, sendo a atual dirigida por um ex. jogador de futebol Eduardo Godinho Felipe, mais conhecido por Edu, coadjuvado por um grupo de pessoas que têm como objetivo aproximar os Marcoenses do clube, proporcionar aos atletas jovens uma formação de qualidade, no sentido de alimentar o plantel sénior e regressar o mais rápido possível aos campeonatos nacionais.

A A.D. Marco 09 encontra-se organizada em diferentes departamentos que asseguram o funcionamento regular do clube, permitindo uma gestão eficiente das suas atividades desportivas e administrativas. Entre estes destaca-se a Direção/Presidência, responsável pela coordenação global da instituição.

A Direção Desportiva assume um papel determinante na ligação entre a gestão e o desempenho competitivo, garantindo a constituição e acompanhamento do plantel, bem como a articulação com a equipa técnica e atletas. O Departamento Médico, por sua vez, assegura o apoio clínico indispensável ao tratamento de lesões e métodos de recuperação, contribuindo diretamente para o rendimento e bem-estar dos jogadores.

No que respeita ao funcionamento administrativo, a Secretaria desempenha funções de gestão de documentos, apoio aos sócios e atletas, bem como a coordenação de processos burocráticos relacionados com a atividade desportiva. O Departamento de Equipamentos/Rouparia é responsável pela organização e gestão da rouparia e pela preparação de todo o equipamento necessário para os treinos e jogos.

Por fim, a Direção/Coordenação da Formação ocupa uma posição central no desenvolvimento dos escalões mais jovens, promovendo a prática desportiva num contexto estruturado e pedagógico, assegurando a continuidade do projeto desportivo do clube a longo prazo assim como, a ligação com o plantel sénior.

2.3.2 – Caracterização dos Recursos Materiais

A A.D. Marco 09 tem ao seu dispor as instalações cedidas pela Câmara Municipal para a prática da modalidade, sendo elas o Estádio Municipal de Marco de Canaveses, em relvado natural, para os treinos e jogos da equipa sénior e o campo de treinos, em relvado sintético, para os treinos e jogos dos escalões de formação, como demonstra a figura 1.

Nas instalações do estádio, é possível ter acesso ao departamento médio, departamento de formação, Secretaria, balneários (um por escalão), rouparia, armazém de material desportivo, auditório e dois balneários para os árbitros (um no estádio e um no campo sintético).

Apesar de termos boas instalações para a prática de futebol, estas não são as ideais, porque como o relvado do estádio já é antigo, acarreta alguns cuidados extra, onde, por vezes, nos obriga a treinar no relvado sintético em decisões de última hora.

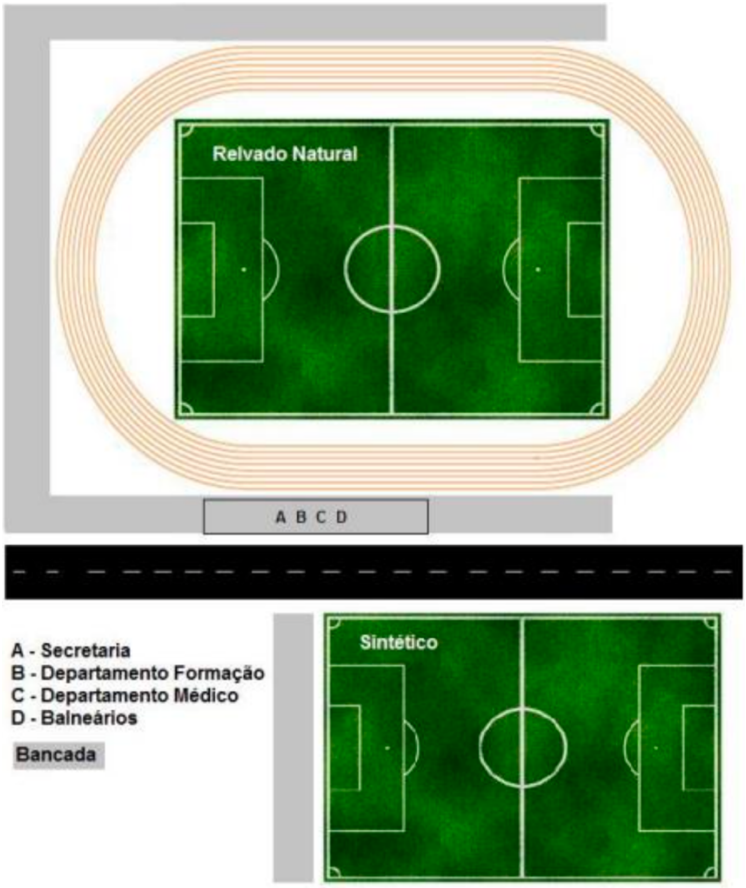


Figura 1 - Instalações da A.D. Marco 09

2.3.3 – Missão

A A.D. Marco 09 tem por missão proporcionar a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e a comunidade, reforçando a posição de um digno representante desportivo da cidade e da região.

Na minha opinião, esta missão parte, pelo simples facto de ter existido uma ligação forte entre a população do concelho ao extinto clube, Futebol Clube do Marco, onde, após a fundação da A.D. Marco 09, nunca se sentiu essa ligação.

2.3.4 – Visão

A A.D. Marco 09 tem como visão o desenvolvimento da educação física e do desporto, promovendo a sua prática e expansão, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, ao nível da formação dos atletas, dos recursos humanos e das infraestruturas de apoio, tornando-se, assim, um clube de referência na formação dos jovens atletas.

As equipas de futebol têm como visão serem uma referência na formação de atletas com o objetivo de serem utilizados na equipa principal, ou então, serem adquiridos por outro clube. No entanto, esta visão, nos últimos dois anos em que me encontro no clube, não é uma realidade. Na presente época começaram 3 jogadores provenientes dos juniores no plantel e atualmente só se encontra 1 jogador, sem qualquer tempo de jogo ou convocatória.

2.3.5 – Valores

A A.D. Marco 09 acredita, defende e pratica os valores de Ética, Responsabilidade, Espírito de Equipa, Tolerância, Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicação e Coragem.

2.3.6 – Objetivos

A A.D. Marco 09 tem como principais objetivos:

1- Formar integralmente os jovens Jogadores/Atletas nas vertentes pessoal, desportiva, social e cultural;
2- Proporcionar aos jogadores as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo;
3- Formar jogadores para o futebol profissional;
4- Formar jogadores para a equipa principal do Clube;
5- Manter uma gestão financeira equilibrada;
6- Obter mais-valias financeiras.

2.4 – Contexto de Natureza Funcional

2.4.1 – Constituição da Equipa Técnica

No decorrer da época desportiva 2023/2024, a A.D. Marco 09 sofreu uma alteração de equipa técnica ao final de 3 meses, pelo que de seguida irei apresentar a primeira equipa técnica e depois a constituição da equipa técnica que entrou em funções aquando da alteração.

A primeira equipa técnica da equipa sénior masculina da A.D. Marco 09 foi composta por 8 elementos, sendo eles 1 treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 treinador de guarda-redes, 2 preparadores físicos, 1 analista e 1 treinador estagiário, função que foi exercida por mim.

A equipa técnica que exerceu funções a partir do dia 12 de Outubro de 2023 foi composta por 5 elementos, sendo eles, 1 treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 treinador de guarda-redes (sendo que ao final de duas semanas de trabalho, houve uma substituição do profissional em causa) e 1 analista. No entanto, transitaram da equipa técnica anterior 3 elementos: 1 treinador estagiário, função exercida por mim, 1 preparador físico e 1 analista.

2.4.2 – Funções dos elementos da equipa técnica

Primeira equipa técnica em funções:

- Treinador Principal 1 – profissional de 48 anos, que foi jogador profissional de futebol e desempenha a função de treinador desta equipa sénior desde o início da época anterior, tendo conseguido o objetivo de colocar o Marco de volta aos nacionais.
- Treinador-Adjunto Principal 1 – profissional de 57 anos, que foi jogador profissional de futebol e desempenha a função treinador-adjunto desta equipa sénior desde o início da época anterior. Elemento da equipa técnica que mais contribuiu para o meu crescimento enquanto treinador com debates sobre exercícios e ideias a implementar para o treino. Concedeu-me também espaço de treino para pôr em prática um dos exercícios que debati com ele durante o período em que exerceu funções no clube.
- Treinador-Adjunto 1 – profissional de 46 anos, que exerceu as funções de treinador-adjunto, no entanto, servia mais de conselheiro uma vez que a sua participação em treino era nula.
- Treinador-Adjunto Estagiário – Ângelo Rafael Sousa.
- Treinador de Guarda-Redes 1 – profissional de 56 anos, que foi guarda-redes profissional de futebol e onde já exerceu a sua função em campeonatos profissionais e seleções nacionais. Elemento da equipa técnica que me apoiou desde o início, uma vez que eu era um elemento novo naquele balneário. Devido às conversas que fomos tendo ao longo do início da época, este elemento reconheceu-me competência e prontificou-se a ajudar-me quando necessitasse.
- Preparador Físico Principal 1 – profissional de 33 anos que desempenha em simultâneo a profissão de Técnico de Exercício Físico. Tem uma licenciatura em Educação Física e Desporto.
- Preparador Físico 1 – profissional de 29 anos que desempenha em simultâneo a profissão de Professor de Educação Física em AEC's. Tem uma licenciatura em Educação Física e Desporto.

- Analisa 1 – profissional de 32 anos que desempenha em simultâneo a função de Professor de Educação Física. É Mestre em treino desportivo.

Esta equipa técnica exerceu funções desde o dia 15 de Julho de 2023 até ao dia 8 de Outubro de 2023, onde, durante o tempo decorrido, pude realizar reflexões, de vários assuntos que foram surgindo durante os 3 meses de trabalho.

Nesta equipa técnica, o papel exercido por mim, de treinador estagiário, foi oprimido, devido à insegurança que existia dentro da equipa técnica ao nível de conhecimento de treino e sobretudo, de relacionamento de pessoas. Vivi tempos difíceis, onde não existia partilha de informação sobre o trabalho a desenvolver nas diferentes unidades de treino, fazendo com que durante esse período eu fosse meramente um espectador e um arrumador do material necessário de treino.

Várias vezes cheguei ao balneário com ideias de exercícios, com vídeos a demonstrar as nossas falhas e o que necessitávamos de melhorar e o aproveitamento desse material foi quase nulo. Como estagiário, não exigia que esse material fosse utilizado, no entanto, gostava que fosse um ponto de partida para um debate de ideias para melhorarmos todos enquanto treinadores, debate que apenas aconteceu uma vez.

<u>Segunda equipa técnica em funções:</u>

- Treinador Principal 2 – profissional de 38 anos, sendo este o seu oitavo ano como treinador principal em contexto sénior. É também mestre em ensino, onde desempenha, em simultâneo, a profissão de professor de educação física.
- Treinador-Adjunto Principal 2 – profissional de 38 anos, tendo feito carreira como jogador profissional em Portugal e no estrangeiro. É licenciado em Educação Física e Desporto e desempenha em simultâneo a profissão de professor de educação física.
- Treinador-Adjunto 2 – profissional de 35 anos, tendo sido jogador profissional de futebol, onde conseguiu alcançar a 1ª Liga portuguesa.

Desempenha em simultâneo a profissão de gerente de um estabelecimento de restauração.

- Treinador-Adjunto Estagiário – Ângelo Rafael Sousa.
- Treinador de Guarda-Redes 2 – profissional de 51 anos, tendo sido jogador profissional de futebol. Este elemento da equipa técnica apenas esteve em funções durante duas semanas, uma vez que surgiu uma oportunidade de um contexto superior.
- Treinador de Guarda Redes 3 – profissional de 21 anos, sendo esta a sua segunda experiência como treinador de guarda-redes de uma equipa sénior.
- Analista Principal 1 – profissional de 25 anos, sendo este o seu terceiro ano como analista de uma equipa técnica. É mestre em treino desportivo.
- Preparador Físico 1 – profissional de 29 anos que desempenha em simultâneo a profissão de Professor de Educação Física em AEC's. Tem uma licenciatura em Educação Física e Desporto.
- Analisa 1 – profissional de 32 anos que desempenha em simultâneo a função de Professor de Educação Física. É Mestre em treino desportivo.

Esta equipa técnica exerceu funções desde o dia 12 de Outubro de 2023 até ao dia 11 de Dezembro de 2023, onde, durante o tempo decorrido, pude realizar reflexões, de vários assuntos que foram surgindo durante os 2 meses de trabalho.

Nesta equipa técnica, senti que o meu papel enquanto treinador, independentemente de ser estagiário ou não, foi valorizado. Foi instaurado um clima de confiança e partilha, fazendo com que cada elemento se sentisse bem e parte integrante do processo que estava a ser desenvolvido.

<u>Terceira equipa técnica em funções:</u>

- Treinador Principal 3 – profissional de 42 anos, sendo este o seu décimo primeiro ano como treinador principal em contexto sénior. É também mestre em Psicologia, não desempenhando atualmente a profissão.

- Treinador-Adjunto Principal 3 – profissional de 31 anos, sendo este o seu sexto ano como treinador-adjunto em contexto sénior, tendo também passado pela experiência de ser treinador principal em contexto sénior numa época. É licenciado em Educação Física e Desporto e desempenha em simultâneo a profissão de professor de educação física.
- Treinador-Adjunto Estagiário – Ângelo Rafael Sousa.
- Treinador de Guarda-Redes 4 – profissional de 39 anos, sendo este o seu quarto ano como treinador de guarda-redes em contexto sénior.
- Preparador Físico Principal 2 – profissional de 32 anos, sendo este o seu sétimo ano como preparador físico de uma equipa em contexto sénior. É mestre em treino desportivo e tem uma pós-graduação em *Strength and Conditioning*.
- Preparador Físico 1 – profissional de 29 anos que desempenha em simultâneo a profissão de Professor de Educação Física em AEC's. Tem uma licenciatura em Educação Física e Desporto.
- Analisa 1 – profissional de 32 anos que desempenha em simultâneo a função de Professor de Educação Física. É Mestre em treino desportivo.

2.4.3 – Descrição das funções atribuídas ao Estagiário

Na equipa técnica desempenhei duas funções que exigiram uma grande adaptação da minha parte para conseguir corresponder às expectativas.

Desempenhei o papel de treinador-adjunto estagiário, onde tive a liberdade de acompanhar a equipa no campo e na operacionalização do treino. Por outro lado, também desempenhei o papel de analista, onde observei os jogos e editei os vídeos de forma a fazer chegar à equipa técnica as informações mais importantes sobre os adversários que defrontamos ao longo da época.

Acredito que desempenhar estas tarefas fez com que houvesse uma evolução significativa no meu conhecimento sobre a modalidade, uma vez que me fez refletir sobre o jogo e como poderia ajudar a criar/operacionalizar o exercício de treino para determinado conteúdo que pretendíamos trabalhar.

2.4.4 – Reflexão sobre as funções atribuídas ao Estagiário

Durante o tempo de trabalho com a 1ª equipa técnica, pude constatar que as funções que me tinham sido atribuídas inicialmente acabaram por não se concretizar, uma vez que a operacionalização do treino estava totalmente a cargo do treinador-adjunto principal 1 e do preparador físico principal 1, não sendo dado o devido valor ao trabalho do analista 1 nem ao contributo que eu trazia para o debate.

Com a chegada da 2ª equipa técnica ao clube, as funções de cada elemento foram debatidas em grupo, de forma a chegar a um consenso e para que cada um soubesse quais as funções a desempenhar tanto em dia de treino como em dia de jogo. Aqui, todos os elementos da equipa técnica tinham como função o planeamento e operacionalização do treino, sendo que este processo é de debate entre todos os elementos de forma a conseguir um plano de treino que fosse ao encontro dos conteúdos pretendidos a abordar nessa sessão.

Além desta função, estive também encarregue de realizar os planos de treino, planos semanais e convocatórias em formato digital. Adicionalmente, tive como responsabilidade elaborar um relatório com dados sobre o próximo adversário e registar os vencedores de todos os exercícios competitivos realizados durante as sessões de treino, os quais implicavam uma penalização monetária a ser paga para a "caixinha". Nesta equipa técnica, vi o meu papel como treinador estagiário a ser mais valorizado, tendo existido uma abertura por parte de todos os elementos da equipa técnica em ouvir e debater.

Com a chegada da 3ª e última equipa técnica ao clube, as minhas funções mantiveram-se, em grande parte, semelhantes às desempenhadas com a 2ª equipa técnica, excetuando apenas o planeamento da unidade de treino, que ficou exclusivamente a cargo do treinador principal 3.

2.4.5 – Caracterização da Competição

A equipa sénior masculina da Associação Desportiva do Marco 09, como referido anteriormente, participou no Campeonato de Portugal, correspondente à 4ª Divisão do futebol Nacional.

Este campeonato é constituído por 4 séries, Série A e B (Figura 2) e Série C e D (Figura 3), de 14 equipas, distribuídas geograficamente, onde os últimos 5 classificados descem aos campeonatos distritais das suas associações e os 2 primeiros classificados de cada série passam à fase de apuramento de subida à Liga 3.

Série A		Série B	
	Associação Desportiva Os Limianos		Amarante Futebol Clube
	Pevidém Sport Clube		Sporting Clube de São João de Ver
	Futebol Clube Tirsense		Gondomar Sport Clube
	Associação Desportiva da Camacha		Associação Desportiva Marco 09
	Brito Sport Clube		Rebordosa Atlético Clube
	Dumiense / Colégio João Paulo II Futebol		União Sport Clube Paredes
	Grupo Desportivo Recreativo Cultural Os Sandinenses		Sport Comércio e Salgueiros
	Sport Club Vila Real		Vitória Sport Clube B
	Club Sport Marítimo B		Sport Clube Beira-Mar
	Clube Desportivo e Cultural de Montalegre		Florgrade Futebol Clube
	Grupo Desportivo Vilar de Perdizes		Clube de Futebol de Oliveira do Douro
	Clube Desportivo Portosantense		Valadares Gaia Futebol Clube
	Sport Clube de Mirandela		Associação Cultural Desportivo e Recreativo de Lamelas
	Ribeirão Futebol Clube SAD		Atlético Clube de Vila Meã

Figura 2 - Constituição das séries A e B

Série C		Série D	
	União Desportiva de Santarém		Vitória Futebol Clube
	Sport Clube Lusitânia		Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense
	Atlético Clube Marinhense		Lusitano Ginásio Clube
	Futebol Clube de Alverca B		Louletano Desportos Clube
	Clube União 1919		Sport União Sintrense
	Sport Benfica e Castelo Branco		O Elvas Clube Alentejano de Desportos
	Grupo Desportivo de Peniche		Futebol Clube Barreirense
	Sertanense Futebol Clube		Grupo Desportivo Fabril Barreiro
	Mortágua Futebol Clube		Futebol Clube de Serpa
	Grupo Desportivo Fontinhas		Juventude Sport Clube
	Clube Desportivo Rabo de Peixe		Clube de Futebol Vasco da Gama
	Grupo Desportivo Vitória Sernache		Clube Oriental de Lisboa
	Clube Desportivo Gouveia		Real Sport Clube
	União Futebol Comércio e Indústria de Tomar		Imortal Desportivo Clube

Figura 3 - Constituição das séries C e D

Após o término da fase regular, apenas seguem em competição as equipas que alcançaram o acesso à fase de apuramento para a Liga 3 (Figura 4), sendo as duas equipas que ficaram nos dois primeiro lugares da fase regular que disputam essa fase.

Apuramento de Subida 1		Apuramento de Subida 2	
	Amarante Futebol Clube		Vitória Futebol Clube
	Sporting Clube de São João de Ver		Sport Clube Lusitânia
	Associação Desportiva Os Limianos		União Desportiva de Santarém
	Pevidém Sport Clube		Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense

Figura 4 - Constituição das séries de apuramento para a Liga 3

Este apuramento de Subida de Divisão é disputado em formato campeonato, a duas voltas, casa e fora, sendo que sobem à Liga 3 os dois primeiros lugares de cada grupo e o 1º classificado irá disputar a final do Campeonato de Portugal no Estádio do Jamor para definir o campeão desta divisão (Figura 5).

Final			
	Amarante Futebol Clube		Vitória Futebol Clube

Figura 5 - Apuramento de Campeão

3 – Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1 – Objetivos

3.1.1 – Competição

O principal objetivo de competição definido pelo clube passa por manter a equipa nas competições nacionais, querendo com isto dizer, ficar fora dos últimos 5 classificados da série, lugares de descida de divisão. Para tal, espera-se que a equipa apresente resultados competitivos e regulares ao longo do campeonato. No entanto, existe também um desejo interno de lutar pela subida à Liga 3.

Na presente época, o clube disputará também a Taça de Portugal, sendo que neste caso, o objetivo passa por abordar jogo-a-jogo, não existindo nenhum objetivo em específico.

3.1.2 – Formação

Sendo que estamos perante um contexto sénior da quarta divisão portuguesa, os objetivos de formação passam por criar uma base sólida no clube, tendo sempre em vista o cumprimento dos objetivos de competição. Pretendemos assim, incutir um sentido competitivo no grupo de trabalho, de construir uma mentalidade competitiva, fazendo todos os jogadores sentirem que são importantes para o clube.

3.1.3 – Preparação

Sendo esta a primeira época do clube nos campeonatos nacionais, os objetivos passam por preparar a estrutura do clube e o plantel para uma realidade competitiva diferente da vivida até à data. Esta restruturação consiste no desenvolvimento de rotinas da equipa, no planeamento dos trabalhos táticos e físicos, bem como na gestão e liderança do grupo de trabalho, de forma a garantir o cumprimento de todos os objetivos propostos.

Está igualmente presente o objetivo de preparar os jovens jogadores da equipa de juniores, recém integrados no plantel sénior, para a realidade competitiva do plantel. Para tal, estabelece-se uma ligação com o departamento de formação, de forma a criar um canal de comunicação eficaz que permita a integração destes jogadores na pré-época e em algumas sessões de treino ao longo da época.

3.1.4 – Reflexão sobre os objetivos definidos

Ao longo da época, tornou-se evidente que o principal objetivo de manutenção do clube se encontrava assegurado, mesmo tendo a equipa iniciado a temporada com resultados negativos. A intervenção da segunda equipa técnica elevou o nível competitivo da equipa, traduzindo-se em melhorias significativas nos resultados e despertando uma ambição de alcançar os dois primeiros lugares da tabela classificativa. Por outro lado, a terceira equipa técnica adotou um discurso mais conservador, centrando-se novamente na manutenção no Campeonato de Portugal.

Esta experiência permitiu-me compreender que, embora os objetivos traçados pelo clube fossem exequíveis no que diz respeito à manutenção, a ambição de atingir a fase de apuramento para a Liga 3 revelou-se um pouco irrealista face ao plantel inicialmente construído. Apesar das alterações introduzidas ao longo da época, que aumentaram a qualidade e o rendimento da equipa, tornou-se claro que um planeamento mais estruturado é necessário para tornar a meta da Liga 3 alcançável, reforçando a importância de conciliar expectativas competitivas com a realidade dos recursos disponíveis.

3.2 – Caracterização da Equipa

3.2.1 – Caracterização Global

O plantel da equipa sénior da A.D. Marco 09, época 2023/2024, é composto por 25 jogadores, divididos em 3 guarda-redes, 7 defesas, 7 médios e 8 atacantes, conforme ilustrado no quadro 1. No que diz respeito às

nacionalidades presentes no plantel, este, é composto por: 16 portugueses, 5 brasileiros, 2 guineenses, 1 angolano e 1 andorrano.

Do presente plantel, podemos verificar que alguns jogadores já haviam jogado juntos, quer em escalões de formação, quer em outras épocas desportivas ao serviço de outros clubes, ou até mesmo na época anterior ao serviço da A.D. Marco 09. Isto pode, em parte, ter ajudado naquilo que foi o rendimento conseguido ao longo da época desportiva, uma vez que já existia uma familiaridade entre alguns jogadores do plantel.

Ao realizar uma reflexão sobre a possível homogeneidade do plantel, tenho de ter em conta que, desde o início da época, até ao seu término, existiram várias entradas e saídas de jogadores, em diferentes momentos da época, para que o clube pudesse alcançar os objetivos aos quais se propôs. No que diz respeito às saídas, ao longo da época saíram do plantel 7 jogadores, sendo eles: 3 defesas, 1 médio, 2 extremos e 1 avançado. No sentido inverso, entraram 7 jogadores: 3 defesas, 2 médios e 2 extremos.

Apesar de existir uma grande discrepância de minutos entre alguns jogadores da mesma posição, considero que, este plantel é bastante homogéneo, dada a competência com que os jogadores se apresentaram tanto na vertente técnica do jogo como na sua compreensão. Outro fator que reforça esta perceção de homogeneidade é a competitividade demonstrada em contexto de treino e a forma como a equipa manteve o nível sempre que foram efetuadas alterações, fosse por castigo, acumulação de cartões amarelos ou por baixo rendimento de alguns jogadores.

Quadro 1 - Constituição do plantel

Identificação do Jogador	Posição Específica	Pé Preferencial	Nacionalidade	Clube anterior
J1	Guarda-Redes	Pé Esquerdo	Portuguesa	A.D. Marco 09
J2	Guarda-Redes	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J3	Guarda-Redes	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J4	Ala Direito	Pé Direito	Portuguesa	F.C. Felgueiras
J5	Ala Direito / Defesa Central Direito	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J6	Defesa Central Direito	Pé Direito	Brasileira	A.D. Marco 09
J7	Defesa Central Centro / Direito	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J8	Defesa Central Centro / Esquerdo	Pé Esquerdo	Portuguesa	F.C. Felgueiras
J9	Defesa Central Esquerdo	Pé Esquerdo	Portuguesa	Anadia F.C.
J10	Ala Esquerdo	Pé Esquerdo	Brasileira	S.C. Vianense
J11	Médio Interior Esquerdo	Pé Direito	Portuguesa	Lusitânia de Lourosa F.C.
J12	Médio Interior Esquerdo	Pé Direito	Brasileira	Anadia F.C
J13	Médio Interior Esquerdo	Pé Direito	Portuguesa	AFS SAD

J14	Médio Interior Direito	Pé Direito	Brasileira	C.A. Joseense
J15	Médio Interior Direito	Pé Direito	Brasileira	A.D. Marco 09
J16	Médio Interior Direito	Pé Direito	Portuguesa	Lank Vilaverdense
J17	Médio Interior Direito	Pé Direito	Andorrano	Club Atlético de Monzón
J18	Extremo Esquerdo	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J19	Ponta de Lança	Pé Direito	Guineense	F.C. Felgueiras
J20	Ala Direito / Extremo Direito	Pé Direito	Portuguesa	A.D. Marco 09
J21	Extremo Direito	Pé Direito	Portuguesa	A.C. Vila Meã
J22	Ponta de Lança	Pé Direito	Portuguesa	U.S.C. Paredes
J23	Extremo Esquerdo	Pé Direito	Portuguesa	C.D.C. Montalegre
J24	Extremo Direito	Pé Esquerdo	Guineense	A.D. Fafe
J25	Ponta de Lança	Pé Direito	Angolano	A.D. Marco 09

Tendo o plantel passado por 3 equipas técnicas ao longo da época 2023/2024, as posições atribuídas aos jogadores correspondem àquelas em que atuaram durante mais tempo ao longo do campeonato, tendo sido considerada a estrutura tática mais frequentemente utilizada pelas equipas técnicas.

3.2.2. - Caracterização Individual

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 1	**Ano de Nascimento:** 1986
Posição: Guarda-Redes	**Pé Dominante:**
Peso: 82kg	**Altura:** 186cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe entre-linhas;
- Boa capacidade de passe longo;
- Excelente na comunicação com a equipa na fase de construção.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé direito.

Defensivo:
Pontos Fortes - Forte no jogo aéreo;
- Excelente na comunicação e coordenação da linha defensiva;
- Forte no controlo da profundidade;
- Forte na defesa dentro e fora de postes.

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Figura 6 - Caracterização do jogador J1

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 2	**Ano de Nascimento:** 2001
Posição: Guarda-Redes	**Pé Dominante:**
Peso: 77kg	**Altura:** 194cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de passe para transição ofensiva.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé esquerdo com qualidade.

Defensivo:
Pontos Fortes - Forte no jogo aéreo;
- Boa capacidade de comunicação;
- Bom a defender entre postes.

Pontos Fracos - Alguma dificuldade na saída para realizar a mancha.

Figura 7 - Caracterização do jogador J2

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 3	**Ano de Nascimento:** 2003
Posição: Guarda-Redes	**Pé Dominante:**
Peso: 77kg	**Altura:** 182cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe longo.

Pontos Fracos- Dificuldade em utilizar o pé esquerdo com qualidade;
- Dificuldade na construção curta.

Defensivo:
Pontos Fortes - Alguma capacidade no jogo aéreo;
- Boa capacidade de comunicação com a linha defensiva;
- Bom a defender entre postes.

Pontos Fracos - Alguma dificuldade na saída para realizar a mancha.

Figura 8 - Caracterização do jogador J3

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 4	**Ano de Nascimento:** 1994
Posição: Ala Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 70kg	**Altura:** 174cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de cruzamento;
- Boa capacidade de ataque à profundidade;
- Bom conhecimento do jogo.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé esquerdo com qualidade.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de comunicação;
- Boa capacidade de trabalho em equipa.

Pontos Fracos - Nada a assinalar. jogador recente no plantel.

Figura 9 - Caracterização do jogador J4

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação Jogador 5	**Ano de Nascimento:** 1993
Posição: Ala Direito / Defesa Central Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 78kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de cruzamento;
- Boa capacidade de ataque à profundidade.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé esquerdo com qualidade;
- Fraco conhecimento do jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de trabalho em equipa.

Pontos Fracos - Fraca orientação dos apoios.

Figura 10 - Caracterização do jogador J5

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 6	**Ano de Nascimento:** 1996
Posição: Defesa Central Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 75kg	**Altura:** 182cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo.

Pontos Fracos - Dificuldade no conhecimento do jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de disputa em jogo aéreo;
- Forte a retirar a profundidade.

Pontors Fracos - Excesso de confiança em si, pouco trabalho em equipa.

