

**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissionalizante nos Juvenis  
do Rio Ave Futebol Clube – Reflexões e estudo do  
comportamento ofensivo coletivo.**

Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa de  
Juniões B do Rio Ave Futebol Clube – Futebol, SDUQ.

Relatório de Estágio apresentado à  
Faculdade de Desporto da Universidade do  
Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de  
estudos conducente ao grau de Mestre em  
Desporto para Crianças e Jovens (Decreto-  
lei nº7/2006 de 24 de Março).

**Orientador:** Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

**Tutor:** Luís Filipe Saraiva Silva

José Pedro Azevedo Martins

Porto, setembro de 2017

### **Ficha De Catagolação**

Martins, J. (2017). *Relatório de Estágio Profissionalizante nos Juvenis do Rio Ave Futebol Clube – Reflexões diárias e estudo do comportamento ofensivo coletivo*. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Desporto Para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** FUTEBOL, JUVENIS, FORMAÇÃO, ANÁLISE, RIO AVE FUTEBOL CLUBE, NETWORKS, CONTEXTO PRÁTICO

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por todas as experiências, oportunidades e bênçãos que me tem proporcionado ao longo da vida.

Aos meus pais, por sempre fazerem tudo para que nunca me faltasse nada que precisasse para ter sucesso, sem desconsiderar os valores humanistas que sempre me passaram.

À minha irmã, por ser um exemplo de sucesso e perseverança.

À D. Isabel, por sempre me ter tratado como se de um filho se tratasse.

Ao Rio Ave Futebol Clube por me receber de braços abertos e me fornecer condições para ter sucesso.

Ao meu orientador, Professor Júlio Garganta, por se ter sempre mostrado disponível para ajudar, fazendo-o da melhor maneira possível.

Ao coordenador, Professor Francisco Costa, por me proporcionar oportunidades de crescimento enquanto treinador e pessoa, bem como por todos os conselhos e momentos de ensino.

Ao meu tutor Luís Silva, por todos os ensinamentos, essenciais para a minha formação e proporcionando-me vivências privilegiadas e exemplares de um verdadeiro líder.

Ao Queiroz, ao Serrão e ao Gonçalo pela amizade e confiança, e todos os momentos de aprendizagem, partilha, afinidade e união.

Aos restantes treinadores da formação do clube pelos momentos de convívio, também eles de partilha e aprendizagem.

Ao Carlos Pintado pela amizade, ensinamentos e por ser o impulsionador da minha carreira enquanto treinador.

Por último, mas não menos importante, muito pelo contrário, à Sara, por ser o meu suporte, a minha confidente, minha melhor amiga, minha amante, minha motivação, mas também pela paciência que tem comigo. Pelos momentos de

aprendizagem e crescimento. Por constantemente acreditar em mim e fazer com que eu o faça o mesmo. Por sempre me fazer sentir que no fim, tudo irá correr e acabar bem.

Um muito obrigado a todos do fundo do coração!

# ÍNDICE GERAL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Capítulo I</b> .....                               | <b>1</b>  |
| 1. Introdução .....                                   | 1         |
| 1.1 Problematização da Prática Profissional .....     | 1         |
| 1.2 Enquadramento Legal .....                         | 3         |
| 1.3 Expectativas e Objetivos .....                    | 5         |
| 1.4 Estrutura do Relatório .....                      | 6         |
| <br>  |           |
| <b>Capítulo II</b> .....                              | <b>9</b>  |
| 2. O Clube.....                                       | 9         |
| 2.1 História .....                                    | 9         |
| 2.2 Palmarés.....                                     | 11        |
| 2.3 Infraestruturas e Condições.....                  | 12        |
| <br>  |           |
| <b>Capítulo III</b> .....                             | <b>15</b> |
| 3. Futebol de Formação .....                          | 15        |
| 3.1 O Coordenador .....                               | 15        |
| 3.2 Filosofia da Formação e Valores a Assimilar ..... | 16        |
| 3.3 Objetivos.....                                    | 16        |
| 3.4 Modelo de Formação.....                           | 16        |
| 3.5 Modelo de Jogador .....                           | 17        |
| 3.6 Modelo de Treinador.....                          | 18        |
| 3.7 Departamento de Scouting .....                    | 19        |
| <br>  |           |
| <b>Capítulo IV</b> .....                              | <b>21</b> |
| 4. O Escalão – Juvenis Sub17 .....                    | 21        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.1 A Equipa .....   | 21        |
| 4.2 Equipa Técnica .....   | 21        |
| 4.3 Objetivos .....  | 22        |
| 4.4 Modelo de Jogo .....   | 26        |
| 4.5 Modelo de Treino .....   | 30        |
| 4.6 Observação e Análise .....                                     | 32        |
| <b>Capítulo V</b> .....  | <b>35</b> |
| 5. Desenvolvimento Prático .....                                   | 35        |
| 5.1 Macroциclo .....   | 35        |
| 5.2 Mesociclos .....   | 39        |
| 5.2.1 Primeiro Mesociclo – “A Pré-Época” .....                     | 39        |
| 5.2.2 Segundo Mesociclo – “Bem-vindos ao Campeonato Nacional” .... | 48        |
| 5.2.3 Terceiro Mesociclo – “O começo de uma nova Fase” .....       | 57        |
| 5.2.4 Quarto Mesociclo – “O virar da página...” .....              | 68        |
| 5.2.5 Quinto Mesociclo – “O Play-Off” .....                        | 79        |
| 5.2.6 Sexto Mesociclo – “A Taça Acácio Lello” .....                | 85        |
| 5.2.7 Sétimo Mesociclo – “Torneio Internacional de Rezé” .....     | 89        |
| <b>Capítulo VI</b> .....   | <b>93</b> |
| 6. Social Networks no Futebol .....                                | 93        |
| 6.1 Material e Métodos .....                                       | 96        |
| 6.1.1 Amostra .....  | 96        |
| 6.1.2 Procedimentos .....  | 97        |
| 6.2 Apresentação e Discussão de Resultados .....                   | 101       |
| 6.2.1 Vista Gráfica da Rede de Interação .....                     | 101       |
| 6.2.2 Betweenness .....  | 102       |
| 6.2.3 Eigenvector Centrality .....                                 | 104       |

|  |            |
|--|------------|
| 6.2.4 Closeness .....                    | 106        |
| 6.2.5 Clustering Coefficient.....        | 108        |
| 6.3 Conclusão .....                      | 110        |
| <b>Capítulo VII.....</b>                 | <b>113</b> |
| 7. Conclusão e Perspectivas Futuras..... | 113        |
| <b>Capítulo VIII.....</b>                | <b>115</b> |
| 8. Síntese Final .....                   | 115        |
| <b>Capítulo IX.....</b>                  | <b>118</b> |
| 9. Bibliografia .....                    | 118        |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |     |
|---|-----|
| Figura 1 - Estádio da Avenida (1939 - 1984).....                                | 9   |
| Figura 2 - Placa de Inauguração do novo estádio (13 out. 1984).....             | 10  |
| Figura 3 - Então 1º Ministro, Dr. Mário Soares apadrinha inauguração .....      | 10  |
| Figura 4 - Microciclo semanal padrão .....                                      | 31  |
| Figura 5 - Macro ciclo.....   | 35  |
| Figura 6 - Primeiro Mesociclo.....  | 39  |
| Figura 7 - exercício Metaespecializado .....                                    | 45  |
| Figura 8 - Fotografia tirada durante o convívio (tirada por José Martins) ..... | 47  |
| Figura 9 - Segundo Mesociclo.....   | 48  |
| Figura 10 - Classificação no final da primeira fase.....                        | 56  |
| Figura 11 - Terceiro Mesociclo .....  | 57  |
| Figura 12 - Classificação à quarta jornada.....                                 | 67  |
| Figura 13 - Quarto Mesociclo .....  | 68  |
| Figura 14 - Classificação final da segunda fase do campeonato .....             | 79  |
| Figura 15 - Quinto Mesociclo.....   | 79  |
| Figura 16 - Sexto Mesociclo .....   | 85  |
| Figura 17 - Sétimo Mesociclo .....  | 89  |
| Figura 18 - Constituição dos grupos do Torneio Internacional de Rezé .....      | 90  |
| Figura 19 - Ilustração de preenchimento no NoteXL .....                         | 98  |
| Figura 20 - Preenchimento das ações realizadas durante o jogo em análise ..     | 99  |
| Figura 21 - Cálculo das Métricas.....   | 99  |
| Figura 22 - Cálculo da métrica pretendida .....                                 | 100 |
| Figura 23 - Vista Gráfica do Grafo vs. Vitória SC .....                         | 101 |
| Figura 24 - Vista Gráfica do Grafo vs. Padroense FC .....                       | 102 |
| Figura 25- Betweenness vs. Vitória SC.....                                      | 103 |
| Figura 26 - Betweenness vs. Padroense FC .....                                  | 103 |
| Figura 27 - Eigenvector vs. Vitória SC .....                                    | 105 |
| Figura 28 - Eigenvector vs. Padroense FC.....                                   | 105 |
| Figura 29 - Closeness vs. Vitória SC.....                                       | 107 |
| Figura 30 - Closeness vs. Padroense FC.....                                     | 108 |
| Figura 31 - Clustering Coefficient vs. Vitória SC .....                         | 108 |
| Figura 32 - Clustering Coefficient vs. Padroense FC .....                       | 109 |

## ÍNDICE DE TABELAS

|               |    |
|---------------|----|
| Tabela 1..... | 38 |
|---------------|----|



## RESUMO

O futebol é um desporto coletivo com um grande impacto na sociedade dos tempos modernos. O vencedor de uma partida é aquele que colocar mais vezes a bola dentro da baliza adversária, impedindo ao mesmo que se suceda o contrário. Para que a probabilidade de isso acontecer aumente é necessário haver uma cooperação entre todos os intervenientes. O papel de um treinador é muito influente, devendo capacitar ideias comuns em todos os jogadores, dispondo cada vez mais de instrumentos que auxiliem o seu conhecimento sobre a equipa e também sobre os jogadores. A observação e análise das partidas tem sido cada vez mais essencial, proporcionando mais informações sobre o adversário que podem ser utilizados para explorar as suas fraquezas, bem como anular os seus pontos fortes. Este tipo de ajuda também deve ser usado em função da própria equipa. O presente relatório de estágio tem em vista a conclusão do 2º ciclo em Desporto Para Crianças e Jovens, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado na equipa de Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube, durante a época 2016/2017. Ao longo deste, será possível verificar reflexões sobre a época desportiva onde estive inserido, principalmente no campeonato nacional de juvenis, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, mas também com a participação na Taça Acácio Lello (ministrada pela Associação de Futebol do Porto) e no Torneio Internacional de Rezé, em França. Todas estas competições contribuíram para um crescimento enquanto treinador, tornando-me mais capaz para conseguir lidar com eventuais experiências semelhantes no futuro. A análise a redes sociais tem vindo a crescer devido ao reconhecimento que tem pela ajuda que fornece na preparação das partidas. O estudo realizado surgiu de acordo com a minha vontade de explorar esta área, analisando dois jogos diferentes da equipa onde estive inserido. As *Social Networks Analysis* permitiram avaliar o comportamento ofensivo coletivo e individual da equipa em questão, demonstrado a sua importância da sua realização também a equipas adversárias.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL, TREINADOR, OBSERVAÇÃO, JUVENIS, ADVERSÁRIO, CONHECIMENTOS, RIO AVE FC, FORMAÇÃO.



## **ABSTRACT**

Football is a collective sport with a big impact in society from modern times. The winner of a game is the one that puts the ball more times inside the opponents' goal, stopping at the same time the opposite. So that the probability from that increases it is necessary to have a cooperation between every intervener. The role of a coach is very influential, and should enable common ideas in all players, affording more and more tools to help its knowledge of the team as well as the players. The observation and analysis of matches has been increasingly essential, providing more information about the opponent that can be used to exploit its weaknesses as well as nullify its strengths. This type of help should also be used depending on the team itself. This internship reported is aimed at the conclusion of the 2nd cycle in Sport for Children and Young People, at the Faculty of Sport of the University of Porto, and was held in the Under-17 team of Rio Ave Futebol Clube during the 2016/2017 season. Throughout this, it will be possible to verify reflections about the sporting season where I have been inserted, mainly in the national youth championship, organized by the Portuguese Football Federation, but also with the participation in the Acácio Lello Cup (administered by the Porto Football Association) and also in the International Tournament of Rezé in France. All of these competitions have contributed to a growth as a coach, making me better able to cope with similar experiences in the future. The analysis of social networks has been growing due to the recognition it has for the help it provides in the preparation of the games. The study developed according to my desire to explore this area, analyzing two different games of the team where I was inserted. The Social Networks Analysis allowed to evaluate the collective and individual offensive behavior of the team in question, demonstrating its importance of performing also to opposing teams.

**KEYWORDS:** FOOTBALL, COACH, OBSERVATION, YOUTH, ADVERSARY, KNOWLEDGE, RIO AVE FC, TRAINING.

## **Lista de Abreviaturas**

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AFP – Associação de Futebol do Porto

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

SNA – *Social Network Analysis*

GR – Guarda-Redes

DD – Defesa Direito

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

DE – Defesa Esquerdo

MD – Médio Defensivo

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

AD – Ala Direito

AE – Ala Esquerdo

AV – Avançado



# Capítulo I – Introdução

## 1 – Introdução

### 1.1 Problematização da Prática Profissional

A sociedade tornou, nas últimas décadas, o desporto de competição e espetáculo numa comercialização, que o evoluiu e se tornou essencial nos dias de hoje (Garcia, 1998). Esta alteração social promoveu o início de fins lucrativos e financeiros, levando, nalguns casos, a que isso se tornasse a principal finalidade dos processos nos variados serviços sociais (Garganta, 2004).

Dentro da aparente simplicidade de um jogo de futebol, oculta-se um fenómeno que se baseia numa lógica complexa, decorrente da elevada imprevisibilidade e aleatoriedade dos factos do jogo (Garganta, 1997).

Esta elevação a fenómeno social levou a que tudo que circunda a modalidade adquirisse uma predominância maior na comunidade, inspirando superiores aptidões e ciências aos seus agentes, para que a “massificação desportiva” fosse correspondida (Neto, 2014).

Nos dias que correm, o treinador de futebol não pode apenas ser um ex-jogador que, devido à idade e condição física, teve de deixar de competir, devendo ser muito mais do que isso (Araújo J. , 1994). Deve, por isso, ser visto pela comunidade como um profissional de desporto que controla fatores específicos envolventes na modalidade, bem como científicos, pedagógicos e organizacionais, devendo sempre passar valores desportivos, que os deve ver como seus, aos seus formandos (Rosado & Mesquita, 2007).

No decorrer da temporada, tive a oportunidade de investigar um âmbito específico do futebol pelo qual tenho curiosidade e empatia, o *Scouting*, interpretado por Castelo (1996) como o estudo do adversário essencial para uma correta preparação para o jogo, fornecendo importantes informações ao treinador sobre o opositor, habilitando-o para a estratégia tática do confronto. Segundo Garganta (2000), o *Scouting* é uma ajuda utilizada pela maioria dos

treinadores do panorama atual, tendo uma grande influência na preparação das equipas para a competição.

A investigação do padrão comportamental coletivo e individual torna-se mais proveitosa do que a observação dos fatores quantitativos alusivos a ações individuais (Garganta, 2001 & 2005). Os treinadores e observadores de jogos coletivos procuram obter o sucesso desportivo através de padrões de desempenho (Garganta, 2001; Castelo, 2004). Ainda assim, reduzidas análises concentraram as suas investigações nas “virtuais” inter-relações das variáveis qualitativas que acontecem dos lineamentos predominantes de uma partida de futebol (Araújo, 2003 & 2006).

Tendo por objetivo final preparar os estudantes para uma nova fase da sua carreira, as instituições académicas recomendam estágios no término de um período de estudos onde estes poderão por em atividade conhecimentos teóricos adquiridos durante todo o percurso académico (Odio, Sagas, & Kerwin, 2014). O estágio consiste numa vivência formativa estruturada sendo um marco essencial na formação e preparação dos estudantes para o mundo profissional (Caires & Almeida, 2000).