Figura 11 - Caracterização do jogador J6

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 7	**Ano de Nascimento:** 1994
Posição: Defesa Central Centro/Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 75kg	**Altura:** 183cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe curto e longo;
- Boa capacidade de condução de bola;
- Bom conhecimento do jogo;
- Boa capacidade de comunicação.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé esquerdo com qualidade.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de comunicação;
- Forte na disputa aérea;
- Boa capacidade de trabalho em equipa.

Pontos Fracos - Dificuldades em retirar profundidade em velocidade.

Figura 12 - Caracterização do jogador J7

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 8	**Ano de Nascimento:** 1996
Posição: Defesa Central Centro/Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 79kg	**Altura:** 186cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe curto e longo;
- Bom conhecimento do jogo.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé direito com qualidade.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de comunicação;
- Boa capacidade de trabalho em equipa.

Pontos Fracos - jogador recente no plantel. nada a assinalar.

Figura 13 - Caracterização do jogador J8

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 9	**Ano de Nascimento:** 1995
Posição: Defesa Central Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 74kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de cruzamento;
- Boa batida na bola parada;
- Bom conhecimento do jogo.

Pontos Fracos - Dificuldade em utilizar o pé direito com qualidade.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa de bola;
- Boa capacidade de comunicação;
- Boa capacidade de trabalho em equipa.

Pontos Fracos - Dificuldades em situações de 1x1;
- Dificuldades em retirar profundidade aquando do ataque em profundidade.

Figura 14 - Caracterização do jogador J9

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 10	**Ano de Nascimento:** 1995
Posição: Ala Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 73kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo e cruzamento
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Boa capacidade de finalização de cabeça.

Pontos Fracos - Fraca capacidade de olhar antes de receber, o que condicionava a sua tomada de decisão;
- Fraco conhecimento do jogo, onde por vezes não conseguia identificar quando acelerar ou pausar o jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Rápido a retirar o espaço nas costas.

Pontos Fracos - Dificuldade em conhecimento do jogo;
- Dificuldade em acompanhamentos em ataque à profundidade.

Figura 15 - Caracterização do jogador J10

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 11	**Ano de Nascimento:** 1994
Posição: Médio Interior Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 76kg	**Altura:** 181cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Grande conhecimento do jogo e ocupação dos espaços.

Pontos Fracos - Escassa de comunicação com a equipa.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte nas transições, mesmo quando necessário sprints de 40/50 metros.

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Figura 16 - Caracterização do jogador J11

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 12	**Ano de Nascimento:** 1999
Posição: Médio Interior Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 77kg	**Altura:** 184cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de remate de meia distância;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização.

Pontos Fracos - Dificuldade em perceber alguns momentos do jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte nas transições, mesmo quando necessário sprints de 40/50 metros.

Pontos Fracos - Dificuldade no posicionamento defensivo.

Figura 17 - Caracterização do jogador J12

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 13	**Ano de Nascimento:** 1995
Posição: Médio Interior Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 75kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe longo;
- Grande conhecimento do jogo e ocupação dos espaços;
- Boa capacidade de gestão dos ritmos de jogo.

Pontos Fracos - Nada a assinalar. jogador recém chegado à equipa..

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola.

Pontos Fracos - Dificuldades em situações de 1x1 defensivo;
- Dificuldades quando necessita percorrer 40/50 metros em velocidade.

Figura 18 - Caracterização do jogador J13

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 14	**Ano de Nascimento:** 2002
Posição: Médio Interior Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 80kg	**Altura:** 184cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização.

Pontos Fracos - Escassa comunicação com a equipa;
- Fraco conhecimento do jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Agressivo na disputa em espaços curtos.

Pontos Fracos - Dificuldade em percorrer 40/50 metros em transição defensiva;
- Dificuldade em perceber momentos de pressão e zonas a ocupar.

Figura 19 - Caracterização do jogador J14

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 15	**Ano de Nascimento:** 1995
Posição: Médio Interior Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 75kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização.

Pontos Fracos - Fraca capacidade de olhar antes de receber, o que condicionava a sua tomada de decisão;
- Fraco conhecimento do jogo, onde por vezes não sabe que espaços do campo deve ocupar.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;

Pontos Fracos - Fraco conhecimento de jogo, onde por vezes fica fora de posição.

Figura 20 - Caracterização do jogador J15

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 16	**Ano de Nascimento:** 1993
Posição: Médio Interior Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 70kg	**Altura:** 176cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de passe longo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Grande conhecimento do jogo e ocupação dos espaços;
- Boa capacidade de comunicação com a equipa.

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte nas transições, mesmo quando necessário sprints de 40/50 metros.

Pontos Fracos - Dificuldades nas disputas aéreas.

Figura 21 - Caracterização do jogador J16

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 17	**Ano de Nascimento:** 1984
Posição: Médio Interior Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 73kg	**Altura:** 179cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de passe longo na variação do jogo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Boa capacidade de ataque em bola aérea na zona do 1º poste;
- Boa capacidade de segurar a bola de costas para o jogo;
- Grande capacidade de comunicação e orientação da equipa;
- Grande conhecimento do jogo e ocupação dos espaços.

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte nas coberturas e orientação da equipa em momento defensivo.

Pontos Fracos - Dificuldades em acompanhamentos de 40/50 metros em velocidade..

Figura 22 - Caracterização do jogador J17

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 18	**Ano de Nascimento:** 1996
Posição: Extremo Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 73kg	**Altura:** 183cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade 1x1 ofensivo;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Boa capacidade de remate e marcação de bola parada.

Pontos Fracos - Necessita melhorar o conhecimento de jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola.

Pontos Fracos - Necessita melhorar o comprometimento defensivo no momento de reação à perda.

Figura 23 - Caracterização do jogador J18

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 19	**Ano de Nascimento:** 1995
Posição: Ponta-de-Lança	**Pé Dominante:**
Peso: 75kg	**Altura:** 183cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de ataque na bola aérea;
- Boa capacidade de ataque à profundidade;
- Boa capacidade de receber de costas e ligar com médios.

Pontos Fracos - Melhorar conhecimento de jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte a orientar a pressão da equipa.

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Figura 24 - Caracterização do jogador J19

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 20	**Ano de Nascimento:** 1997
Posição: Ala Direito/Extremo Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 68kg	**Altura:** 180cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de transporte de bola;
- Boa capacidade de cruzamento;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Forte no ataque à profundidade.

Pontos Fracos - Necessita melhorar o seu conhecimento de jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte nas transições, mesmo quando necessário sprints de 40/50 metros.

Pontos Fracos - Dificuldades em disputar bolas aéreas.

Figura 25 - Caracterização do jogador J20

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 21	**Ano de Nascimento:** 1996
Posição: Extremo Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 66kg	**Altura:** 174cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Forte no atque à profundidade.

Pontos Fracos - Necessita melhorar o conhecimento de jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Agressivo na pressão ao portador da bola;
- Forte na reação à perda da bola.

Pontos Fracos - Necessiat de melhorar a capacidade de condicionar o adversário para zonas de pressão.

Figura 26 - Caracterização do jogador J21

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 22	**Ano de Nascimento:** 1988
Posição: Ponta-de-Lança	**Pé Dominante:**
Peso: 84kg	**Altura:** 190cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de finalização de cabeça;
- Forte no jogo em apoio de costas para a baliza;
- Boa capacidade de chegada de ataque, principalmente ao 1º poste;
- Bom conhecimento do jogo, o que o leva a saber onde se posicionar;

Pontos Fracos - Fraca capacidade de ataque à profundidade;
- Fraca capacidade de drible.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Forte na orientação da pressão da equipa;

Pontos Fracos - Nada a assinalar.

Figura 27 - Caracterização do jogador J22

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 23	**Ano de Nascimento:** 1998
Posição: Extremo Esquerdo	**Pé Dominante:**
Peso: 72kg	**Altura:** 178cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de 1x1 ofensivo;
- Boa capacidade de último passe;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Grande conhecimento do jogo e ocupação dos espaços.

Pontos Fracos - Escassa comunicação com a equipa;
- Dificuldades em disputa de bolas aéreas.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Forte nas orientação da pressão ao adversário.

Pontos Fracos - Necessita melhorar a agressividade após perda da posse de bola..

Figura 28 - Caracterização do jogador J23

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 24	**Ano de Nascimento:** 1994
Posição: Extremo Direito	**Pé Dominante:**
Peso: 68kg	**Altura:** 175cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de 1x1 ofensivo;
- Boa capacidade de último passe;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Alguma capacidade para o ataque à profundidade;
- Forte na marcação de bolas paradas e remate fora de área.

Pontos Fracos - Escassa comunicação com a equipa;
- Necessita melhorar a compreensão do jogo.

Defensivo:
Pontos Fortes - Forte nas orientação da pressão ao adversário em zonas curtas.

Pontos Fracos - Necessita melhorar a agressividade após perda da posse de bola;
- Escassa capacidade de comprometimento defensivo.

Figura 29 - Caracterização do jogador J24

Futebol Sénior - Associação Desportiva Marco 09

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Identificação: Jogador 25	**Ano de Nascimento:** 1989
Posição: Ponta-de-Lança	**Pé Dominante:**
Peso: 87kg	**Altura:** 177cm

DESCRIÇÃO DO JOGADOR:

Ofensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de 1x1 ofensivo;
- Boa capacidade de último passe;
- Boa capacidade de chegada ao último terço para finalização;
- Alguma capacidade na finalização de cabeça;
- Alguma capacidade para ataque à profunidade.

Pontos Fracos - Fraco conhecimento de jogo;
- Exagero em lances individuais.

Defensivo:
Pontos Fortes - Boa capacidade de trabalho em equipa, quando em bloco médio-baixo.

Pontos Fracos - Necessita melhorar a agressividade após perda da posse de bola;
- Necessita melhorar o condicionar o adversário para a zona de pressão.

Figura 30 - Caracterização do jogador J25

3.3 – Descrição do Modelo de Treino

3.3.1 – Descrição do Modelo de Treino – 1ª equipa técnica

O modelo de treino da 1ª equipa técnica caracterizava-se por uma forte orientação para o jogo formal como principal ferramenta do desenvolvimento dos jogadores e da equipa. A grande maioria das sessões era centrada na dinâmica de 11 contra 11, procurando simular o contexto competitivo real. Esta abordagem demonstra uma clara valorização da proximidade com as exigências do jogo, mas, ao mesmo tempo, constatamos a falta de utilização de jogos reduzidos e condicionados, que privilegiassem a exercitação de princípios e subprincípios relacionados com outras escalas de organização (ex., grupal, setorial, intersectorial), em função das necessidades da equipa.

Outro aspeto relevante prende-se com a forma de intervenção do treinador durante a sessão. O *feedback* surgia muitas vezes de forma impulsiva, não estando totalmente enquadrado nos momentos de treino. Esta característica, apesar de poder transmitir intensidade na correção dos erros, tende a gerar quebras na lógica da sessão e uma menor consistência na transmissão das ideias pretendidas.

Por fim, a estruturação da sessão revelava traços de alguma anarquia metodológica. A condução do treino nem sempre obedecia a uma lógica ou a um fio condutor relacionado com os objetivos previamente definidos. Como consequência, existia um risco de dispersão no foco dos conteúdos a trabalhar, comprometendo a coerência entre o planeamento e a assimilação por parte dos jogadores.

Em suma, este modelo de treino, embora se destacasse pela proximidade com a realidade do jogo, apresentava limitações ao nível da organização metodológica. A ausência de uma estrutura clara e a reduzida utilização de jogos reduzidos e condicionados dificultavam a consolidação de princípios de jogo específicos, bem como a evolução progressiva dos jogadores nos diferentes momentos do jogo.

3.3.2 – Descrição do Modelo de Treino – 2ª equipa técnica

O modelo de treino da 2ª equipa técnica distinguia-se pela sua rigorosa organização e planeamento estratégico, revelando uma clara preocupação em estruturar cada etapa do processo de treino de forma lógica e coerente. A preparação semanal era concebida a partir de uma visão integrada, na qual se estabelece uma sequência de conteúdos que respeita tanto a lógica de evolução das cargas de treino, sub-dinâmicas de força, resistência e velocidade, assim como os objetivos táticos específicos definidos para cada microciclo.

Uma das características mais relevantes prendia-se com a gestão da equipa técnica. O treinador demonstrava uma postura de delegação de tarefas, atribuindo responsabilidades a todos os elementos que constituíam a equipa técnica. Esta prática, além de otimizar o funcionamento global da equipa técnica, permitia uma maior especialização na análise do treino, potenciando a qualidade do processo formativo e competitivo.

O seu modelo de treino refletia também um forte comprometimento com o processo de desenvolvimento da equipa. A lógica de trabalho não se limitava à preparação física ou técnica, mas orientava-se para a construção de um jogar coletivo, no qual os princípios de jogo pretendidos eram transmitidos de forma clara e consistente. Em simultâneo, existia uma atenção significativa à análise do adversário, procurando potenciar os pontos fortes da equipa explorando as fragilidades do adversário, enquanto se definiam estratégias para neutralizar as suas principais potencialidades.

Em modo de conclusão, este modelo de treino evidenciava-se pela coerência metodológica, pela clareza estratégica e pela capacidade de articular o plano semanal com os objetivos competitivos. A combinação entre rigor, visão coletiva e adaptação ao adversário conferia ao treinador principal 2 uma abordagem estruturada e altamente funcional, capaz de maximizar o rendimento individual e coletivo da equipa.

3.3.3 – Descrição do Modelo de Treino – 3ª equipa técnica

O modelo de treino da 3ª equipa técnica caracterizava-se por um planeamento rigoroso e estruturado, com especial atenção à lógica semanal do microciclo. Cada sessão era concebida tendo em conta as diferentes sub-dinâmicas, nomeadamente força, resistência e velocidade, assegurando um desenvolvimento equilibrado das capacidades dos jogadores. Esta abordagem evidenciava uma preocupação com o desenvolvimento das capacidades físicas, permitindo que os jogadores evoluíssem nos aspetos físicos, existindo uma distinção clara dos aspetos táticos do jogo, onde se dava preferência a exercícios mais estanques e de organização.

Uma característica distintiva do treinador principal 3 prendia-se com a sua postura mais analítica, tendendo a adotar uma postura de observação durante o treino, em vez de uma postura mais interventiva com *feedback* durante a execução dos exercícios.

O modelo privilegiava exercícios muito estruturados e setoriais, nos quais os diferentes setores do campo trabalhavam por vezes de forma isolada. Esta forma de organização promovia a estabilidade defensiva e o posicionamento tático, assegurando que a equipa mantinha uma configuração sólida que limitava as oportunidades do adversário. Existindo ênfase no posicionamento, demonstrava uma abordagem centrada na segurança coletiva e na redução de riscos excessivos, em detrimento de uma liberdade de criação ofensiva.

Em suma, o modelo de treino do treinador principal 3 evidenciava-se pelo planeamento meticuloso, pelo foco na condição física, adotando uma postura de observação e metódica que privilegiava a organização da equipa.

3.4 – Descrição dos Modelos de Jogo

No decorrer da época desportiva, o plantel sofreu, por duas vezes, a alterações da equipa técnica, sendo que, de seguida serão caracterizados os modelos de jogo da equipa correspondente aos diferentes treinadores que passaram no clube ao longo da época desportiva.

Chamo à atenção, que para uma melhor compreensão do que é pedido nos diferentes momentos de jogo, estes estão organizados de setor 1 a 3, numa lógica crescente do jogo, sendo que a organização ofensiva e transição defesa-ataque seguem uma lógica de setor 1 a setor 3 e a organização defensiva e transição ataque-defesa seguem uma lógica inversa, de setor 3 para setor 1.

3.4.1 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 1ª Equipa Técnica

Tendo em conta que esta equipa técnica transitou da época desportiva anterior para a atual, é de ressalvar que o modelo de jogo já vinha a ser trabalhado há bastante tempo, tendo alterações devido aos novos jogadores que entraram no plantel.

3.4.1.1 – Organização Ofensiva

Durante o período em que a primeira equipa técnica exerceu funções, a equipa apresentou dois sistemas de jogo em momento ofensivo: o 1-4-3-3 e o 1-4-2-3-1 (Figura 31).

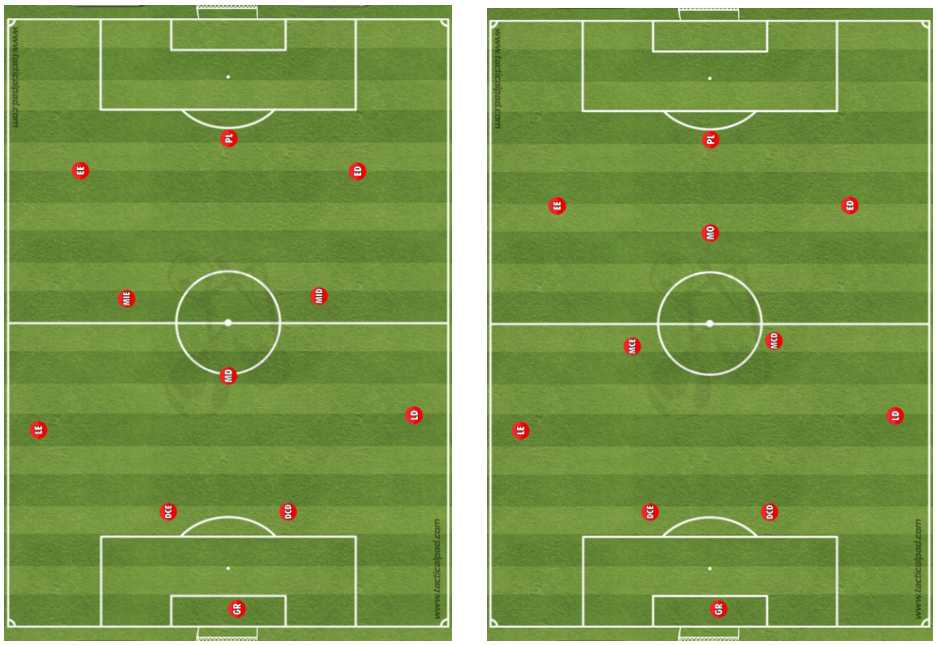


Figura 31 - Sistemas de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-4-2-3-1)

O momento de organização ofensiva tinha como objetivo fundamental a promoção de uma posse e circulação de bola, tendo em vista a desorganização do adversário para a criação de situações de finalização e a sua concretização.

- Em setor 1: sair a jogar desde o guarda-redes, de uma forma limpa, com o objetivo de descobrir os médios livres de frente para o jogo para chegar ao 2º setor;
- Em setor 2: com o objetivo de desorganizar a estrutura do adversário para criar e encontrar espaços que permitissem uma chegada mais rápida ao último terço, privilegiando o jogo de corredor lateral;
- Em setor 3: procurar situações de cruzamento, seja direto na área ou atrasado, com *overlapping* do lateral para criação de superioridade no corredor.

Com isto, pretende-se que a equipa domine o jogo através de uma circulação eficaz onde procura desgastar o adversário, com o objetivo de penetrar as diferentes linhas da estrutura e criação de situações de finalização (Figura 32).

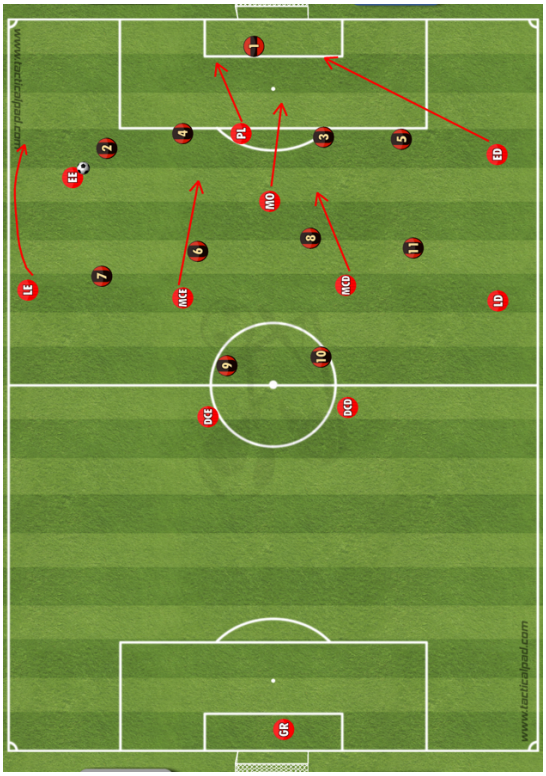


Figura 32 - Dinâmicas Ofensivas

3.4.1.2 – Transição Ataque-Defesa

A transição ataque-defesa trata-se do momento do jogo onde ocorre a perda da posse de bola, um período onde se deve mudar o comportamento ofensivo para defensivo com o objetivo de impedir que o adversário tenha qualquer pretensão de passar para os processos ofensivos.

- Em setor 3: a equipa deve reagir muito forte à perda da bola, adotando um comportamento muito agressivo sobre o portador, com o objetivo de a recuperar o mais rápido possível e perto da baliza adversária;
- Em setor 2: a equipa deverá reagir de forma a dar segurança e estabilidade à estrutura, onde após a sua reorganização, dá início à pressão tendo em conta os indicadores privilegiados;
- Em setor 1: o principal objetivo passa por proteger a baliza de qualquer ameaça do adversário, onde cada jogador deve ocupar a sua posição e ficar alerta para qualquer ameaça no seu espaço.

3.4.1.3 – Organização Defensiva

No momento de organização defensiva, a equipa técnica privilegiou o sistema de 1-4-4-2, do setor 1 a 3 (Figura 33).

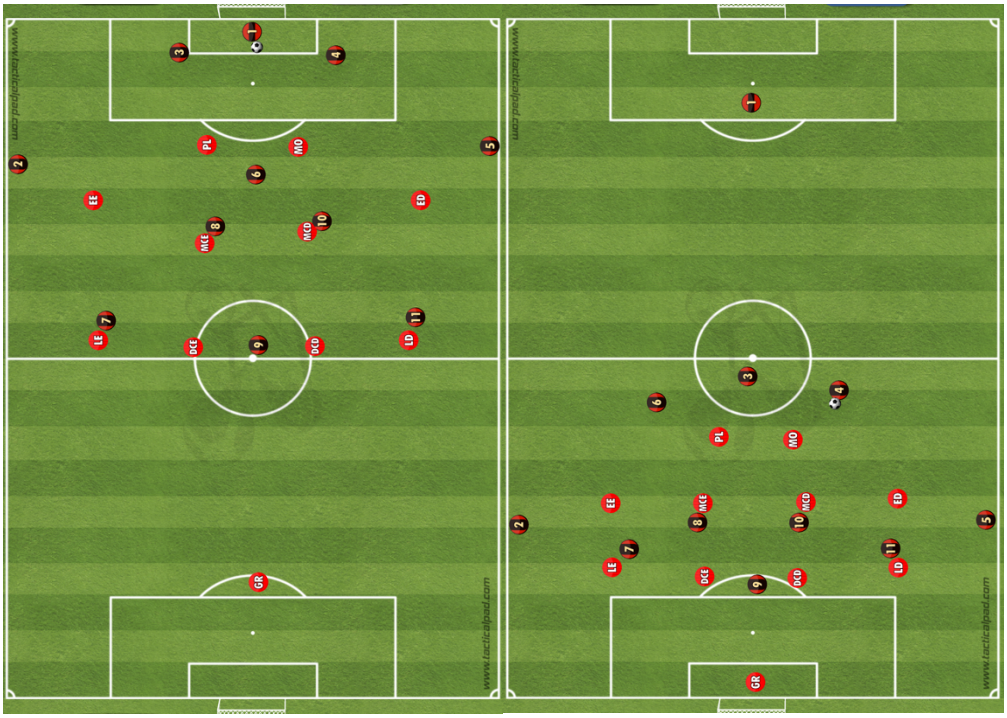


Figura 33 - Sistema de jogo em momento defensivo (1-4-4-2)

O momento de organização defensiva tem como propósito condicionar e direcionar o adversário, tendo em conta os nossos indicadores, com o objetivo de pressionar e provocar o erro no adversário para a recuperação da posse de bola.

- Em setor 3: o objetivo passa pela recuperação da posse de bola o mais próximo da baliza do adversário, condicionando a sua fase de construção com dinâmicas defensivas (Figura 34);
- Em setor 2: se o adversário ultrapassar a nossa 1ª linha de pressão, a equipa reorganiza-se num bloco médio-baixo, impedindo a progressão constante do adversário e condicionando a sua criação, tentando levar para zonas de pressão (corredores laterais e jogadores de costas);

- Em setor 1: adotar uma postura agressiva ao portador da bola com o objetivo de proteger de qualquer tentativa de golo do adversário.

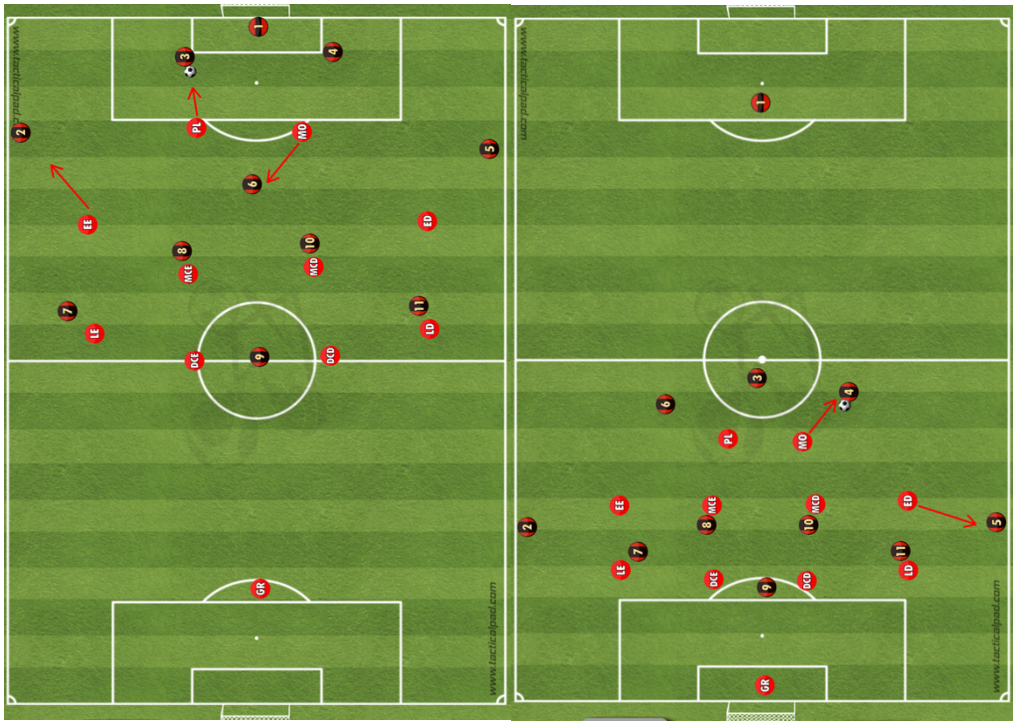


Figura 34 - Dinâmicas Defensivas

3.4.1.4 – Transição Defesa-Ataque

A transição defesa-ataque refere-se ao momento em que existe a recuperação da posse de bola, um período onde os jogadores devem mudar os comportamentos, de defensivos para ofensivos, podendo explorar rapidamente alguma da desorganização que possa existir por parte do adversário, com o objetivo de sair de uma zona de pressão ou chegar rapidamente a zonas de finalização.

- Em setor 1: a equipa deve procurar retirar a bola da zona de pressão, impedindo que haja uma recuperação da posse de bola perto da nossa baliza, pelo adversário;
- Em setor 2: a equipa deve adotar o mesmo comportamento que em setor 1, mas tentando sair, de preferência, em passe, com o objetivo de entrar no setor seguinte ou corredor contrário;

- Em setor 3: o objetivo passa por chegar o mais rapidamente possível a zonas de finalização.

3.4.1.5 – Esquemas Táticos Ofensivos

A elaboração dos esquemas táticos ofensivos eram da responsabilidade do treinador-adjunto principal 1, onde aproveitava a sessão de treino de sábado (MD -1) para trabalhar esta questão. A este planeamento era dada pouca importância, na minha opinião, uma vez que não realizávamos uma análise ao adversário a fundo, de forma a entender quais os pontos que devíamos explorar nos esquemas táticos ofensivos (Figura 35).

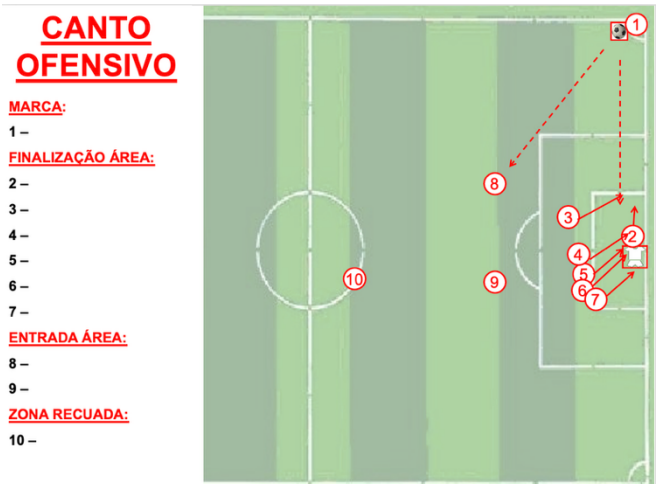


Figura 35 - Canto Ofensivo

3.4.1.6 – Esquemas Táticos Defensivos

A equipa técnica definiu um padrão para os esquemas táticos defensivos (Figura 36), onde, como dito no ponto anterior, devido a uma falta de análise, desta vez aos esquemas táticos ofensivos do adversário, não existia um ajuste previamente treinado ao que iríamos encontrar, pelo que o padrão se manteve ao longo dos jogos e caso fosse necessário ajustar, só aconteceria no momento do jogo.

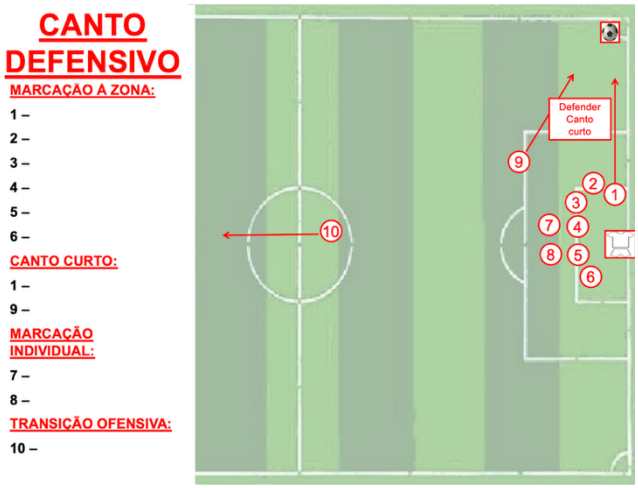


Figura 36 - Canto Defensivo

3.4.2 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 2ª Equipa Técnica

3.4.2.1 – Organização Ofensiva

Durante o período em que esteve em funções, esta equipa técnica adotou um sistema de jogo ofensivo diferente do utilizado pela equipa técnica anterior, optando pelo 1-3-4-3 (Figura 37).

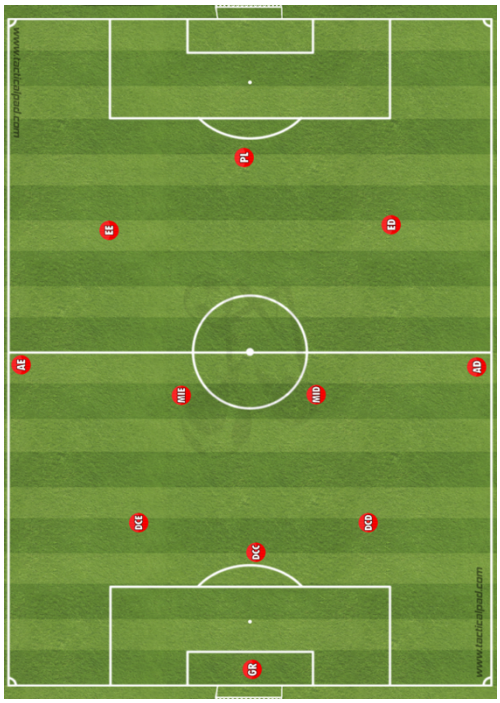


Figura 37 - Sistema de jogo em momento ofensivo (1-3-4-3)

Neste momento do jogo pretende-se uma equipa que privilegie a posse da bola e que construa de um modo racional para ter uma chegada à área adversária de uma forma equilibrada (Figura 38). Trata-se de um momento em que são oferecidas linhas orientadoras para facilitar a construção em zonas mais recuadas do terreno, mantendo-se, no entanto, liberdade para o improviso e a tomada de decisão nas zonas mais avançadas. Para tal, é fundamental que se crie dinâmicas e forneça soluções aos jogadores para que saibam o que executar nos momentos em que a equipa possui a posse de bola.

- Em setor 1: O primeiro pensamento do Guarda-Redes terá de ser a identificação de uma saída curta e limpa. Para isso, o posicionamento dos jogadores é essencial para dar seguimento a esta fase, começando com o posicionamento dos três Defesas Centrais, que se colocam, dois dentro da grande área, nomeadamente, nos limites da pequena área, e um na entrada da grande área, de frente para o guarda-redes. Os Alas posicionam-se bem abertos na linha para oferecer largura total na saída de bola. Na linha média, os Médios Interiores vão colocar-se numa linha paralela, em conjunto com os Alas, numa zona um pouco mais avançada do terreno. Ambos os extremos vêm um pouco mais dentro e o Ponta de Lança coloca-se na zona central perto do meio-campo. O Guarda-Redes funcionará sempre como um elemento de apoio à construção, de forma a facilitar a saída de bola numa criação de superioridade numérica. Contudo, caso o adversário pressione de uma forma alta e eficaz após o toque do Guarda-Redes, pretende-se que a equipa saiba definir bem quais são os momentos em que deva dar continuidade à saída curta, e os momentos em que deve recorrer inevitavelmente às referências atacantes, através de um passe longo.

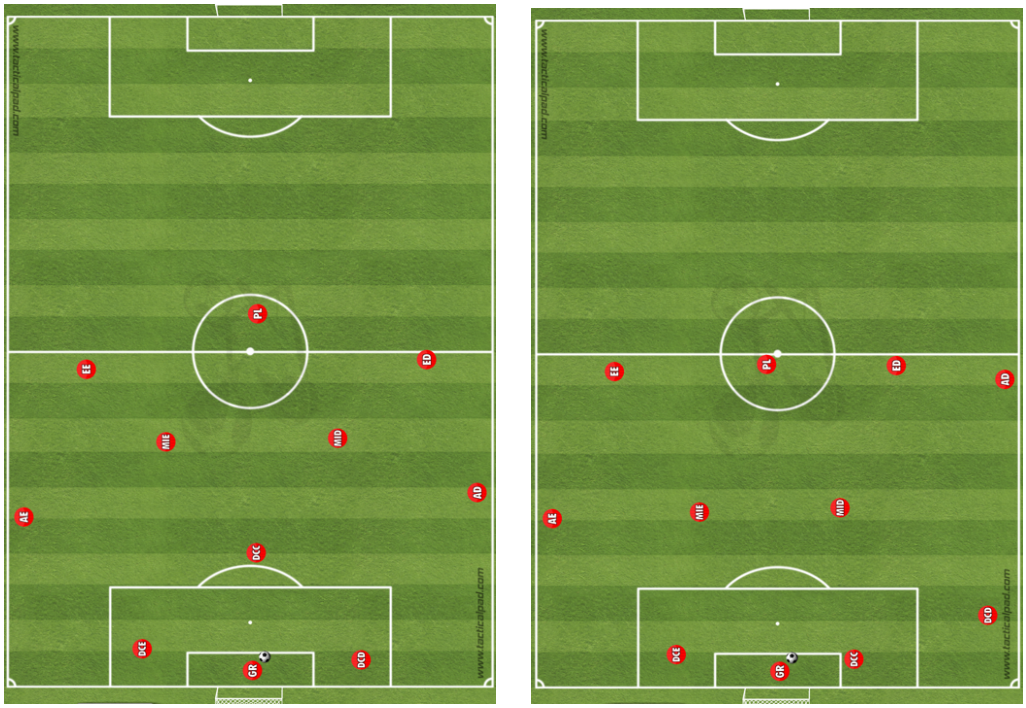


Figura 38 - Sistemas de momento ofensivo em setor 1

- Em setor 2: Para a criação de espaços e desequilíbrios é necessário que a equipa esteja em constante mobilidade e com permutas de movimentos entre jogadores, aliando uma rápida circulação de bola à espera do momento certo para atacar e aproveitar o espaço concedido/criado. O papel dos extremos tem grande importância nestes momentos, uma vez que vão estar em constante movimentação, quer a procurar jogo interior ou no ataque à profundidade de dentro para fora (Figura 39). Quando a bola chega a um dos corredores pretendemos ocupar os espaços entrelinhas, com o intuito de poder oferecer soluções aos jogadores, mas sempre com a possibilidade de uma variação rápida de flanco e possível desorganização defensiva por parte do adversário. Uma das formas de criação e de chegada ao último terço passará pelos desequilíbrios nos corredores laterais, já que são zonas que estão menos congestionadas que o corredor central. A possibilidade do *overlap* dos Alas quando os Extremos recebem a bola em zonas interiores, para a criação de uma possível situação de superioridade numérica, é uma forma de chegada ao último terço.

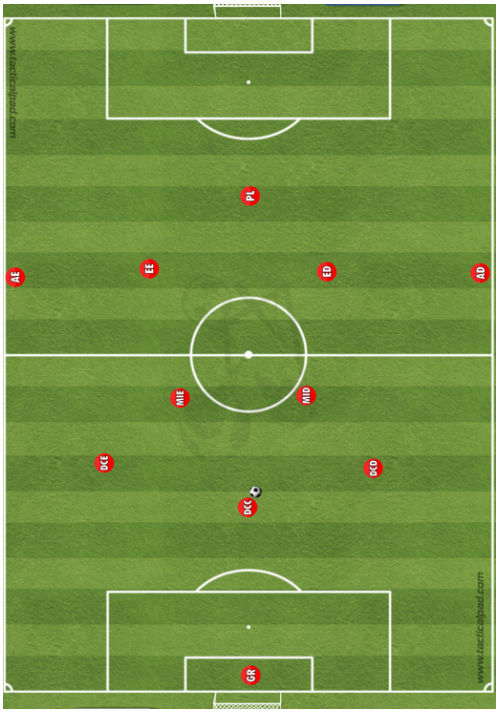


Figura 39 - Sistema ofensivo em setor 2

- Em setor 3: Após a chegada ao último terço pretende-se uma equipa que seja móvel e objetiva, para além de se incutir ações que promovam desequilíbrios através da criatividade dos jogadores. Em ataques realizados pelo corredor lateral procura-se explorar as situações de cruzamento (Figura 40), ao colocar-se sempre 2/3 jogadores a aparecer nas zonas de finalização e com possibilidade de ganhar a 2º bola através dos 2 médios que se posicionam perto da área adversária. Quando a bola se encontra no corredor central, perto da área adversária, incute-se na mesma a objetividade através da criação de espaços para explorar o remate, mesmo sendo numa zona de média/longa distância. É certo que nem todos vão ser bem enquadrados com a baliza, mas são situações que podem sempre levar a uma situação de golo, quer através do remate de longa distância ou através de um canto que resulte do desvio desse remate.

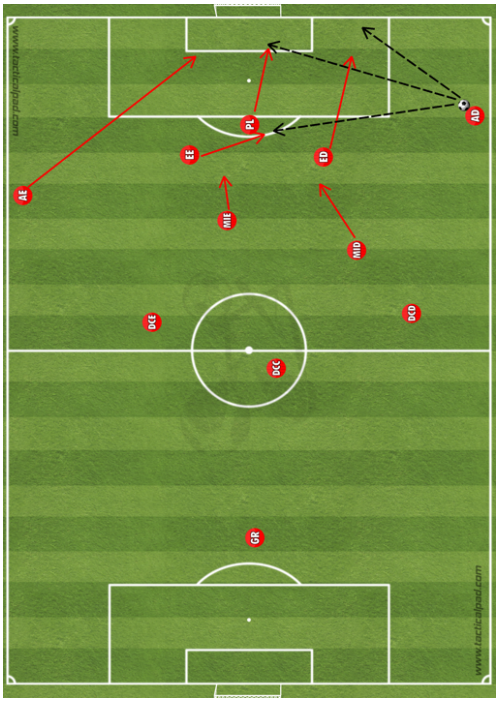


Figura 40 - Sistema ofensivo em setor 3

3.4.2.2 – Transição Ataque-Defesa

Momento de jogo que merece uma atenção redobrada e um espírito de sacrifício por parte de todos os jogadores, visto que existe uma perda de bola e que, posteriormente, origina um desequilíbrio defensivo, mesmo que não seja tão percetível no momento uma vez que a equipa esta com comportamentos ofensivos. É muito importante que os jogadores saibam o que fazer após a perda e que, preferencialmente, estejam coordenados em relação à situação e recuos no terreno.

- Em setor 3: Inicialmente, pretende-se que a equipa tenha uma rápida reação à perda, com o objetivo de recuperar novamente a posse de bola perto da baliza contrária ou até de forçar o adversário a jogar para trás. Esta pressão é muito importante porque a equipa não se encontra organizada, e tem que "obrigar" o adversário a jogar de forma desconfortável e com pressão até que a equipa volte ao momento de organização defensiva. Para tal, é essencial bloquear as suas referências ofensivas e as linhas de passe mais próximas do portador da bola. Os jogadores devem perceber o momento de transição de mentalidade

ofensiva para defensiva, entendendo o risco da transição, devendo os jogadores travar essa ofensiva do adversário recorrendo à falta.

- Em setor 2: Pretende-se que a equipa reaja rapidamente à perda da bola, de forma a condicionar o adversário a jogar para trás (Figura 41), para que haja uma reorganização defensiva uma vez que existe uma proximidade da nossa baliza. Após conseguir que o adversário fique de costas ou jogue para trás, a equipa deve começar a organizar a sua pressão.
- Em setor 1: Caso o adversário consiga sair bem da pressão, a equipa torna-se mais vulnerável e é essencial que os jogadores procurem ao máximo retardar a transição, procurando recuperar a sua posição e orientar os apoios para que o adversário vá em direção aos corredores laterais, e não em direção à baliza. O sacrifício de realizar uma falta tática continua a ser um aspeto a ter em conta, no entanto, deve ser tido em conta o perigo dessa falta ser realizada no espaço à frente da nossa área, visto que a probabilidade de criar uma situação de golo aumenta.

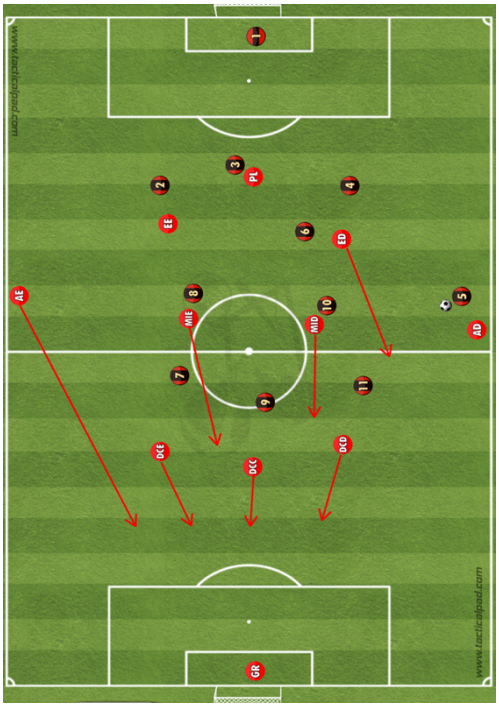


Figura 41 - Comportamentos de transição ataque-defesa

3.4.2.3 – Organização Defensiva

Neste momento pretende-se essencialmente que seja uma equipa rigorosa e compacta no processo defensivo, para além da entreajuda que os jogadores devem ter uns com os outros. Ao mesmo tempo, os jogadores devem estar identificados com as zonas de pressão, de forma que a equipa funcione em bloco e sem grandes espaços entre setores. Embora se deseje uma equipa que se sinta confortável e que se saiba organizar nestes momentos, não se pretende uma equipa que esteja cómoda. Ou seja, incute-se aos jogadores uma responsabilização, necessitando que sejam combativos nos duelos e que não desistam dos lances, com o intuito de procurar recuperar a posse de bola de uma forma mais eficaz.

- Em setor 3: Em situações de pontapé de baliza procura-se que a equipa esteja posicionada de forma a não permitir que o adversário realize uma saída curta, mas sim através de um pontapé longo (Figura 42). O posicionamento quando o Guarda-Redes adversário tem a bola é feita de uma forma individual, de modo a abranger todos os jogadores que são ligação curta. Caso realizem uma saída curta com os Defesas Centrais dentro da grande área, pretende-se forçar logo uma pressão.

Figura 42 - Sistema defensivo em setor 3

- Em setor 2: Após a saída de pressão por parte do adversário baixa-se rapidamente as linhas para voltar a uma estrutura compacta. Nesta fase, pretende-se que a equipa se posicione num sistema de 1-5-2-3 (Figura 43), sabendo que a 1ª linha será composta pelo Ponta de Lança e os dois extremos, e que todos eles defendem no seu meio-campo. O local da pressão permanecerá nos corredores laterais e é a 1ª linha de pressão que vai "direcionar" o adversário para o corredor, uma vez que a prioridade máxima é a capacidade para defender o corredor central, onde existe uma maior probabilidade de ocorrer situações de golo. A linha defensiva terá de manter a atenção no controlo da profundidade e todo o bloco defensivo tem de se reposicionar, consoante o local da bola onde está a ser jogada.

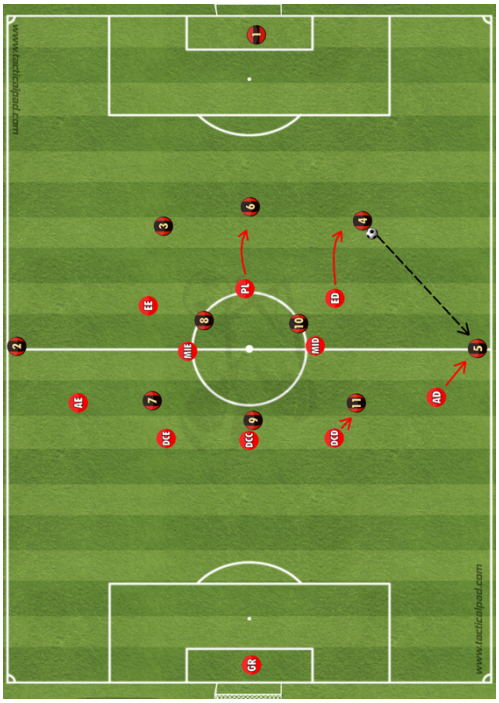


Figura 43 - Sistema defensivo em setor 2

- Em setor 1: Numa fase em que o adversário já se encontra "instalado" no último terço e após a capacidade de saída de pressão das duas fases anteriores, toda a entreajuda é importantíssima para conseguir recuperar a posse de bola ou até "obrigar" a que o adversário jogue para trás, até voltar a um posicionamento defensivo em que a equipa se sinta mais confortável. Uma vez que a probabilidade de surgir cruzamentos é maior,

pretende-se que os extremos recuem para junto dos médios e assim criar um sistema de 1-5-4-1 (Figura 44). A orientação dos apoios é fundamental, de forma a dificultar a tarefa ao adversário em querer jogar por zonas interiores e uma atenção especial para o pé dominante dos jogadores adversários, de forma a dificultar o seu possível remate.

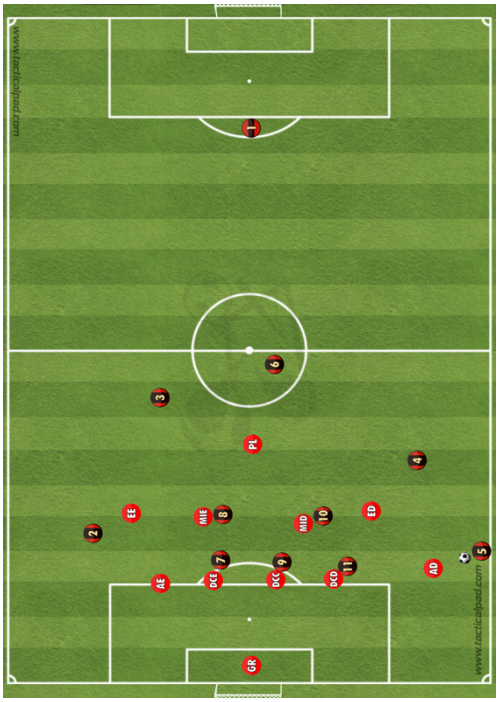


Figura 44 - Sistema defensivo em setor 1

3.4.2.4 – Transição Defesa-Ataque

Preferencialmente, pretende-se uma equipa que goste de explorar estes momentos de transição de uma forma objetiva, com o intuito de criar desequilíbrios e desconforto ao adversário. Contudo, é importante perceber quais são os momentos que se deve ter uma abordagem deste género ou aqueles momentos em que é preferível a manutenção da posse de bola.

- Em setor 1: O primeiro pensamento por parte do jogador que recuperou a posse de bola é perceber onde se encontra o espaço livre para ser explorado. Face ao elevado número de jogadores perto da zona da bola, é essencial que se tenha uma rápida saída de pressão, de forma a colocar a bola no corredor lateral oposto com o mínimo de toques possível. É

ainda nesta fase que se toma a decisão de executar uma transição objetiva e vertical (Figura 45) ou uma transição com o intuito de permanecer com a posse de bola.

- Em setor 2: Sabendo que as transições objetivas são preferenciais neste modelo de jogo, procura-se envolver cerca de 3/4 jogadores através de movimentos verticais, de modo a chegar com poucos toques à zona do último terço. Estes momentos têm como principal objetivo criar situações de finalização com base no desequilíbrio defensivo do adversário, mas também conseguir conquistar algumas faltas e possíveis ações disciplinares para condicionar o comportamento dos jogadores adversários até ao final da partida. Caso o adversário, quando perde a posse de bola, esteja equilibrado do ponto de vista defensivo, procura-se manter a posse de bola numa zona mais avançada do terreno e, posteriormente, preparar um ataque posicional.
- Em setor 3: Quando existe uma recuperação de posse de bola numa zona tão avançada do terreno, a equipa tem como objetivo criar o mais rapidamente possível, situações de finalização, sejam elas com remates de fora de área ou cruzamentos para a chegada dos nossos jogadores a zonas de finalização.

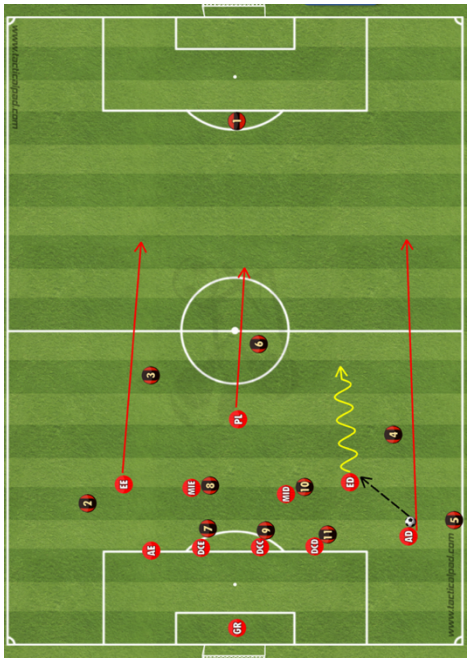


Figura 45 - Comportamentos de transição defesa-ataque

3.4.2.5 – Esquemas Táticos Ofensivos

Na preparação dos esquemas táticos ofensivos (Figura 46), o responsável por este momento era o treinador-adjunto 2, que, após a análise dos esquemas táticos defensivos do adversário, onde identificava as fragilidades a serem aproveitadas, apresentava à equipa técnica as suas ideias e posteriormente à equipa no treino do dia anterior ao jogo, onde colocavam em prática os movimentos pedidos.

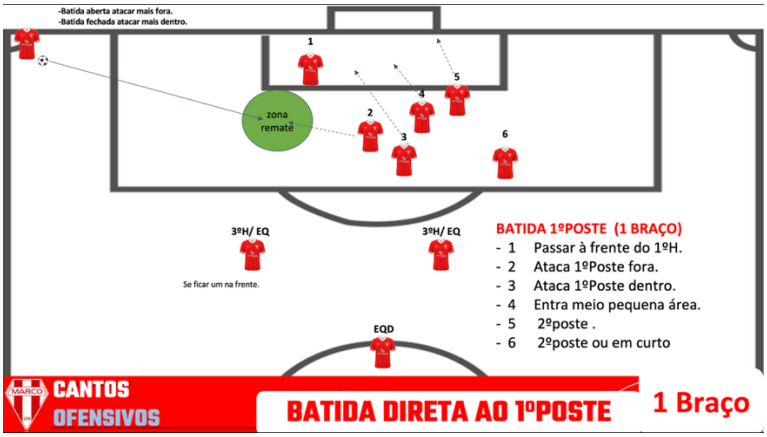


Figura 46 - Batida Direta ao 1º Poste

3.4.2.6 – Esquemas Táticos Defensivos

A preparação dos esquemas táticos defensivos (Figura 47) estava ao encargo do treinador-adjunto principal 2, que, após a análise dos esquemas táticos ofensivos do adversário, apresentava à equipa técnica aquela que era a melhor estratégia defensiva a operacionalizar para impedir o golo do adversário neste momento do jogo.

Figura 47 - Livre Lateral Defensivo

3.4.3 – Modelo de Jogo – Princípios Gerais da 3ª Equipa Técnica

Esta equipa técnica entrou em funções após o término da 1ª volta do campeonato, tendo levado a equipa até à conclusão do mesmo.

3.4.3.1 – Organização Ofensiva

Aquando da sua chegada, a equipa técnica tinha a pretensão de alterar o sistema tático tendo em conta as suas ideias de jogo. Não obstante, essa decisão foi tomada sem uma análise prévia aprofundada do plantel. Posto isto, nos 3 primeiros jogos ao serviço do clube, optaram por utilizar um sistema de 1-4-2-3-1, embora tenham alterado para 1-3-5-2 (Figura 48), uma vez que a equipa tinha apresentado bom rendimento anteriormente com uma linha de 3 jogadores, ofensivamente, e linha de 5 jogadores, defensivamente.

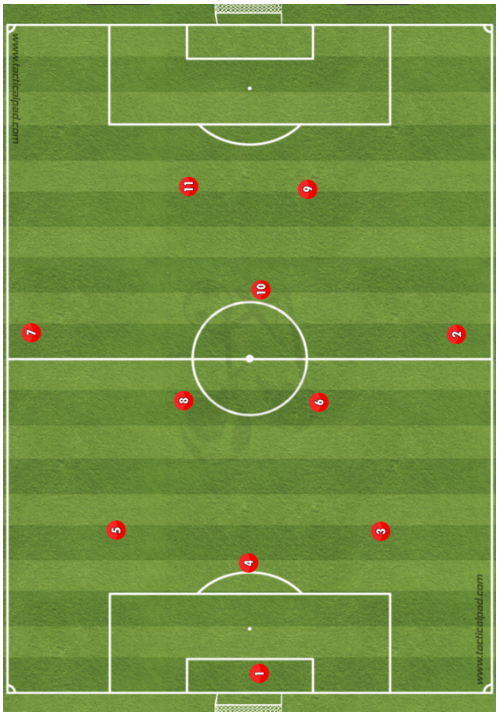


Figura 48 - Sistema de jogo em momento ofensivo (1-3-5-2)

Neste momento de jogo pretende-se uma equipa que privilegie a posse da bola e que construa de um modo racional para ter uma chegada à área adversária de uma forma equilibrada. É um momento em que se oferece linhas

orientadoras para facilitar a construção em zonas mais recuadas do terreno, mas com liberdade de improviso e decisão nas zonas avançadas do terreno. Para isso é fundamental que se crie dinâmicas e soluções aos jogadores para que saibam o que executar nos momentos em que a equipa possui a posse de bola.

- Em setor 1: O primeiro pensamento do Guarda-Redes terá de ser a identificação de uma saída curta e limpa (Figura 49). Para isso, o posicionamento dos jogadores é essencial para dar seguimento a esta fase, começando com o posicionamento dos três Defesas Centrais, que se colocam, dois dentro da grande área, nomeadamente, nos limites da pequena área, e um na entrada da grande área, de frente para o guarda-redes e ambos os Alas bem abertos na linha para oferecer total largura na saída de bola. Na linha média, os Médios Interiores vão colocar-se numa linha paralela, em conjunto com os Alas, numa zona um pouco mais avançada do terreno. Ambos os extremos vêm um pouco mais dentro e o Ponta de Lança coloca-se na zona central perto do meio-campo. O Guarda-Redes funcionará sempre como um elemento de apoio à construção, de forma a facilitar a saída de bola numa criação de superioridade numérica. Contudo, caso o adversário pressione de uma forma alta e eficaz após o toque do Guarda-Redes, pretende-se que a equipa saiba definir bem quais são os momentos em que deva dar continuidade à saída curta e os momentos que deve recorrer inevitavelmente às referências atacantes, através de um passe longo.

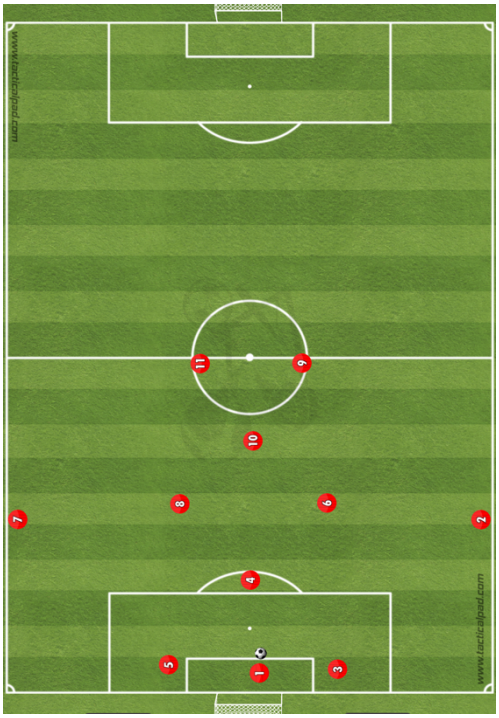


Figura 49 – Sistema de momento ofensivo em setor 1

- Em setor 2: Para a construção em setor 2 (Figura 50), era dada extrema importância ao equilíbrio dos dois médios interiores, uma vez que eram peças fundamentais no jogo ofensivo para a equipa técnica pelo que não lhes era dada muita liberdade posicional, de forma a estarem "trancados" e de frente para o jogo para pautarem o ritmo ofensivo.

  O papel do médio ofensivo era de extrema importância, uma vez que trabalhava entre linhas para desequilibrar o adversário. Quando a bola chega a um dos corredores pretendemos ocupar os espaços entrelinhas, com o intuito de poder oferecer soluções aos jogadores, mas sempre com a possibilidade de um ataque à profundidade que deveria ser oferecido por um dos 2 avançados. Uma das formas de criação e de chegada ao último terço passa pelos desequilíbrios nos corredores laterais, dando projeção ofensiva aos dois alas da equipa.

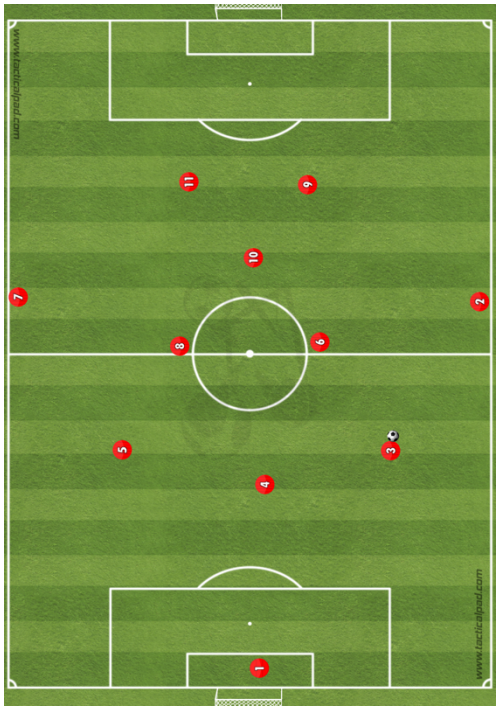


Figura 50 - Sistema de momento ofensivo em setor 2

- Em setor 3: Após a chegada ao último terço pretende-se uma equipa que seja móvel e objetiva, para além de se incutir ações que promovam desequilíbrios através da criatividade dos jogadores. Em ataques realizados pelo corredor lateral procura-se explorar as situações de cruzamento (Figura 51), ao colocar-se sempre 3/4 jogadores a aparecer nas zonas de finalização e com possibilidade de cruzamento atrasado ou ganho da 2º bola através dos médios que se posicionam à entrada área. Quando a bola se encontra no corredor central, perto da área adversária, incute-se na mesma a objetividade através da criação de espaços para explorar o remate, mesmo sendo numa zona de média/longa distância.