O Programa Nacional de Treinadores, composto pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (2012), estabeleceu objetivos fundamentais para um treinador estagiário de nível II de Treinador, tais como o desenvolvimento de trabalho numa realidade prática de treino, solidificando capacidades “técnicas, relacionais e organizacionais”, com a supervisão de alguém mais experiente e superior nível de treinador.

O ano de estágio, realizado nos Juvenis do Rio Ave Futebol Clube, permitiu-me consolidar conhecimentos adquiridos em anos anteriores, nomeadamente do 1º ano do respetivo ciclo. Penso tratar-se de algo que deve ser levado em consideração por todos os treinadores que aspiram aprender diariamente, rumo a um desenvolvimento profissional e individual enquanto formadores de crianças e jovens. O mundo de treinadores está em constante mudança, com uma permanente alteração por parte dos métodos e das pessoas, enriquecendo a sua experiência adquirida (Ancelotti & Ciaschini, 2013).

O Rio Ave Futebol Clube tem tido um crescimento competitivo em todos os escalões de formação e profissional, onde impera a necessidade de competência, abrangendo quer o nível competitivo, quer o nível formativo de jovens atletas. Trabalhar e estar diariamente rodeado por esta mentalidade, já familiar de anos anteriores, foi desde início um indicador de aprendizagem e crescimento.

## 1.2 Enquadramento Legal

O presente relatório vem em seguimento do estágio realizado durante a época desportiva de 2016/2017, tendo em vista a conclusão de estudos do 2º Ciclo em Desporto Para Crianças e Jovens, ministrado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A conclusão do mesmo permitirá obter o grau de Mestre em Desporto Para Crianças e Jovens, bem como a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol.

O estágio realizou-se no escalão de Juvenis Sub-17 que participou no Campeonato Nacional de Juniores B, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Com o início da atividade competitiva federada a começar em meados de agosto, o estágio teve a duração de cerca de 11 meses, começando em julho de 2016 e terminando em junho de 2017. O horário de trabalho envolveu cerca de 12 horas práticas no que diz respeito às unidades de treino mais, o jogo de teor competitivo. No entanto, esta carga horária aumenta fácil e consideravelmente se tivermos em consideração reuniões preparatórias semanais e diárias, envolvendo reflexões coletivas, individuais, estruturais e de planeamento.

Para a realização do estágio, era necessário a nomeação de um Tutor no clube, bem como a de um orientador na faculdade. O papel do Tutor no clube passaria por ser visto como um exemplo e um mentor diário, que me proporcionasse um crescimento sustentável e constante. Ao mesmo tempo, é necessário que seja portador de um nível de treinador acima do meu. Pela amizade e experiências em anos anteriores, a decisão foi fácil, tendo convidado o treinador principal, Luís Silva, para que assumisse esse encargo. Sendo na

altura, portador do título UEFA A – Elite Jovem (nível III) de treinador, o convite foi aceite. No decorrer da época, o Luís foi aceite para fazer parte do restrito número de treinadores reconhecidos com capacidade e qualificação suficientes para aumentarem os seus conhecimentos, integrando o quadro de treinadores em formação para a obtenção do título UEFA PRO, credencial máxima possível de obter enquanto treinador de futebol. Este título permite-lhe obter licença para treinar qualquer equipa, em qualquer escalão competitivo, independentemente das competições por ele inseridas. É, sem dúvida, um exemplo a ambicionado seguir.

Enquanto Professor Orientador, optei por convidar o Professor Doutor Júlio Garganta, por o considerar alguém com uma vasta e diversa experiência no futebol, tendo feito parte de grandes projetos a nível futebolísticos e académicos, sendo também reconhecido socialmente como um exemplo de sucesso e de sabedoria.

Como treinador adjunto, o meu papel passava não só por auxiliar em tudo o que fosse necessário o treinador principal, desde partilha de opiniões, críticas construtivas e refletivas, mas também o papel de preparador físico. Apesar da parte do Scouting, no que diz respeito à análise da equipa adversária, estar encarregado ao nosso observador, Gonçalo Teixeira, todos os elementos da equipa técnica procuravam inteirar daquilo que iríamos enfrentar, vendo e analisando os nossos futuros adversários. Fui encarregue de filtrar as melhores imagens de vídeo que nos eram passadas para, no final, realizar um vídeo que sintetizasse as características do nosso próximo adversário. Este vídeo não deveria exceder os cerca de 10 minutos de extensão, por considerarmos que, se tal acontecesse, seria mais exaustivo para os nossos atletas, levando-os a perder a sua atenção. O vídeo era semanalmente publicado num grupo privado da rede social “*Facebook*”, onde apenas os atletas e equipa técnica tinham acesso, para que pudessem voltar a rever as vezes necessárias.

Por fazer parte do Departamento de Formação do Rio Ave desde agosto de 2012, considerei que faria todo o sentido realizar o estágio nesta instituição, que sempre me ajudou no que podia e no meu crescimento e na minha formação enquanto treinador, pelo que não foi colocada em questão fazê-lo noutra clube,

para além de estar inteirado da filosofia e dinâmica do clube. Alia-se ao mesmo tempo o facto de já ter trabalhado em anos anteriores com a maior parte dos elementos da equipa técnica, e de o desafio de competir no Campeonato Nacional ser aliciante.

Ao mesmo tempo, esteve sempre presente a consciência da visibilidade que o clube auferiu de momento, tendo noção das vantagens que isso me poderá trazer para o futuro, sendo socialmente reconhecido como um clube formador, devido às condições que proporciona aos seus atletas, bem como pela qualidade técnica que promove o desenvolvimento individual e coletivo. Ao mesmo tempo, é reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol como uma Entidade Formadora, um título gratificante que premeia, mais do que os resultados, a qualidade da formação dos jovens enquanto pessoas e desportistas.

### 1.3 Expectativas e Objetivos

A competição onde este estágio se inseriu é, a nível nacional, a mais competitiva do escalão. Como tal, acredito que a sua exigência me proporcionou um maior crescimento, levando-me a obter reflexões mais detalhadas e aprofundadas em diversas áreas. Num contexto em que, na teoria, se encontram os melhores jogadores e as melhores equipas a nível nacional, todos os pormenores fazem a diferença, sendo por isso importante estar constantemente ativo e comprometido com o clube e equipa técnica.

Com a realização deste estágio, pretendi aumentar a minha capacidade crítica e refletiva, colocando diariamente em prática conhecimentos obtidos em anos anteriores, bem como adquirir novos saberes e experiências que me permitiram consolidar e crescer enquanto treinador e pessoa.

Assim, com o decorrer deste ano, acredito ter desenvolvido certas e determinadas capacidades que terão ainda margem para melhoras, e que me beneficiarão para o futuro, sendo elas:

- Liderança: na intervenção com os atletas obtendo o seu respeito, conseguindo passar uma mensagem por eles compreendida e aceite,

bem como no relacionamento com os mesmos, procurando ter uma relação próxima o suficiente para que haja abertura a partilha de opiniões e sentimentos, sem nunca por em causa a posição de ambos;

- Planeamento das unidades de treino: ajudando na organização, estrutura, e elaboração de exercícios que vão de encontro às necessidades e ideias de jogo e da equipa;
- Leitura de Jogo: procurando interpretá-lo mantendo o equilíbrio entre a emoção e a razão, impedindo que um se sobreponha ao outro, permitindo-me vivê-lo, e ao mesmo tempo percebê-lo;
- Na gestão física: no que diz respeito às cargas diárias e tempos de recuperação entre exercícios, unidades de treino e jogos;
- Cultura tática: conseguindo perceber e dominar todas as dinâmicas coletivas e individuais presentes em todos os momentos de jogo, independentemente do sistema tático;
- Scouting: analisando corretamente equipas adversárias bem como potenciais jogadores de destaque, expondo as suas fragilidades e capacidades.

Acredito que todos estes fatores foram fundamentais e preponderantes para estar mais próximo do sucesso, vendo-os como objetivos pessoais, mas, com consciência de que se trata de algo inacabado e, como tal, devo estar em constante aprendizagem sobre cada uma dessas temáticas.

## 1.4 Estrutura do Relatório

A composição deste relatório foi orquestrada de acordo com as normas e orientações dadas pela própria FADEUP, no sentido de uniformizar todos os trabalhos de dissertações, relatórios de estágio e projetos, facilitando o seu reconhecimento e avaliação. Como tal, estará composto da seguinte forma:

1. **Introdução** – breve descrição sobre o estado atual da arte, fazendo um enquadramento legal do mesmo, abordando também os objetivos propostos;

2. **O Clube** – abordagem à história do clube, de maneira a perceber o contexto onde estive inserido, bem como as suas instalações e infraestruturas, compreendendo as ferramentas de trabalho disponibilizadas;
3. **Futebol de Formação** – apresentação da realidade clubística vivida em escalões não profissionais, expondo as filosofias pretendidas para jogadores e treinadores, transversal a todos os escalões formativos;
4. **O Escalão – Juvenis Sub17** – conhecimento mais aprofundado sobre o escalão e equipa onde estive inserido, dando a conhecer as nossas ideias e metodologia de trabalho;
5. **Desenvolvimento Prático** - exposição do panorama anual competitivo, onde transmitirei experiência e reflexões sentidas durante a época desportiva, dividindo-a em mesociclos;
6. **Social Networks no Futebol** – estudo elaborado para análise da organização ofensiva da equipa onde estive inserido, procurando compará-la em dois jogos distintos;
7. **Conclusões e Perspetivas Futuras** – mostra de conclusões retiradas do ano de estágio, tendo de suporte as reflexões obtidas nos tópicos anteriores, fazendo uma introspeção dos precedentes, compreendendo a importância para o seu crescimento e futuro;
8. **Síntese Final** – enumeração das principais ideias possíveis de retirar do relatório;
9. **Referências bibliográficas;**



## Capítulo II – O Clube

### 2 – O Clube

#### 2.1-História

O Rio Ave Futebol Clube foi fundado em Vila do Conde, em 1939, por João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro - Vila-condenses com o sonho de criar um clube que estivesse ao maior nível do futebol português. No entanto e apesar do objetivo em comum, o nome do clube demorou a ter algum consenso, tendo si colocadas diversas hipótese para além do nome atual, tais como Vila do Conde Sport Clube e Vilacondense Sport Club, para além do atual.

Uns meses após a inauguração da primeira sede do clube, realizou-se o primeiro jogo realizou-se a 6 de de Maio de 1939, na freguesia de Beiriz, concelho da Póvoa de Varzim, com uma derrota por 2-1. Mais tarde, e após inaugurada a sede do clube, surge o 1º estádio do clube, denominado “Estádio da Avenida” (figura 1).



*Figura 1 - Estádio da Avenida (1939 - 1984)*

A 13 de Janeiro de 1963 foi inaugurada a atual sede do clube, autenticando a permanência dos sócio pompeando o estandarte com todo o simbolismo que lhe é atribuído, com os serviços admnistrativos reunidos no estádio. A chegada ao principal escalão do futebo português levou a uma necessidade de apotar um

estádio que fosse de encontro aos requisitos de legislação vigente e ao mesmo tempo dos associados. Como tal, a 13 de Outubro de 1984, foi inaugurado o novo Estádio do Rio Ave Futebol Clube, também conhecido como “Estádio dos Arcos” (figura 2), por se localizar perto dos arcos do aqueduto setecentista. A inauguração foi apadrinhada por o então primeiro-ministro Dr. Mário Soares (figura 3). A informação pôde ser recolhida através do site oficial do Rio Ave Futebol Clube.



*Figura 2 - Placa de Inauguração do novo estádio (13 out. 1984)*



*Figura 3 - Então 1º Ministro, Dr. Mário Soares apadrinha inauguração*

## 2.2-Palmarés

Não demorou muito após a sua inauguração até o Rio Ave Futebol Clube obter os seus primeiros títulos. Terminada a época de 1941/1942, o clube vila-condense sagrar-se-ia Campeão Regional da III Divisão da Associação de Futebol do Porto. Seguindo-se épocas em crescimento, quer a nível estrutural, quer a nível competitivo, o Rio Ave FC consegue sagrar-se campeão da 3ª Divisão Nacional na época 1976/77, conseguindo a promoção à 2ª Divisão, competição que, viria a vencer por três ocasiões distintas: 1980/81; 1985/86 e 1990/91. Para além disso, conseguiu ainda vencer a 2ª Liga Portuguesa por duas ocasiões, nas épocas de 1995/96 e 2002/03. Na época 2008/09, o clube vila-condense voltou a integrar o lote das melhores equipas nacionais ao voltar ao principal escalão do futebol português, o qual não veio mais a deixar.

Após regresso à primeira divisão portuguesa, no ano de 2008, o principal objetivo passou por conseguir a manutenção, o qual conseguiu sempre desde então. A afirmação do clube levou a crer a associados, adeptos e toda a estrutura do Rio Ave FC que, seria possível ambicionar com novos e mais desejosos objetivos, como o alcançar de lugares superiores e respetivo acesso às competições Europeias. Assim, decorria a época de 2013/2014, quando o Rio Ave consegue atingir a Final da Taça de Liga. A final, disputada no Estádio Municipal de Leiria, frente ao SL Benfica, terminou com uma derrota por 2-0 para a equipa lisboeta. Para além de Finalista da Taça da Liga, a época 2013/2014 marca também o acesso do Rio Ave à Final da Taça de Portugal, algo já conseguido anteriormente na época 184/85. A final, disputada no Estádio Nacional do Jamor frente ao SL Benfica, terminou com uma derrota por 1-0 para a equipa lisboeta. No entanto, essa presença valeu à equipa vila-condense o acesso às pré-eliminatórias da UEFA Europa League da seguinte época desportiva, bem como a disputa da Supertaça Cândido de Oliveira, também ela disputada contra o então campeão nacional, e onde viria a perder nas grandes penalidades. A informação pôde ser recolhida através do site oficial do Rio Ave Futebol Clube.

## 2.3-Infraestruturas e Condições

O Rio Ave FC é um clube que tem tido um grande crescimento nos últimos anos. Isto deve-se não só a nível de resultados da equipa sénior e da formação, mas também a nível de infraestruturas.

Atualmente, e para além do campo de relva natural do estádio principal (onde as equipas de formação também treinam), o Rio Ave conta também com mais um campo de treinos de relva natural, adjacente a dois campos de relva sintética. Encontra-se também em construção um meio-campo de relva sintética. Dentro dos planos a médio-longo prazo, prevê-se a construção de mais e melhores balneários para a formação, a substituição do relvado sintético do campo de treino nº1 e a construção de um hotel para acolher jogadores da formação.

Atualmente, o Rio Ave opta por colocar os jogadores oriundos de outro país ou duma região longínqua de Portugal, numa colónia onde têm condições para viver, responsabilizando-se também pela a educação, alimentação e saúde de qualquer jovem atleta.

A nível de material, o Rio Ave disponibiliza uma grande quantidade de produtos a cada grupo, bem como mais algum material a ser usado por todas as equipas. Cada equipa tem a sua própria arrecadação, onde armazenam as suas bolas, sinalizadores, garrafas de água, e qualquer outro material que pretendam guardar.

Para todas as equipas, o Rio Ave proporciona também uma arrecadação mais global, onde contém cerca de 20 cones altos, bases para estacas, estacas, três escadas de coordenação, mini-barreiras para saltos, arcos e duas bolas medicinais.

Em ambos os campos de treinos, existem duas balizas de futebol de tamanho de futebol de 7 à disposição das equipas que lá treinam, enquanto no espaço entre os campos de treino existem 8 mini-balizas e 8 balizas de futebol de cinco.

Para os treinadores, existe um balneário conjunto. Apesar de ser relativamente pequeno, o balneário serve para os treinadores trocarem ideias e opiniões, bem como partilharem experiências de situações que possam ter

acontecido em treinos ou em jogo. Além disso, dentro do balneário, existem cacifos individuais, onde os treinadores podem guardar os seus pertences e valores, bem como roupa, chuteiras, etc.