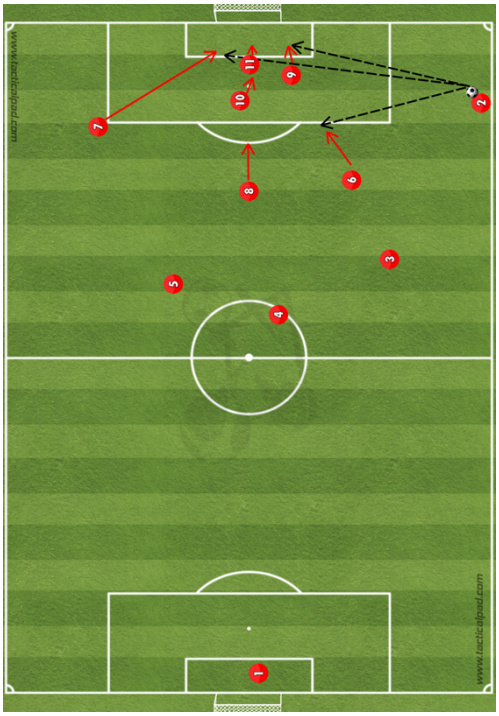


Figura 51 - Sistema de momento ofensivo em setor 3

3.4.3.2 – Transição Ataque-Defesa

Momento do jogo onde é necessária uma ajuda coletiva para a recuperação da bola o mais rápido possível, uma vez que a distância entre os jogadores da equipa é grande, originando um desequilíbrio defensivo que pode ser comprometedor. É importante que, após a perda da bola, haja uma mudança de atitude rápida para que sejam postos em prática comportamentos que nos ajudarão a recuperar a posse de bola.

- Em setor 3: Pretende-se que a equipa tenha uma rápida reação à perda, com o objetivo de recuperar novamente a posse de bola perto da baliza do adversário ou fazer falta. Nesta mudança de atitude é essencial pressionar fortemente o portador da bola e marcar as referências de saída do mesmo.
- Em setor 2: Pretende-se que a equipa reaja rapidamente à perda da bola, de forma a condicionar o adversário a jogar para trás, para que haja uma reorganização defensiva uma vez que existe uma proximidade da nossa baliza (Figura 52). Caso não haja a recuperação da posse de bola e o

adversário jogue para trás, a equipa deve organizar-se defensivamente para iniciar a pressão.

- Em setor 1: Um caso de transição defensiva em setor 1 é totalmente comprometedor, uma vez que a equipa encontra-se exposta junto da sua baliza. Deste modo, pretende-se que os jogadores recuperem o mais rapidamente a sua posição de forma a tapar os caminhos que o adversário tem para a nossa baliza, orientando-os para o corredor lateral e na melhor das hipóteses para jogar para trás. A falta tática ainda continua a ser um ponto a ter em conta, no entanto, dado a proximidade das zonas de finalização, esta deve ser bem ponderada.

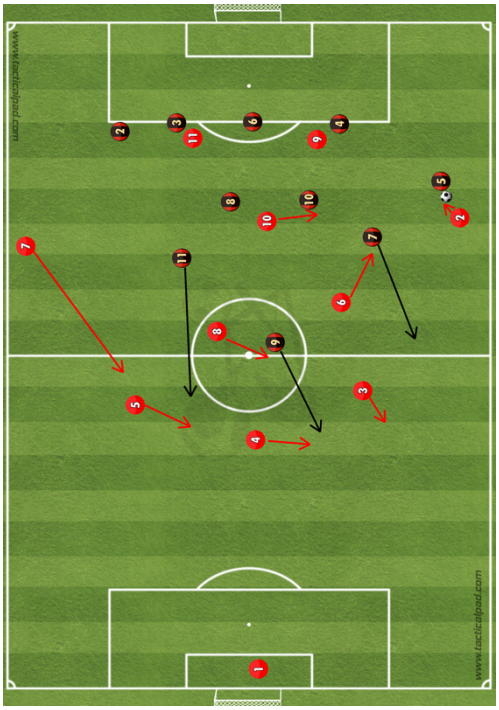


Figura 52 - Comportamento de transição ataque-defesa

3.4.3.3 – Organização Defensiva

No momento de organização defensiva, a equipa apresenta uma pequena alteração do sistema, invertendo o triângulo do meio-campo para ter um médio mais perto da linha defensiva.

- Em setor 3: Nas situações de pontapé de baliza procura-se que a equipa esteja posicionada de forma a não permitir que o adversário realize uma

saída curta, mas sim através de um pontapé longo (Figura 53). O posicionamento quando o Guarda-Redes adversário tem a bola é feita de uma forma a que os dois avançados estejam prontos para pressionar os centrais e Guarda-redes e os médios prontos a pressionar os médios adversários.

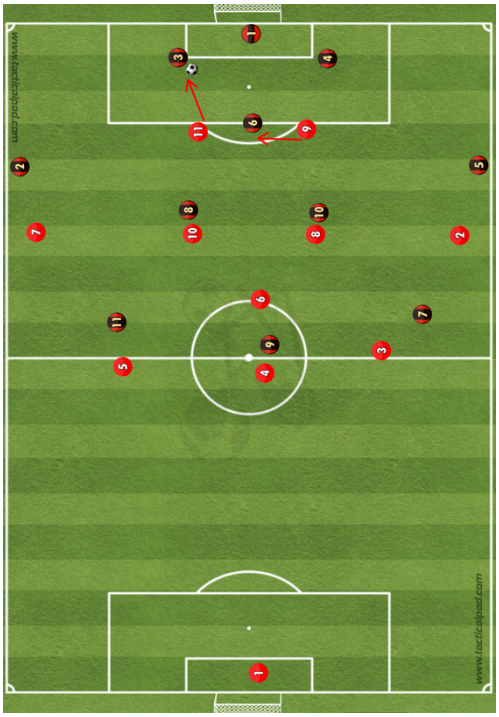


Figura 53 - Sistema de momento defensivo em setor 3

- Em setor 2: Caso o adversário consiga sair do momento de pressão alta, a equipa deve baixar rapidamente de forma a criar uma estrutura compacta num dispositivo de 1-5-3-2 (Figura 54), onda a 1ª linha de pressão, composta pelos 2 avançados, deverá direcionar o adversário para o corredor lateral, impedindo que joguem facilmente nos médios, no corredor central. Neste momento, a linha defensiva deverá também estar atenta ao controlo da profundidade, assim como o Guarda-redes porque poderá existir um ataque ao espaço por parte do adversário.

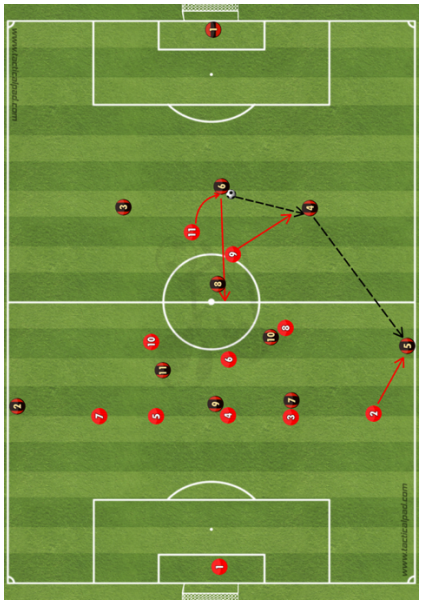


Figura 54 - Sistema de momento defensivo em setor 2

- Em setor 1: Tendo o adversário a capacidade de nos remeter ao terço defensivo (Figura 55), a equipa deverá ter um estado de alerta e compromisso muito elevados, uma vez que o perigo de golo do adversário é iminente. Nesta fase, é importante conseguir a recuperação da bola o mais rápido possível ou fazer com que o adversário jogue para trás, de forma que a equipa consiga subir mais no terreno de jogo, sentindo-se mais confortável.

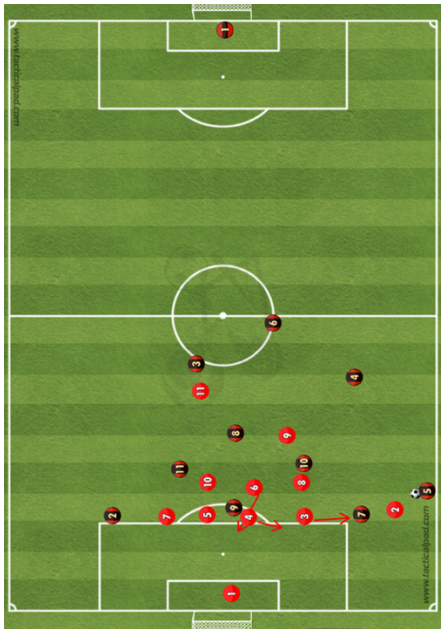


Figura 55 - Sistema de momento defensivo em setor 1

3.4.3.4 – Transição Defesa-Ataque

Neste momento, pretende-se que a equipa se sinta confortável em explorar o espaço de forma que seja uma alternativa de ataque e que o adversário não encontre monotonia no nosso jogo. No entanto, é necessário que os jogadores saibam quando é o momento ideal para ter uma abordagem de transição ou se é preferível entrar numa organização ofensiva, pausando o ritmo de jogo.

- Em setor 1: O pensamento do jogador que recupera a bola passa pelo retirar o mais rapidamente possível a bola da zona de pressão do adversário, levando a bola para uma zona onde se tenha superioridade com o mínimo de toques possível, de forma a ser possível a realização de uma transição. É nesta fase, que o jogador em posse terá de tomar a decisão se pretende realizar uma transição ofensiva ou se pretende a manutenção da posse de bola.
- Em setor 2: Sabendo da presença de jogadores com capacidade de ataque ao espaço muito forte, as transições são um ponto a explorar, onde a equipa procura envolver 3/4 jogadores de forma a criar situações de golo junto da baliza do adversário. Caso o adversário, quando perde a posse de bola, esteja equilibrado do ponto de vista defensivo, procura-se manter a posse de bola numa zona mais avançada do terreno e, posteriormente, preparar um ataque organizado (Figura 56).
- Em setor 3: Assim que a bola seja recuperada terço ofensivo, a equipa tem como objetivo criar situações de golo o mais rapidamente possível, sendo elas, lances individuais, remates ou cruzamentos para zonas de finalização.

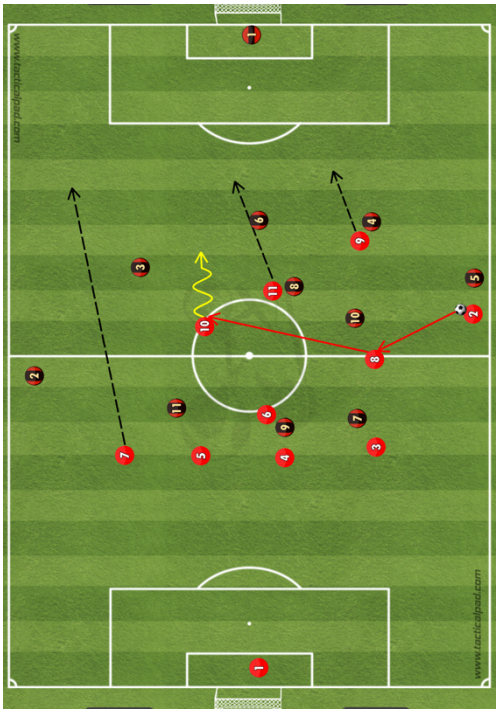


Figura 56 - Comportamentos de transição defesa-ataque.

3.4.3.5 – Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos (Figura 57) eram da responsabilidade do treinador principal 3, onde, após a análise do adversário, definia, no último treino da semana, as zonas de aproveitamento dos cantos e livres laterais.

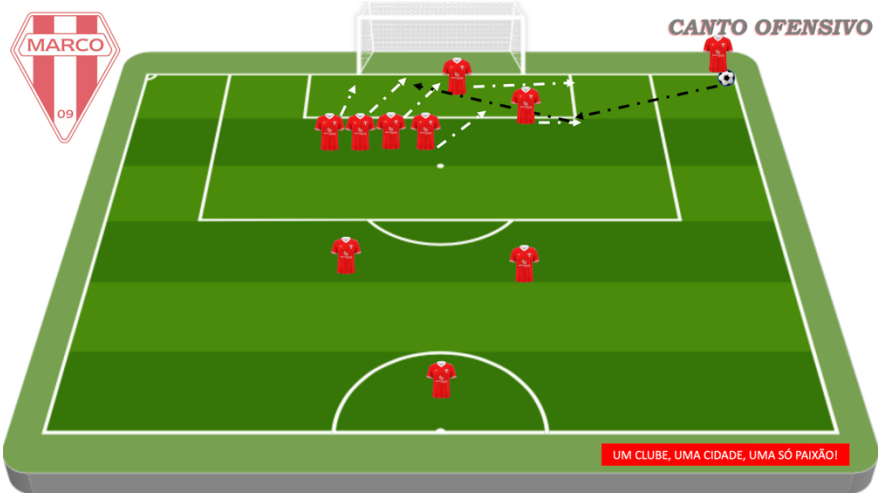


Figura 57 - Canto Ofensivo

3.4.3.6 – Esquemas Táticos Defensivos

Neste momento, assim como nos esquemas táticos defensivos (Figura 58), a responsabilidade da elaboração estratégica para os livres e cantos defensivos era da responsabilidade do treinador principal 3, que apresentou um comportamento defensivo padrão que apresentava algumas alterações tendo em conta o adversário que defrontávamos.

Figura 58 - Canto Defensivo

3.4.4 – Reflexão do Modelo de Jogo

3.4.4.1 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 1ª equipa técnica

A equipa técnica que iniciou a época desportiva, como referido anteriormente, foi a mesma da época anterior, pelo que o modelo de jogo já vinha sendo implementado há uma época, embora tenham sido necessárias alterações devido à entrada e saída de jogadores do plantel.

Sendo o modelo de jogo que pretendemos algo que deve ser trabalhado em treino, através de exercícios que levem os jogadores a pensar e a descobrir os caminhos para alcançar os objetivos do jogo, deparei-me desde cedo com uma realidade bastante anárquica, sem uma linha orientadora que promovesse um melhor desempenho coletivo.

Naquilo que era o objetivo pretendido para a organização ofensiva da equipa, era dada liberdade aos jogadores para definirem o que fazer em 1º e 2º setor, havendo uma insistência muito grande para que em 3º setor fosse criado

muito jogo pelos corredores laterais, para existirem *overlaps* e consequentes situações de cruzamentos para a área.

Neste ponto, estou em total desacordo com o que a equipa técnica pretendia, uma vez que o jogo de futebol é muito mais que *overlaps* e cruzamentos. Podíamos tirar partido destas situações porque o plantel apresentava jogadores fortes a realizar esses movimentos de cruzamento, como na finalização na área, mas também tínhamos presentes no plantel jogadores que nos poderiam dar outro tipo de soluções, como o jogo interior e finalização de fora de área.

Defensivamente, foi sempre dado muita importância à pressão alta, como deveríamos "apertar" desde a saída de bola pelo guarda-redes adversário, mas nunca uma organização defensiva setorial, para um comportamento de linha defensiva, ou mesmo uma organização defensiva coletiva para que a equipa soubesse os comportamentos a adotar nas diferentes zonas do campo. Não existindo estas linhas orientadoras fortes no comportamento defensivo da equipa, torna-se difícil apresentar bons resultados desportivos.

Do tempo que passei com a equipa técnica, fiquei com a perceção de que não demonstravam as capacidades de comunicação nem de operacionalização do treino necessárias para desempenhar um bom trabalho neste contexto competitivo. A equipa técnica demonstrou uma tremenda leveza na forma como encarava o processo de treino e análise do adversário, o que se refletiu nas dificuldades que a equipa apresentou em campo aquando da sua orientação.

Analisando com clareza o período em que a equipa foi orientada pela 1ª equipa técnica, esta não foi capaz de explorar ao máximo as características dos jogadores presentes no plantel, fazendo com que a própria individualidade chegasse ao ponto de não ser solução para a resolução das diferentes situações emergentes no jogo, dificultando a obtenção de resultados desportivos positivos.

3.4.4.2 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 2ª equipa técnica

Após um início atribulado do clube no campeonato, a 2ª equipa técnica adotou uma abordagem completamente diferente da que havíamos feito até então. Contudo, no 1º jogo oficial que realizaram, mantiveram o dispositivo tático

utilizado anteriormente, e a constituição da equipa não diferiu significativamente dos jogadores mais utilizados até aquele momento.

A partir deste 1º jogo realizado, e com um maior conhecimento da equipa e dos seus jogadores, houve uma alteração do dispositivo tático, passando de um 1-4-3-3 para um 1-3-4-3. Penso que esta alteração deve ter tido em conta, não só a qualidade dos jogadores no plantel, mas fundamentalmente aquilo que era a realidade da Série B do Campeonato de Portugal, onde 9 das 14 equipas apresentavam um dispositivo de 1-3-4-3 ou 1-3-5-2, o que permitiria à nossa equipa, realizar um "encaixe" no adversário e dar mais estabilidade defensiva, dado que este dispositivo nos iria permitir apresentar uma linha de 5 no momento de organização defensiva.

No que concerne ao jogo ofensivo da equipa, eram dadas diretrizes no sentido de explorar as lacunas do adversário, aproveitando muito a superioridade criada no setor do meio-campo com 4 jogadores, e dando liberdade a jogadores muito fortes nestes espaços para tomarem as suas decisões. Eram executados movimentos ofensivos em treino, apenas com o intuito de perceber onde estava o espaço mediante o adversário que iríamos enfrentar e nunca numa forma de replicação/padronização do que era pretendido.

No momento defensivo, a mentalidade agressiva, foi, na minha opinião, o aspeto em que mais se investiu tempo e onde se evidenciaram mais evoluções. Quem conhecia a equipa percebeu que houve uma mudança drástica na atitude competitiva de um momento para o outro. Os treinos passaram a ter uma vertente muito mais competitiva, refletida na entrega demonstrada nos jogos disputados.

Penso que esta mudança ocorreu a partir do primeiro discurso que o treinador fez aquando da sua apresentação ao plantel. Num momento débil, ele chegou e afirmou o que pretendia, e que se trabalhássemos da forma como era exigido que alcançaríamos coisas incríveis com aquele plantel. Como não se deixou só de palavras e apresentou uma forma de trabalhar em concordância com o seu discurso, a equipa assumiu aquela forma de estar como que se também fosse deles, o que nos levou a bons resultados, numa caminhada de

apenas 6 jogos de campeonato, conseguindo alcançar 3 vitórias, 2 empates e 1 derrota, deixando-nos a 3 pontos do 3º classificado e fora da zona de despromoção.

A 2ª equipa técnica trouxe consigo um aumento do nível de complexidade e dificuldade do treino, não em relação à qualidade do plantel, mas sim, à realidade que o plantel estava habituado a trabalhar. Com esta mudança, aliada à competitividade imposta no treino, a qualidade dos jogadores começou-se a evidenciar em treino e nos jogos, tendo a equipa melhorado significativamente a sua qualidade de jogo e resultados desportivos.

Apesar de a equipa técnica discutir entre si o plano de jogo, tanto ofensivo como defensivo, por vezes apresentavam as propostas aos jogadores para perceber com qual se sentiam mais confortáveis a desempenhar. Essa forma aberta e saudável de debater as ideias fez com que o plantel sentisse maior responsabilidade pelas suas funções, uma vez que foi parte ativa na escolha das mesmas.

Em suma, apesar da 2ª equipa técnica apenas ter realizado 6 jogos para o campeonato, conseguiu explorar aquilo que eram as características dos jogadores que faziam parte do plantel, bem como acrescentar valor e novas capacidades ao plantel com contratações que se vieram a confirmar como importantes para a restante época desportiva.

3.4.4.3 – Reflexão crítica do modelo de jogo - 3ª equipa técnica

Com a chegada da 3ª equipa técnica, cedo me apercebi da sua vontade de mudar o sistema tático. Na minha opinião pretendiam-no fazer, porque demonstravam não se identificar com um sistema de 3 centrais, mas principalmente para romper com aquilo que havia sido feito e conseguido pela antecessora equipa técnica, de forma a tentar colocar a sua identidade desde o momento que assumia o comando da equipa.

Esta mudança acabou por ser de curta duração, e cedo se regressou ao sistema de 3 centrais, no qual o plantel demonstrava sentir-se bastante confortável. Apesar da equipa técnica não se identificar com este sistema,

compreendeu que seria a melhor forma de alcançar os objetivos propostos e de potenciar as características dos jogadores à sua disposição.

No que compete às ideias de jogo, a nível ofensivo eram trabalhados movimentos padrão de aproveitamento de espaços. Fosse qual fosse o adversário, foram padronizados movimentos ao qual o treinador principal 3 identificava como “bola 1”, “bola 2 interior” e “bola 2 na largura”. Os movimentos eram realizados numa situação de 10 contra o guarda-redes, sem qualquer tipo de oposição, apenas com manequins colocados no sistema tático do adversário.

Na minha opinião, apesar de os espaços a explorar estarem bem identificados, esta abordagem nem sempre fazia sentido, na medida que diferentes adversários impunham constrangimentos distintos ao nosso jogo ofensivo. Por sua vez, este fator deveria implicar algumas adaptações nos posicionamentos a serem ocupados pelos jogadores em campo.

No momento ofensivo, era solicitada uma grande fixação aos médios, o que limitava bastante o seu raio de ação. Embora esta abordagem contribuísse para a preparação defensiva, mais propriamente o equilíbrio defensivo, acabava por inibir algumas das suas principais qualidades, como a chegada a zonas de finalização e a capacidade de transporte de bola.

No momento de organização defensiva, a equipa apresentou sempre uma boa consistência (10 golos sofridos em 13 jogos realizados), uma vez que a forma como estava posicionada a atacar, já demonstrava preparação para o momento da perda da posse da bola, ficando sempre com um equilíbrio de 3 centrais mais 2 médios.

Além deste equilíbrio que era garantido pela forma de atacar, os comportamentos da linha defensiva também eram treinados com exercícios específicos para a aquisição dos comportamentos, principalmente para a defesa de cruzamentos ¾ (cruzamentos efetuados à entrada do último terço para a área) e cruzamentos da linha de fundo (cruzamentos já efetuados dentro do último terço).

No que diz respeito à organização defensiva, esta não era particularmente valorizada nos exercícios do treino. Embora fossem solicitados determinados comportamentos defensivos ao longo das diferentes sessões de treino, o

principal foco ocorria na palestra do dia de jogo, durante a qual esses comportamentos eram apresentados no quadro tático, apesar de terem sido pouco trabalhados em contexto de treino. Aqui tenho de dar mérito há capacidade de compreensão dos jogadores em assimilarem o que era pedido por parte do treinador principal 3 pois, através de uma demonstração no quadro tático conseguiam desempenhar as suas funções com relativo sucesso.

Apesar de apresentarmos jogadores no plantel para aproveitar bem a transição defesa-ataque, jogadores com grande capacidade de ataque ao espaço e de enfrentar situações de 1 contra 1, a 3ª equipa técnica nunca foi particularmente fã destes dois momentos (transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), uma vez que pedia rapidamente à sua equipa para entrar em organização ofensiva ou defensiva, dependendo da circunstância do jogo, para conseguir "controlar" mais o desenrolar do mesmo.

A 3ª equipa técnica apresentou uma ideia de jogo mais "trancada", com base na organização defensiva e ofensiva e, no meu entender, sempre mais direcionada das ideias do treinador para os jogadores, do que de uma interação entre as ideias do treinador com o aproveitamento das características dos jogadores à sua disposição.

Apesar de se notar algum desconforto por parte dos jogadores relativamente à forma como o treinador principal 3 liderava o plantel, a equipa manteve-se unida em torno dos objetivos do clube. No entanto, ocorreram alguns episódios disciplinares que resultaram no afastamento de certos jogadores do plantel.

Em suma, ao comparar a forma de trabalhar do treinador principal 3 com a dos outros dois treinadores, valorizo o rigor posicional que a equipa demonstrava durante os jogos. No entanto, a relação algo distante entre o treinador principal 3 e a sua equipa técnica com os jogadores é um aspeto que considero importante melhorar.

3.5 – Microciclos

3.5.1 – Primeira Equipa Técnica

A primeira equipa técnica, que transitou da época anterior, já apresentava um microciclo padrão que, numa semana normal com jogo de domingo a domingo a folga era dada à segunda-feira (MD +1). Por sua vez, o treino de recuperação/equilíbrio de cargas era realizado na terça-feira (MD +2). Na quarta-feira (MD -4) a equipa apresentava um trabalho tendo em conta a sub-dinâmica de força, na quinta-feira (MD -3) um aumento de espaços e relações numéricas, respeitando a sub-dinâmica da resistência, e na sexta-feira (MD -2), abordámos a sub-dinâmica da velocidade de uma forma mais analítica e no sábado (MD -1) era trabalhada a reação, assim como as bolas paradas para o jogo do dia seguinte.

O padrão utilizado é demonstrado no quadro 2, sendo que houve momentos em que a semana padrão acabou por sofrer breves alterações, embora apenas tenham acontecido em casos pontuais.

Quadro 2 - Microciclo Padrão da 1ª Equipa Técnica

Dia da Semana	MD	MD+1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	MD
	Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Objetivos Tático-técnicos **Promover a saída de bola pelo guarda-redes e ligação entre setor defensivo e médio; promover a pressão alta na saída pelo guarda-redes adversário.**	Jogo	Folga	Treino de recuperação e equilíbrio de cargas.	Trabalho de preparação física - Situações de jogos com transições - Situação de jogo formal.	Situação de jogo holandês - Situação de jogo formal	Mobilidade; - Trabalho de Velocidade - Situação de jogo formal - Torneio	Meios; - Situação de reação; - Bolas paradas.	Jogo
Regime de esforço			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/pré-ativação	

3.5.1.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 1ª equipa técnica

Numa lógica semanal com competição de domingo a domingo, a 1ª equipa técnica decidiu dar a folga no dia a seguir ao jogo, MD +1, iniciando depois o trabalho de recuperação e posterior planificação para o jogo seguinte na terça-feira (MD +2). Este microciclo serviu como base no período em que a equipa técnica exerceu funções, existindo alterações do mesmo em casos pontuais, como após a derrota contra o Gondomar Sport Clube, onde o treinador principal 1 decidiu retirar a folga e existindo treino no MD +1.

Um aspeto importante que caracterizava o microciclo desta equipa técnica era o uso excessivo de situações de jogo de 11 x 11 nas sessões de treino ao longo da semana, mas com dimensões de campo mais reduzidas. Compreendo que devemos recorrer a este tipo de situações reais do jogo, no entanto, respeitando a lógica das sub-dinâmicas da força, resistência e velocidade, deveríamos procurar exercícios que fossem mais ao encontro destas mesmas sub-dinâmicas, assim como, do binómio esforço-recuperação, permitindo aos jogadores recuperarem entre repetições e exercícios de forma a conseguirem desempenhar as suas tarefas numa intensidade máxima relativa.

Além de uma melhor planificação da semana de treinos, um dos aspetos fundamentais que deveria de ser revisto pela 1ª equipa técnica e que levo como aprendizagem para o meu futuro é o cumprimento de horários de treino, onde

por vezes, os jogadores encontravam-se 1 hora no balneário à espera do início da sessão de treino sem qualquer tipo de motivo válido para o atraso, onde me apercebi que estas situações causavam algum desagrado no grupo de trabalho.

3.5.1.2 – Treino de Terça-Feira (MD +2)

Este primeiro treino da semana era realizado 2 dias após o jogo, terça-feira (MD +2), onde os jogadores, após uma folga, iniciavam uma nova semana de treinos com a equipa a ser dividida em 2 grupos: um grupo composto pelos jogadores titulares e o outro pelos jogadores utilizados, não utilizados e não convocados.

Esta sessão de treino, como demonstra o quadro 3, iniciava junto do preparador físico principal 1 com trabalho de mobilidade, numa fase inicial com toda a equipa, onde após este trabalho, como dito anteriormente, formavam-se os dois grupos de trabalho distintos. Um grupo, dos jogadores titulares, era acompanhado pelo preparador físico principal 1 e outro elemento da equipa técnica, onde apenas realizavam um trabalho de recuperação e futvólei. O outro grupo, composto pelos jogadores suplentes e não convocados, era acompanhado pelo treinador principal 1 e restantes elementos da equipa técnica que ajudavam na operacionalização do treino.

No que às escalas de organização utilizadas nesta sessão diz respeito, podemos concluir que era dada maior importância à escala individual e grupal, uma vez que a quantidade de jogadores disponíveis para a sessão era mais reduzida, e assim, conseguiríamos ir mais ao encontro do pretendido, o equilíbrio de cargas com os restantes colegas de equipa.

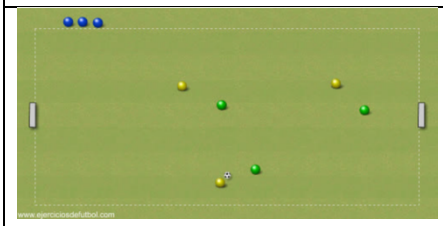
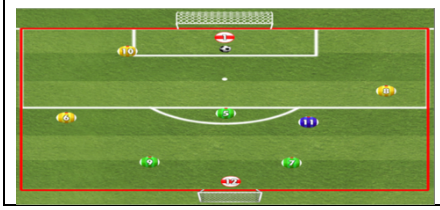
A equipa técnica apresentava alguns exercícios padrão utilizados nestes dias, sendo alguns deles os descritos no quadro 6. Aqui, após a primeira fase a ser realizada com o preparador físico principal 1, o grupo composto pelos jogadores suplentes e os não convocados, iniciava um exercício reduzido e de escala grupal que incitava a muita competição, pressão constante ao portador da bola, assim como a capacidade individual de resolver situações de 1 x 1.

No 2º exercício, normalmente formavam-se 3 equipas, realizando o meio das 3 equipas, onde a equipa que falhava o passe ou perdia a bola, passava

para uma missão defensiva, enquanto as outras duas tentavam, através da manutenção da posse de bola, garantir que não a perdiam e pontuavam a cada 10 passes consecutivos. Aqui pretendíamos que os jogadores estivessem concentrados para conseguirem compreender quem é a equipa que está ao meio e com a qual devem continuar a jogar.

A sessão de treino finalizava com uma situação de 4 x 4, sempre tendo em conta os jogadores disponíveis, puxando sempre pelo lado competitivo e incentivando sempre que existisse, a nível ofensivo, a procura de finalização e a resolução de situações de 1 x 1 e, a nível defensivo, a pressão constante ao portador da bola e coberturas defensivas.

Quadro 3 - Dia MD +2

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Trabalho de mobilidade e aquecimento	Recuperação para os jogadores utilizados + ativação para o treino de equilíbrio de cargas para não utilizados	20 minutos
	Situação de 3x3 com mini balizas	Reação à perda, agressividade sobre o portador	3 x 3 minutos
	Meio das 3 equipas com 1 apoio	Reação à perda, agressividade sobre o portador	2 x 4 minutos
	Situação de jogo de Gr+4x4+Gr+1 apoio	Reação à perda, agressividade sobre o portador; competição	2 x 5 minutos

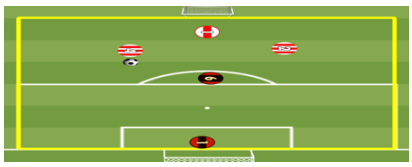
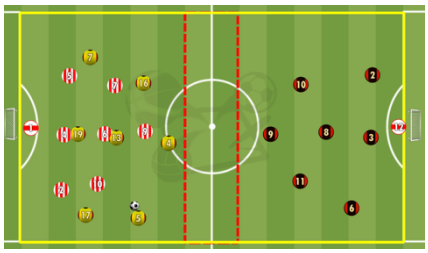
3.5.1.3 – Treino de Quarta-Feira (MD -4)

A segunda sessão de treino da semana, já com a equipa toda incluída, era a sessão com mais carga física aplicada aos jogadores. Após a parte inicial do aquecimento junto do preparador físico principal 1, realizava-se junto do mesmo umas situações de mudanças de direção, travagens e saltos sobre as barreiras, uma vez que nos apresentávamos no dia da sub-dinâmica da força.

Após este trabalho, a equipa, junto do treinador-adjunto principal 1, realizava uma situação de finalização com transições rápidas de 2 x 1, onde o jogador que finalizava efetuava transição defensiva para impedir a finalização de uma dupla adversária que iniciava do lado contrário. Neste exercício, além do sentido competitivo que era incentivado, era também estimulada a capacidade de reação e transição defensiva com travagens e mudanças de direção bruscas, sempre com o intuito de ganhar condição física para a exigência do jogo.

As sessões de treino finalizavam inúmeras vezes, como descrito no quadro 4, com uma situação de jogo “holandês”, onde 3 equipas se defrontavam, tendo objetivos diferentes nos diferentes momentos do exercício. A equipa que estava a atacar a baliza formal, se conseguisse finalizar com golo, transitava para o outro meio-campo para continuar a sua missão ofensiva e a equipa que defende, recuperando a bola, tinha como objetivo entrar na zona neutra assinalada a vermelho para, posteriormente, entrar no meio-campo ofensivo para finalizar na baliza formal.

Quadro 4 - Dia MD -4

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Trabalho de mudanças de direção e pliometria.		20 minutos
	Situação de 2x1 em transição	Fixar adversário para encontrar homem livre; transição defensiva após finalização.	2 x 6 minutos
	Jogo "holandês" A equipa de amarelo através da sua posse tem como objetivo marcar golo, conseguindo, ataca novamente a equipa do lado contrário. Caso a equipa vermelha recupere a bola tem como objetivo chegar à zona neutra assinalada para depois entrar no espaço e atacar a equipa preta.	Promover a capacidade de manutenção da posse de bola e a finalização; promover a organização defensiva e transição para meio-campo ofensivo.	20 minutos

3.5.1.4 – Treino de Quinta-Feira (MD -3)

A sessão de treino de quinta-feira, (MD -3), respeita a sub-dinâmica da resistência, havendo um aumento dos espaços de exercício assim como das relações numéricas a serem utilizadas. Neste dia, a equipa técnica deu sempre mais valor à escala coletiva, mas existia pouca preocupação com os tempos de recuperação a dar aos jogadores durante e entre exercícios. Os tempos de pausa poderiam ser utilizados também para correções e *feedbacks* nos

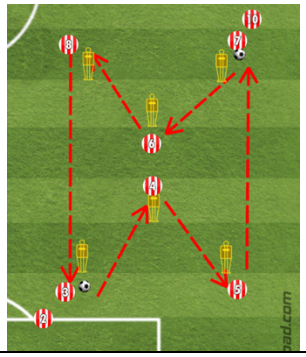
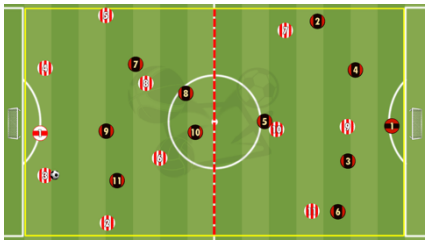
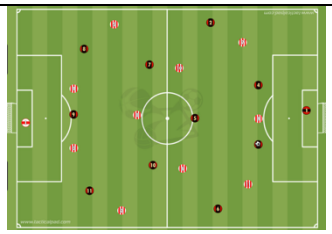
comportamentos a adquirir por parte da equipa, mas era um pouco descurada, o que limitava a capacidade dos jogadores manterem uma intensidade elevada durante o treino.

Após a realização do aquecimento junto do preparador físico principal 1, era realizado um exercício de passe que por vezes era realizado com competição, vendo quem completava mais voltas ao circuito de passe num determinado tempo estipulado. Aqui era incentivada a qualidade do passe, se possível a 1 toque, e a receção do jogador, assim como a criação de tabelas que viriam a ser necessárias no jogo.

Terminando esta fase inicial, dava-se então início ao trabalho de jogo coletivo da equipa. Com a formação de duas equipas, cada uma era dividida em duas, existindo, no meio campo defensivo de quem ataca, uma situação de guarda-redes, dois centrais, dois laterais e dois médios contra dois médios, 2 extremos e um avançado onde, numa escala intersetorial, trabalhávamos a saída de bola pelo guarda redes, 1ª fase de construção e ligação com o meio-campo ofensivo, sendo que, do lado oposto, estávamos a trabalhar a pressão alta que pretendíamos executar em jogo na saída de bola pelo guarda-redes adversário.

Como demonstrado no quadro 5, a sessão de treino finalizava com uma situação formal de jogo, com o espaço de exercício de área a área, promovendo tanto a organização ofensiva e defensiva coletiva, onde muitas das vezes uma das equipas já seria muito próxima do 11 titular no jogo que se aproximava.

Quadro 5 - Dia MD -3

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Exercício de passe	Promover a capacidade de passe, receção e tabelas.	2 x 6 minutos
	Situação de jogo Gr+6+4x5+5+Gr , onde a equipa tem como objetivo entrar em meio-campo ofensivo através da saída de bola pelo guarda-redes.	Promover a primeira fase de construção e entrada no meio-campo ofensivo; promover a pressão alta na saída de bola pelo guarda-redes adversário.	20 minutos
	Situação de jogo Gr+10x10+Gr	Promover a organização ofensiva e defensiva coletiva.	15 + 15 minutos

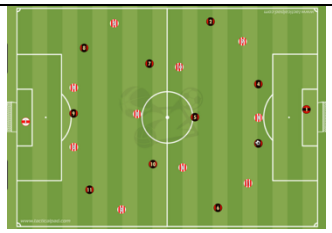
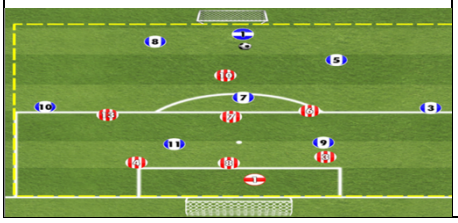
3.5.1.5 – Treino de Sexta-Feira (MD -2)

A sessão de treino de sexta-feira, (MD -2), respeitava de uma forma muito leve a sub-dinâmica da velocidade uma vez que o exercício onde era estimulada era realizado na fase final do aquecimento com o preparador físico principal 1, de uma forma pura, onde os jogadores realizavam *sprints* superiores a 40 metros, competindo 1 x 1.

Terminado este trabalho inicial, a equipa voltava a realizar situação de jogo formal, de área a área, como demonstra o quadro 6, onde o treinador principal 1 e o treinador-adjunto principal 1 orientavam o exercício e davam *feedbacks* mediante o que pretendiam, tanto para o momento ofensivo como defensivo da equipa.

O treino terminava com o habitual torneio das 3 equipas, onde se apurava a equipa vencedora. Neste exercício, não existia *feedback* por parte da equipa técnica, sendo um momento mais livre do grupo de trabalho e onde eles demonstravam, com muita naturalidade, o seu sentido competitivo e o desejo de ganhar.

Quadro 6 - Dia MD -2

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Aquecimento e velocidade	Promover a capacidade de passe, receção e tabelas. Promover a velocidade máxima.	15 minutos
	Situação de jogo Gr+10x10+Gr	Promover a organização ofensiva e defensiva coletiva.	20 minutos
	Torneio das 3 equipas em formato campeonato.	Promover a competição.	20 minutos

3.5.1.6 – Treino de Sábado (MD -1)

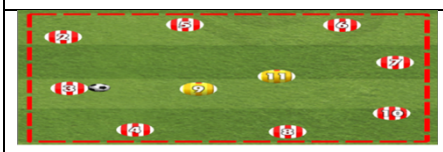
O treino de sábado, (MD -1), apresentava duas particularidades muito importantes. Neste dia, os jogadores que seriam titulares no jogo, apresentavam um melhor humor em comparação ao restante plantel, no entanto, a sua predisposição para um possível choque, nas bolas paradas, era menor, por causa do medo de se lesionar e ficar de fora do 11 titular. Este comportamento condicionava aquilo que era o trabalho dos esquemas táticos.

Outra particularidade que condicionava a sessão de treino era a disponibilidade do campo para conseguirmos treinar, onde por diversas ocasiões o treino acabou por ser encurtado uma vez que só tínhamos o espaço atrás da

baliza para utilizar. Aqui, era condicionado o trabalho que a equipa técnica pretendia desenvolver.

Esta sessão, como demonstrado no quadro 7, iniciava-se com um trabalho junto do preparador físico principal 1, que elaborava um aquecimento, trabalho de reação a diferentes tipos de estímulos e realizava os rondos, onde de uma forma mais lúdica, o plantel estimulava a sua capacidade de passe e competia pelo rei do rondo. Quando não tínhamos o constrangimento do campo, finalizávamos com o trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos, mas tudo de uma forma muito leviana.

Quadro 7 - Dia MD -1

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Aquecimento e reação		15 minutos
	Rondos.	Lúdico.	15 minutos
	Esquemas táticos ofensivos e defensivos	Promover o aproveitamento das debilidades dos adversários; promover o anular os esquemas táticos ofensivos do adversário.	15 minutos

3.5.1.7 – Dia de Jogo (MD)

No dia de jogo (MD), a equipa concentrava-se no estádio, partindo depois para o restaurante, onde almoçávamos juntos. Após este momento, a equipa voltava a reunir-se no estádio, onde o treinador realizava a palestra pré-jogo 1 hora e 30 minutos antes do início da partida, dando tempo depois para os jogadores realizarem as suas rotinas, passarem no posto médico caso necessitassem de algum serviço prestado pelos fisioterapeutas.

No decorrer do aquecimento, todos os elementos da equipa técnica tinham funções a desempenhar, uns com uma intervenção mais direta, outros no

auxílio para que não faltassem bolas. A minha tarefa era mais secundária, dando apoio no controlo das bolas para os exercícios de posse de bola e de finalização.

3.5.1.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – 1ª equipa técnica

A operacionalização do treino, apesar de ser um momento que se deve dar muito importância, na minha opinião, nunca lhe foi dado grande valor nesta equipa técnica.

Dos 8 elementos da equipa técnica, sendo que apenas 7 estavam presentes no treino, apenas o treinador principal, treinador-adjunto principal e preparador físico tinham conhecimento prévio do plano de treino. Os restantes elementos só eram informados à última hora. Foram raros os momentos de discussão sobre a elaboração e a operacionalização do treino, seja pré ou mesmo pós-treino.

A sensação de inutilidade foi recorrente, pois, sempre me senti como uma pessoa que andava para lá no campo, onde não era dada abertura para debater qualquer que fosse o assunto, nem mesmo uma explicação do exercício para poder ajudar no *feedback* durante o treino. Não consigo enumerar as vezes que entrei em campo sem saber o que iriamos treinar. Os canais de comunicação eram completamente inexistentes.

Com o decorrer do tempo fui-me deparando com esta leviandade que era levada a cabo pela equipa técnica e, quase sempre que tentava discutir algum momento do treino ou exercício para treino, desvalorizavam facilmente a minha opinião, mas sem nunca darem uma argumentação para tal. Na minha opinião, como não eram portadores de grande sabedoria sobre os temas, simplesmente desvalorizavam porque não sabiam o que responder.

Era este o contexto em que estive inserido durante 3 meses, onde o tempo para debater as sessões de treino e o jogo da equipa era quase nulo. Onde nunca foi dada grande voz aos elementos da equipa técnica, para que expressassem a sua opinião com o intuito de ajudar no crescimento coletivo.

3.5.2 – Segunda Equipa Técnica

Com a chegada da 2ª equipa técnica, o microciclo padrão sofreu alterações, seguindo uma lógica de trabalho mais elaborada e com o objetivo de preparar a equipa da melhor forma possível para o jogo. Estas alterações foram significativas, pelo que, levou a uma adaptação por parte, não só do grupo de jogadores, mas também da direção e do departamento médico.

No início de cada mês, a equipa técnica elaborava um Mesociclo, onde delineava todos os dias de treino, folgas e jogos a realizar, de forma a orientar toda a estrutura do clube para um melhor funcionamento em torno da equipa sénior masculina, mas sempre sendo possível a realização de alterações no plano traçado, caso estas fossem necessárias.

Após cada jogo, o treinador principal 2 formalizava o microciclo, onde este apresentava: o dia da folga, os dias de treino e campo onde se realizavam, os dias em que era apresentada a análise do adversário e análise interna e dias de mobilidade e reforço muscular, assim como, dos métodos de recuperação disponíveis, massagem e banhos de gelo.

Numa semana normal, tendo em conta que maioritariamente os jogos eram realizados ao domingo, o microciclo padrão acabou por se orientar sobre uma base em que consistia com treino de recuperação/equilíbrio de cargas à segunda-feira (MD +1), a folga à terça-feira (MD +2), e um consequente aumento de espaços e relações numérias de quarta-feira (MD -4) até sexta-feira (MD -2) sendo que no sábado (MD -1), já era um treino de menor dimensão a nível de tempo e de intensidade.

A base, ao longo do tempo de trabalho da 2ª equipa técnica, acabou por ser como demonstrada no quadro 8, sendo que houve momentos onde acabaram por existir mais dias de folga, ou treinos em outros horários, tendo em conta os critérios/objetivos que o treinador principal 2 colocava e caso fossem conquistados.

Durante o período em que a segunda equipa técnica esteve em funções, desempenhei o papel de treinador-adjunto, tendo liberdade para dar *feedback* aos jogadores, uma vez que estava totalmente alinhado com o modelo que era

pretendido para a equipa. Além disso, auxiliava na montagem dos exercícios de treino e na anotação dos resultados dos exercícios competitivos.

Quadro 8 - Microciclo Padrão da 2ª Equipa Técnica

Dia da Semana	MD Domingo	MD+1 2ª feira	MD +2 3ª feira	MD -4 4ª feira	MD -3 5ª feira	MD -2 6ª feira	MD -1 Sábado	MD Domingo
Objetivos Tático-Técnicos **Ataque ao espaço; alinhamento defensivo; combinações ofensivas.**	Jogo	Análise Interna; - Treino de recuperação e equilíbrio de cargas.	Folga	Reforço Muscular; - Treino alinhamento defensivo e entrada de último terço; - Situação de jogo formal.	Análise do adversário; – Organização defensiva e transição ofensiva - Situação de jogo com portas de entrada; - Situação de jogo formal	Mobilidade; - Situação de 10x0 de combinações ofensivas tendo em conta o adversário; - Torneio	Análise do adversário – Organização Ofensiva, transição defensiva e Esquemas Táticos; - Meios; - Situação de organização defensiva com transição ofensiva; - Bolas paradas.	Jogo
Regime de esforço		Recuperação		Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/pré-ativação	

3.5.2.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 2ª equipa técnica

A chegada da 2ª equipa técnica trouxe consigo inúmeras alterações, sendo uma delas o microciclo padrão, alterando a folga de segunda-feira para terça-feira, assim como a forma de trabalho e distribuição do conteúdo ao longo da semana.

Desta forma, a equipa técnica conseguia organizar o plantel em ciclos de trabalho, encerrando um ciclo no MD +1 (segunda-feira), e iniciando uma nova semana de trabalho no MD -4 (quarta-feira). Após o treino de compensação de cargas, os jogadores já se apresentavam o mais próximo possível, no que ao desgaste físico e mental diz respeito, uma vez que, com o treino no MD+1, os suplentes utilizados, não utilizados e não convocados, eram submetidos a uma carga física elevada, evitando assim que passassem do MD -1 até ao MD +2 sem qualquer tipo de estímulo físico mais intenso.

Além desta alteração estrutural da semana de trabalho, o que mais me impressionou foi o rigor apresentado na elaboração dos conteúdos de treino,

assim como na forma como era transmitida a mensagem do que era pedido para que os jogadores entendessem perfeitamente a ideia a seguir. A organização da unidade de treino era tão grande que todos os elementos da equipa técnica tinham e sabiam as funções a desempenhar nos diferentes exercícios a serem executados durante o treino. Isto demonstra uma organização e um sentido de pertença por parte de todos os treinadores, criando do local de trabalho, um sítio bom onde é propício o desenvolvimento.

Um aspeto importante, onde esta equipa técnica conseguiu elevar a atenção e a seriedade dos jogadores no compromisso com o treino, foi a introdução de exercícios competitivos, coerentes com a mensagem transmitida. Isso fez com que os jogadores acreditassem que, sendo competitivos e agressivos nas disputas de bola e em todos os exercícios, estariam mais próximos de vencer. Aliado a isso, criaram um ambiente supercompetitivo, onde todas as sextas-feiras (MD -2) era realizado o torneio *Champions*, em espaço reduzido, promovendo muitos duelos individuais, com travagens e mudanças de direção, mas que encorajava no jogador a vontade de vencer e de andar no limite.

Este tipo de mentalidade foi muito importante para o sucesso da equipa durante o período em que a 2ª equipa técnica esteve em funções, conseguindo envolver o grupo numa espiral positiva, em que vencer os jogos se tornava uma possibilidade real e era possível almejar posições superiores na tabela classificativa em relação àquela que ocupavam aquando da sua chegada.

Em suma, como a equipa técnica trouxe seriedade, conhecimento e uma vontade enorme de trabalhar, os jogadores aceitaram de uma forma exemplar aquilo a que eram submetidos e os resultados dos jogos acabaram por ajudar, uma vez que o número de vitórias começou a elevar-se e as exibições da equipa continuaram a ser cada vez melhores, acabando por suportar a ideia vendida pelo treinador principal 2 ao plantel.

3.5.2.2 – Treino de Segunda-Feira (MD +1)

Este é o primeiro treino da semana, onde existe uma divisão do grupo de trabalho em dois, entre os jogadores titulares (grupo 1) e os suplentes utilizados,

não utilizados e não convocados (grupo 2). O grupo 1, juntamente com o treinador-adjunto principal 2 realizava, no ginásio, um treino de força dos membros superiores, uns exercícios de mobilidade e após esse trabalho realizava uma situação de corrida continua lenta no campo de treinos.

O grupo 2, com a restante equipa técnica realizava um trabalho de campo com uma grande intensidade, tendo em vista o equilíbrio das cargas para com os seus colegas de equipa que haviam jogado no dia anterior. Como descrito no quadro 6, este treino, consistia num conjunto de exercícios que tinham como objetivo a aproximação da condição física entre os jogadores titulares e os utilizados, não utilizados e não convocados.

Relativamente às escalas adotadas neste dia, estas eram, de situações grupais e por vezes individuais. Neste dia, era exigido uma intensidade máxima nos exercícios executados, de forma a garantir um ganho de condição física para equiparar aos colegas de equipa que haviam jogado. Para tal, eram realizados exercícios de dimensões mais reduzidas o que levava a um maior número de travagens e mudanças de direção.

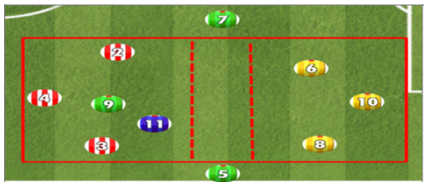
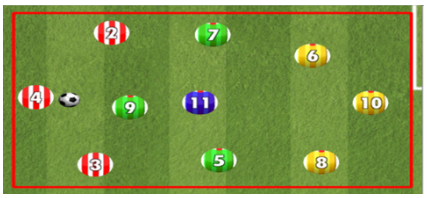
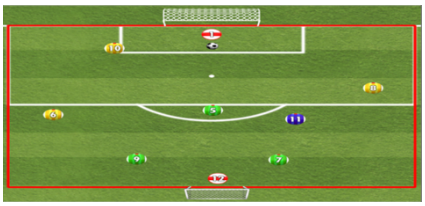
A equipa técnica apresentava um conjunto de exercícios padrão para este dia, como os abaixo descritos no quadro 9. O 1º exercício tem como objetivo o atingir um número de recuperações de bola pelo jogador que está ao meio, sendo que a equipa em posse, após atingir um número de passes pode mudar de lado através dos apoios exteriores. Aqui, era estimulada uma pressão constante ao portador da bola, de forma a não deixar o adversário ter muito tempo para tomar decisões.

No 2º exercício, num espaço de 12x15 metros, as 3 equipas jogavam uma situação de rondo de 2 equipas contra 1, onde, após a recuperação da bola por parte da equipa que está no meio, esta entra em posse de bola com a que não perdeu, obrigando os jogadores a estarem atentos para manterem a posse de bola e a equipa que a perdeu, reagir rapidamente para a recuperar. Aqui era incentivada a pressão constante ao portador, assim como as coberturas defensivas.

O 3º exercício, realizado num espaço de duas áreas, era dividida em duas partes de 5 minutos e consistia numa situação competitiva de 4 contra 4, onde a equipa

que perdia o jogo tinha como castigo o acréscimo de 1 ou 2 minutos aos 3 minutos já definidos de intervalados que os jogadores tinham de cumprir no final do treino. Os intervalados eram realizados de área a área, com 30 segundos num esforço elevado e 15 segundos de corrida lenta/recuperação.

Quadro 9 - Dia MD +1

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	1ª fase - 4x1 - 5 passes ligar pelos jogadores fora 2ª fase - 4x2 - 5 passes e pode mudar de quadrado (com mini balizas)	Promover a pressão constante ao portador da bola; promover a reação após perda; promover a capacidade de passe.	8 minutos – 1ª fase 8 minutos – 2ª fase
	Rondo de 3 equipas	Reação à perda, agressividade sobre o portador	15 minutos
	Situação de Gr+4x4+Gr+1JK	Situação de jogo competitivo. Pressão constante ao portador da bola, duelos.	10 minutos
	Intervalados	Quem perde último exercício acresce 1 ou 2 minutos de intervalados ao inicialmente proposto.	3, 4 ou 5 minutos

3.5.2.3 – Treino de Quarta Feira (MD -4)

Após um dia de folga, este é o primeiro treino onde se começa por induzir mais carga nos jogadores, incluindo, no início do treino, um trabalho de reforço muscular junto do departamento médico. O trabalho desenvolvido estava sempre

alinhado com o objetivo pretendido para o dia, que era o da sub-dinâmica de força.

O treino iniciava-se sempre com 2 rondos, com a regra de 20 passes dobra e “cueca” também dobra a vez que está no meio, onde os jogadores acabavam por estar mais livres e de forma lúdica iniciarem o seu processo de treino. Aqui deparei-me com uma boa forma de os jogadores se soltarem e se recrearem, para que, ao entrarem na parte principal da unidade de treino, já estivessem mais concentrados e preparados para o que lhes era exigido.

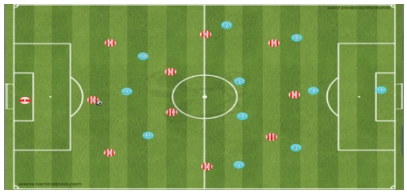
Após a situação de meios, a equipa realizava um conjunto de exercícios de ativação junto do treinador-adjunto principal 2, que adicionava alguns exercícios de saltos e travagens, sempre respeitando o dia da semana, preparando e estimulando os trabalhos que seriam realizados de seguida.

O trabalho a desenvolver nesta unidade de treino, como apresentado no quadro 10, dependia sempre daquilo que havia sido a análise interna, detetando situações onde deveríamos apresentar melhorias e construindo exercícios para a aquisição desses comportamentos, mas sempre respeitando a sub-dinâmica de força, neste dia em específico.

Numa situação de organização defensiva setorial, o treinador-adjunto 2, num espaço de 40 metros de largura por 15 metros de comprimento, realizava uma situação de pressão, coberturas defensivas e equilíbrios da linha defensiva, comportamentos fundamentais para uma boa organização da linha. Ao mesmo tempo, na outra metade de campo, o treinador principal 2, juntamente com o treinador-adjunto 3, realizava uma situação de organização intersetorial entre as linhas média e ofensiva, com o objetivo de entrar no último terço e preencher zonas de finalização, utilizando um espaço de duas áreas.

No último exercício do treino, realizava-se uma situação de jogo formal, com dimensões de 60 metros de comprimento por 55 metros de largura, tendo em vista a aquisição dos comportamentos que foram previamente treinados. Dava-se também liberdade ao jogador para acrescentar a sua individualidade ao exercício.

Quadro 10 - Dia MD -4

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Organização defensiva setorial	Organização da linha defensiva, coberturas defensivas	20 minutos
	Organização ofensiva intersectorial	Promover a entrada no último terço em situação de cruzamento	20 minutos
	Situação de jogo formal	Aquisição do conhecimento de organização defensiva e ofensiva	20 minutos

3.5.2.4 – Treino de Quinta-Feira (MD -3)

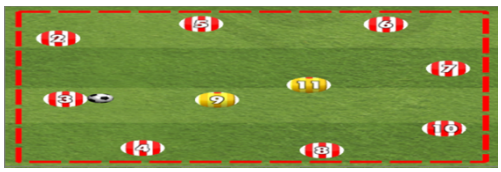
O treino de quinta-feira iniciava-se com a análise de dois momentos de jogo do adversário, organização defensiva e transição ofensiva, com o objetivo de trabalhar em campo a nossa organização ofensiva e transição defensiva, sempre, tendo em conta os comportamentos dos nossos adversários e espaços a aproveitar.

O trabalho de campo iniciava-se com os habituais 2 rondos, prosseguindo-se com a ativação junto do treinador-adjunto principal 2. Após a realização deste trabalho inicial, o treinador-principal 2 explicava o exercício e as suas condicionantes. Uma vez que nos encontramos a 3 dias do jogo e sempre respeitando as sub-dinâmicas de esforço, neste dia realizávamos exercícios que fossem ao encontro da sub-dinâmica de resistência, aumentando os espaços e tempo de exercício. O 2º exercício demonstrado no quadro 11 foi dividido em 3 partes de 8 minutos. Durante a sua execução, foram feitas alterações de jogadores nas equipas, com o objetivo de cumprir com os objetivos pretendidos, como para permitir momentos de descanso.

No exercício fundamental, e uma vez que houve previamente uma análise ao adversário e uma identificação de zonas a explorar, a equipa técnica construía um exercício para explorar esses espaços, mas sempre numa escala coletiva e num espaço de 72 metros de comprimento por 68 metros de largura.

No último momento do treino, realizava-se uma situação de jogo formal, num espaço de 85 metros de comprimento por 68 metros de largura com o objetivo de perceber se os comportamentos foram adquiridos por parte do plantel. Era também dada liberdade aos jogadores para expressarem a sua individualidade durante o exercício. Apesar de serem apresentados movimentos padrão, é sabido que, em contexto de jogo, não existe essa linearidade, sendo necessário que os jogadores recorram a diferentes recursos para alcançar determinados objetivos de performance.

Quadro 11 - Dia MD -3

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Rondo	Lúdico; promover o passe.	12 minutos
	Situação de Gr+10x10+Gr Para finalizar, golo pelas portas em rotura dos avançados.	Promover o ataque ao espaço com movimentos de rutura nas zonas assinaladas.	25 minutos
	Situação de Gr+10x10+Gr	Jogo livre.	20 minutos

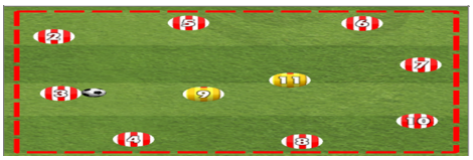
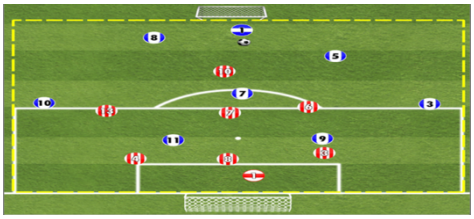
3.5.2.5 – Treino de Sexta-Feira (MD -2)

A unidade de treino de sexta-feira, como apresentado no quadro 12, começava com um trabalho de mobilidade junto do departamento médico e do treinador-adjunto principal 2. Após esse trabalho, a equipa realizava os habituais 2 rondos, prosseguindo-se com a ativação junto do treinador-adjunto principal 2. Seguindo uma lógica de trabalho semanal e tendo em conta as sub-dinâmicas de esforço, esta unidade de treino respeitava a sub-dinâmica de velocidade, sendo ela trabalhada de uma forma analítica.