A nível de vestimenta, o Rio Ave proporciona vestuário a não só jogadores, como também treinadores. Aos jogadores é dado um cesto antes do início de cada treino, que contém um par de meias, calções, uma t-shirt e uma *sweat* para os dias mais frios e também uma toalha para que os jogadores tomem banho. No final de cada treino, os jogadores deverão devolver ao roupeiro a roupa utilizada que, no final do dia é armazenada e posta para lavar, de maneira a que no dia seguinte esteja novamente em condições de voltar a ser utilizada. Assim, quer os jogadores ou os pais dos mesmos, não têm despesas nem preocupações a nível de tratamento de equipamento. Aos treinadores, o Rio Ave fornece todo o tipo de roupa necessária. O clube dispõe de calças e calções de treino, t-shirts, *sweats*, casacos impermeáveis e quispos para nos manterem quentes em temperaturas mais frias, assim como sapatilhas e camisolas térmicas.

Para os jogos, é dado aos jogadores um kit, que inclui: dois polos, uns calções, um par de calças, um quispo e uma mochila para colocarem o material. Desta maneira, na concentração para os jogos, os jogadores vão todos equipados da mesma maneira prevalecendo até nesse aspeto como um só grupo e uma só equipa.

No que toca a transportes, o Rio Ave Futebol Clube possui 2 carrinhas de nove lugares, apelidadas de “Miguelito” e “Fábio Coentrão”, nomes dados em homenagem a dois jogadores profissionais oriundos da formação rio avista. Têm também uma carrinha de 20 lugares, bem como o autocarro mais utilizado pela equipa sénior. As carrinhas, para além de servirem de transporte para os jogos, são rentabilizadas também para levar os jogadores da formação ao centro de treinos, deslocando-se a três localizações diferentes: Porto, Maia e Póvoa de Varzim, consoante a sua necessidade.

Isto permite que os nossos jogadores tenham sempre maneira de virem aos treinos, fazendo com que o transporte não seja um problema ou motivo de não

integrar no clube. Esta situação, bem como o apoio da colónia, permite ao Rio Ave ter uma maior capacidade de recrutamento de atletas a nível nacional.

Assim, o Rio Ave Futebol Clube procura oferecer todas as condições pretendidas para poder trabalhar ao melhor nível, quer jogadores, quer treinadores, situações que levam os mesmos a exigirem o melhor deles para o sucesso de todas as equipas da formação do clube. Tendo sempre em conta a preocupação não só com o atleta, mas também com a criança/jovem que se encontra em formação, o Rio Ave tem preocupação com que as unidades de treino sejam o mais cedo possível, de maneira a possibilitar um maior aproveitamento do tempo. Assim, existe também uma preocupação em agilizar os horários escolares dos atletas procurando antecipar o horário de treino, promovendo ainda melhores condições de treinos aos treinadores e atletas, bem como uma possibilidade aos jogadores de poderem regressar a casa mais cedo, passando assim mais tempo em família e com dedicação para o estudo.

Desta maneira, e com todas estas condições, um treinador e jogador que vem e faz parte deste clube, sabe que a única opção será triunfar. É tudo isto combinado que faz do Rio Ave Futebol Clube, uma das equipas mais estimadas a nível nacional, não só a nível de futebol sénior, como também a nível de futebol de formação.

## Capítulo III – Futebol de Formação

### 3 - Futebol de Formação

O Rio Ave Futebol Clube tem tido um notório crescimento em todos os sentidos, com os escalões de formação a serem um exemplo disso. As principais equipas de cada escalão competem ao mais alto nível nacional, com objetivos competitivos da maior responsabilidade e ambição. Ao mesmo tempo, a convocatória de jogadores rio avistas para os vários escalões da Seleção Nacional Portuguesa têm sido cada vez mais uma constante, comprovando a qualidade individual dos atletas, bem como dos treinadores que os formam.

No passado ano de 2016, como sinal e resultado do trabalho de excelência e crescimento por parte de todo o clube, este foi devidamente reconhecido ao ser-lhe atribuído, pela Federação Portuguesa de Futebol, o “Certificado de Entidade Formadora”, indo assim de encontro à política e filosofia de trabalho que aceitam o clube como uma estrutura capaz e de qualidade no crescimento dos atletas, não só a nível desportivo como também educacional.

#### 3.1-Coordenador

Nos últimos 9 anos a formação vila-condense tem sido coordenada pelo Professor Francisco Costa (conhecido carinhosamente por “François”). Com uma experiência no futebol sénior enquanto treinador-adjunto e preparador físico de 6 anos ao serviço do Rio Ave, prevalece como coordenador há nove. Portador de Grau III – UEFA A – de treinador, caracteriza-se pela forte liderança e espírito de grupo que transparece para todos os treinadores e jogadores da formação, bem como demonstrando um papel ativo e dinâmico na devida orientação coletiva/individual e técnico-tática.

## 3.2-Filosofia da Formação e Valores a Assimilar

A Filosofia da Formação foi delineada como sendo algo transversal a todas as equipas em crescimento do clube. Passa por ter uma cultura e identidade própria onde apenas quem se identificar com a mesma pode fazer parte das equipas rioavistas. Assim, acreditamos que em ordem para se ter sucesso no clube é preciso combinar o modelo de jogo adotado com ambição, motivação, qualidade de trabalho e trabalho em equipa.

Desta maneira, os nossos atletas devem assimilar e por em prática certos valores que acreditamos que nos levarão mais longe, nomeadamente que, o conceito de equipa é mais importante que o conceito de individualidade; a exigência de treinar nos limites para se poder jogar nos limites; a concentração deve ser máxima; deve haver uma capacidade mental muito forte, bem como uma grande disciplina, inteligência e rigor.

## 3.3-Objetivos

Com um departamento de formação caracterizado pela qualidade e ambição, foram delineados objetivos que todos os treinadores devem ter em conta, tais como: formar atletas jovens para integrarem a equipa sénior do Rio Ave FC, criar condições sustentadas para o crescimento do clube, potenciar crescimento dos objetivos desportivos do mesmo, promover a prática desportiva junto dos mais novos e promover o crescimento e desenvolvimento recíproco do binómio Clube-Cidade. Assim, acreditamos ter metas não só competitivas, mas também desporto-sociais a pensar no atleta, no clube e na cidade.

## 3.4-Modelo de Formação

Um dos principais fatores que tornou o Rio Ave Futebol Clube uma Entidade Formadora foi, não só a preocupação com o atleta, mas também com o jovem enquanto ser humano em crescimento. Como tal, procuramos que o seu desenvolvimento aconteça numa dimensão técnico-desportiva (técnico, tática,

física, psicológica) e também numa dimensão humana, onde procuramos que os nossos jogadores vejam os desafios com espírito de superação, crescendo a criar uma personalidade autónoma, disciplinada e educada. Para que este processo seja eficaz, é importante que seja progressivo e eficiente.

Como tal, o departamento de formação encontra-se estruturado em três níveis: Fundamentos (dos 6 aos 12 anos), Aperfeiçoamentos (dos 13 aos 15 anos) e Rendimentos (dos 16 aos 18 anos).

No primeiro nível, pretendemos atrair o maior número de crianças e jovens para a experiência da modalidade. Ao mesmo tempo, sem desvalorizar os resultados, damos muita importância ao cumprimento das regras básicas, como horários, leis de jogo e equipamentos e também ao ensino do jogo através de exercícios condicionados e muitas situações de finalização. Tudo isto, indo de encontro ao modelo de jogo do clube.

No segundo nível pretendemos dar continuidade e consistência ao anterior, procurando uma prática mais frequente e de maior compromisso com a modalidade. A quantidade de jogadores diminui, aumentando a preocupação com a qualidade dos atletas. Assim, tentamos dar uma noção de rendimento individual, sem nunca esquecer o rigor pelas normas previamente estabelecidas.

No último nível procuramos uma maior rentabilização da capacidade de jogo com um aumento do volume, intensidade e complexidade dos treinos e dos seus exercícios, no sentido de obter um jogo mais organizado e estruturado.

### 3.5-Modelo de Jogador

Culminando o processo de formação, um jogador formado no clube deve ser diferente devido a certas particularidades, nomeadamente excelentes competências a nível técnico-tático e psicológico, estando assim preparado para saber enfrentar todos os desafios e pressões inerentes à alta competição. Ao mesmo tempo deve ter uma personalidade vincada e com valores fundamentais, tais como humildade, espírito de equipa, espírito de sacrifício e solidariedade. Independentemente da posição que ocupam em campo, devem saber estar e o

que fazer corretamente em cada um dos momentos de jogo, respeitando os princípios de cada um deles e estando sempre em harmonia com a posição dos restantes jogadores (de equipa e adversários) e a bola. Para além disso, devem concretizar com eficiência e eficácia todos os elementos técnicos, percebendo corretamente o momento em que os deve executar: drible, finta, passe curto, passe longo, receção, jogar de a um toque, rematar, acelerar ou baixar ritmo de jogo, etc.

### 3.6-Modelo de Treinador

O clube não forma os seus próprios treinadores, no entanto, procura o perfil transmitindo-lhes uma visão unificadora que permita perceber o processo de formação (e por inerência o modelo de jogo), de uma forma integrada e consensual com as metas que são definidas. Esta identidade é estimulada e monitorizada pelo coordenador, sendo fortalecida através de reuniões. De maneira a unificar todo o processo de formação, são definidos pontos chave para o Modelo de Jogo adotado pelos treinadores, devendo ser de conhecimento dos técnicos, bem como todas as noções que lideram o processo de construção da equipa principal, objetivando o trabalho de formação de jogadores compatíveis com as nossas carências. O objetivo passa não por influenciar a maneira de ver o jogo enquanto treinadores, mas haver uma cooperação entre todos.

São também inculcados valores aos treinadores, que os devem absorver na íntegra no sentido de os trespassarem aos nossos atletas. Orgulho, identidade, mística, superação, e esforço devem fazer parte da envolvência dos treinadores na formação e no clube. Enquanto treinadores, devemos planejar, orientar e avaliar. Promover espírito de grupo, estar motivados, ser pontuais e, com espírito de colaboração, ter uma papel pró-ativo participando com novas ideias e disponibilidade.

Ao representar o Rio Ave temos de assumir uma relação de compromisso com os modelos instituídos no clube, sendo também o seu principal garante em operacionalidade e em expressividade. Devemos em comunhão com o coordenador, refletir e perspetivar o trabalho técnico/pedagógico desportivo a

desenvolver no clube e em cada escalão em particular, contribuindo para alterações ou ajustamentos no processo de melhorar a qualidade de jogo, treino e do jogador. Temos a responsabilidade de gerir a época desportiva e orientar a equipa que nos é atribuída, colaborando na organização e planeamento de atividades que visem a prospeção e seleção de potenciais talentos. Sem perder a nossa identidade, devemos promover sempre o Rioavismo, constituindo-nos como referências e exemplo para os nossos atletas assumindo uma estrutura coletiva dinâmica, inovadora e eficaz. O coordenador deverá manter-se informado da vida desportiva do escalão. Estes valores que nos são passados contribuem para uma maior coesão e união dentro do departamento de formação, contribuindo para uma maior potencialização e sucesso individual, mas acima de tudo coletivo para o bem do clube.

### 3.7-Departamento de *Scouting*

Acreditamos que a conceção de um departamento de gabinete de seleção e deteção de talentos é fundamental para potenciar o processo de formação. No entanto, neste momento é feito de uma maneira ténue e circunscrita. Esta é feita através de pessoas de confiança para o clube que nos aconselham atletas de equipas adversárias, que possam reunir qualidades futebolísticas para ingressar no clube, excluindo lacunas que possam existir no escalão em questão. Porém, não passam de indicações que nos possam ajudar, ficando o critério de avaliação à responsabilidade dos respetivos técnicos do escalão, bem como do próprio coordenador da formação. Os técnicos devem estar preparados para sinalizar jogadores que joguem numa equipa adversária.

A melhora deste departamento deve ser posta em consideração, pelo que para tal seja possível, será necessário criar algo bem estruturado, permitindo um processo de seleção com mais qualidade e certeza. O Rio Ave dispõe neste momento de uma residência, conseguida em parceria com a *Colónia de Férias da Praia d'Árvore*, fornecendo uma estrutura residencial de apoio aos atletas em formação, prestando serviços (limpeza, lavandaria e refeições) durante a

semana. Para cumprimento de tal, foi estipulado um horário para as atividades alimentares, sendo estas pré-programadas pelo nutricionista do clube.

## Capítulo IV – O Escalão – Juvenis Sub17

### 4 – O Escalão – Juvenis Sub17

#### 4.1-A Equipa

Na época de 2016/17, a equipa de Juvenis A do Rio Ave Futebol Clube participou no Campeonato Nacional de Juniores B, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. O crescimento sustentado do clube tem sido acompanhado pelo departamento de formação, pelo que foi o quarto ano consecutivo a contar com a presença da equipa principal de Juvenis do clube. A equipa fez parte da Série A, numa competição realizada com apenas uma volta na primeira fase, e duas voltas nas segunda e terceira fase.

#### 4.2-Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por cinco treinadores: um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador adjunto/preparador físico, um treinador de guarda-redes e um observador. A equipa foi liderada por Luís Filipe Saraiva Silva. Natural de Vila do Conde, é portador do nível UEFA A (Grau III) de treinador, tendo apenas orientado nos escalões de formação do Rio Ave Futebol Clube. Conta com presenças em campeonatos nacionais de Juniores C (Iniciados), e Juniores B (Juvenis), atingindo uma segunda fase pela equipa mais jovem.

Os restantes membros da equipa técnica foram o Diogo Queiroz (treinador-adjunto), José Martins (treinador-adjunto/preparador físico - o próprio), José Serrão (treinador de guarda-redes) e Gonçalo Teixeira (observador). Diogo Queiroz é natural de Vila do Conde, possuindo o nível UEFA B (Grau II) de treinador, tendo desde início da sua carreira feito parte dos quadros do clube rio avista. Passando pelas equipas de infantis e de iniciados (conquistando um título de campeão distrital de sub-13 e uma segunda fase no campeonato nacional de

iniciados), encontra-se pelo segundo ano consecutivo no escalão de sub-17. José Serrão é o treinador responsável pela preparação dos guarda-redes. Conta com uma larga experiência a nível sénior em campeonatos nacionais, passando por clubes como Farense, Covilhã e União da Madeira. Enquanto treinador, conta com uma passagem de 5 anos pelos séniores do Sporting Clube Farense. Por fim, mas não menos importante, o Gonçalo possui uma Licenciatura em Ciências do Desporto, obtida na FADEUP, bem como nível I de treinador, tendo ajudado com a observação aos adversários, procedendo à sua filmagem e análise, sendo esta mais tarde facultada aos restantes membros da equipa técnica.

Assim se formou a equipa técnica responsável por este escalão, que apesar de jovem é experiente e ambiciosa, com capacidade de orientar e liderar atletas também eles ambiciosos e com qualidade acima da média, rumo a um maior sucesso individual e coletivo.

### 4.3-Objetivos

No início de uma temporada, uma equipa técnica deve estabelecer objetivos. Os objetivos traçados foram de carácter competitivo, de formação e de preparação. Depois de delineados, esses objetivos estiveram sempre presentes como metas a alcançar até o fim dos trabalhos com os jogadores. No entanto, os valores transmitidos durante esse espaço de tempo foram fortificados e consolidados para que os atletas os continuassem a seguir não só para o resto da sua carreira enquanto jogadores, mas também para a vida.

Os objetivos de formação, são de carácter psicológico e mental, que permitiram aos atletas crescer como jogadores e pessoas, preparando-se para enfrentar todo o tipo de situações e dificuldade que possam aparecer.

Os objetivos de competição, são definidos tendo em conta a classificação pretendida em cada competição que se iríamos participar. No caso da nossa equipa, inicialmente disputamos a primeira fase do Campeonato Nacional de Juniores B, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, conseguindo

depois o acesso à segunda fase, dividida em duas séries: Norte e Sul. Para definir estes objetivos, a equipa técnica teve em consideração os jogadores que constituem a equipa e a sua qualidade, e também ter em consideração os objetivos colocados pela direção do próprio clube

Por outro lado, os objetivos de preparação têm em ponderação os aspetos técnico-táticos, que permitem aos jogadores ganharem bases funcionais para o futuro, de maneira a que a sua prestação e aprendizagem seja sempre ascendente.

Assim, e depois de sumariar e diferenciar os diversos objetivos para a época e os respetivos jogadores, passo a enumerá-los:

### **Objetivos de Formação:**

- 🏆 Desenvolvimento das capacidades base para a sua formação;
- 🏆 Fazer com que encarem a competição como algo normal, não tendo problemas de ansiedade;
- 🏆 Estimular que saibam ganhar, mas também que saibam encarar positivamente a derrota ou o empate;
- 🏆 Saber respeitar os colegas, adversários, treinadores, árbitros e todos os intervenientes dentro de um jogo de futebol;
- 🏆 Saber conviver com as reações vindas da bancada;
- 🏆 Saber ter uma atitude coletiva em vez da individual, ajudando os colegas e a si próprio na autossuperação;
- 🏆 Ter prazer em jogar futebol, respeitando todos os aspetos anteriormente falados.

## **Objetivos Competitivos:**

### **1ª Fase:**

🏆 Conseguir assegurar o acesso à segunda fase do campeonato nacional de Juniores B;

🏆 Acabar a primeira fase do campeonato nacional na 1ª posição, obtendo assim a desejada passagem à segunda fase – algo não conseguido, mas terminando na segunda posição;

🏆 Vencer cada partida, independentemente da equipa que se vai enfrentar mantendo, no entanto, sempre o rigor e desportivismo, marcando o maior número de golos possível, sofrendo o menor número;

### **2ª Fase:**

🏆 Conseguir acesso à fase de Apuramento de Campeão (3ª fase) de forma direta, ou seja, terminar nos dois primeiros lugares;

🏆 Não conseguindo o apuramento de forma direta, procurar conseguir o acesso ao Play-Off de acesso à fase seguinte, podendo terminar em 3º ou 4º lugar, dependendo do número de pontos em conjugação com a outra série – algo que acabou por acontecer tendo terminado em 3º lugar;

🏆 Vencer cada partida, independentemente da equipa que se vai enfrentar mantendo sempre o rigor e desportivismo, marcando o maior número de golos possível e sofrendo o menor número.

### **Play-Off de Acesso à Fase de Apuramento de Campeão:**

🏆 Procurar assegurar o 1º lugar e conquistar assim o acesso à última fase do campeonato – algo não conseguido, tendo terminado no 2º lugar.

🏆 Vencer todas as partidas, independentemente da equipa que se vai enfrentar, mantendo sempre o rigor e desportivismo, marcando o maior número de golos possível e sofrendo o menor número.

### **Taça Acácio Lello:**

🏆 Vencer todos os jogos e a respetiva prova, independentemente de ser realizado contra equipas do escalão de juniores – algo conseguido;

 Manter sempre o rigor e desportivismo, marcando o maior número de golos possíveis e sofrer o menor número.

### Torneio Internacional de Rezé:

 Procurar passar a fase de grupos num dos dois primeiros lugares e garantir acesso à fase final da competição – algo não conseguido;

 Procura vencer os restantes jogos e obter a melhor classificação possível – terminamos na 11<sup>a</sup> posição;

 Manter sempre o rigor e desportivismo, marcando o maior número de golos possíveis e sofrer o menor número.

### Objetivos de Preparação:

 A Nível Físico: aumentar os índices de resistência e de força;

 A Nível Psicológico: melhorar a vontade de treinar e querer mais, tentar impedir que haja desmotivação e desenvolver autoconfiança;

 A Nível Técnico-Tático: melhorar a qualidade técnica, melhorar a distribuição tática em campo, promover uma mudança rápida de atitude nos momentos das transições, ter agressividade positiva com e sem bola;

 A Atacar: saber quando deve acelerar/pausar jogo, incentivar a apostar no remate de curta, média e longa distância, criar o conceito de mobilidade e de jogo coletivo;

 A Defender: perceber que deve ser um comportamento comum a todos os jogadores, saber fazer as devidas compensações e coberturas, realizar “pressing” em todo o momento sem bola, saber colocar corretamente os apoios de maneira a encaminhar o adversário para zonas de pressão.

As definições destes objetivos tiveram em conta o estado inicial dos jogadores constituintes da equipa e teve em vista aquilo que vão encontrar ao longo da época, sabendo que conseguindo transmitir estes valores ideias, conseguiremos defrontar qualquer equipa do nosso campeonato com mais organização e

facilidade. No entanto, e conforme o decorrer do campeonato, os objetivos podem e devem ser alterados caso isso se justifique, sendo que por norma, terão de ser solidificados, antes de se avançar para a sua alteração.

#### 4.4-Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo representa aquelas que são as nossas ideias perante todos os momentos de jogo. Os Princípios de Jogo passam por conjuntos padronizados de ações táticas e propósitos táticos que a equipa e os respetivos jogadores procuram demonstrar nos diferentes momentos de jogo (Guilherme et al., 2014). São linhas pelas quais nos devemos guiar não só em jogo, mas também durante os microciclos e as respetivas unidades de treino. O Modelo de Jogo foi elaborado tendo em consideração não só o futebol que gostávamos de praticar, mas também as capacidades técnicas dos nossos jogadores. A partir do momento que os atletas compreendem os princípios táticos intrínsecos ao modelo de jogo, conseguem gerir os seus momentos com mais facilidade, chegando à baliza contrária com maior grau de facilidade (Costa et al., 2011). Como tal, e de maneira a que sejam postas em prática consideramos importantes que os nossos jogadores possuam um certo tipo de particularidades psicológicas:

- O conceito de equipa é muito mais importante do que o conceito individual (elevado espírito de grupo)
- Treinar nos limites para jogar nos limites
- Concentração máxima
- Forte capacidade mental
- Disciplina
- Rigor
- Inteligência

A nossa ideia de jogo adapta-se a várias formações táticas sendo a nossa predileta o 1-4-3-3. Como alternativa, a equipa poderá estruturar-se em 1-4-4-2 clássico jogando com dois médios centros, dois médios-alas e dois avançados.

## **Organização Ofensiva**

O grande princípio passava pela posse e circulação de bola através: da melhor eleição (jogador livre que possa receber a bola pelo chão); de jogo de posições; formação de muitas linhas em triângulos e losangos (mínimo 3 recebedores potenciais); velocidade na circulação de bola (velocidade de decisão e de execução – velocidade de transmissão); saber adequar o ritmo do jogo as circunstâncias do momento.

### **Cruzamentos:**

Não nos interessava conseguir penetrar no último terço do campo e cruzar quando já estão 4 ou 5 adversários dentro da grande área à espera do que sabem que vai acontecer. Interessa sim, quando tiverem a oportunidade de efetuarem o cruzamento a entrada da área, entre a defesa e o GR.

A ideia deve ser jogar pelas alas atraindo adversários do centro do terreno, seguindo a mesma lógica para criação de oportunidades de golo e dos cantos curtos.

### Lucidez e Serenidade para Jogar

A primeira preocupação de um jogador quando se apercebe que irá receber a bola tem que ser ler o jogo, ou seja, perceber o que é viável de ser feito de maneira a beneficiar a equipa. Por exemplo, um jogador deve ter a capacidade de perceber se tem condições para conduzir bola e penetrar ou se a opção passa por manter e circular a bola de maneira a explorar outro espaço.

Os primeiros pensamentos quando se perde a bola devem ser recuperar a mesma, tendo sempre em atenção o equilíbrio posicional.

Uma coisa é um futebol de posse e de mudanças de centro de jogo, onde quem recebe a bola deve ver os colegas e as suas movimentações, outra coisa é um futebol onde quem recebe a bola fixa os olhos nela e procura progredir no terreno enquanto os colegas param para ver o que o portador da bola vai fazer.

### **Transição Ataque – Defesa:**

- Reduzir o tempo e o espaço de execução ao portador da bola como 1ª preocupação e 1º pensamento (pressão imediata sobre o portador da bola pelo jogador mais próximo com ajuda);
- Reduzir o espaço de jogo à equipa adversária (fazer campo pequeno, encurtar o espaço subindo linhas). Reduzir tanto à largura como à profundidade;
- Levar o adversário a jogar para uma das alas quando a bola está no corredor central;
- Intensificar a pressão e procurar a conquista da bola no corredor lateral;

### **Organização Defensiva:**

- Fechar espaços como equipa para condicionar a equipa adversária o mais próximo da baliza adversária;
- Constante atitude agressiva sobre o portador da bola (lucidez e inteligência da forma como se é agressivo);
- Campo curto e estreito, com basculações em função da posição da bola (bloco dinâmico);
- Constantes relações de cobertura entre os jogadores;
- Existência de pelo menos uma cobertura ao jogador que faz pressão sobre o portador da bola no corredor central;
- Existência de uma cobertura interior ao jogador que faz pressão sobre o portador da bola nos corredores laterais;
- Condicionar a equipa adversária a jogar para um dos corredores laterais.

### Quais são as referencias de pressão?

- Jogador que recebe a bola de costas para a nossa baliza;
- Jogador que está (ou se vira) de costas para a nossa baliza;
- Jogador que recebe um passe pelo ar seja ele curto ou longo;
- Jogador que faz uma má recepção (coloca o olhar sobre a bola);
- Sempre que a bola entra num dos corredores laterais;
- Bola atrasada para o guarda-redes.

Indicadores de subida de bloco: quando o adversário joga para trás ou para o lado, e quando um jogador da equipa adversaria recebe de costas para a nossa baliza. A subida das linhas defensivas devem ser sempre feitas em bloco, sendo por isso importantes haver comunicação para haver sintonia.

Indicadores para não subir o bloco (dar profundidade): sempre que o adversário não está pressionado e/ou de frente para a nossa baliza. Neste momento devemos fechar corredor central, direcionar os apoios inferiores na diagonal e baixar ligeiramente, no sentido de ganhar profundidade.

Quando o adversário saiu da zona de pressão a equipa terá que se organizar defensivamente muito rapidamente, reajustando em função da bola, baixando o bloco, fazendo muitas compensações, sendo para isso importante haver comunicação e ocupar as posições rapidamente.

### **Transição Defesa-Ataque:**

- Fazer o campo tão grande quanto possível (exploração da largura e profundidade):
  - Duas linhas nas laterais;
  - Desmarcações de apoio e de rutura;
  - Criação sistemática de linhas de passe;
  - Tudo isto com compensações e com inteligência tática;
  - Caso não seja possível explorar a desorganização contrária, jogamos para trás e recomeçamos o processo ofensivo.

Recuperação na nossa zona defensiva: se o adversário está organizado defensivamente devemos circular bola e construir jogo. Se o adversário está desorganizado devemos procurar explorar a profundidade aumentando a velocidade.

Recuperação no meio campo ofensivo: se o adversário está organizado devemos tirar a bola da zona de pressão através de uma rápida circulação. Se o adversário está desorganizado devemos em poucos toques na bola dar velocidade ao jogo com objetividade.

Recuperação na zona de finalização: com o adversário organizado devemos tirar a bola da zona de pressão através de uma rápida circulação. Com o adversário desorganizado devemos dar poucos toques na bola procurando velocidade e objetividade.

#### Para refletir

Errar é aceitável. Cometer sempre os mesmos erros não é tolerável. Não se pode entrar em euforia por ganhar jogos. Não se pode ganhar e depois deixar de correr. Os jogadores têm de sentir compromisso com todas as tarefas.

## 4.5-Modelo de Treino

Como guião orientador para os nossos Microciclos (unidades de treino entre cada jogo), decidimos adotar a dinâmica e respetivas Sub-Dinâmicas da Periodização Tática. Esta metodologia surgiu com o objetivo de compreender e interpretar o fenómeno de jogar, sem o dividir analiticamente (Freita, 2005). Como tal, durante cada Microciclo distribuimos as Sub-Dinâmicas de Tensão, Duração e Velocidade de acordo com o quadro mostrado em baixo. Os exercícios programados para cada dia foram de encontro às Sub-Dinâmicas da respetiva unidade de treino, tendo em conta a duração e o espaço de cada exercício. Foram também de encontro ao nosso Modelo de Jogo, procurando exponenciar em campo o seu conteúdo, mas também de maneira a explorar as fragilidades do nosso próximo adversário.

Um Microciclo, representa o espaço temporal entre dois jogos. Neste escalão, os jogos são maioritariamente ao domingo, levando a que os jogadores folguem habitualmente às segundas-feiras (dia após jogo) e aos sábados (dia prévio ao jogo). Assim, e seguindo a lógica da Periodização Tática, o dia de segunda-feira era folga, sendo terça-feira o dia para fazer uma recuperação ativa aos jogadores que mais tempo jogaram no passado jogo, aplicando um trabalho diferente aos restantes jogadores. Na quarta-feira treinou-se a Sub-Dinâmica da Tensão; quinta-feira a Sub-Dinâmica da Duração e sexta-feira a Sub-Dinâmica da Velocidade. Os jogadores tiveram assim duas folgas por semana, permitindo que recuperem bem e a tempo para o jogo seguinte. Desta maneira, seguiremos o raciocínio da figura 4, em baixo representada:

### Padrão Semanal



Figura 4 - Microciclo semanal padrão

A parte inicial das unidades de treino, contando com cerca de 10 minutos, começavam com uma corrida a ritmo baixo, seguindo-se uma ativação geral envolvendo exercícios de coordenação, propriocepção, velocidade de reação e de flexibilidade. Assim, acredito que ao dar um aquecimento prévio à exercitação desta natureza, o risco de lesão diminui e, ao mesmo tempo contribui para que os atletas se sintam confortáveis antes de iniciar os exercícios de aquisição com intensidade.

### Princípios:

De maneira a haver uma maior capacidade organizativa, os atletas devem respeitar um certo número de princípios para que haja um maior sucesso naquilo que se é proposto a fazer. Como tal:

- Têm de ser disciplinados a todos os níveis;
- Antes do treino, não devem mexer em bolas;
- Sempre que o treinador termine um exercício as bolas são para estar paradas e os jogadores para alongar;
- Têm que usar caneleiras em todos os treinos;
- Só após o consentimento do treinador é que podem ir beber água;
- O jogador que treina concentrado é valorizado.

## 4.6-Observação e Análise

Como parte integrante do nosso trabalho, consideramos fundamental a reflexão e a análise de cada unidade de treino e jogo. Diariamente, antes e depois de cada desempenho, a equipa técnica reunia-se no sentido de preparar o treino, bem como definir objetivos para o mesmo. Todas as ideias eram ouvidas e debatidas rumo ao maior sucesso do grupo. No final da unidade de treino, a reunião prendia-se com o objetivo de averiguar o sucesso do mesmo e avaliar as prestações individuais de cada atleta. Ao mesmo tempo, e no sentido de obter um maior suporte, considerávamos a filmagem uma ferramenta muito importante na ajuda à compreensão do sucesso e insucesso. Devido a certas dificuldades (meteorológicas, logística, etc.), a filmagem das unidades de treino nem sempre se tornou possível. Por outro lado, as gravações dos jogos encontraram-se sempre asseguradas.

Além disso, consideramos este departamento fundamental também, na perspetiva da análise ao adversário. Esta foi deixada à responsabilidade do Gonçalo Teixeira. Organizado, competente e responsável, o Gonçalo é licenciado em Ciências do Desporto, pela FADEUP, estando, tal como eu, a

estagiar no Rio Ave. Apesar de considerarmos a situação ideal em dividir a análise do adversário em momentos de jogo (organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva e bolas paradas), e fazer a respetiva apresentação gradualmente ao longo da semana, a falta de condições e meios para que tal acontecesse levou a que houvesse apenas uma apresentação semanal, em vídeo, na última unidade de treino do Morfociclo.