Após este trabalho, o treinador principal 2 explicava as combinações ofensivas a realizar numa situação de 10 contra o guarda-redes, tendo em conta as zonas identificadas no dia anterior. Aqui eram representadas várias soluções de ataque, com diferentes formas de construção, criação e preenchimento das zonas de finalização.

O último exercício do treino, na minha opinião, era o preferido de todo o plantel, a “Champions”. Um torneio de 3 equipas, com jogos de 2 minutos e 30 segundos, em formato campeonato. A este torneio prende-se a particularidade que, de semana para semana, as equipas mudam e existe um campeão mensal e um jogador latão (jogador menos pontuado do mês), com uma cerimónia de entrega de prémios. Aqui é incentivada a competitividade e onde existe a liberdade/criatividade do jogador, como se fosse um contexto de futebol de rua. Este torneio é de 6 contra 6 num espaço de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.

Quadro 12 - Dia MD -2

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Mobilidade		10 minutos
	Rondo	Lúdico; promover o passe.	12 minutos
	Situação de 10x0+Gr	Combinações ofensivas.	20 minutos
	*Champions* Torneio de 3 equipas em formato competitivo mensal.	Promover a competitividade; promover a criatividade do jogador.	20 minutos

3.5.2.6 – Treino de Sábado (MD -1)

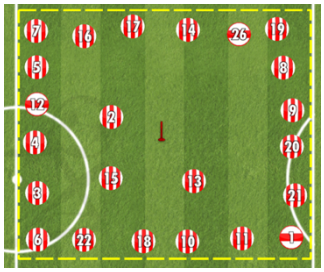
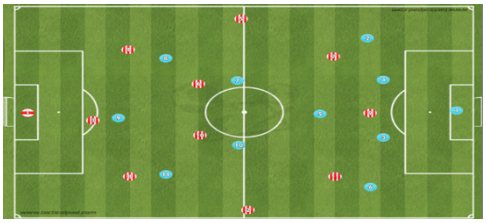
O último treino da semana iniciava-se com a apresentação em vídeo de outros 2 momentos de jogo do adversário, organização defensiva e transição ofensiva, assim como os esquemas táticos, sendo eles apresentados pelo analista principal e pelo treinador-adjunto principal 2.

Sendo que estamos bastante próximos do dia de jogo, o início deste treino apresenta um cariz mais lúdico. Após a ativação e o exercício de reação elaborado pelo treinador-adjunto principal 2, é realizado um rondo grande no círculo central, em que o jogador que tem mais falhas de passes e que mais vezes sofre 20 passes é coroado como o rei do meio com cerimónia de entrega da coroa.

Após este início de treino mais lúdico, o 11 titular para o dia seguinte, junto do treinador principal 2, distribuía-se no campo para aprimorar aquilo que são os comportamentos da estratégia defensiva nas diferentes zonas do campo, assim como a estratégia ofensiva na saída de bola pelo guarda-redes. No final da

sessão, junto do treinador-adjunto 2, são definidas as bolas paradas ofensivas combinadas, como apresentado no quadro 13.

Quadro 13 - Dia MD -1

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Ativação e exercício de reação.	Lúdico; promover a reação a estímulos visuais ou auditivos.	10 minutos
	Rondo a 3 Meio grande no círculo central	Lúdico; promover o passe.	8 minutos
	Situação de organização defensiva com transição ofensiva	Estratégia Defensiva e Ofensiva	15 minutos
	Bolas paradas	Promover o aproveitamento das debilidades dos adversários; promover o anular os esquemas táticos ofensivos do adversário.	15 minutos

3.5.2.7 – Dia de Jogo (MD)

No dia de jogo (MD), a equipa técnica em questão, marcava a concentração diretamente no restaurante em que a equipa ia almoçar, de forma a causar menos transtorno e viagens entre o estádio e o estabelecimento de restauração. Após o almoço, a 2ª equipa técnica dava um tempo livre ao plantel

onde eles poderiam dar uma pequena volta a pé, mas sempre com a palestra pré-jogo marcada para 1 hora e 45 minutos antes do apito inicial.

Na palestra pré-jogo, o treinador principal relembrava aquele que era o plano estratégico para o jogo, terminando com uma parte de discurso motivacional, sempre tendo em vista o aumento de rendimento dos jogadores. Numa fase inicial ainda se elaborou uma apresentação para os jogadores, mas após reflexão por parte do treinador principal 2, decidiu cortar-se esse momento devido ao tempo excessivo que demorava a palestra e onde sempre se tentou ir ao encontro das sensações dos jogadores de forma a libertá-los da tensão e prepará-los para o mais importante, o jogo.

No aquecimento para o jogo, todos os elementos da equipa técnica tinhas as suas funções a desempenhar, onde uns apresentavam um papel mais ativo que outros. Neste caso, o meu papel era de auxílio às bolas para que não existisse falta delas quer na posse de bola, quer no momento de finalização, no entanto, existia a liberdade para dar *feedback* durante este período de aquecimento.

3.5.2.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – 2ª equipa técnica

A chegada da 2ª equipa técnica trouxe novos ares para o balneário, e isso fez-se notar logo no primeiro dia, onde logo após a apresentação, perguntou aos 3 elementos da equipa técnica que passaram da anterior para esta, onde eu me incluo, quais eram as funções que desempenhávamos anteriormente. Este momento acabou por me marcar, pois senti que, finalmente, estaria com pessoas com quem poderia discutir e aprender sobre futebol.

No momento da elaboração do plano de treino, o treinador principal apresentava aquilo que tinha em mente treinar e acabava sempre a sua apresentação com o seu habitual “qual é a vossa opinião?”. Aqui, sentia logo a diferença e o à-vontade para opinar sobre o plano de treino ou então questionar o porquê de realizar determinado exercício.

Assim que o planeamento se encontrava fechado, todos os elementos da equipa técnica tinham uma ou mais funções dentro da unidade de treino, e todos sabiam exatamente o que desempenhar e como desempenhar, uma vez que todos estavam identificados com o que se iria operacionalizar sem que existissem dúvidas.

No momento da operacionalização do treino, finalmente consegui sentir-me livre, mas com responsabilidade. Se, por um lado, me sentia livre porque finalmente poderia estar a fazer o que realmente gostava e a dar *feedback* aos jogadores sem medo de ouvir uma reprimenda, por outro, tinha um sentimento de responsabilidade porque me havia sido depositada confiança por uma equipa técnica que eu não conhecia até então.

Foram aproximadamente 2 meses de um crescimento que não tinha sentido até ao momento, onde tive o privilégio de poder expressar a minha opinião sobre os diversos assuntos que eram tratados dentro do balneário, sem qualquer tipo de receio e sem medo de não concordar com o que era realizado pela equipa técnica.

Sempre que apresentei uma proposta de exercício ou opinião sobre um momento do jogo, houve um debate entre nós para que me fosse explicado o porquê de não concordarem com o que eu falava. Aqui, senti que havia espaço à discussão e que não existia medo de dar liberdade a um treinador estagiário como eu, a ter voz ativa no planeamento e na operacionalização do treino.

3.5.3 – Terceira Equipa Técnica

Com a chegada da última equipa técnica, o microciclo padrão, demonstrado no quadro 14, sofreu algumas alterações, sendo uma delas, o dia da folga, tendo passado de terça-feira para segunda-feira. A equipa técnica, no início de cada mês elaborava o mesociclo onde marcava todos os dias de trabalho e folgas, de forma a orientar os jogadores, mas sempre sendo possível alterações caso fossem necessárias.

Após cada jogo, o treinador principal 3 formalizava o microciclo com as folgas, dias de trabalho e os locais onde se iriam realizar, e assim os jogadores

já sabiam quando treinavam em relvado natural ou relvado sintético, assim como os dias em que tinham análise do adversário e trabalho complementar.

Numa semana normal, tendo em conta que os jogos eram realizados ao domingo, o microciclo padrão acabou por se orientar sobre uma base em que consistia com folga à segunda-feira (MD +1), treino de recuperação/equilíbrio de cargas à terça-feira (MD +2) e um consequente aumento de espaços e relações numérias de quarta-feira (MD -4) até sexta-feira (MD -2) sendo que sábado (MD-1) já era um treino de menor volume a nível de tempo.

A base ao longo do tempo de trabalho da 3ª equipa técnica acabou por ser como demonstrada no quadro 11, sendo que houve momentos onde acabaram por existir mais dias de folga tendo em conta os critérios/objetivos que o treinador principal 3 exigia para serem alcançadas.

Durante o período em que a terceira equipa técnica esteve em funções, desempenhei o papel de treinador-adjunto, tendo menos liberdade para dar *feedbacks* aos jogadores. Por outro lado, auxiliava na montagem dos exercícios de treino e auxiliava na montagem do trabalho de preparação física.

Quadro 14 - Microciclo Padrão da 3ª Equipa Técnica

Dia da semana	MD	MD +1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	MD
	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Objetivos Tático-Técnicos **Promover a organização ofensiva coletiva; promover o alinhamento defensivo e defesa de baliza.**	Jogo	Folga	Trabalho de equilíbrio de cargas entre titulares, jogadores utilizados e não utilizado; - Trabalho de superiores em Ginásio	Trabalho de saltos, travagens e mudanças de direção; - Exercício de passe; - Exercício reduzido para transições defensiva; - Jogo competitivo	Trabalho de passe e receção; - Trabalho de organização ofensiva; - Combinação ofensiva de finalização sem oposição	Trabalho de Velocidade; - Trabalho de alinhamentos defensivos; - Jogo Competitivo	Meios lúdicos; - Trabalho de passe e receção; - Trabalho de reação; - Bolas paradas	Jogo
Regime de esforço			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/ Pré-ativação	

3.5.3.1 – Reflexão sobre o Microciclo Padrão da 3ª equipa técnica

O microciclo padrão realizado pela 3ª equipa técnica sempre me suscitou muita desconfiança, primeiro porque vínhamos de uma fase muito boa da nossa equipa no que diz respeito aos resultados desportivos, segundo, porque chegaram, mudaram imensos hábitos sem tentar perceber o que era feito antes e sem perceber se era do agrado dos jogadores.

Além da alteração da folga semanal para MD +1, a equipa técnica introduziu também trabalho de rolo de libertação miofascial, trabalho de mobilidade e alongamentos estáticos, tudo isto, realizado em dias específicos antes do treino e alguns dias após o treino. Este trabalho começou a tornar-se monótono onde os jogadores acabavam por fazer, mas "aldrabavam" uma vez que não era do agrado de grande parte do plantel. Na minha opinião, aqui é onde deve entrar a sensibilidade do treinador e perceber quem está mais confortável com este tipo de trabalho e quem não está, porque no final, o objetivo é retirar o máximo de rendimento do jogador, e não o deixar desconfortável e aborrecido com certos tipos de trabalhos que deveriam de ser opcionais.

Um aspeto importante que caracterizava o microciclo desta equipa técnica era o uso, na minha opinião, excessivo, de exercícios de passe, onde eram realizados nos dias MD +2, MD -3 e MD -1. O passe é fundamental para o tipo de jogo que o treinador principal 3 desejava, mas penso que investir cerca de 15 minutos de uma sessão de treino que rondava os 60 a 70 minutos de tempo total, era uma perda de tempo, uma vez que se poderia trabalhar num outro tipo de exercício que fosse mais representativo do jogo.

Apesar de o microciclo estar desenhado tendo em conta os ensinamentos que obtive na faculdade, existia um aspeto que me causava alguma confusão, sendo ele, a falta de exercícios reduzidos ao longo da semana de treinos. Não digo que deveríamos de realizar todos os dias, no entanto, havia semanas onde não era realizado qualquer tipo de exercício reduzido que promovesse a competitividade, reação à perda e agressividade, e em reflexões de balneário debatíamos a falta de agressividade da equipa. Uma vez que o problema estava identificado, nunca compreendi a razão para a não realização mais pontual deste tipo de exercícios.

Algo que, no meu ponto de vista, deveria de ser revisto pela equipa técnica e que levo como reflexão para um futuro é a monotonia das semanas de treino realizadas por esta equipa técnica. Os jogadores já sabiam o que era a sessão de treino, uma vez que era raro a mudança de exercício de semana para semana, por vezes, o que alterava era apenas as variantes de cada exercício. Na minha opinião, isto levou a uma saturação por parte do plantel que acabava por realizar as sessões de treino com pouco brilho e alegria no trabalho, sendo isto um aspeto fundamental para o sucesso das equipas.

3.5.3.2 – Treino de Terça-Feira (MD +2)

Este é o primeiro treino da semana, onde existe uma divisão do grupo de trabalho em dois, entre os jogadores titulares (grupo 1) e os suplentes utilizados, não utilizados e não convocados (grupo 2). Neste dia, o trabalho realizado tem como objetivo equilibrar as cargas entre os dois grupos descritos anteriormente.

O treino inicia-se com o grupo 2 a fazer trabalho de rolo de libertação miofascial e de mobilidade junto do preparador físico 2, para depois prosseguir para o trabalho de campo como apresentado no quadro 12, onde irão encontrar um contexto que procura equilibrar as cargas entre os grupos de trabalho, com situações de velocidade, travagens e mudanças de direção.

No treino de campo, como dito anteriormente, o grupo 2, após duas voltas ao campo, realiza uma ativação com o treinador-adjunto principal 3, seguindo-se uma situação de passe onde em determinadas zonas os jogadores realizam acelerações de 15 metros com uma mudança de direção no final. Após este trabalho, realizam 4 *sprints* de 35 metros, sendo que 2 deles são realizados em forma de perseguição.

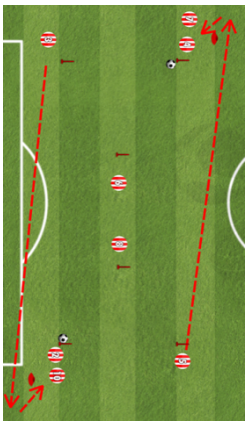
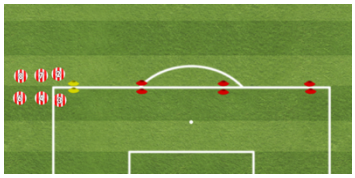
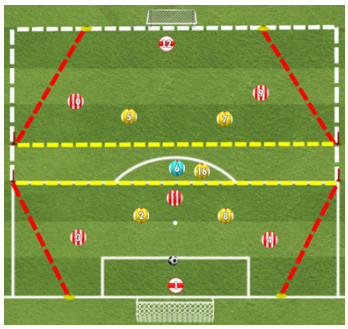
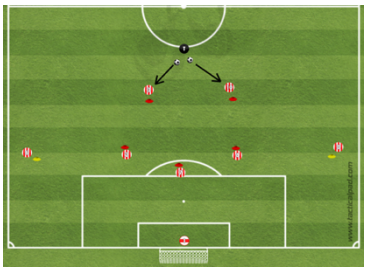
O exercício competitivo do treino, como apresentado no quadro 15, é uma situação de jogo de 5 contra 5 + 1 apoio, onde o espaço é limitado nas diagonais e o apoio apenas joga na zona neutra. Este é o exercício mais próximo de jogo que a unidade de treino apresenta, sendo que é jogado em duas partes de 5 minutos, num espaço de duas áreas com uma zona neutra de 4 metros.

A sessão de campo termina com uma situação de finalização onde existe uma situação de cruzamento, uma simulação de 1 contra 1 por parte dos

extremos e uma situação de rotura por parte do avançado. Após a realização dos 3 diferentes momentos, reinicia novamente.

O grupo 1, após o trabalho de rolo e de mobilidade com o preparador físico 2, dirige-se para o ginásio para realizar treino de força dos membros superiores, onde após este trabalho realiza 2 voltas ao campo em corrida contínua, uma situação de meio de 8 contra 2 e de futvólei. Relativamente ao grupo 2, após finalizar o trabalho de campo, dirige-se para o ginásio para trabalho de força superior junto do preparador físico 2.

Quadro 15 - Dia MD +2

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	2 voltas em corrida contínua à volta do campo, passando depois para uma situação de passe com coordenação, acelerações e mudanças de direção.	Promover a capacidade de passe e receção; promover travagens e mudanças de direção; promover acelerações.	18 minutos
	Situação de Velocidade, 2 repetições normais e 2 em perseguição.	Promover a velocidade máxima.	4 repetições
	Situação de Gr+5x5+Gr+1Jk onde se defrontam, sendo que o jóquer apenas pode jogar no espaço interior.	Promover a pressão constante ao portador da bola; promover o jogo interior no meio-campo ofensivo.	12 minutos
	Situação de finalização sem oposição.	Promover a finalização após cruzamento; promover a finalização remate fora de área.	10 minutos

3.5.3.3 – Treino de Quarta Feira (MD -4)

Após o dia de compensação de cargas, este é o primeiro treino onde se começa por induzir mais carga nos jogadores, incluindo no treino várias situações de travagens, mudanças de direção e saltos. Movimentos exigidos, tanto no circuito preparado pelo preparador físico 2, assim como na situação de jogo reduzido, onde o espaço sendo curto, existe uma maior incidência de duelos e disputas com travagens e mudanças de direção.

Este era o treino mais exigente a nível físico presente no microciclo, por isso, o mesmo era realizado 72h após o último jogo, de forma a garantir que os jogadores tivessem tempo suficiente para recuperar antes do próximo jogo (dentro de 4 dias). Na forma de pensar da equipa técnica, este dia era respeitado como o dia da sub-dinâmica de força.

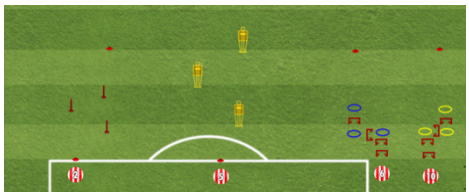
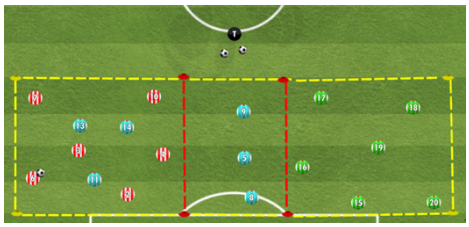
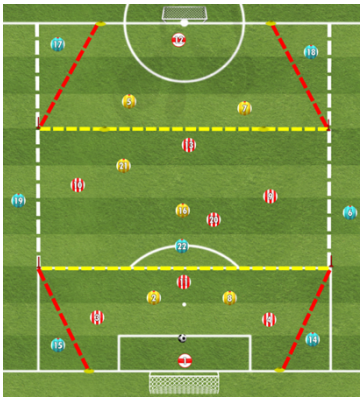
O treino iniciava com os jogadores a realizarem um conjunto de exercícios em minibandas, de seguida davam 2 voltas ao campo em corrida lenta e o circuito com travagens, saltos sobre barreiras, com acelerações de 5 e 10 metros, terminando com 3 *sprints* de 35 metros.

Após esta fase inicial, os jogadores entravam num exercício reduzido de 3 equipas, onde era incentivado os jogadores a adotarem uma atitude agressiva na disputa de bola e na reação após perda da posse. Este exercício, com as características que apresenta, incentiva também os jogadores a realizarem bastantes travagens e mudanças de direção.

Neste exercício, como demonstra a segunda imagem do quadro 16, estava presente todo o plantel, excetuando os guarda-redes. O plantel era dividido em 3 equipas num jogo de espaço reduzido (30x14 metros), pelo que nos estamos a referir a uma escala grupal e onde se pretendia trabalhar os princípios defensivos de pressão ao portador da bola, cobertura defensiva e reação à perda da bola.

Terminado o exercício reduzido, a equipa passava para um espaço de maior dimensão onde se realizava um torneio entre as 3 equipas, onde duas equipas se defrontavam e uma terceira como apoio exterior e trancados em zonas. Aqui continuamos a trabalhar numa escala grupal, mas com dimensões de 52,5x40 metros e onde era incentivada a competitividade entre as equipas.

Quadro 16 - Dia MD -4

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Os jogadores realizam, no máximo das suas capacidades, as travagens e saltos com acelerações curtas exigidas pelo circuito.	Trabalho específico de travagens e saltos com acelerações curtas.	15 minutos
	Situação de Velocidade, 2 repetições normais e 2 em perseguição.	Jogo reduzido – manutenção de posse de bola e reação à perda.	20 minutos
	Situação de Gr+7x7+Gr+7Jk onde se defrontam, sendo que os apoios estão trancados	Jogo competitivo com a procura de ligações dentro/fora.	20 minutos

3.5.3.4 – Treino de Quinta Feira (MD -3)

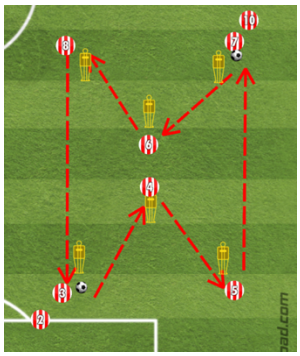
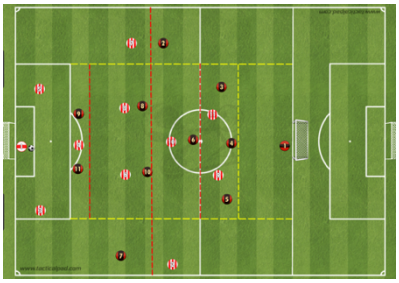
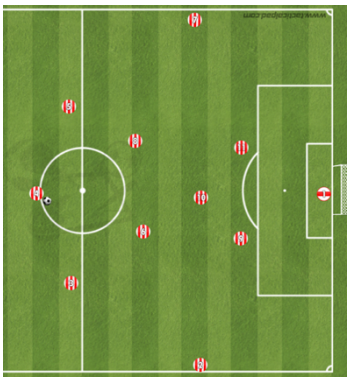
A sessão de quinta-feira, como demonstrado no quadro 17, iniciava-se com uma rotina de mobilidade, onde o plantel era dividido em grupos de trabalho, uma vez que não apresentávamos condições para trabalhar com todos os jogadores em simultâneo. Este trabalho era desenvolvido pelo preparador físico 2.

A sessão de treino no campo iniciava-se com as habituais 2 voltas ao campo em corrida lenta, prosseguindo com a mobilização junto do preparador físico. Após a realização deste trabalho, os jogadores juntavam-se ao treinador-adjunto principal 3 para a realização de um exercício de passe que habitualmente apresentava 2 ou 3 variantes dentro desse mesmo exercício.

O exercício técnico-tático que se prosseguia era orientado pelo treinador principal 3 e contava com alguma informação que já era conhecida do adversário, de forma a conseguirem colocar em prática. O objetivo era orientar a equipa já com alguns comportamentos ofensivos que eram desejados para o jogo.

A unidade de treino terminava com uma situação de finalização em estrutura tática e sem oposição, apenas contra o Guarda-redes. Aqui eram apresentadas combinações ofensivas que eram pretendidas em jogo.

Quadro 17 - Dia MD -3

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Situação de passe.	Promover a capacidade de passe e receção.	12 minutos
	Situação de Gr+10x10+Gr onde se encontram limitados nas zonas a defender.	Promover a organização ofensiva coletiva.	25 minutos
	Situação de finalização sem oposição.	Combinações ofensivas.	15 minutos

3.5.3.5 – Treino de Sexta Feira (MD -2)

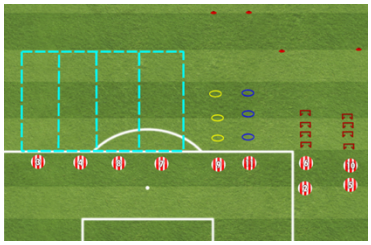
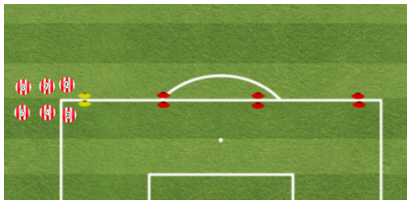
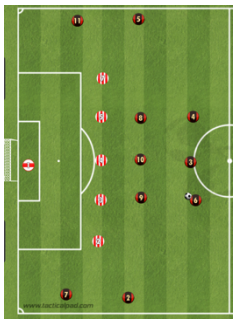
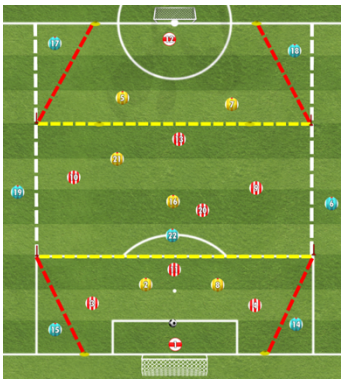
A unidade de treino de sexta-feira começava com a análise de vídeo dos 4 momentos do jogo do adversário, realizada pelo analista e apresentada pelo treinador principal 3. A informação apresentada em vídeo já influenciava aquilo que era pretendido no treino anterior (MD -3) e no treino deste mesmo dia, uma vez que o objetivo era familiarizar a equipa com os comportamentos que o adversário realizava.

Este treino tinha como fase inicial um conjunto de exercícios orientados pelo preparador físico 2, que se iniciava pela mobilidade dos membros inferiores, situações de técnica de corrida, pliometria, de velocidade de 40 metros e também em perseguição. Este trabalho, como referido no quadro 18, apresentava uma duração de 20 a 25 minutos e servia para respeitar a lógica de trabalho semanal tendo em conta que nos apresentamos no dia da sub-dinâmica de velocidade.

Após o bloco de trabalho com o preparador físico 2, o grupo de trabalho realizava uma situação de organização defensiva com transição ofensiva em superioridade numérica orientada pelo treinador principal 3, tendo sempre em conta a informação que era apresentada em vídeo sobre o adversário. Esta organização rebatia muito sobre aquilo que era o comportamento da linha defensiva, mais propriamente a defesa de corredor em último terço e os cruzamentos para a área.

A unidade de treino era finalizada com o jogo competitivo de 3 equipas onde duas se defrontavam e uma terceira era apoio exterior em zonas trancadas.

Quadro 18 - Dia MD -2

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Mobilidade dos membros inferiores com técnica de corrida.	Trabalho de técnica de corrida.	10 minutos
	Situação de Velocidade, 2 repetições normais e 2 em perseguição.	Trabalho de velocidade máxima.	4 repetições
	Situação de organização defensiva	Alinhamentos defensivos em último terço.	20 minutos
	Situação de Gr+7x7+Gr+7Jk onde se defrontam, sendo que os Jokers estão trancados	Jogo competitivo com a procura de ligações dentro/fora.	20 minutos

3.5.3.6 – Treino de Sábado (MD -1)

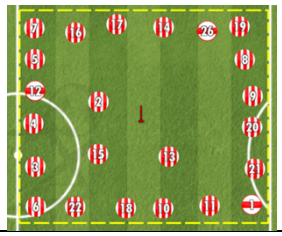
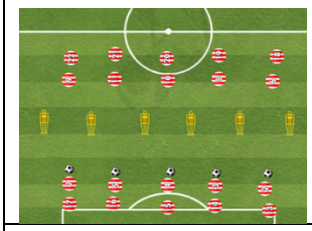
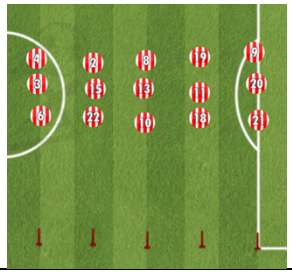
O último treino da semana iniciava-se com a apresentação do vídeo das bolas paradas ofensivas e defensivas, processo realizado pelo analista e apresentado pelo treinador principal 3, seguido de um trabalho de mobilidade geral com duração de 12 minutos, orientado pelo preparador físico 2.

Sendo que estamos bastante próximos do dia de jogo, e após o trabalho de mobilidade realizado, o início deste treino apresenta um cariz um pouco lúdico, onde se divide o grupo em dois e se realizam os meios, onde a cada 20 passes ou túnel, os jogadores dobram a sua presença no meio.

Após este início, os jogadores executam, com o treinador-adjunto principal 3, dois exercícios, como demonstrado no quadro 19. Primeiro uma situação de passe e receção onde vão variando os estímulos consoante o que é solicitado pelo treinador-adjunto principal 3 e, depois, um exercício de reação com cores, em formato competitivo, onde após um estímulo que pode ser visual ou auditivo, os jogadores em saídas de 10 metros têm de colocar um cone numa estaca para finalizar a sua ação.

A última parte do treino está ao cargo do treinador principal 3, este que orienta a equipa para a execução das bolas paradas ofensivas, indicando os sinais de execução e os locais que cada jogador deverá ocupar na batida e a organização do posicionamento defensivo que têm como objetivo serem executadas no jogo do dia seguinte.

Quadro 19 - Dia MD -1

Esquema	Descrição	Objetivo	Duração
	Rondo de 9 contra 2	Lúdico; promover o passe.	8 minutos
	Toda a equipa se coloca numa situação de rondo em que vão 3 a recuperar a bola	Lúdico; promover o passe.	8 minutos
	Situação de passe e receção	Promover o passe e receção.	12 minutos
	Situação de reação.	Promover a reação a estímulos auditivos ou visuais.	5 minutos
	Cantos e livres ofensivos e defensivos.	Promover o aproveitamento das debilidades dos adversários; promover o anular os esquemas táticos ofensivos do adversário.	12 minutos

3.5.3.7 – Dia de Jogo (MD)

Em dia de jogo (MD), o plantel e a equipa técnica concentravam-se diretamente no restaurante onde almoçávamos. Após o almoço, a equipa realizava uma caminhada pelo centro da cidade, com duração aproximada de 10 minutos, antes de se dirigir para o estádio, onde os jogadores ainda despendiam de um período para si.

A palestra pré-jogo estava sempre agendada para duas horas antes do início da partida. Neste momento que antecedia o jogo, o treinador principal 3, utilizava a palestra para oficializar o 11 titular, demonstrar através de projeção os diferentes esquemas táticos ofensivos e defensivos assim como, através do quadro tático, orientar quele que era o plano estratégico ofensivo e defensivo para o jogo que íamos realizar.

No aquecimento para jogo, todos os elementos da equipa técnica tinham tarefas a desempenhar, assim como nas equipas técnicas anteriores, a minha função era auxiliar na reposição de bolas para que não faltassem durante a situação de posse de bola e finalização.

3.5.3.8 – Reflexão sobre a operacionalização do treino – da 3ª equipa técnica

A 3ª equipa técnica da temporada trouxe uma forma diferente de ver e estar no treino. Logo no momento da chegada, a abordagem connosco, elementos que assegurámos a transição entre equipas técnicas, foi semelhante à anterior: procuraram perceber quais as funções que desempenhávamos anteriormente, bem como os nossos gostos pessoais e as funções que considerávamos mais adequadas para nós.

A partir desta definição de funções e com o desenrolar do tempo, identifiquei que o debate sobre a planificação do treino era inexistente, uma vez que a equipa técnica, por ter uma viagem a realizar antes do treino, definia aí o planeamento. Assim que chegavam ao balneário, apresentavam-nos o treino e seguíamos para a sua montagem. Não existia, portanto, abertura para debater o planeamento ou os exercícios, o que transmitia a sensação de que nós, os 3

treinadores da “casa”, estávamos a mais e de que não havia confiança nem reconhecimento das nossas competências.

Este comportamento recorrente dos treinadores acabava por me desmotivar, uma vez que o meu objetivo de aprendizagem e de confrontação de ideias a que estava proposto no início da época desportiva apenas aconteceu com a 2ª equipa técnica.

Durante o treino, sempre nos foi dada a liberdade para dar *feedback*. Não obstante, observando a postura do treinador principal e do treinador-adjunto durante as sessões, percebi que não havia, na prática, espaço para isso, uma vez que ambos assumiam um papel mais observador, em vez de adotarem uma atitude ativa de incentivo e correção ao longo do treino.

Na operacionalização propriamente dita, posso dizer que a minha função era praticamente a montagem dos exercícios, desmontagem e colocar bolas ao guarda-redes para iniciar o exercício. Como dito anteriormente, tinha liberdade para falar durante os exercícios, mas quando olho para o nosso treinador principal e ele não adota uma postura mais ativa, acabo por me sentir mais retraído e não falar.

3.6 – Reflexões Críticas

3.6.1 - Reflexão do período pré-competitivo

Sendo o período pré-competitivo um momento de extrema importância para a aquisição do jogar da equipa e da condição física para os jogos do campeonato, este momento merece uma reflexão para explicar o primeiro impacto que sofri nesta nova experiência, assim como o que se sucedeu no período competitivo.

O início da época foi um momento extremamente especial, pois iria começar a trabalhar/estagiar junto de uma equipa de futebol sénior, que estava a competir em campeonato nacional, algo que sempre desejei. Além do contexto competitivo ser de elevada qualidade, adicionava a isto a presença de jogadores com boas carreiras nacionais e em escalões superiores, sendo que estava a ter

o privilégio de privar com eles e aprender algo mais nesta minha nova caminhada.

O início dos treinos foi de grande nervosismo, deixei-me afetar pela falta de experiência em contexto sénior, mas tinha perfeita noção das minhas capacidades e que ultrapassando este impacto inicial, seria um membro útil para ajudar a equipa no seu processo de treino.

No que ao período pré-competitivo diz respeito, este foi sempre composto por 5 treinos semanais, de terça a sábado, jogo treino ao domingo e folga à segunda-feira, sendo que, houve a possibilidade em duas das semanas, serem realizados 2 jogos treino, onde o 1º era disputado a meio da semana e o 2º no domingo.

Apesar de estarmos em campeonato nacional, o nosso período pré-competitivo não começou da melhor maneira, uma vez que houve pouco tempo para o planeamento da época, por causa do final tardio da temporada anterior, e devido a uma intervenção no relvado do estádio a equipa teve de treinar num campo emprestado de relvado sintético. Não serve de desculpa, no entanto, condicionou alguma da adaptação que pretendíamos ao relvado natural, local onde maioritariamente iríamos jogar.

Outro dos constrangimentos, que na minha opinião teve uma importância grande, foi a ausência do treinador-adjunto principal 1 nas primeiras 2 semanas do período pré-competitivo devido às suas férias. Isto causou-me estranheza, porque mesmo de férias tinha sido ele a planificar o trabalho técnico tático destas 2 semanas. Na minha opinião, isto é de difícil entendimento uma vez que o treinador principal 1 estava presente todos os dias nos treinos, mas não tinha qualquer pensamento crítico sobre aquilo que era realizado na sessão. A leveza com que orientava a organização e operacionalização do treino deixava-me triste, uma vez que estava a desempenhar uma função de treinador-estagiário e sentia que estava a comprometer o meu crescimento e que o meu desejo era um dia ter a oportunidade de treinar uma equipa daquele patamar ou superior e não me revia no que estava a ser feito.

As semanas foram-se passando, os treinos foram-se realizando e os resultados dos jogos treino foram mascarando, para fora, que o processo de

treino que não estava a ser conseguido. Digo que foram mascarando, porque vencemos equipas da Liga 3 e da Liga 2 e tudo parecia bem, quando internamente e pelo que eu ouvia e sentia dos jogadores, já se notava algum desagrado.

Na minha opinião, e apesar do treinador-adjunto principal 1 se encontrar de férias nas duas primeiras semanas do período pré-competitivo, o treinador principal tem de apresentar um papel fundamental na organização e operacionalização do processo de treino, onde, junto da sua equipa técnica, deve distribuir funções e debater a unidade de treino de forma a conseguir rentabilizar todos os recursos que tem ao seu dispor. Este tipo de situações não aconteceu e mais tarde acabou por acontecer o inevitável, o despedimento da equipa técnica devido aos sucessivos maus resultados.

3.6.2 – Reflexão do período competitivo

O período competitivo que vivenciei apresentou-se rico em experiências uma vez que tive a oportunidade de trabalhar com 3 equipas técnicas diferentes, as quais apresentavam formas de estar diferentes e de olhar para o jogo também distintas. Por outro lado, tive a oportunidade de orientar uma semana de treinos e realizar o respetivo jogo do campeonato. Estes tipos de experiências acabam por me enriquecer a partir do momento que eu apresente uma capacidade de reflexão e aproveite para retirar aprendizagens das várias situações vividas.

Se o objetivo traçado pelo clube era alcançar a segunda fase, tendo em vista o apuramento para a liga 3, desde cedo começamos a ficar atrasados na luta por esse desejo, uma vez que os resultados obtidos não eram os pretendidos. Como dito na reflexão anterior, apesar de obtidos bons resultados no período pré-competitivo, a leveza com que era encarado o processo de treino pela primeira equipa técnica em funções, acabou por ditar uma má entrada no campeonato, fruto de uma má preparação de treino, assim como estratégica.

Com esta fase inicial ao não ser condizente com os objetivos pretendidos pelo clube, a direção decidiu cessar funções com a 1ª equipa técnica após a 6ª jornada e aproveitando uma paragem de duas semanas para a contratação daquela que foi a 2ª equipa técnica a exercer funções. Este pensamento

estratégico por parte da direção do clube, acabou por dar duas semanas de trabalho à nova equipa técnica, que veio a disputar o seu primeiro jogo oficial 10 dias após o seu primeiro treino.

A entrada em funções da 2ª equipa técnica trouxe uma nova mentalidade ao grupo de trabalho que se começou a contagiar logo desde o primeiro discurso à equipa. Aqui, e falando pelo que eu senti, voltei a acreditar na possibilidade de alcançar os dois primeiros lugares da tabela classificativa. De facto, o discurso demonstrou uma crença muito grande na qualidade do plantel, assim como na dedicação e capacidade de trabalho de toda a equipa técnica alcançar o objetivo traçado.

Apesar do primeiro jogo oficial ter ditado a eliminação da nossa equipa da Taça de Portugal, pouco abalou a equipa, no entanto, serviu para a equipa técnica retirar ilações sobre aquelas que foram as suas opções para jogo e até que ponto poderiam vir a ser, ou não, peças importantes no plantel. Após o jogo, e respetiva eliminação, notei no treinador principal 2 que não se sentia muito preocupado pelo resultado desportivo, pois, o objetivo passava sempre por chegar à 7ª jornada do campeonato o melhor possível para alcançar os 3 pontos em disputa.

O período competitivo em que pude privar com a 2ª equipa técnica, durante 2 meses, foi de grande intensidade e preparação, onde pude fazer um comparativo de formas de trabalhar com a equipa técnica anterior, e pude constatar o elevado profissionalismo que estes elementos apresentavam, assim como, o lado humano, onde criei uma boa relação com todos os elementos e ainda hoje mantenho contacto.

Como dito anteriormente, este período foi vivido de forma intensa, onde a equipa passou de um 10º lugar com 5 pontos, para um 8º lugar com 16 pontos. Apesar de não ser uma grande diferença ao nível da posição na tabela classificativa, apenas subimos 2 lugares acima da zona de despromoção, a forma como a equipa se apresentava em jogo e disputava os 3 pontos, começou a ser de uma forma muito competitiva, impondo um maior desafio aos adversários. A maneira como as outras equipas nos começaram a encarar foi consequência do nível competitivo interno que foi instalado no plantel com a 2ª

equipa técnica, conseguindo elevar o nível de cada jogador para um patamar superior ao que vinham a desempenhar até ao momento, fruto de um trabalho árduo onde a análise teve um papel fundamental na evolução da equipa.

É com base na importância que a análise de jogo tem para o desenvolvimento da equipa e do jogador, que realizámos vídeos de análises a todos os jogos realizados, assim como em algumas unidades de treino, de forma a compreender se as estratégias e ideias do treinador principal 2 que foram colocadas em prática são as melhores, sempre com o objetivo de nos colocar mais perto da vitória. Este processo de análise e reflexão, para além de ser realizado nos jogos e unidades de treino, apresentou também um papel fundamental em situações pontuais do dia-a-dia que tiveram um impacto no meu crescimento enquanto treinador.

Este processo teve um impacto significativo no meu desenvolvimento diário enquanto treinador, pois evidenciou a relevância que devemos atribuir a cada sessão de treino, não apenas ao nível da sua operacionalização, mas sobretudo através da definição clara dos objetivos que se pretendem trabalhar. Em simultâneo, permitiu-me compreender a importância de utilizar a análise como um instrumento fundamental, que permite ao treinador ter a possibilidade de ajudar o jogador a identificar aspetos a melhorar de treino para treino, permitindo a sua evolução. Acresce ainda que este processo também contribuiu para estimular a minha capacidade de reflexão crítica, onde pude constatar que por vezes, a solução inicialmente idealizada não era a mais adequada e através da análise de treino e pensamento crítico eram identificadas e alteradas de forma a conseguir melhorar o rendimento desportivo da equipa.

Após o renascer da esperança do clube em alcançar a tão desejada fase de apuramento, ocorre o findar de sessão de trabalhos entre a 2ª equipa técnica e o clube, uma vez que decidiram aceitar uma proposta de trabalho de um patamar superior, deixando assim, o trabalho realizado durante 2 meses e uma equipa que estava totalmente acreditada e focada em alcançar os seus objetivos. Este, foi novamente, um ponto de viragem nas aspirações da equipa, e que trouxe alguns aspetos que causaram muita estranheza no grupo de trabalho.

A saída da 2ª equipa técnica, e possivelmente para o clube para o qual foram contratados, deixou o grupo de trabalho desanimado, sucedendo-se uma semana de treinos em que foi orientada por mim e pelos outros dois elementos da equipa técnica da casa. Posso afirmar que foi tudo menos fácil, no entanto, a equipa demonstrou toda a sua união e qualidade e venceu o jogo que finalizava a 1ª volta do campeonato. Paralelamente, a direção trabalhava afincadamente para arranjar o sucessor para comandar o restante campeonato.

Como dito previamente, este tornou-se aquele que seria o ponto de viragem dos objetivos do clube, o que causou muita estranheza no grupo de trabalho, inclusive a mim. Estas mudanças que começaram a existir no clube, foram fundamentalmente criadas através do discurso do treinador principal 3 que demonstrou desde cedo não acreditar que fosse possível alcançar os objetivos pelo qual ainda nos encontrávamos a disputar.

Esta mudança de discurso, de comportamento e de forma de trabalhar, trouxe um mau estar ao plantel, onde, na minha opinião, os jogadores não se reviam naquilo que lhes era transmitido, nem na forma como trabalhavam para se prepararem para o campeonato que ainda tínhamos pela frente. Aqui, consegui identificar que este grupo de trabalho gosta de uma relação próxima e de um treino onde a competitividade seja promovida em todos os exercícios, coisa que durante este período acabou por ser um pouco desvalorizada.

As restantes 13 jornadas, do período competitivo em que a 3ª equipa técnica esteve em funções, acabaram por se demonstrar um ciclo de altos e baixos. Apesar de neste período de 13 jogos a equipa ter conseguido 6 vitórias, 4 empates e 3 derrotas, alcançando um 4º lugar na tabela classificativa, ficou uma sensação de que poderíamos ter alcançado algo mais, caso a forma de abordar o momento da segunda alteração da equipa técnica fosse de outra forma. Este ponto leva-me a pensar que a forma com que lidamos com o plantel, a mensagem que passamos nos diferentes momentos da época, assim como a forma como encaramos o processo de treino, tem um impacto tremendo no rendimento que a equipa apresenta no período de competição.

Em suma, apesar de termos sido uma equipa recém promovida ao Campeonato de Portugal, apresentamos uma ambição grande em construir um

plantel que nos desse capacidade para disputar uma segunda fase de apuramento à liga 3. No entanto, e como é recorrente no futebol quando os resultados não são condizentes com o desejado, a dupla mudança de equipa técnica, uma por opção da direção e outra por opção do treinador em abraçar um novo clube, teve um impacto naquilo que foi a disputa pelos objetivos traçados no inicio da época desportiva. Ficam as reflexões para futuras abordagens aos campeonatos, assim como a importância de escolha do treinador que pretendemos para os objetivos que traçamos.

3.6.3 – Reflexão sobre as diferenças de competição de nível nacional e distrital

O estágio que desempenhei na equipa de futebol sénior masculina da Associação Desportiva do Marco 09, possibilitou-me a entrada em competição a nível nacional, algo que desejava há alguns anos e que era exigido pela faculdade, para a conclusão do mestrado em treino desportivo – alto rendimento. Com ele, pude constatar, que existem diferentes características entre a competição nacional e a competição distrital, contexto em que continuo inserido na formação do clube.

Iniciei o meu percurso como treinado principal nos campeonatos nacionais, na 2.ª Divisão de futebol feminino, ao serviço da Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves. Após essa experiência de 2 anos, enveredei pelo futebol de formação masculino, sempre em contextos da 2.ª e 1.ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto. Até então, nunca havia competido em contexto nacional no futebol masculino. Apesar de ter tido a oportunidade de trabalhar em bons contextos de futebol de formação, sempre ambicionei alcançar um patamar de competição nacional. Tendo surgido essa possibilidade no contexto de futebol sénior, foi uma oportunidade que não pude deixar escapar, pois representava uma forma de testar e aplicar o meu conhecimento.

Estes dois tipos de competição, distrital e nacional, apresentam características muito diferentes, desde o nível das equipas e dos jogadores

defrontados, à qualidade dos treinadores que as orientam, passando pela pressão envolvente ao jogo. Se, por um lado, estava habituado ao contexto de formação no futebol masculino, onde lutava pela subida ou manutenção na 1ª Divisão Distrital e onde se dá extrema importância à evolução individual do jogador, por outro, competir no futebol sénior revelou-me uma realidade marcadamente competitiva, na qual o único objetivo é a conquista dos 3 pontos em cada jogo.

Não posso descurar que, em ambos os contextos, existe um processo de evolução da equipa. No entanto, enquanto no futebol de formação o foco recai sobre o processo formativo, procurando-se que todos os jogadores das diferentes equipas tenham tempo de jogo, no futebol sénior, apesar de também ser necessária uma evolução da equipa no que diz respeito à sua forma de jogar, a gestão dos minutos dentro do plantel é feita de forma diferente. Destaco este ponto porque é precisamente aqui que a capacidade de gestão e liderança de um plantel assume contornos diferentes entre os dois contextos.

Outro ponto que distingue os dois tipos de competição é a qualidade dos seus intervenientes, desde os jogadores até aos treinadores. Apesar de nos campeonatos distritais ainda ser possível encontrar jogadores com grande capacidade técnica e entendimento do jogo, esta realidade não se compara com a que vivenciei no contexto do futebol sénior masculino, onde defrontei ex-jogadores da 1.ª e 2.ª Liga Portuguesa, bem como antigos internacionais portugueses. A qualidade e intensidade que imprimem no jogo foi algo que nunca tinha vivenciado de perto e que, sem dúvida, contribuiu para o desenvolvimento da minha capacidade de análise.

Se, por um lado, os jogadores demonstram uma qualidade individual consideravelmente mais evoluída, é igualmente importante destacar a competência dos treinadores. Nota-se um estudo mais aprofundado do adversário, com o propósito de anular os seus pontos fortes. Além disso, algumas equipas denotam uma identidade de jogo bem vincada, defrontando qualquer tipo de adversário. Destaco o Amarante Futebol Clube, que se mostrou consistente ao longo de toda a época, acabando por conquistar o Campeonato de Portugal.

A pressão competitiva que existe também se torna um ponto que difere bastante entre os dois contextos. Se por um lado, num contexto de formação de patamar distrital dificilmente vemos um treinador de formação ser despedido das suas funções por maus resultados, temos, por outro lado, um contexto sénior de campeonato nacional, onde o resultado desportivo dita aquilo que é a continuidade de uma equipa técnica a exercer as suas funções. Podemos olhar para estra pressão, como uma pressão competitiva positiva, uma vez que o treinador tem de apresentar uma capacidade emocional muito forte para conseguir aguentar tanto com os maus resultados, como os bons resultados e não se deixar iludir. Refiro isto porque, apresentamos um período pré-competitivo imaculado, alimentando ilusões, e iniciámos a competição de uma forma sofredora.

Posto isto, apesar de o jogo ser o mesmo, ambos os contextos apresentam características distintas, cada um com as suas particularidades. Por isso, exigem abordagens e orientações diferentes, acreditando eu que há treinadores de formação que não se enquadram em contexto sénior, e vice-versa.

3.6.4 – Reflexão sobre a primeira orientação de um exercício

O período de trabalho da 1ª equipa técnica fica marcado por um incidente durante o 2º jogo do campeonato onde o treinador principal 1 fratura a perna junto da linha lateral. Após o jogo, o treinador-adjunto principal 1 ligou-me para saber a minha opinião sobre o jogo. Ficámos a debater algumas ideias sobre aquilo em que, na minha perspetiva, tínhamos falhado e o que poderíamos melhorar.

Durante a chamada, referi ao treinador-adjunto principal 1 que o exercício de que lhe tinha falado algumas semanas antes seria o ideal para trabalharmos o aspeto em questão, a ligação entre as linhas defensiva e média na 1ª fase de construção. Acrescentei ainda que iria recortar alguns vídeos para lhe mostrar o que pretendia, os quais também poderiam ser apresentados à linha defensiva e média.

No final do 1º treino da semana o treinador-adjunto principal diz-me no balneário que no dia seguinte seria o dia ideal para eu operacionalizar o exercício de que lhe tinha falado e, como é obvio, fiquei contente porque aquilo que tinha falado, ele identificou como possibilidade para ajudar a equipa na ocupação dos espaços na fase de construção.

Eis que chega o dia da operacionalização – um dia estranho e que trouxe consequências. Enquanto o treinador-adjunto principal 1 realizava as equipas para o treino, falei-lhe que tinha comigo os vídeos e que pensava ser importante mostrar aos jogadores. Deu-me autorização e foi comigo para uma sala à parte onde levámos todos os defesas e 2 médios, e eu, com as minhas imagens de vídeo, mostrei e expliquei onde estávamos a falhar na 1ª fase de construção e que assim que fossemos para o treino iriamos incidir sobre aqueles conceitos para ultrapassarmos mais facilmente as dificuldades impostas pelo adversário.

Após o aquecimento um jogador veio falar comigo e disse-me: "*Parabéns Rafa! Deste-nos boas informações."* Fiquei contente, porque me reconheceu competências, no entanto, sem saber o que fazer/pensar porque isto acabou por mexer com muita coisa.

No momento da operacionalização, mal acabo de explicar o exercício, 3 jogadores dizem: "Falas bem, sim senhor!", o que me deu um *boost* de confiança para o momento em que eles o iam começar a executar.

Após a primeira série, junto o grupo, passo algum *feedback* para recomeçar e noto que alguns ficam com uma expressão estranha a olhar para mim, mas a perceberem cada vez mais o que era pretendido pelo exercício. A forma estranha como me olhavam levou-me à conclusão de que fui uma surpresa para o grupo de trabalho, que não conhecia as minhas capacidades para operacionalizar e comunicar com a equipa durante o treino.

No momento final do exercício, quando estou a recolher os sinalizadores, vejo que um dos treinadores-adjuntos tem um comentário, mas sabendo eu que era para mim, a dizer, "Isto é muita teoria e pouca prática!", ao qual eu não esboço qualquer tipo de reação e continuo o meu trabalho. Acredito que os principais intervenientes do treino, os jogadores, acolheram de bom grado aquela que foi a minha proposta de trabalho.

No final do treino foi o momento mais incrível e de reconhecimento da minha competência, onde vários jogadores, alguns que nunca pensaria, dirigiram-se até mim a felicitar-me pelo exercício realizado e pela forma como o orientei. Com este trabalho desenvolvido e mesmo sendo apenas com um único exercício, senti que tinha capacidade para trabalhar num contexto com este rendimento e exigência, porque notei que houve muito respeito dos jogadores no momento da realização do exercício e que tentaram compreender o que era necessário para atingirem o objetivo.

3.6.5 – Reflexão sobre a orientação de uma semana de treinos

Após uma vitória caseira sobre o União Sport Clube Paredes, em casa, e com vista à preparação do jogo fora de casa, contra o Rebordosa Atlético Clube, todo o plantel, elementos da direção do clube e eu, somos apanhados de surpresa, quando na segunda-feira (MD +1), a 2ª equipa técnica em serviço avisa que irá sair para um projeto de liga 3. Esta notícia deixou em choque todos os elementos envolvidos da equipa sénior, uma vez que a equipa tinha vindo a evoluir aquilo que era a sua capacidade de jogo, assim como a sua posição na tabela classificativa, tendo conseguido 11 pontos (3 vitórias, 2 empates e 1 derrota) em 18 possíveis. Subindo da 10ª posição (zona de descida com 5 pontos) para a 8ª posição (com 16 pontos).

A unidade de treino de MD +1 ainda foi orientada pela 2ª equipa técnica, mas os restantes treinos foram orientados pelos 3 treinadores considerados da casa, eu, o preparador físico 1 e o analista 1.

Num momento inicial, e tendo em conta que ainda faltava um jogo para o final da 1ª volta do campeonato e consequente paragem natalícia, a direção sentou-se connosco e pediu-nos para continuarmos com o trabalho que vinha a ser desenvolvido pela equipa técnica que agora encerrava funções, uma vez que os resultados estavam à vista de todos e era do agrado dos jogadores a forma como eram desenvolvidas as unidades de treino.

No dia MD -4, após uma reunião com os outros 2 elementos da equipa técnica, que aqui lhe chamarei de interina, definimos os exercícios a serem realizados, assim como quem orientava os diferentes exercícios. Assim, os 3

tinham um papel fundamental na sessão, ninguém se sobrepunha a ninguém e todos tínhamos uma experiência que ninguém havia pensado ser possível até então.

É aqui que nos deparamos com um erro que cometemos, e o analista 1 apresenta uma reflexão pós-treino muito interessante, ao dizer que "*aqueles eram os exercícios do Treinador Principal 2, e é dele que eles estão habituados a ouvir as correções e feedbacks"*. Esta é uma perspetiva interessante, uma vez que, como somos pessoas diferentes a orientar o exercício, e a revolta com a saída da equipa técnica foram condicionantes que não nos permitiram retirar o máximo da potencialidade do exercício nem do jogador.

Não só nós, como equipa técnica interina, sentimos que o treino não foi produtivo, assim como, em conversa com os jogadores, eles mesmos sentiram que foi um dia atípico de treino, reconhecendo a falta de empenho por parte deles.

Após esta perceção do MD -4, as coisas em MD -3 já melhoraram um pouco em termos de qualidade, mas se quiser comparar com a qualidade e intensidade que eram colocadas anteriormente nos treinos, tenho de dizer que ainda estávamos longe disso.

Neste dia, além da orientação da unidade de treino, realizámos também a análise do adversário, onde eu apresentei ao plantel a organização defensiva e transição ofensiva do nosso próximo adversário. Penso que este momento tenha sido um despertar de alguma concentração e foco por parte do plantel, transmitindo a mensagem de que estávamos a realizar o nosso trabalho da melhor forma possível, para que eles chegassem o mais preparados possível para disputar o jogo. Como já referido anteriormente, o nível do treino evoluiu, mas nunca para patamares próximos daqueles conseguidos com a 2ª equipa técnica.

Chegada a sexta-feira (MD-2), a confusão voltou a instalar-se e o nível do treino, tanto em MD -2 quanto em MD -1, foi de baixa qualidade. Se em MD -2 a sessão de treino acaba por correr mal porque o analista 1 decide alterar a ordem dos exercícios em campo sem nos consultar, o MD -1 acaba por falhar devido à

falta de experiência da nossa parte naquilo que é a gestão do plano estratégico defensivo para o jogo, mas vamos por partes.

Em MD -2, após a reunião habitual entre a equipa técnica interina e a definição dos papéis de cada um na unidade de treino, assim como os exercícios a serem realizados, eis que após uma falha da gestão do analista 1 no controlo da situação do exercício de meio competitivo, levou-o a saltar um exercício de finalização e levar o plantel para o habitual torneio semanal, a *Champions*, um exercício que os jogadores adoravam fazer. Apesar de ter sido uma boa solução para voltar a focar os jogadores no treino, acabou por ser um erro, pois os jogadores aperceberam-se de que ele havia assumido o controlo do treino e alterado a ordem sem qualquer tipo de consulta ou conversa comigo ou com o preparador físico 1.

Sendo Sábado, MD -1, o último dia de preparação para o próximo jogo, aqui, como referido anteriormente, fez-se notar a falta de experiência da nossa parte na gestão do plano estratégico para o jogo. Falhamos, porque quando fomos realizar o exercício em que definíamos a pressão a executar em jogo, quisemos esconder o 11 que iria entrar em jogo, quando não havia necessidade nenhuma de o fazer, porque apenas eramos os interinos e os jogadores tinham a perfeita noção de que nós não iriamos mudar os que haviam jogado no último jogo, à exceção de um jogador que iria cumprir castigo por acumulação de cartões amarelos.

Após uma conversa rápida que o capitão teve comigo, decidimos colocar de imediato o 11 titular em ação no plano estratégico, e notou-se uma melhoria significativa naquilo que pretendíamos realizar, assim como uma grande entreajuda entre todos os elementos do plantel, para que as coisas corressem da melhor forma e as ideias fossem assimiladas.

Agora que olho para trás e reflito sobre os constantes altos e baixos que tivemos ao longo da semana de trabalho, podemos apontar vários culpados pela forma como trabalhámos. No entanto, tenho de destacar a falha da direção para connosco, equipa técnica interina, ao ter-nos instruído a orientar treino a treino, sem nunca nomear um responsável ou líder desta equipa técnica, e sem nos

informar, até à véspera de jogo, se seriamos nós a orientar a equipa em competição.

3.6.6 – Reflexão sobre a orientação de um jogo

O dia 17 de Dezembro de 2023, ficou marcado pela minha estreia como treinador principal da equipa sénior masculina do Marco 09, apesar de na ficha de jogo ter sido colocado como adjunto, e em que acabamos com a invencibilidade de quase dois anos, do Rebordosa, em sua casa, para o campeonato.

Tal como ao longo da semana, em que a direção falhou ao não nomear um dos membros como o líder da equipa técnica interina, voltou a repetir o erro na ficha de jogo, onde apenas constava quem seria o treinador principal e o treinador-adjunto, 3 horas antes do jogo.

Sabíamos de antemão que seriamos nós a orientar a equipa no jogo do campeonato, mas não sabíamos quem seria o treinador principal, algo que qualquer um dos três desejava ser para ter o nome inscrito na ficha de jogo e ter a possibilidade de estar no banco a orientar. Como sempre, eu estava tranquilo. Apesar de saber que todo o plantel me reconhecia competência para liderar a equipa no jogo, eu apresentava-me como o elemento mais recente dos três naquele contexto e onde só estava presente pela necessidade da realização do estágio para a faculdade, pelo que nunca me cheguei à frente dos dois e disse "eu assumo", até porque quem deveria de tomar essa decisão, deveria ser alguém da direção do clube.

Durante a manhã do dia de jogo, sentia-me completamente tranquilo. Não tinha pressão de ninguém, não precisava de demonstrar as minhas capacidades a todo o custo, e limitei-me a aproveitar o momento. Almoçámos em equipa, dirigimo-nos para o estádio para a preparação da partida no autocarro, e foi aí que o sentimento despoletou.

À medida que nos íamos aproximando de Rebordosa, comecei a sentir-me cada vez mais ansioso, com o pensamento recorrente: "isto vai mesmo acontecer, tu vais orientar a equipa no Campeonato de Portugal". Ao mesmo

tempo, desfrutava do momento – um momento que não sei quando, ou se voltará a repetir-se.

Com a chegada ao estádio e com a montagem do aquecimento feita, chega a hora de realizar a palestra. Este é o momento em que assumo “as rédeas” do grupo, vendo que o analista 1 e o preparador físico 1 se colocaram mais de lado no balneário, deixando o centro para mim, como que me “empurrando” para os leões, mas ao mesmo tempo penso que reconheceram que eu seria a pessoa mais indicada e com melhor comunicação dos três para falar à equipa.