## Capítulo V – Desenvolvimento Prático

### 5 – Desenvolvimento Prático

Nesta fase do relatório, irei abordar a época desportiva, através de análises descritivas, críticas e refletivas. Como tal, e no sentido de uma correta estruturação, iniciarei por apresentar aquele que foi o Macro ciclo (planeamento geral e anual da época desportiva, figura 5) e, posteriormente, os respetivos Mesociclos (períodos variáveis de acordo com o calendário competitivo ou mudanças consideráveis de assinalar) que o constituíram, onde abordarei cada um individualmente. Os Mesociclos foram definidos consoante as experiências por mim vividas, estando associados com momentos sentidos pela equipa, quer a nível tático, classificativo e mesmo psicológico.

#### 5.1 – Macro ciclo

| Macro ciclo Juniores B - 2016/2017 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
|------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Rio Ave Futebol Clube              |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| Dia/Mês                            | Julho       | Agosto                | Setembro                  | Outubro                | Novembro            | Dezembro             | Janeiro              | Fevereiro            | Março                 | Abril                  | Maio                   | Junho                 |
| 1                                  |             |                       |                           |                        | Feriado             | Feriado              | Feriado              |                      |                       |                        |                        |                       |
| 2                                  |             |                       |                           | 6ª J - Gil Vicente - C |                     |                      |                      |                      |                       | 15ª J - Padroense - C  |                        | Torneio França        |
| 3                                  |             | Leixões               |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        | Torneio França        |
| 4                                  |             |                       | 3ª J - Merelinsense - F   |                        |                     | Paragem              |                      | 10ª J - Anadia - C   |                       |                        |                        | Torneio França        |
| 5                                  |             |                       |                           | Feriado                |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 6                                  |             | Padroense             |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        | 2ª J - Trofense - F    |                       |
| 7                                  |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 8                                  |             | 1ª FASE               |                           |                        |                     | Feriado              | 5ª J - Vitória - C   |                      |                       | Play-Off - Nacional    |                        |                       |
| 9                                  |             |                       |                           | 7ª J - Palmeiras - F   |                     |                      |                      |                      |                       | Play-Off - Lajense     |                        |                       |
| 10                                 | PRÉ-ÉPOCA   |                       | 4ª J - Varzim - C         |                        |                     | 2ª J - Anadia - F    |                      |                      |                       | Play-Off - Académica   |                        | 7ª J - Desp. Aves - F |
| 11                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 12                                 |             |                       |                           |                        | 1ª J - Cachão - F   |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 13                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        | 3ª J - S. Martinho - C |                       |
| 14                                 |             | 1ª J - SC Braga - C   |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 15                                 |             | Feriado               |                           |                        |                     |                      | 6ª J - Palmeiras - C |                      |                       |                        |                        |                       |
| 16                                 | Fulham      |                       |                           | 8ª J - Chaves - C      |                     |                      |                      |                      |                       | Feriado                |                        |                       |
| 17                                 |             |                       |                           |                        |                     | 3ª J - Académica - C |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 18                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 19                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      | 1ª J - Académica - F | 13ª J - Vitória - F   |                        |                        |                       |
| 20                                 | Gil Vicente | 2ª J - Moreirense - F |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        | 4ª J - Maia - F        |                       |
| 21                                 |             |                       |                           |                        | 2ª FASE             |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 22                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      | 8ª J - Padroense - F |                      |                       |                        |                        |                       |
| 23                                 | Juniores    |                       |                           | 9ª J - Barrocelas - F  |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 24                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 25                                 |             |                       | 5ª J - Paços Ferreira - F |                        |                     | Feriado              |                      |                      |                       | TAÇA COMPLEMENTAR      |                        |                       |
| 26                                 |             |                       |                           |                        | 1ª J - FC Porto - C |                      |                      | 12ª J - SC Braga - C | 14ª J - Palmeiras - F | Feriado                |                        |                       |
| 27                                 | Barrocelas  |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        | 5ª J - Allados - C     |                       |
| 28                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |
| 29                                 |             |                       |                           | 10ª J - Vitória SC - C |                     |                      | 3ª J - FC Porto - F  |                      |                       |                        |                        |                       |
| 30                                 | Pombal      |                       |                           |                        |                     | 4ª J - SC Braga - F  |                      |                      |                       | 1ª J - Valonguense - C |                        |                       |
| 31                                 |             |                       |                           |                        |                     |                      |                      |                      |                       |                        |                        |                       |

Figura 5 - Macro ciclo

Os treinos da época desportiva 2016/2017 iniciaram a 11 de julho de 2016, tendo a última unidade de treino ocorrido a 8 de junho de 2017. Os espaços a verde simbolizam os dias da semana, a cor azul representa os fim-de-semana,

a vermelho os feriados, a verde claro os feriados que coincidiram com o fim de semana e a preto os dias inexistentes. Na imagem podemos ver legendado o início de cada competição e respetiva fase, bem como todos os jogos oficiais disputados durante o ano, sendo apenas os da pré-época de teor amigável.

Foram cerca de 11 meses de convívio, experiências e aprendizagens que serviram para um grande crescimento enquanto treinador. Estivemos inseridos em 3 competições diferentes, obtendo classificações e resultados que sempre honraram o clube e a cidade de Vila do Conde pela prestação desportiva, e também pelo comportamento exemplar de todos os atletas.

Devido à organização e estrutura do clube, a definição da constituição do plantel já estava orientada desde a época desportiva anterior, o que nos permitiu desde logo saber com que jogadores poderíamos contar. No ano prévio, em que já eramos responsáveis técnicos do mesmo escalão, tínhamos um grande número de jogadores de primeiro ano (oito) que já competiam naquele contexto, pelo que à partida já estariam preparados e entrosados para as dificuldades que iríamos encontrar. Para além disso, a grande parte dos atletas já tinham sido liderados pela nossa equipa técnica há dois anos, quando trabalhamos em conjunto, dessa vez no escalão de Sub-15, também este em contexto de campeonato nacional. Houve desde logo uma grande familiarização entre equipa técnica e plantel. No entanto, compreendemos que apesar de ser algo positivo, deveria haver também a preocupação de que o conhecimento entre ambos os lados não levasse a um ambiente de descontração e exagero, devido ao sentimentalismo que naturalmente acaba por existir.

Foi importante no dia da apresentação – realizada sempre antes do início de cada época desportiva – demonstrarmos a nossa ambição no projeto que estava prestes a começar, mas também transmitir a ideia que todos os jogadores iriam ser vistos de igual modo, sem qualquer tipo de discriminação positiva ou negativa, e que seria o seu compromisso e empenho nos treinos que iriam ditar quem teria mais oportunidades de jogar. O conhecimento do grupo de trabalho sobre a nossa equipa técnica, permitia-lhes ter consciência da veracidade e fieldade do nosso discurso, sendo bem aceite por todos os membros do grupo.

Assim, o plantel de Juvenis Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube, no início da época seria constituído pelos seguintes elementos:

*Tabela 1 - Plantel de início de época*

| <b>Plantel Juvenis Sub17 - Rio Ave Futebol Clube - 2016/2017</b> |                  |                |                       |
|--|------------------|----------------|-----------------------|
| <b>Nome Atleta</b>   | <b>Posição</b>   | <b>Escalão</b> | <b>Clube Anterior</b> |
| Miguel Xavier  | Guarda-Redes     | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Diogo Figueiredo   | Guarda-Redes     | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Telmo Guedes   | Guarda-Redes     | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Miguel Pedro   | Lateral Direito  | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Daniel Dias  | Lateral Direito  | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Abel Folha   | Lateral Esquerdo | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Israel Navarro   | Lateral Esquerdo | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Miguel Bastos  | Lateral Esquerdo | Sub-16         | FC Porto              |
| Adriano Pereira  | Defesa Central   | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Eduardo Aguiar   | Defesa Central   | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Tomás Martins  | Defesa Central   | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Pedro Nuno   | Defesa Central   | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Rodrigo Rodrigues  | Médio Defensivo  | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Celso Mota   | Médio Defensivo  | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Hugo Pinho   | Médio Interior   | Sub-17         | Paços de Ferreira     |
| João Pinto   | Médio Interior   | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Vasco Moreira  | Médio Interior   | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Rúben Amaral   | Médio Interior   | Sub-16         | Rio Ave FC            |
| Gonçalo Nunes  | Médio Interior   | Sub-17         | Anadia                |
| Tiago Barreto  | Ala Esquerdo     | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Diogo Fernandes  | Ala Esquerdo     | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Rafael Lopes   | Ala Direito      | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Pedro Oliveira   | Ala Direito      | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Vitor Francisco  | Avançado         | Sub-17         | Rio Ave FC            |
| Dany Gonçalves   | Avançado         | Sub-17         | Rio Ave FC            |

Como é possível observar pela tabela 1, o plantel foi inicialmente constituído por 25 elementos, dos quais 3 guarda-redes, 9 defesas, 7 médios e 6 avançados. Dentro do plantel podíamos contar com 22 jogadores já familiarizados com o clube, mais três jogadores inscritos pela primeira vez, vindos de contextos e realidade diferentes. Enquanto treinadores, coube-nos fazê-los sentirem-se confortáveis e ambientados a todo o plantel e estrutura do clube.

Nesta equipa fazem parte 7 jogadores ainda de primeiro ano, algo que se deveu às suas qualidades individuais e experiência adquirida, por terem na época anterior competido num contexto também de grande exigência

(campeonato nacional de iniciados). Estes atletas pelas suas características diferenciadas eram apostas do Clube para o futuro, estando já a trabalhar num grau de dificuldade superior. Consideramos fundamental que, para que haja um crescimento sustentável, estes atletas participem ativamente em competição, jogando o maior número de vezes possível, adquirindo maior maturidade competitiva e atlética. Foi-lhes explicado que, caso considerássemos oportuno, estes teriam a possibilidade de irem jogar pelas equipas de Sub-16 ou Sub-18, de maneira a poderem ter uma maior evolução. A situação foi falada abertamente com todos os envolvidos, tendo transparecido aceitação e compreensão.

Outra situação que mereceu especial atenção foi o caso de um atleta que, devido à distância entre o centro de treinos do Rio Ave FC e a sua residência, passaria a viver numa casa disponibilizada pelo clube para situações desta natureza. Gonçalo Nunes era residente em Coimbra e, como tal, a sua vinda para o clube exigiu a aquisição de alojamento em Vila do Conde. Tratou-se de uma situação delicada por ser um jovem ainda em crescimento que, por motivos desportivos deixaria de viver com os pais, perdendo o seu contacto diário, o que exigiu à equipa técnica uma atenção especial no apoio psicológico e emocional num contexto de desenvolvimento integral equilibrado.

Previamente ao início dos treinos, foi feita uma apresentação da equipa técnica aos pais e responsáveis dos atletas onde, através do treinador principal Luís Silva, delimitamos normas a serem respeitadas pelos mesmos, bem como espaços que não deveriam ser invadidos, pedindo a sua colaboração no apoio à equipa e no sentido de fazerem uma gestão psicológica e emocional equilibrada dos atletas, impedindo excessos sentimentais quer em períodos negativos ou positivos. Acreditamos que desta forma impedimos comportamentos inapropriados de encarregados de educação que poderiam por em causa o bom funcionamento do grupo, o desenvolvimento correto dos seus educandos, e a continuidade dos mesmos no clube.

Partindo destes pressupostos, acreditamos estarem reunidas todas as condições para um início de época com sucesso, com jogadores, equipa técnica e encarregados de educação orientados e focados nos mesmos objetivos.

## 5.2 – Mesociclos

### 5.2.1 – Primeiro Mesociclo – “A Pré-Época”

| Primeiro Mesociclo - 2016/2017 |             |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| Rio Ave Futebol Clube          |             |           |
| Dia\Mês                        | Julho       | Agosto    |
| 1                              |             |           |
| 2                              |             |           |
| 3                              |             | Leixões   |
| 4                              |             |           |
| 5                              |             |           |
| 6                              |             | Padroense |
| 7                              |             |           |
| 8                              |             | 1ª FASE   |
| 9                              |             |           |
| 10                             | PRÉ-ÉPOCA   |           |
| 11                             |             |           |
| 12                             |             |           |
| 13                             |             |           |
| 14                             |             |           |
| 15                             |             |           |
| 16                             | Fulham      |           |
| 17                             |             |           |
| 18                             |             |           |
| 19                             |             |           |
| 20                             | Gil Vicente |           |
| 21                             |             |           |
| 22                             |             |           |
| 23                             | Juniores    |           |
| 24                             |             |           |
| 25                             |             |           |
| 26                             |             |           |
| 27                             | Barroselas  |           |
| 28                             |             |           |
| 29                             |             |           |
| 30                             | Pombal      |           |
| 31                             |             |           |

Figura 6 - Primeiro Mesociclo

O primeiro Mesociclo do ano (figura 6) foi composto pela pré-época. Teve a duração de 4 semanas, contabilizando sete jogos amigáveis contra equipas de diferentes séries do campeonato nacional, bem como uma equipa estrangeira: o Fulham Football Club. Esta programação esteve planeada desde o início da época desportiva para uma melhor estruturação e organização da mesma.

A equipa técnica considerou a pré-época como um momento para introduzir e trabalhar os grandes e subprincípios do nosso modelo de jogo, bem como preparar fisicamente os nossos atletas. Tendo sempre em mente a nossa ideia de jogo, consideramos importante começar por introduzir aquilo que pretendíamos na nossa organização defensiva, dando mais ênfase aos comportamentos individuais e coletivos sem bola.

Segundo Castelo (2002), o exercício de treino revela-se como sendo uma das ferramentas fundamentais que o treinador tem disponível, motivo pelo qual se deve ter cada vez mais uma preocupação maior com ele, algo que sempre tivemos o cuidado de o ter. Em ordem a um maior ganho de comportamentos, consideramos que era essencial manter rigor em tudo aquilo que trabalhávamos sem exceções.

A primeira semana de treinos, foi constituída por dois dias de treinos bi-diários (terça e quinta-feira) associando alternadamente um treino diário (quarta e sexta-feira), terminando com um jogo formal, de carácter amigável, contra a equipa inglesa do Fulham FC. Por haver um grande número de atletas que moravam a uma distância considerável do complexo de treinos, o clube conseguiu agilizar uma organização que levasse os atletas a poderem almoçar entre os dois treinos diários, ocorridos na terça e quinta-feira. O almoço foi realizado na residência do Rio Ave FC, por um custo simbólico, promovendo momentos de convívio, familiarização e união entre todos os atletas, permitindo que desde cedo se começasse a construir um ambiente de família entre toda a equipa, algo que acabou por acontecer com muito sucesso.

No primeiro dia de treinos, introduzimos um exercício que iria ser uma constante durante todo o ano que procurava manter a posse de bola, denominado habitualmente por “meinho”. O exercício realizava-se num espaço delimitado por cerca de 12metros por 12metros (quadrado), onde o objetivo passava manter a posse de bola por parte dos “atacantes”, cabendo aos “defesas” tentar intercetá-la. Assim, as regras para quem tinha a posse de bola passavam por:

- Cada atleta podia dar no máximo dois toques na bola;
- A receção tinha de ser feita com o pé oposto ao lado de onde vinha a bola;
- A receção tinha de ser sempre feita com a parte interna do pé;
- Após perda tinha de haver uma boa reação para impedir um passe entre os dois defesas;
- Tinham de jogar dentro do espaço delimitado.

Caso houvesse um incumprimento de alguma destas regras, o jogador que a quebrou perderia a posse da bola, bem como o último atleta que fez o passe. Isto levaria a que houvesse um maior cuidado na altura de passar a bola.

Para quem defendia, o objetivo passava por:

- Tentar recuperar a bola pressionando constantemente os portadores da mesma;
- Provocar o erro;
- Após recuperação de bola, fazer um passe com o colega que pressionava com ele.

Para que o exercício tivesse sucesso era importante os jogadores com posse de bola estarem em constante movimento pelas arestas do quadrado, procurando dar sempre uma linha de passe ao portador da bola, bem como estarem concentrados para em caso de perda terem uma forte reação, impedindo o passe entre os dois defesas. No final do tempo determinado, os jogadores que acabassem sem posse da bola teriam um “castigo”, para que houvesse um maior teor competitivo dentro do mesmo. A “punição” passava pela realização de flexões.

Este exercício por mais lúdico que possa parecer, acaba por ser riquíssimo para aquelas que são as nossas ideias de jogo, quer ofensivas quer defensivas, pois:

- Promove a circulação e manutenção da posse de bola;
- Promove movimentações constantes por parte dos atletas com posse;
- Ao receber com o pé contrário ao lado de onde vem a bola, os jogadores recebem-na com os apoios orientados para ver todo o campo;
- Permite aos jogadores adquirirem uma leitura dos momentos em que devem jogar a 1 ou 2 toques;
- Promove um comportamento defensivo ao requerer que tenham uma forte e agressiva reação após perda;
- Promove a quem estiver a roubar bola, após ganho da mesma queira ficar com ela;

- Promove uma dinâmica de pressão e cobertura entre os defensores;
- Promove que haja comunicação entre defesas e atacantes.

Apesar de a grande maioria dos jogadores que constituíam o plantel já estarem familiarizados com o exercício, a falta de prática dos comportamentos promovidos pelo mesmo no ano anterior, levou a que não houvesse um seguimento de algo tão importante para o seu desenvolvimento. Num período inicial havia uma maior percentagem de insucesso para quem atacava do que para quem defendia, algo que com o passar do tempo acabou por se inverter.

A unidade de treino terminou com jogo a dois-terços de campo com intuito de observar dinâmicas coletivas e comportamentos individuais, projetando aquilo que devia ser trabalhado.

Apesar de queremos uma equipa que em todos os jogos tenha como objetivo principal ter uma maior percentagem de posse de bola, consideramos que para isso é fundamental ter uma boa organização defensiva, impedindo que o adversário a mantivesse por muito tempo. A nossa estratégia para todas as partidas passava por pressionar constantemente o adversário, levando a erros e à perda da bola. Para que isso acontecesse era importante uma articulação e coordenação muito eficaz entre todos os jogadores e setores.

Assim, começamos por introduzir os comportamentos defensivos, demonstrando querer pressionar o adversário em todo o campo. Para isso consideramos importante dar a perceber a diferença entre pressionar alto e pressionar em bloco alto. A distinção passa por, no segundo caso existir uma maior ligação entre todas as linhas (atacante, média e defensiva), estando todas elas mais compactas e impedindo que haja um espaço considerável. Dessa maneira provocaríamos maior dificuldade ao adversário, dando menos espaço para jogarem, provocando o seu erro e conseqüente perda de bola.

A experiência em anos anteriores com este tipo de situações, levou a que este princípio defensivo fosse bem aceite por toda a equipa com os jogadores a interiorizarem aquilo que era pretendido. As unidades de treino envolveram exercícios de coordenação entre as linhas de pressão, bem como o bom entendimento dos *timings* de aperto à equipa contrária e ao portador da bola.

Ao mesmo tempo sabíamos que ao pressionar alto, os nossos adversários poderiam recorrer ao jogo longo, tentando aproveitar o espaço deixado nas costas da defesa. Como tal, era importante que a equipa percebesse os momentos de “bola coberta” e “bola descoberta”, diferenciando-se por o jogador oponente com bola estar ou não a ser pressionado de frente para a nossa baliza. Caso acontecesse a situação de “bola descoberta”, era importante que a linha defensiva orientasse os membros inferiores em diagonal, direcionados para o corredor lateral e recuasse moderadamente, estando prontos para ganhar a profundidade e impedir que o adversário ganhasse esse espaço.

Como primeiro adversário da pré-época encontramos o Fulham Football Club (equipa inglesa inserida no campeonato inglês de sub 18) que se encontrava a estagiar em Portugal. Sendo um escalão mais velho, o nosso adversário conseguiu impor o seu jogo com sucesso, devido à maturidade e capacidade física dos seus atletas. Com o principal objetivo de pôr em prática os comportamentos defensivos treinados anteriormente, a duração e a efetividade do mesmo não foram muito simbólicos. Esta situação era previsível devido ao desgaste físico provocado pela nossa pressão alta e pela diferença física do opositor. O facto de durante a semana termos treinado em relva sintética e o jogo se realizar em relva natural, sendo um piso mais desgastante, também contribuiu para isso.

Do outro lado encontramos uma equipa com um estilo de jogo mais objetivo e direto, procurando explorar a profundidade deixada nas costas da nossa defesa. Apesar do resultado negativo (derrota por 4-1), o jogo de treino foi positivo, permitindo observar comportamentos já adquiridos, e fornecendo preparação a nível da componente física, também graças à intensidade do mesmo. Procuramos dar oportunidade de jogar a todos os atletas dividindo o tempo de jogo de igual modo, algo que se prolongou durante grande parte da pré-temporada.

Esta primeira semana de treinos ficou também marcada por uma situação menos conseguida. O atleta Gonçalo Nunes teve autorização para pernoitar em sua casa depois do último treino antes do jogo com o Fulham FC, tendo ficado acordado o seu regresso para o embate. A sua performance individual durante

a semana tinha ficado um pouco aquém das expectativas, tendo em consideração a sua qualidade individual. Apesar de compreendermos a sua situação pessoal procuramos sempre fazê-lo sentir acolhido carinhosamente dentro do grupo. No entanto, após o seu regresso a casa a sua decisão de continuar connosco alterou-se. O sentimento de saudade demonstrou ser mais forte, tendo o atleta recusado a voltar. O diálogo e as palavras por parte do treinador principal não foram suficientes para o fazer mudar de ideias, não chegando sequer a participar no jogo de treino.

Apesar de na altura já estar vinculado ao clube, enquanto equipa técnica concordamos que o melhor seria libertar o jogador, procurando prevalecer os valores humanistas e o respeito por um jovem em crescimento e formação, e pela sua família. Os restantes colegas de equipa, apesar do sentimento de tristeza pela sua saída, compreenderam e aceitaram a sua decisão. O clube, enquanto instituição, facilitou o processo administrativo da sua rescisão, dando-lhe oportunidade de poder pertencer a outra equipa, algo que veio a acontecer, acabando por nos defrontar posteriormente.

Terminando a primeira semana de treinos, começamos a incidir mais nos comportamentos ofensivos, procurando trabalhar a posse e manutenção de bola pelos três corredores, com a ocorrência de dinâmicas ofensivas setoriais e intersectoriais. De maneira a criar um sentimento de sucesso dentro dos jogadores, foram programados exercícios de posse e manutenção de bola, envolvendo superioridade numérica. O sucesso obtido levaria os jogadores a procurarem por em prática o que era treinado. De todos os exercícios realizados, penso que se destacou um metaespecializado, sendo este um meio específico preparatório a nível individual e coletivo, construindo por base nos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol (Castelo, 2013).

Este exercício consistia em dividir o terreno de jogo em zonas, pelo que cada jogador deveria respeitar a sua, sem a transpor até ordem dada. O objetivo passava por provocar comportamentos ofensivos, nomeadamente movimentações e dinâmicas individuais, setoriais e intersetoriais, mantendo organização e estrutura em ambas as equipas. Inicialmente suscitou alguma

incompreensão e desentendimento dentro dos atletas, mas com a correta explicação e diversas demonstrações práticas, as dúvidas foram dissipadas.

Aos poucos, os espaços foram sendo libertados procurando promover permutas entre os médios-interiores e os alas, o movimento do avançado a baixar na zona dos médios para criar superioridade, a envolvimento dos laterais no último terço, a penetração com bola por parte dos defesas centrais no corredor central e a procura pela profundidade dos alas no corredor central. Mais tarde, todos os espaços foram libertos, procurando promover um contexto de jogo mais formal, onde os jogadores buscariam pôr em prática os comportamentos treinados anteriormente. No entanto foi necessário fazer várias pausas, chamando atenção à concentração dos atletas em relação ao *timing* de cada momento de jogo. Como se pode ver pela figura 7, encontra-se um desenho figurativa dos espaços delimitados, juntamente com as movimentações pretendidas.

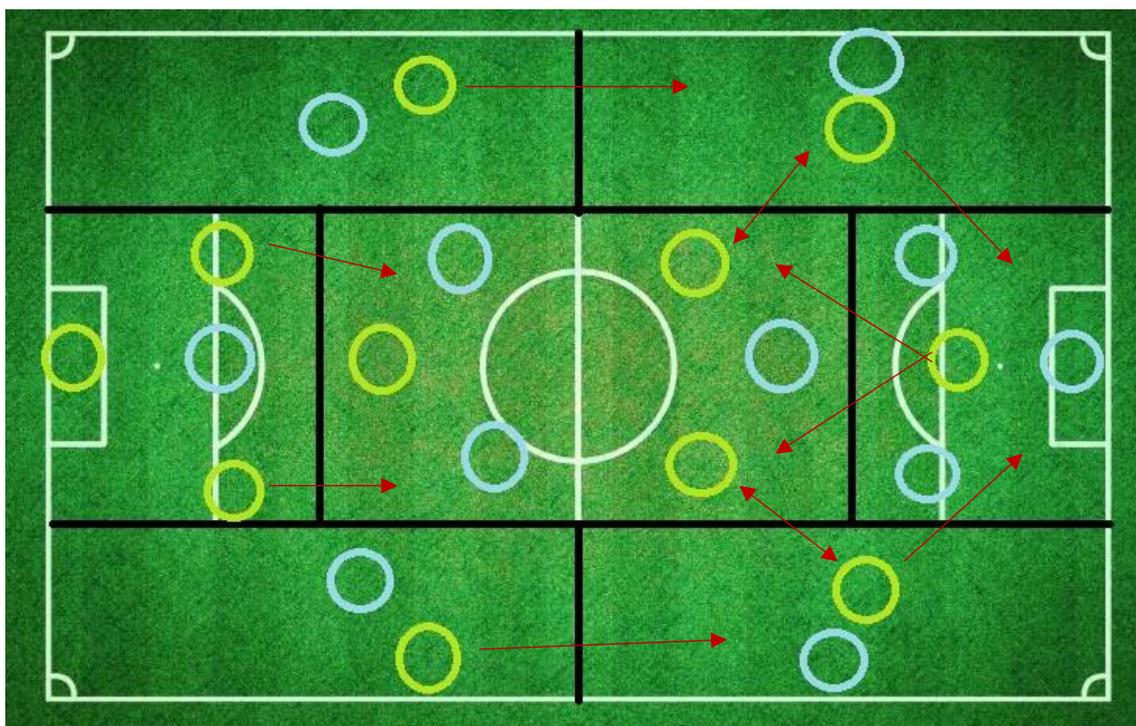


Figura 7 - exercício Metaespecializado

Com o passar das unidades de treino e dos jogos amigáveis, os jogadores começaram a dar indicações de quem estaria mais preparado para fazer parte da equipa inicial para o primeiro jogo oficial da época. Com a aproximação da primeira jornada, a distribuição de minutos pelos jogadores nos jogos

particulares foi se tornando mais desigual, no sentido de aprimorar comportamentos e dinâmicas ofensivas e defensivas.

Nos jogos de preparação contra o Gil Vicente e o Barrocelas, equipas que iríamos defrontar mais adiante na prova, houve uma preocupação por parte da equipa técnica em ensaiar outras dinâmicas, envolvendo jogadores menos acostumados a jogar entre eles, fazendo um misto entre aqueles que prevíamos que podiam ser titulares e não titulares. Essa situação acabou por ser benéfica em vários sentidos: foram trabalhadas dinâmicas entre jogadores menos acostumados a jogarem entre si, não revelamos totalmente dinâmicas mais trabalhadas para salvaguardar o nosso método de jogo e motivamos jogadores ao apostar neles para começar de início nestes jogos amigáveis.

Durante a pré-época foi também aceite a presença de jogadores alheios ao clube, que procuravam pertencer ao plantel. Apesar de ele já estar definido desde o início da época, nunca impedimos a possibilidade de isso acontecer, permitindo sempre haver oportunidade para alguém que se destacasse e diferenciasse pelo lado positivo em relação aos restantes atletas. Foi o caso do atleta Paulinho que após duas semanas de treino à experiência, ficou acordado a sua manutenção na equipa.

Ao terminar a última semana de pré-época, fomos informados que o nosso atleta Dany não iria ser inscrito a tempo da primeira jornada. Este era o seu primeiro ano a viver em Portugal e apesar da dupla nacionalidade, tratava-se de uma contratação internacional. Neste sentido, a Fédération Internationale de Football Association (FIFA) procura proteger os atletas, pelo que para a consumação da transferência estavam dependentes vários documentos e informações a serem fornecidas pelo clube, nomeadamente a nível escolar (escola a frequentar, programa de estudos e horário) e a nível familiar (posto de trabalho dos pais e onde iriam habitar). Este processo alongou-se durante muito tempo tendo impedido a sua participação e contribuição desde a primeira jornada. Do mesmo modo, levou a que tivéssemos de fazer uma adaptação de um jogador a aquela posição. Assim, o Barreto, que até então jogava a ala esquerdo foi também adaptado a avançado centro procurando colmatar aquela falha. Olhando para o lado positivo, isso proporcionou um crescimento a nível

individual aos dois jogadores, ficando assim familiarizados com ambas as posições.

A pré-época terminou com um jogo amigável contra o Padroense, equipa que também iria disputar o campeonato nacional de juvenis, por sua vez na série B. Este último teste pôs à prova tudo aquilo que tínhamos trabalhado até então, contra uma equipa que também tinha aspirações ambiciosas. Apesar de ter sido um jogo equilibrado, que terminou com um empate a um golo, a equipa deu boas indicações em todos os momentos de jogo, fazendo prever um bom início de campeonato.

Como final de preparação da pré-temporada, a equipa técnica decidiu organizar um evento de convívio com os atletas. Devido à facilidade de organização, decidimos fazer uma atividade no *Azurara Parque Aventura*. O parque possui um espaço adequado para a realização de momentos lúdicos e refeições para grandes grupos, bem como diversas atividades nomeadamente escalada, slide e rappel, entre outros. O encontro foi bem passado, com momentos de convívio e de confraternização. Desde cedo que pretendíamos criar um sentimento de “família”, passando sempre uma sensação de união e da importância de termos um grupo forte e coeso.



*Figura 8 - Fotografia tirada durante o convívio (tirada por José Martins)*

Assim, ficou concluído o primeiro mesociclo da época desportiva, contabilizando 25 unidades de treino, incluindo 7 jogos de carácter amigável. As projeções eram favoráveis, dando a antever um campeonato de sucesso, e os objetivos inicialmente propostos a serem concretizados.