A forma como iniciei a palestra pré-jogo acabou por ser um momento “quebra-gelo” para mim e ao mesmo tempo, soltar a equipa para o que vinha a seguir. “Bem malta, segundo o meu relógio, o meu coração está a 120 batimentos por minuto” e após esta primeira mensagem, todo o grupo se ri, porque reparou que estava nervoso e que este era um dia muito especial para mim depois de tudo o que vivemos até àquele momento.

No que diz respeito ao jogo propriamente dito, devo dizer que foi uma loucura de emoções a cada minuto, e senti que o meu papel foi completamente diferente nas duas partes do jogo. Se, na primeira parte, estava completamente focado em ajudar a equipa a desmontar o adversário e a conseguirmos superiorizar-nos, na segunda parte fui afetado emocionalmente pelo resultado que já estávamos a alcançar. Isso causou-me um bloqueio mental, por estarmos perto de concretizar aquilo em que sempre acreditei: a vitória.

Nunca esquecerei esta primeira experiência vitoriosa no comando técnico de uma equipa sénior, onde conseguimos colocar toda a equipa em busca de um só objetivo, sair de Rebordosa com os 3 pontos e acabar a 1ª volta a 1 ponto do 3º classificado e a 4 do 2º classificado, este último que dava acesso à fase final de subida à liga 3.

3.6.7 – Diferentes Microciclos

As 3 equipas técnicas em funções na época desportiva 2023/2024 apresentaram dois microciclos diferentes. A 1ª equipa técnica apresentou um microciclo padrão onde a folga se apresentava logo no dia após jogo (MD +1) e

a partir do dia MD +2 iniciavam-se os treinos com vista à preparação do jogo seguinte.

A 2ª equipa técnica apresentou um microciclo padrão, onde o treino de compensação de cargas dos jogadores utilizados e não utilizados se realizava no dia após o jogo (MD +1) e a folga no MD +2 e a partir do MD -4 começavam os treinos com o objetivo de preparação do jogo seguinte.

A 3ª equipa técnica, voltou ao microciclo padrão utilizado pela 1ª equipa técnica, trazendo a folga para o MD +1, o treino de compensação de cargas dos utilizados e não utilizados no MD +2 e o início da preparação propriamente dita para o jogo seguinte a partir do MD -4.

Estas 3 diferentes formas de trabalhar durante a época desportiva deram-me um contexto muito interessante para refletir qual a melhor forma de abordar uma semana de trabalho tendo em vista a obtenção do melhor rendimento da equipa. Aqui consegui perceber que os jogadores, apesar de um momento de adaptação, gostaram mais do microciclo padrão apresentado pela 2ª equipa técnica, uma vez que no dia MD +1 realizava o treino de compensação de cargas entre os utilizados e não utilizados, e de recuperação para os titulares e fechava a semana/adversário com uma folga no MD +2, o que fez com que os jogadores se apresentassem de uma forma diferente para trabalhar na quarta feira, 1º dia de trabalho tendo em vista a preparação do jogo seguinte.

Quando esta equipa técnica apresentou este microciclo, eu não concordei, uma vez que não ia ao encontro do que aprendi na faculdade, onde se defende que as folgas devem, por norma, ocorrer no dia MD +1, permitindo ao jogador desligar-se completamente após o jogo e iniciar o seu processo de recuperação – tanto física como mental/emocional. No entanto, após a primeira semana competitiva, percebi a razão pela qual era realizada a semana de trabalho desta forma, o que na minha opinião faz todo o sentido uma vez que os jogadores fechavam o “ciclo” na segunda-feira e iniciavam um novo na quarta-feira.

4 – Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Esta época desportiva foi muito marcante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Nela vivenciei momentos de grande alegria onde me senti muito confiante e de que este era o meu futuro e o caminho que devia de trilhar, como também momentos onde duvidei de tudo e onde a vontade de desistir e abandonar o estágio foi grande.

Aqui aprendi a estar focado no essencial para o desenvolvimento do jogador e da equipa, aprendi que nem só de conhecimento técnico-tático e de preparação física é que se consegue colocar uma equipa a render. Fundamentalmente, aprendi que a ligação entre jogadores e a equipa técnica tem de ser forte, onde só assim se conseguirá alcançar patamares superiores de rendimento.

Algo que me marcou negativamente esta época, foi o tempo despendido com a 1ª equipa técnica, onde senti que não existia valorização do treinador-estagiário por parte do treinador principal 1 e o pensamento negativo que pairava no balneário acabou por me desgastar muito emocionalmente. Devo admitir que ponderei seriamente em desistir da realização do estágio.

A linha que separa o desistir, de continuar, acaba por ser muito ténue. Só com ajuda de outras pessoas fui capaz de me aguentar e agarrar o meu sonho de ser treinador. Os pensamentos negativos e a frustração começam a apoderar-se de nós a partir do momento que não nos sentimos parte integrante do processo. Tenho plena noção que sendo o primeiro momento de contacto com esta realidade competitiva, o meu espaço de ação seria bastante reduzido, mas nunca pensei encontrar um ambiente de balneário como o que era vivido.

Esta particularidade levou-me a refletir sobre como gostaria de ser e o que deveria fazer, caso um dia tenha a oportunidade de ser treinador principal de uma equipa e liderar uma equipa multidisciplinar. Com isto aprendi que devemos ser seguros das nossas ideias e não ter medo de debater com qualquer pessoa, pois se tivermos, acabamos por demonstrar fragilidades nas nossas crenças.

Um exemplo claro da situação a que me refiro anteriormente, é a planificação e a preparação das unidades de treino, onde tudo acabava por ser definido à última da hora, sem qualquer tipo de debate entre os elementos que compunham a 1ª equipa técnica, sendo que, em muitas das unidades de treino, desconhecia os objetivos dos exercícios realizados. Na minha opinião, este ponto revela uma falta de conhecimento e de segurança em relação ao trabalho a desenvolver, uma vez que não apresentavam de forma clara o objetivo proposto para a sessão de treino, nem as tarefas a desempenhar pelos elementos da equipa técnica durante a sua operacionalização.

Esta capacidade de gestão dos recursos humanos disponíveis acaba por ser fundamental para um desenrolar da qualidade do treino, onde podemos ter vários elementos a identificar situações específicas diferentes, de forma a apresentar um maior foco naquilo que estamos a observar, dando espaço de ação a todos os recursos humanos existentes.

Ao longo deste percurso compreendi também a importância da perseverança. Percebi que acreditar em algo quando tudo corre bem é fácil, mas é nas situações de maior dificuldade que realmente se mede a nossa capacidade de resistir e de nos mantermos focados no que pretendemos alcançar. Neste contexto, não é apenas a capacidade de continuar apesar dos obstáculos, mas também a de retirar aprendizagem das adversidades e transformar esses momentos em oportunidades para evoluir. Esta experiência mostrou-me que só através dessa capacidade de resiliência é possível consolidar um percurso, tanto no plano pessoal como profissional, preparando-me para enfrentar desafios futuros com maior segurança e convicção.

Por outro lado, nem tudo foi negativo e quando chegou a 2ª equipa técnica, senti uma liberdade como não tinha tido até ao momento. Senti uma valorização por parte do treinador principal 2, que fez com que todos os elementos da sua equipa técnica se sentissem integrados em toda a preparação do treino e do jogo, existindo um canal de comunicação aberto, sem medos, nem receios de debater o porquê das coisas. Esta é uma forma com a qual me identifico, uma vez que todos trabalhávamos para um resultado pretendido por

todos, a vitória. Neste sentido, o diálogo e debate terá de ser frequente para que haja um processo reflexivo sobre o que estamos a fazer.

Um exemplo que demonstra a abertura para debate era o momento que antecedia o treino, onde o treinador principal 2 apresentava o seu plano para a sessão e acabava sempre com "qual é a vossa opinião?". Aqui, não só os elementos da equipa técnica que acompanharam a chegada do treinador principal 2, como os que transitaram da 1ª debatiam e davam a sua opinião sobre a unidade de treino. Com o tempo, deu-me confiança para debater, questionar, e opinar sobre os exercícios, o que me dava prazer e me fazia sentir como parte do processo. Através destes momentos de partilha consegui estimular o meu pensamento reflexivo, assim como o dos elementos da equipa técnica.

Fruto da abertura desta equipa técnica, do meu compromisso e competência, fui ganhando espaço para expor os meus pontos de vista sobre o treino e o jogo, o que me permitiu conquistar a confiança dos elementos da 2ª equipa técnica e desta forma, ganhar alguma importância no seu meio e serem-me delegadas tarefas na operacionalização das unidades de treino.

Esta experiência proporcionou-me igualmente um maior desenvolvimento da minha autonomia. Ao ser chamado a participar ativamente no planeamento e na operacionalização das sessões de treino, percebi a importância de assumir responsabilidades e de confiar nas minhas próprias competências. Esta autonomia proporcionada pela 2ª equipa técnica não significou agir de forma isolada, mas sim ter a capacidade de tomar decisões fundamentadas, contribuindo de forma consciente para o processo da equipa. Este crescimento pessoal deu-me confiança para, no futuro, ser capaz de liderar e gerir situações de forma independente, mas sempre com abertura ao diálogo e à aprendizagem.

Além da grande aprendizagem obtida ao longo da época desportiva, esta oportunidade deu-me a possibilidade de observar de um patamar mais exterior as diferentes capacidades de liderança colocadas em prática pelas 3 equipas técnicas, dando-me uma bagagem muito grande no sentido de perceber como os jogadores se sentem mais confortáveis e com que tipo de liderança são capazes de render mais. Esta capacidade de liderança e gestão de egos, acabou por ser um choque grande para mim, uma vez que sempre estive ligado a

contextos de formação, e neste contexto específico, de futebol sénior, onde existem várias expectativas individuais, coletivas e pressões, podem colocar em causa um treinador que apresente uma capacidade de liderança e de gestão fraca.

Refletindo sobre esta experiência, tornou-se evidente que a liderança ultrapassa a simples orientação técnica e envolve, sobretudo, a capacidade de compreender e gerir as diferentes personalidades e expectativas de cada jogador. Observando de uma posição mais secundária, percebi que a capacidade de um líder está ligada à sua habilidade de criar um ambiente de confiança e segurança, onde todos os jogadores se sintam valorizados e capazes de dar o seu melhor. Esta perceção reforçou em mim a ideia de que a liderança exige não apenas conhecimento tático, mas também inteligência emocional e sensibilidade para equilibrar os objetivos coletivos com aquelas que são os objetivos individuais.

A comunicação surge como um elemento fundamental na capacidade de liderança, sendo muitas vezes o elo que liga a visão do treinador à prática da equipa. Uma comunicação assertiva e eficaz não se limita apenas em dar instruções, mas envolve ouvir ativamente, perceber sinais que os jogadores possam dar e adaptar a mensagem ao contexto. No futebol sénior, onde as expectativas individuais e coletivas são elevadas, a clareza e a consistência na comunicação tornam-se fundamentais para evitar mal-entendidos, reforçar a motivação e garantir que todos compreendem o seu papel dentro da equipa. Assim, desenvolver a capacidade comunicativa é tão importante quanto o conhecimento técnico e tático, pois influencia o desempenho individual e coletivo.

Esta experiência evidenciou a importância de estabelecer uma comunicação clara e coerente, que permita alinhar objetivos coletivos e individuais. Percebi que, muitas vezes, o impacto de um discurso mal conseguido ou de uma decisão pode ser determinante para o rendimento da equipa, e que pequenas ações podem criar efeitos significativos no ambiente e na motivação do grupo.

Esta vivência levou-me a refletir sobre o contínuo processo de aprendizagem que é exigido. Ser capaz de observar, ouvir, adaptar e evoluir não é apenas uma qualidade que se pretende, mas uma necessidade para qualquer treinador que pretenda manter a sua equipa coesa e motivada. Esta reflexão permitiu-me perceber que a liderança não é estática, trata-se de um equilíbrio dinâmico que exige uma constante autoavaliação e abertura para compreender tanto o potencial como as limitações de cada jogador, bem como as próprias competências enquanto líder.

Durante o estágio, senti um crescimento significativo no meu conhecimento do jogo, fruto da oportunidade de observar e lidar com três equipas técnicas diferentes. Este contacto permitiu-me confrontar as minhas ideias com diferentes abordagens, metodologias e estilos de treino, o que enriqueceu a minha visão tática e estratégica. Ver como cada equipa adaptava o seu processo às características dos jogadores e às exigências do contexto competitivo ajudou-me a compreender que o conhecimento do jogo está profundamente ligado à prática e à capacidade de leitura das situações no campo.

Ao mesmo tempo, passei a valorizar ainda mais a importância da análise do adversário como auxílio do planeamento estratégico. Aprendi a definir a estratégia ofensiva e defensiva de forma a tirar o máximo proveito das fragilidades dos adversários e anulando os seus pontos fortes, ajustando o posicionamento, as dinâmicas e a organização coletiva da equipa. Esta experiência mostrou-me que o sucesso de uma equipa depende não só da execução técnica dos jogadores, mas também da capacidade do treinador em interpretar o jogo, antecipar situações e preparar respostas.

5 – Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

Findada a época desportiva, e com isto, o estágio na equipa sénior masculina da Associação Desportiva do Marco 09, posso dizer que esta experiência foi uma autêntica montanha-russa de emoções, mas que me enriqueceu muito a nível profissional e pessoal. Neste texto, irei primeiramente abordar e comparar aquelas que eram as minhas expectativas inicias, com o que realmente se foi desenvolvendo no decorrer da época, fruto da realidade que encontrei.

Um dos objetivos a que me propus para este estágio foi a confrontação das ideias com a equipa técnica de forma a compreender como devemos planear uma semana de treinos, conseguindo que os jogadores cheguem ao jogo preparados para o que vão encontrar. No entanto, como dito anteriormente, isto acabou por nunca acontecer em grande parte do estágio realizado, uma vez que o treinador principal 1 não demonstrava reconhecer o papel de treinador-estagiário. A formulação de tal objetivo pessoal deveu-se ao facto de na época anterior, após ter demonstrado vários trabalhos de análise do adversário, acabei por suscitar interesse do treinador principal 1, o que mais tarde vim a confirmar que não passava de uma forma de me enganar.

Analisando criticamente o sucedido no período que acompanhei a 1ª equipa técnica em funções, este tipo de comportamentos deveu-se à falta de confiança e de conhecimento por parte dos treinadores, que traziam consigo crenças muito enraizadas da forma de olhar para o treino e para o jogo de futebol, não abrindo a porta ao debate com os restantes membros como uma forma de fugir ao medo da confrontação/exposição.

Além do objetivo referido anteriormente, tenho, quase que obrigatoriamente mencionar o objetivo traçado quanto à demonstração da minha competência para continuar a trabalhar em patamares como este de campeonatos nacionais. Aqui, senti que realmente consegui alcançar o objetivo traçado, pois, com maior ou menor dificuldade, sempre que a oportunidade surgiu para demonstrar conhecimento, acabei por agarrar e por demonstrar competência na realização das tarefas propostas.

Um momento que não poderei deixar de mencionar e onde tive obrigatoriamente de demonstrar toda a minha capacidade e competência, é a experiência da orientação de uma semana de treinos e consequente jogo do campeonato, que, por sua vez, acabámos por vencer uma equipa em sua casa, que estava invicta para os jogos do campeonato há quase 2 anos. Sem dúvida que é um momento que me orgulho bastante, não só pelo feito alcançado, mas por perceber que, de facto, o papel de treinador de uma equipa sénior acaba por ser muito mais complexo que alguma vez imaginei.

Esta semana, apresentando as dificuldades já descritas, acabou por ser um período onde o grupo de trabalho me reconheceu ainda mais competência e onde acabei por alcançar o objetivo ao qual me propus, confirmando que tinha capacidades para continuar a trabalhar a nível sénior, em campeonato nacional, pertencendo a uma equipa técnica.

Apesar do descrito nos parágrafos anteriores relativamente às expectativas iniciais, devo confessar que as minhas funções enquanto estagiário nunca foram as mesmas ao longo da época, uma vez que estive sobre a orientação de 3 treinadores diferentes, que tinham formas diferentes de delegar tarefas e liderar a equipa técnica e o grupo de trabalho.

Num momento inicial, comecei com uma posição sem qualquer tipo de impacto direto na operacionalização do treino ou orientação do mesmo. Se, por um lado, penso que num momento inicial acabaria por fazer sentido uma vez que me apresentava como um elemento novo na equipa técnica, por outro, e de forma mais critica, não concordava com o sucedido porque desta forma o treinador principal 1 não estava a rentabilizar todos os recursos que tinha ao seu dispor.

Contudo, com a alteração da equipa técnica ao final de quase 3 meses de trabalho, a 2ª equipa técnica demonstrou uma forma de estar muito mais aberta e rentabilizou todos os membros da equipa técnica sendo-lhes delegadas diferentes tarefas com vista a um melhor rendimento da equipa. Aqui, o treinador principal 2, com uma maior abertura e aceitação do papel do treinador estagiário acabou por me delegar tarefas quer na construção do plano de treino, quer na

operacionalização e orientação de diferentes momentos do treino, onde tinha liberdade para dar instruções aos jogadores durante a sua execução.

Com a chegada da 3ª equipa técnica, as minhas funções voltaram a ser reduzidas comparativamente às anteriores, mas sempre com algumas funções delegadas, fazendo-me sentir de alguma forma, parte integrante do processo, mas se pensar de uma forma mais crítica, apenas para rentabilizar aqueles que eram os recursos ao seu dispor. Devo dizer que neste contexto, nunca me senti à vontade de intervir durante o treino muito devido à postura do treinador principal 3, que atuava, maioritariamente, como observador do treino, sem dar muitas instruções.

De salientar que, o facto de ter convivido com 3 equipas técnicas diferentes, deu-me um aporte significativo de experiências para o meu futuro enquanto treinador, uma vez que todas elas apresentavam formas diferentes de liderar e de estar perante o grupo de trabalho. Assim, consegui retirar ilações e escolher qual, na minha opinião, é o melhor caminho para fazer com que um grupo de trabalho se una em prol de um objetivo comum da equipa.

Importa referir que os objetivos traçados por mim para o meu desenvolvimento enquanto treinador, foram concretizados com maior ou menor facilidade, uma vez que o contexto experienciado ao longo da época acabou por ser muito mais rico do que aquilo que estava à espera, muito por culpa da dupla mudança de treinadores, proporcionando contextos diferentes de aprendizagens, onde muitas vezes tive de me desafiar e fugir dos ambientes monótonos vivenciados.

Além disto, finalizo esta época com um conhecimento mais alargado das formas de liderar, sendo que tive a possibilidade de acompanhar 3 equipas técnicas, com tipos de liderança diferentes. Uma delas mais autocrática, não tendo os jogadores tanta capacidade de decisão, e outra mais democrática, dando liberdade aos jogadores para ajudar a tomar, aquela que era a melhor decisão para a equipa. Aprendi também, a importância da comunicação, onde pude experienciar diferentes formas de comunicar com a equipa, de conseguir "vender" a nossa ideia, sempre com o objetivo de que o jogador "a aceite e compre" e acredite na mensagem que lhes estamos a passar. Aqui, devo

recordar, a forma como o treinador principal 2, discursou com a equipa, na sua primeira sessão de treino, onde a forma assertiva com que falava, fez acreditar um grupo que se apresentava derrotado.

A convivência com três equipas técnicas que apresentavam formas distintas de ver o jogo fez com que alargasse o meu leque de opções/ideias de como entender o jogo, sendo que, agora me sinto mais capaz de me adaptar ao contexto que integro, levando muitas vezes, ideias de exercícios para o contexto de formação.

No que se refere aos objetivos de crescimento pessoal, também devo referir que, aumentei o meu nível de conhecimento de análise do adversário, uma vez que era o responsável pela análise dos avançados para serem entregues informações aos guarda-redes e também análise dos golos dos adversários, de forma a entendermos as tendências com que eram marcados nas diferentes equipas que compunham o campeonato.

Com o fim da época e o chegar da conclusão do ciclo académico com a conclusão do mestrado, reservo para um futuro próximo a minha continuidade na equipa técnica dos seniores deste clube, onde, apesar de não me sentir inteiramente valorizado pela estrutura e equipa técnica, sinto que estou preparado para assumir um papel que não o de estagiário e integrar os trabalhos neste patamar.

No que se refere à vida académica, de momento não me vejo a realizar a candidatura para doutoramento, uma vez que é algo que neste momento não me traz qualquer interesse nem paixão, apesar que, devo à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto um sentimento de gratidão enorme pela forma como me desenvolvi nesta instituição e como me orientou para um olhar crítico sobre o desporto, nomeadamente o futebol.

Em suma, esta foi uma época desportiva bastante enriquecedora, desafiadora, que me obrigou a crescer e ser melhor profissional, onde o plano mental acabou por ser muito importante para a conseguir concluir, devendo agradecer pelo apoio desde jogadores ao departamento médico.

Bibliografia

Ancelotti, C., & Ciaschini, G. (2013). *Mi Árbol de Navidad.* La Esfera De Los Libros, S.L.

Bacconi, A., & Marella, M. (1995). *Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale.* Editorial Nuova Prhomos.

Bagsbo, J. (1994). *The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise.* Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum, 619, 1–155.

Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine.* https://doi.org/10.1055/s-0034-1375695

Bradley, P. S., & Ade, J. D. (2018). Are current physical match performance metrics in elite soccer fit for purpose or is the adoption of an integrated approach needed? *International Journal of Sports Physiology and Performance.* https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0433

Bradley, P. S., Mascio, M. D., Sheldon, B., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. *Journal of Strength and Conditioning Research.* https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181aeb1b3

Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização coletiva à individual. In *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal.* UTAD.

Cruz, J. F., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Almeida, S., & Pinto, S. (2012). Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da Iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 171-182. https://doi.org/https://doi.org/10.14417/ap.352

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol.* Prime Books.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos: uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Revista da Educação Física e Desporto*, 7-14.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.

Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco. Nas oficinas do Futebol.* Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*, 108-121.

Garganta, J., & Grehaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Revista da Escola de Educação Física*, 40-50.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol.* Porto: Editora FADEUP.

Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D. J., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497.

Marshall, P. W. M., Lovell, R., Jeppesen, G. K., Andersen, K., & Siegler, J. C. (2014). Hamstring muscle fatigue and central motor output during a simulated soccer match. *National Library of Medicine.* https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102753

Martín-García, A., Díaz, A. G., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcicle struture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32, 3511-3518.

Meckel, Y., Machnai, O., & Eliakim, A. (2009). Relationship among repeated sprint tests, aerobic fitness, and anaerobic fitness in elite adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research.* https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818b9651

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 223-234.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia do Desporto - Grau 3* (IPDJ, Ed.). Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia e Didática do Desporto - Grau 1* (IPDJ, Ed.). Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., & Gomes, R. (2021). *Coaching do Treino Desportivo* (IPDJ, Ed.). Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Milistetd, M., Galatti, L. R., Collet, C., Tozetto, A. V., & Nascimento, J. V. (2017). Sports coach education: Guidelines for the systematization of pedagogical practices in bachelor program in Physical Education. *Journal of Physical Education*, 28(1).

Morrison, C. (2000). Why don't you analyse the way I analyse? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 22-25.

Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do voleibol. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *As Ciências do Desporto e a prática Desportiva*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).

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

Sousa, P. (2005). Organização do jogo de Futebol. Proposta de mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP)]. Porto.

Valdano, J. (2013). *Los 11 Poderes del Líder*. Madrid: Conecta.

Valdano, J. (2016). *Fútbol: El Juego Infinito.* Madrid: Conecta.

Vásquez, M. A. C., Zubillaga, A., Bendala, F. J. T., Owen, A. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2021). Quantification of high speed actions across a competitive microcycle in professional soccer. *Journal of Human Sport and Exercise.*

Katsikopoulos, K., & King, A. (2010). Swarm intelligence in animal groups: When can a collective out-perform an expert? *PLoS ONE,* 5(11), e15505.

Anexos

Anexo 1 – Microciclo da 2ª Equipa Técnica

AD MARCO 09 ÉPOCA 2023/2024

PLANO SEMANAL Nº

	2ª Feira X/11	3ª Feira X/11	4ª Feira X/11	5ª Feira X/11	6ª Feira X/11	Sábado X/11	Domingo X/11
MANHÃ		FOLGA					JOGO
TARDE							

Próximo Treino: 4ª Feira Dia 00 de Novembro às 10:30
Local: **Estádio**

P.S.: Este programa poderá sofrer alterações, no interesse do grupo de trabalho e por decisão da direção.

Anexo 2 – Treino Tipo da 2ª Equipa Técnica

TREINO Nº MICROCICLO : 04 DATA: 6ª FEIRA -1 00-00-2023 HORA: 10:30
Nº JOGADORES: 21 + 2GR LOCAL: ESTÁDIO DURAÇÃO DE TREINO: 60 MIN
OBJETIVO FUNDAMENTAL:

99		
26		
1		
25		
17		
20		
3		
30		
5		
21		
6		
88		
16		

23		
18		
8		
24		
15		
7		
11		
10		
27		
9		
28		
19		
29		

	ESQUEMA	EXERCÍCIO
20 10 + 10		Meinho + ativação
20		Saída Longa + saída de bola pelo gr
20		

AD MARCO 09 ÉPOCA 2023/2024

Anexo 3 – Convocatória Tipo da 2ª Equipa Técnica

AD MARCO 09

Departamento de Futebol Sénior

Época 2023/2024

CONVOCATÓRIA

JOGO			
Jornada Campeonato de Portugal **Adversário vs AD Marco 09**	**DATA:** **12/11/2023**	**HORA JOGO:** **15:00**	**Concentração: às 11H** **Restaurante**

N.º	NOME	RUBRICA
1		
3		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
15		
16		
17		
18		
20		
21		
25		
26		
27		
30		
88		
99		

O Treinador: _____

Anexo 4 – Mesociclo Tipo da 3ª Equipa Técnica

Temporada – 2023 / 24

MESOCICLO – 2 (JANEIRO / COMPETITIVO)

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
01-01-2024	02-01-2024	03-01-2024	04-01-2024	05-01-2024	06-01-2024	07-01-2024
ANO NOVO 2024	10H15 – Treino (CR) Core / AE	10H15 – Treino (CR) Pré Activ - Mini-Bands Core	10H15 – Treino (CR) Core / AE BG	10H – Treino (CS) Análise Adversário M / Supl. (Proteína)	10H – Treino (CS) Análise BP Adversário RM / Mob. Supl. (Proteína)	14ª Jornada CP - Série B - 15H00 Amarante - MARCO 09
08-01-2024	09-01-2024	10-01-2024	11-01-2024	12-01-2024	13-01-2024	14-01-2024
Folga	10H – Treino (CS) Supl. (Pré Treino) Análise / RM / Mob. Gym / AE / BG / M	10H15 – Treino (CR) Pré Activ - Mini-Bands Core	10H15 – Treino (CR) Core / AE BG	10H– Treino (CR) Análise Adversário M / Supl. (Proteína)	10H – Treino (CS) Análise BP Adversário RM / Mob. Supl. (Proteína)	15ª Jornada CP - Série B - 15H00 MARCO 09 – Valadares
15-01-2024	16-01-2024	17-01-2024	18-01-2024	19-01-2024	20-01-2024	21-01-2024
Folga	10H – Treino (CS) Supl. (Pré Treino) Análise / RM / Mob. Gym / AE / BG / M	10H15 – Treino (CR) Pré Activ - Mini-Bands Core	10H15 – Treino (CR) Core / AE BG	10H – Treino (CR) Análise Adversário M / Supl. (Proteína)	10H – Treino (CS) Análise BP Adversário RM / Mob. Supl. (Proteína)	16ª Jornada CP - Série B - 15H00 Beira Mar - MARCO 09
22-01-2024	23-01-2024	24-01-2024	25-01-2024	26-01-2024	27-01-2024	28-01-2024
Folga	10H – Treino (CS) Supl. (Pré Treino) Análise / RM / Mob. Gym / AE / BG / M	10H15 – Treino (CR) Pré Activ - Mini-Bands Core	10H15 – Treino (CR) Core / AE BG	10H – Treino (CR) Análise Adversário M / Supl. (Proteína)	10H – Treino (CS) Análise BP Adversário RM / Mob. Supl. (Proteína)	17ª Jornada CP - Série B - 15H00 MARCO 09 – Gondomar

*(CR) – Campo Relvado / (CS) – Campo Sintético / (Gym) – Ginásio / (Supl.) – Suplementação / (BG) – Banhos Gelo / (Mini–Bands) – Elásticos / (M) – Massagem / (RM) – Rolo Miofascial / (AE) – Alongamento Estático

Anexo 5 – Microciclo Tipo da 3ª Equipa Técnica

MICROCICLO nº – AD MARCO 09

DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SESSÃO	--	53	54	55	56	57	Campeonato de Portugal
HORA							
LOCAL	--	Sintético Marco 09	Relvado Marco 09	Relvado Marco 09	Relvado Marco 09	Relvado Marco 09	
CONTEÚDOS	FOLGA	Análise/Palestra - jogo anterior Pré T. Mobilidade (rolos) Campo – Treino Ginásio Suplementação Banho de Gelo, Sauna e Massagem	Pré T. Mobilidade (rolos) Campo – Treino	Análise Adversário Pré T. Mobilidade (elásticos) Campo – Treino Suplementação	Análise Adversário Pré T. Mobilidade (elásticos) Campo - Treino Suplementação Banho de Gelo, Sauna e Massagem	Análise Adversário Pré T. Mobilidade (rolos) Campo - Treino Suplementação	
MATERIAL	--	Tapetes Rolos Chuteiras Sapatilhas Shaker	Tapetes Rolos Chuteiras Caneleiras	Chuteiras Caneleiras Shaker	Chuteiras Caneleiras Shaker	Tapetes Rolos Chuteiras Caneleiras Shaker	

Anexo 6 – Convocatória Tipo da 3ª Equipa Técnica

AD MARCO 09

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL SÉNIOR

Época 2023/2024

CONVOCATÓRIA		
Campeonato de Portugal – Série B 15H00 **AD MARCO 09 vs Adversário**	**DATA:** **00/00/2024**	**Concentração: 10H45** **Local: Restaurante**

N.º	NOME	RUBRICA

Treinador: _____