## 5.2.2 – Segundo Mesociclo – “Bem-vindos ao Campeonato Nacional”

| Segundo Mesociclo - 2016/2017 |                       |                           |                        |                    |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|--------------------|
| Rio Ave Futebol Clube         |                       |                           |                        |                    |
| Dia\Mês                       | Agosto                | Setembro                  | Outubro                | Novembro           |
| 1                             |                       |                           |                        | Feriado            |
| 2                             |                       |                           | 6ª J - Gil Vicente - C |                    |
| 3                             |                       |                           |                        |                    |
| 4                             |                       | 3ª J - Merelinense - F    |                        |                    |
| 5                             |                       |                           | Feriado                |                    |
| 6                             |                       |                           |                        |                    |
| 7                             | 1ª FASE               |                           |                        |                    |
| 8                             |                       |                           |                        |                    |
| 9                             |                       |                           | 7ª J - Palmeiras - F   |                    |
| 10                            |                       | 4ª J - Varzim - C         |                        |                    |
| 11                            |                       |                           |                        |                    |
| 12                            |                       |                           |                        |                    |
| 13                            |                       |                           |                        | 11ª J - Cachão - F |
| 14                            | 1ª J - SC Braga - C   |                           |                        |                    |
| 15                            | Feriado               |                           |                        |                    |
| 16                            |                       |                           | 8ª J - Chaves - C      |                    |
| 17                            |                       |                           |                        |                    |
| 18                            |                       |                           |                        |                    |
| 19                            |                       |                           |                        |                    |
| 20                            | 2ª J - Moreirense - F |                           |                        |                    |
| 21                            |                       |                           |                        |                    |
| 22                            |                       |                           |                        |                    |
| 23                            |                       |                           | 9ª J - Barroelas - F   |                    |
| 24                            |                       |                           |                        |                    |
| 25                            |                       | 5ª J - Paços Ferreira - F |                        |                    |
| 26                            |                       |                           |                        |                    |
| 27                            |                       |                           |                        |                    |
| 28                            |                       |                           |                        |                    |
| 29                            |                       |                           | 10ª J - Vitória SC - C |                    |
| 30                            |                       |                           |                        |                    |
| 31                            |                       |                           |                        |                    |

Figura 9 - Segundo Mesociclo

O segundo mesociclo da época desportiva (figura 9) foi constituído pela primeira fase do campeonato nacional, competição que estivemos inseridos. Como podemos ver, o primeiro jogo oficial ocorreu a 14 de agosto contra o SC Braga, tendo a última partida sido realizada contra a equipa do Cachão a 13 de novembro. Foram cerca de 3 meses de competição, contabilizando 8 vitórias em 11 jogos, tendo empatado por 2 vezes e perdido por 1. Foi uma fase de crescimento gradual, marcado pela grande competitividade presente em todos os jogos, culminando com a segunda posição da tabela classificativa e respetivo apuramento para a segunda fase do campeonato, onde iriam presenciar equipas ainda mais competitivas e de maior qualidade.

O primeiro jogo do campeonato foi contra o Sporting Clube de Braga, equipa com aspirações ao título nacional. Desde logo sabíamos que iríamos defrontar uma equipa com muita qualidade individual, mas também coletiva. Desde início que percebemos que seria bom começar com um adversário deste calibre, pois iria expor as nossas fragilidades e ao mesmo tempo também demonstraríamos os nossos atributos.

A partir desta semana, as unidades de treino passariam a ser não só vocacionadas para a nossa maneira de jogar, mas também tendo em conta o adversário quem iríamos defrontar. Os exercícios praticados desde então para além de possuírem conteúdo onde procuraríamos trabalhar os nossos princípios de jogo, tinham também em consideração as fragilidades da equipa adversária, bem como os seus pontos fortes, tentando explorar uns e anular os outros, sem nunca nos desmarcar do nosso modelo de jogo.

No caso do Sporting de Braga, pelas informações recolhidas, sabíamos que era uma equipa que iria pressionar alto, tentando-nos impedir de sair a jogar curto e apoiado, procurando defender o corredor central, intensificando a sua pressão quando a bola entrasse nos corredores laterais. Durante a semana de trabalhos para essa partida, procuramos nos nossos exercícios limitar o número de toques que cada jogador podia dar na bola, de maneira a que houvesse uma rápida circulação da mesma. Ao mesmo tempo tornamos obrigatório que houvesse um bom aproveitamento do espaço de jogo, ocupando os três corredores, de maneira a termos soluções para obtermos sucesso no momento em que tirávamos a bola de pressão. A equipa bracarense apresentava algumas dificuldades nesse momento de jogo, e sabíamos que o poderíamos aproveitar devido à velocidade dos nossos alas.

Ofensivamente, o SC Braga iria procurar jogar curto e apoiado, circulando e mantendo a bola pelos três corredores, procurando na sua fase de criação explorar a profundidade, nomeadamente nas costas dos nossos laterais. A nossa estratégia durante a semana passou por trabalhar a primeira fase de pressão, tentando provocar o erro ao adversário, tirando-lhes assim confiança, obrigando-os a jogar um estilo de jogo que estavam menos habilitados – longo e direto. Para isso era também importante estarmos despertos para os

momentos de bola coberta e descoberta, controlando a nossa profundidade. Parte da responsabilidade desta estratégia passava pela posição subida do guarda-redes. O estratagema estava bem delineado, com os jogadores a entenderem aquilo que era pedido.

O jogo realizou-se num dia com boas condições climatéricas, proporcionando circunstâncias favoráveis para um bom jogo. Entramos melhores que a equipa bracarense, conseguindo aproveitar o espaço por eles deixados nas costas dos laterais. A equipa estava a ganhar bem o espaço no último terço, conseguindo criar três boas situações de golo ainda antes dos 10 minutos de jogo. Passado esse tempo, os minhotos começaram a assumir mais o jogo, dando-lhe mais velocidade, recorrendo mais à profundidade e ao passe longo, algo que estávamos preparados para lidar, conseguindo controlar bem esse momento.

A poucos minutos do fim da primeira parte, um desequilíbrio individual de um atleta do Braga, juntamente com uma má abordagem defensiva, permitiu que os visitantes se adiantassem no marcador, ficando a vencer no intervalo. Neste período, procuramos passar uma mensagem de tranquilidade, devido ao jogo positivo que estávamos a realizar, chamando à atenção a aspetos defensivos, como a proximidade das coberturas e não abordar o lance individual sem fazer contenção primeiro. Ofensivamente, sentimos que a determinado momento deixamos de conseguir explorar as costas da defesa adversária, devido a falta de mobilidade e penetração de jogadores sem bola nesse espaço.

A equipa entrou determinada para a segunda parte procurando dar a volta ao marcador, mas após a marcação de um livre lateral a favor do SC Braga, a equipa focou-se apenas na bola, não tendo em atenção à outra referência defensiva: o adversário. O oponente aumentou a vantagem com uma desmarcação dentro da nossa grande-área que, sem estar pressionado, só teve de desviar a bola do nosso guarda-redes. Estava exposta uma fragilidade da nossa equipa, bem aproveitada.

Mais tarde a equipa conseguiu reagir ao golo sofrido, marcando com algo que tinha sido trabalhado e falado ao intervalo, explorando um espaço entre o central e lateral da equipa contrária, e no duelo com o guarda-redes, Rafael Lopes,

diminuiu a vantagem. Até ao fim da partida, viu-se um grande equilíbrio entre as duas equipas, levando o Braga a melhor.

Este jogo serviu de grande crescimento à equipa, mostrando que no campeonato nacional os jogos definem-se em detalhes e pormenores, sendo a eficácia um fator muito importante para o sucesso. Fomos a equipa que mais situações claras de golo criou, mas ainda assim não foi suficiente para começar o campeonato a ganhar. Esta partida valeu pela grande aprendizagem, bem como pelas lacunas que ficaram expostas, dando à equipa técnica indicações sobre o que trabalhar no futuro, quer a nível ofensivo, quer a nível defensivo.

Posteriormente, seguiram-se três jogos contra o Moreirense, Merelinense e Varzim, somando 3 vitórias seguidas. A equipa mostrou ser superior a todos os adversários, tendo abordado os jogos com muita maturidade e boa leitura de jogo. Como tal, os últimos dois jogos foram duas vitórias expressivas, pecando por não serem maiores. Estes jogos também permitiram fazer uma gestão do grupo colocando a jogar atletas com menos oportunidades até então. Foram criadas muitas ocasiões claras de golo que não soubemos aproveitar. Apesar das vitórias, percebemos que caso tivéssemos defrontado adversários com mais competência, as dificuldades para vencer teriam sido maiores e cada ocasião de finalização criada teria tido mais significado.

Os jogos com o Paços de Ferreira e Gil Vicente vieram a dar razão ao referido. Duas equipas muito competitivas que procuravam praticar um bom futebol, conseguiram-nos criar mais dificuldades e defender melhor as nossas armas. Ainda assim conseguimos obter mais duas vitórias consecutivas, ambas por 1-0, contra equipas que também ambicionavam por objetivos mais elevados. A prestação coletiva de cada uma dessas equipas deu mais valor às nossas vitórias, culminando numa série de 5 vitórias consecutivas, 3 sem sofrer golos. O espírito de equipa estava em alta, com os índices de confiança elevados. No entanto, a equipa técnica durante este período de tempo teve sempre o cuidado de equilibrar o estado emocional do grupo, procurando manter o foco nos nossos objetivos.

Seguiu-se o jogo contra o Palmeiras. Apesar da identidade do clube, esta equipa representa o escalão de Sub-16 do Sporting Clube de Braga, contando

com seus jogadores e treinadores. Apesar de serem mais novos, tínhamos consciência de que iríamos encontrar uma equipa organizada e muito competitiva. No ano anterior, a grande maioria destes atletas tinham participado no campeonato nacional de iniciados, terminando no segundo lugar da prova. A dificuldade encontrada foi a esperada, havendo inicialmente um grande equilíbrio entre ambas as equipas. Como resultado, as ocasiões de golo foram maioritariamente através de bolas paradas. No entanto, com o decorrer do jogo a experiência e maturidade dos nossos jogadores permitiu-nos assumir um maior controlo do mesmo, obtendo mais posse de bola e criando mais situações de golo. Por outro lado, o Palmeiras passou a criar mais perigo em transições ofensivas, assumindo a inferioridade qualitativa, através de um jogo mais longo e direto à procura de explorar a profundidade dos seus avançados. Percebendo a situação, a equipa teve o cuidado de atacar com um maior equilíbrio tático, tendo sempre em atenção a transição defensiva.

O encontro acabou empatado a duas bolas, com ambas as equipas a marcarem o respetivo 2º golo já em período de compensação da segunda parte. O resultado não era o esperado, especialmente depois de conceder um golo no último minuto da partida. Esta vitória ter-nos-ia colocado numa melhor posição para alcançar o objetivo da 2ª Fase, tendo assim quebrado a nossa série vitoriosa.

O empate frente ao Palmeiras não abalou a confiança da equipa, tendo por outro lado aumentado a sua concentração. Era possível sentir uma mudança de comportamento dos jogadores, ao perceberem que da mesma maneira que nem tudo estava bem durante as quatro vitórias consecutivas, também nem tudo estava mal com este empate.

Seguiram-se duas vitórias contra Desportivo de Chaves e Barrocelas. Os três pontos foram alcançados pela margem mínima, contra duas equipas que, apesar da classificação e de apresentarem algumas deficiências técnicas e táticas, tinham um espírito muito competitivo. O jogo contra a equipa de Viana de Castelo, demonstrou ser um verdadeiro teste à nossa equipa. A classificação menos positiva dos nossos adversários demonstrou funcionar como fator de desmotivação para alguns jogadores, tendo sido visto com algum relaxamento

no dia de jogo e durante a respetiva semana de preparação. Como consequência, ao intervalo estávamos em desvantagem no marcador, perdendo por 1-0.

Ao intervalo a equipa técnica teve uma intervenção agressiva para com a atitude apresentada. Enquanto treinadores sempre procuramos passar a ideia de que quem estivesse em campo teria de ser sempre a imagem dos seus técnicos, algo que não nos revemos naquele período de tempo. A faltar 40 minutos de jogo para o fim da partida, a equipa tinha de demonstrar uma imagem totalmente distinta daquela dada inicialmente, procurando dar a volta ao resultado e obter a vitória, que nos colocaria mais perto de alcançar o objetivo de atingir a segunda fase da competição.

Foi possível perceber que a mensagem tinha sido bem passada, demonstrada pela atitude coletiva no segundo tempo. Como consequência, num curto espaço de tempo conseguimos marcar dois golos, colocando-nos pela primeira vez em vantagem no jogo e, ao mesmo tempo, demonstrado a competência coletiva que nos fez chegar à posição classificativa na competição. O jogo terminou com uma demonstração do nosso potencial e capacidade para resolver problemas coletivamente.

Terminando essa jornada, e a faltarem apenas duas, sabíamos que uma vitória ou um empate no jogo seguinte contra a equipa do Vitória SC, nos classificaria automaticamente para a segunda fase do campeonato. Ao mesmo tempo, havia uma consciencialização coletiva da qualidade e respetiva dificuldade que iríamos encontrar do outro lado. Uma equipa que apresenta sempre conjuntos competitivos e ambiciosos, que também lutava por uma vaga na segunda fase.

Apesar de o empate chegar para garantimos o objetivo, a mentalidade passada foi sempre de lutar pela vitória. Durante a semana de treinos foi possível sentir esse sentimento por parte dos atletas, pela concentração demonstrada em todas os exercícios. Sabíamos que iríamos encontrar uma equipa com um futebol positivo, que procurava sair a jogar curto e apoiado, pelo que numa primeira e segunda fase de construção tentariam explorar o corredor central e o jogo interior. Perto da nossa baliza, na fase de criação, buscaríamos explorar as alas e

a profundidade. Sem bola iriam pressionar alto, mas não em bloco, defendendo o corredor central e aumentando a agressividade nos corredores laterais.

A estratégia passava por defensivamente pressionar em bloco alto, impedindo que saíssem a jogar com facilidade. Por ser uma equipa com princípios muito vinculados e uma conceção de jogo muito própria, sabíamos que dificilmente iriam abdicar de jogar o seu jogo (curto e apoiado). Exceção feita a uma defesa central com facilidade em jogar longo, que em situação de aperto procuraria variar rapidamente o centro de jogo para o corredor oposto, através de um passe comprido para o ala. Assim, foi importante definirmos bem o momento de bola coberta e descoberta de maneira a controlarmos a profundidade e estarmos prontos para esse momento de jogo.

Com bola, procuraríamos sair a jogar curto e apoiado, atraindo a um corredor lateral. Nesse momento procuraríamos tirar rapidamente a bola de pressão, de maneira a explorar o lado oposto. Devido ao aglomerado de jogadores que colocavam no lado da bola, sabíamos que teríamos espaço e condições para explorar a equipa do Vitória SC dessa maneira.

Apesar de apresentar os princípios de jogo que estávamos à espera, encontramos um adversário mais prudente do que o anteriormente tinha demonstrado e previsto. Uma derrota por parte da equipa vimaranense colocá-la-ia numa situação complicada para atingir a segunda fase. Como tal, abdicaram mais vezes de jogar curto e apoiado como seria de esperar, algo que aconteceu também, devido ao sucesso da nossa pressão em bloco alto. Foi também possível perceber que conhecendo as nossas capacidades, o adversário procurou não se expor tanto sem bola. Numa parte inicial conseguiram aproveitar com sucesso a profundidade deixada nas costas do nosso lateral direito, chegando ao último terço com alguma facilidade, demonstrando que também eles nos estudaram e tentaram aproveitar as nossas fragilidades. No entanto, conseguimos equilibrar a sua estratégia, ao pedir ao médio-interior direito que se encontrasse mais próximo do lateral para fazer corretamente a sua cobertura defensiva, conferindo mais segurança e consistência.

O jogo chega empatado sem golos ao intervalo onde aproveitamos para falar com mais detalhe e cuidado da situação defensiva. Com bola estávamos a ter

alguma dificuldade a tirá-la de pressão, fazendo-o sem procurar avançar no terreno. Corrigidas estas principais situações, a equipa entrou melhor na segunda parte, conseguindo marcar numa transição ofensiva aos 50 minutos de jogo. Este golo deu-nos mais confiança e estabilidade.

No entanto, aos 65 minutos, também numa transição ofensiva, o Vitória consegue chegar ao golo do empate aproveitando um espaço nas costas do lateral, numa altura em que a pressão defensiva tinha-se intensificado e que acabou por lhes dar resultado. A partir daí, pôde-se ver um jogo mais cauteloso de ambas as equipas, com o resultado do momento a servir para as aspirações de ambas. O jogo terminou empatado, valendo assim o apuramento para a segunda fase do campeonato nacional ainda a faltar uma jornada por disputar.

No último jogo frente à equipa do Cachão, a equipa técnica decidiu colocar em campo os jogadores menos utilizados, proporcionando descanso aos atletas mais aproveitados e dando oportunidade a outros para obterem mais experiência e um maior crescimento. O jogo realizado em Mirandela terminou com uma vitória forasteira, com a qualidade individual e coletiva a diferenciar-se do nosso adversário.

Assim, após os primeiros onze jogos da primeira fase do campeonato nacional, verificaram-se 8 vitórias (das quais 5 consecutivas), 2 empates e 1 derrota. Como podemos ver pela figura 10, terminamos no 2º lugar da prova, atrás do SC Braga, e à frente do Vitória SC e do Palmeiras, conseguindo marcar 23 golos (2.09 de média por jogo) e consentido apenas 8 golos (0.73 de média por jogo). As restantes equipas da série que conseguiram o apuramento, foram todas elas adversárias que não conseguimos vencer. Enquanto treinadores, acabamos por considerar isso positivo, de maneira a não proporcionar um sentimento de facilitismo nas próximas vezes que os fossemos defrontar.

|    |                | P  | J  | V | E | D  | GM | GS | DG  |   |
|----|----------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|---|
| 1  | Braga          | 28 | 11 | 9 | 1 | 1  | 29 | 12 | +17 | + |
| 2  | Rio Ave        | 26 | 11 | 8 | 2 | 1  | 23 | 8  | +15 | + |
| 3  | V. Guimarães   | 23 | 11 | 7 | 2 | 2  | 23 | 7  | +16 | + |
| 4  | Palmeiras FC   | 23 | 11 | 7 | 2 | 2  | 27 | 12 | +15 | + |
| 5  | Merelinense    | 21 | 11 | 6 | 3 | 2  | 15 | 10 | +5  | + |
| 6  | Paços Ferreira | 16 | 11 | 5 | 1 | 5  | 15 | 12 | +3  | + |
| 7  | Moreirense     | 15 | 11 | 5 | 0 | 6  | 26 | 22 | +4  | + |
| 8  | Varzim         | 13 | 11 | 4 | 1 | 6  | 11 | 18 | -7  | + |
| 9  | Chaves         | 9  | 11 | 3 | 0 | 8  | 7  | 27 | -20 | + |
| 10 | Gil Vicente    | 9  | 11 | 3 | 0 | 8  | 12 | 21 | -9  | + |
| 11 | AD Barroelas   | 6  | 11 | 2 | 0 | 9  | 10 | 25 | -15 | + |
| 12 | GD Cachão      | 3  | 11 | 1 | 0 | 10 | 5  | 29 | -24 | + |

*Figura 10 - Classificação no final da primeira fase*

Não atingido o objetivo de acabar em 1º lugar, o segundo objetivo competitivo tinha sido conseguido, com o apuramento para a fase seguinte. Para além destas equipas, iríamos defrontar nessa fase as equipas do FC Porto, Académica de Coimbra, Anadia FC e Padroense, originárias da Série B da competição. Sabíamos que seria competitivo, mas também de grande crescimento.

### 5.2.3 – Terceiro Mesociclo – “O começo de uma nova Fase”

| Terceiro Mesociclo - 2016/2017 |                     |                      |
|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| Rio Ave Futebol Clube          |                     |                      |
| Dia\Mês                        | Novembro            | Dezembro             |
| 1                              | Feriado             | Feriado              |
| 2                              |                     |                      |
| 3                              |                     |                      |
| 4                              |                     | Paragem              |
| 5                              |                     |                      |
| 6                              |                     |                      |
| 7                              |                     |                      |
| 8                              |                     | Feriado              |
| 9                              |                     |                      |
| 10                             |                     |                      |
| 11                             |                     | 2ª J - Anadia - F    |
| 12                             |                     |                      |
| 13                             |                     |                      |
| 14                             |                     |                      |
| 15                             |                     |                      |
| 16                             |                     |                      |
| 17                             |                     | 3ª J - Académica - C |
| 18                             |                     |                      |
| 19                             |                     |                      |
| 20                             | 2ª FASE             |                      |
| 21                             |                     |                      |
| 22                             |                     |                      |
| 23                             |                     |                      |
| 24                             |                     |                      |
| 25                             |                     | Feriado              |
| 26                             | 1ª J - FC Porto - C |                      |
| 27                             |                     |                      |
| 28                             |                     |                      |
| 29                             |                     |                      |
| 30                             |                     | 4ª J - SC Braga - F  |
| 31                             |                     |                      |

Figura 11 - Terceiro Mesociclo

O terceiro mesociclo do ano, marca o início da 2ª Fase da competição, onde ficou distinto pelos quatros primeiros jogos (figura 11). O objetivo inicial passava por ficar nos dois primeiros lugares, conseguindo o acesso direto à Fase de Apuramento de Campeão. Este período começou a 21 de novembro com o início de preparação para o primeiro jogo, e culminou com a 4ª jornada, a 30 de dezembro – última jornada do ano civil.

O mesociclo ficou marcado pela série negativa que marcou o começo da fase de competição, registando-se 4 derrotas consecutivas sem nenhum golo

marcado e 11 golos sofridos. Um registo muito negativo para aquelas que eram as nossas aspirações e qualidade a nível individual e coletivo.

Ditou o sorteio que o primeiro adversário a encontrar nesta fase da prova seria o F.C. Porto, em Vila do Conde, equipa sempre muito competitiva e com muita qualidade individual e coletivo, que aspirava à conquista do título nacional.

Esta equipa tinha feito uma primeira fase imaculada, conquistando tantas vitórias em outros tantos jogos. No entanto, acreditávamos que os podíamos surpreender pela mentalidade com que iríamos jogar. Os seus jogos eram transmitidos na televisão - Porto Canal - pelo que tivemos acesso a imagens privilegiadas que expunham o seu jogo. Como tal, e ao analisar as suas partidas, testemunhamos que muitas equipas entravam com uma estratégia muito defensiva, dando muita autoridade aos portistas. Acreditávamos que ao pressionarmos mais à frente no terreno, em bloco médio-alto, causaríamos mais dificuldades com as quais eles não tinham convivido e, portanto, não estariam preparados para conseguirem ter sucesso nesse momento de jogo.

Na preparação para esta partida, a nível ofensivo, procuramos treinar a posse e manutenção de bola, colocando um número de 2 toques obrigatório por cada jogador. Com isto, pretendíamos que os nossos atletas tivessem personalidade de querer e ter bola sem receio do adversário. Experiências no passado mostraram-nos que em jogos deste calibre, os jogadores tinham tendência de perder confiança com bola, jogando muitas vezes apressadamente e sem critério. Desde o início do ano que tentávamos inculcar uma mentalidade vencedora, independentemente do adversário. O próximo jogo iria mostrar o se tínhamos tido sucesso nessa matéria.

Para além da organização ofensiva, um dos pontos mais forte do FC Porto, era a sua transição defensiva. Após perda de bola reagiam muito forte e agressivamente, procurando subir linhas e pressionar o adversário, impedindo o seu contra-ataque. No passado tinham tido uma grande percentagem de sucesso recuperando muitas bolas em zonas mais adiantadas do terreno, provocando um menor desgaste coletivo, ganhando confiança e retirando-a ao adversário. Ao mesmo tempo, acumulavam muitos jogadores na zona da bola,

deixando muito espaço nos corredores laterais e no lado oposto a onde tinha ocorrido a perda.

Durante a semana de trabalho insistimos muito em constantemente tirar a bola de pressão, não só em largura, mas também em profundidade recorrendo, se necessário, ao avançado de maneira a impedir a reorganização do adversário. Para tal, era essencial haver uma boa leitura de jogo quer do portador da bola, quer dos jogadores sem bola, percebendo o momento em que o jogo pedia uma ou outra coisa.

Após receção de bola por parte do avançado, era importante haver um movimento de apoio de maneira a receber a bola de frente para a baliza oposta, tirando mais a bola de pressão e podermos ou contra-atacar ou reorganizar e começar o processo ofensivo. Caso só conseguíssemos tirar a bola de pressão em largura, era importante perceber se havia condições para acelerar jogo e penetrar no meio-campo adversário, ou se a melhor solução passava por recomeçar o processo ofensivo e entrar em organização.

Durante o microciclo semanal, enquanto líderes, procuramos sempre dar o exemplo demonstrando confiança perante os nossos atletas, fazendo-os acreditar na nossa estratégia para o jogo. Era possível sentir confiança no seio do plantel, com os jogadores a apresentarem elevada concentração durante a semana, bem como uma boa disposição demonstrada pelo grupo. O término na segunda posição da fase anterior, a dois pontos do primeiro classificado SC Braga, dava-nos confiança para encarar esta fase da competição com a firmeza que poderíamos atingir os nossos objetivos.

O jogo realizou-se num dia chuvoso. O terreno de jogo, apresentando já algum desgaste devido à sua longevidade, contrastava com a qualidade das duas formações prejudicando o jogo de ambas as equipas. A má drenagem permitiu que houvessem espaços alagados, impedindo dar a devida velocidade e intensidade à bola e ao jogo. O jogo foi assim mais equilibrado a meio-campo, a haver uma boa anulação entre ambas as equipas, permitindo que as principais ocasiões de golo se devessem a lances de bola parada. No entanto, foi possível perceber que a estratégia do FC Porto passava por começar a 1ª e 2ª fase de construção pelo seu corredor esquerdo, variando rapidamente de corredor com

um passe longo a procurar explorar a profundidade nas costas do nosso lateral esquerdo, que apresentava dificuldades neste momento de jogo.

Para impedir que isto acontecesse, consideramos necessário fazer uma pressão mais intensiva e agressiva aos portadores da bola, impedindo que conseguissem variar o centro de jogo. Ao mesmo tempo, era importante que neste momento a nossa linha defensiva percebesse e lesse corretamente o momento de bola descoberta, orientando os membros inferiores na diagonal e recuasse de maneira a controlar a profundidade. Este processo teria de ser feito de forma coordenada, de maneira a não haver desalinhamentos da linha defensiva, colocando assim adversários em situação de fora-de-jogo.

A nível ofensivo a equipa estava a ter dificuldades em conseguir tirar a bola de pressão e penetrar no meio-campo ofensivo do adversário. A boa pressão que o FC Porto nos estava a colocar, bem como o estado do terreno não contribuía para o nosso sucesso. No momento em que isso aconteceu, conseguimos penetrar com mais perigo, conseguindo conquistar algumas oportunidades de bolas paradas.

O intervalo chegou com um nulo no marcador, onde aproveitamos para falar sobre estes aspetos, corrigindo posicionamentos que permitiam mais condições para circular a bola, bem como comportamentos defensivos abordados anteriormente. O grupo sentia que podia ganhar o jogo e começar da melhor maneira a segunda fase do campeonato.

Na segunda parte adquirimos uma maior posse de bola, conseguindo penetrar mais vezes no meio-campo adversário. No entanto, do outro lado estava uma equipa bem organizada que conseguia impedir a nossa penetração no último terço do campo. Isso também se deveu a alguma falta de mobilidade nesse espaço, contribuindo para isso a condição do terreno de jogo, provocando mais cansaço físico aos jogadores. A equipa portuense acaba por chegar à vantagem depois de uma má abordagem defensiva por parte do nosso lateral esquerdo, que permitiu uma perda de bola e obrigando a cometer uma falta perto da grande-área. Como resultado do livre direto surge o canto que viria a dar superioridade ao Porto. Batido curto, a equipa não subiu em bloco, a controlar o adversário. Como tal, surgiu um jogador a cabecear sem oposição. Após

conseguir com sucesso anular a organização ofensiva do adversário, acabamos por sofrer golo de um lance de bola parada.

Após sofrer o golo a equipa perdeu confiança, verificando-se o oposto com o adversário ampliando a vantagem pouco tempo depois numa transição ofensiva, seguidamente a uma perda de bola na nossa primeira fase de construção. Em dez minutos, sofremos dois golos que nos abalaram psicologicamente, retirando-nos confiança e sucesso no jogo.

Depois do segundo golo, o FC Porto baixou linhas, diminuiu o ritmo de jogo, dando-nos mais posse de bola e autoridade na partida, mantendo a incapacidade de penetrar no último terço e criar situações claras de golo. Neste momento, os portistas conseguiram criar mais perigo através de transições, mantendo-se o resultado inalterado.

No final da partida venceu a equipa que melhor conseguiu aproveitar as oportunidades de golo, demonstrando mais maturidade e abalando nossa confiança. Era possível sentir e partilhar a tristeza presente entre todo o grupo pelo resultado, demonstrando uma mentalidade vencedora de quem encara todos os desafios para ganhar. Ainda assim ficou visível uma demonstração de capacidade durante muitos momentos de jogo, ao anular um candidato ao título nacional.

Na segunda jornada iríamos defrontar a equipa do Anadia. Uma equipa que fez uma primeira fase consistente, conseguindo obter melhores resultados a jogar no seu terreno. Não tínhamos começado da melhor maneira, mas ainda assim pretendíamos dar a volta à situação procurando obter desde logo uma vitória e aproximarmo-nos dos lugares cimeiros.

A semana de trabalhos começou com a notícia que o jogador Dany, já estaria inscrito e, como tal já poderia participar em qualquer partida oficial. A notícia foi bem aceite pelo grupo, especialmente pelo atleta. A obstrução que o impedia de competir, vinha deixado o jovem desmotivado durante a semana de treinos, sendo complicado para nós, treinadores, conseguir motivá-lo a trabalhar com o mesmo afinco do início do ano. Por consideração pelo esforço e seriedade

demonstrada pelo atleta durante este período difícil, decidimos fazê-lo parte da convocatória. O mesmo acabaria por entrar em jogo.

Ao mesmo tempo, o microciclo marcou o regresso aos treinos por parte do atleta Gaspar. No final da última temporada o jogador contraiu uma rutura do ligamento cruzado anterior, tendo passado por um processo moroso de recuperação antes e após cirurgia. Tratava-se de um atleta muito acarinhado dentro do grupo e a sua reintegração no treino assinalou um momento de felicidade pelo seu bem-estar para todo o coletivo. Por motivos de ordem física, a sua convocatória ficou adiada para mais tarde.

O Anadia tinha um futebol muito distinto em relação ao nosso adversário anterior. Procuravam um jogo mais direto e objetivo, tentando explorar a profundidade nas costas da defesa contrária e dividindo a equipa neste momento de jogo. Na preparação deste encontro procuramos recuperar a confiança relembando os momentos positivos do último jogo.

Durante a semana tivemos cuidado em prevenir a equipa para lances de jogo longo e direto baseado em transições. Para combater este estilo de jogo, era importante haver maturidade por parte da nossa equipa para não entrar em constantes mudanças entre ataque e defesa, mantendo a organização necessária para atacar e defender corretamente. Era uma equipa que se estruturava em 1x4x4x2, jogando com dois avançados muito rápidos, e contando com Gonçalo Nunes, jogador que tinha sido nosso atleta no início do ano. Sabíamos que este era a maior referência da equipa, pela sua qualidade de passe e visão de jogo, procurando muito receber bolas entre linhas para definir a fase de criação.

Por outro lado, a equipa revelava alguma dificuldade em situações de bola longa à procura da profundidade, tendo muitas vezes sido resguardada pelo guarda-redes. Quer o Xavier quer o Diogo, apresentaram grandes evoluções ao longo do ano especialmente neste tipo de tomada de decisões. Com a equipa a pressionar alto, existe algum espaço deixado nas costas da defesa. Assim, pretendíamos que o guarda-redes se posicionasse mais fora da área de baliza, no sentido de fazer corretamente a cobertura defensiva aos defesas centrais. O

seu papel foi determinante durante o ano, impedindo muitas vezes situações de perigo por parte do adversário neste momento de jogo.

Ofensivamente tentaríamos impor o nosso jogo, controlando o seu ritmo, sem estar constantemente a impor intensidade. Tentaríamos obter o maior número de posse de bola possível, de maneira a desgastar fisicamente o nosso adversário impedindo serenidade na sua transição ofensiva. Consideramos também que era necessário haver uma reação após perda de bola muito forte e agressiva, de maneira a impedir o passe longo e o contra-ataque. Como tal, em organização ofensiva a equipa deveria estar sempre equilibrada, de maneira a não colocar em risco a segurança defensiva.

Habitualmente procurávamos chegar ao campo de jogo, cerca de 1 hora e 15 minutos antes do seu início. O intuito passava pelo reconhecimento do campo, bem como pelo momento de maior ativação após a viagem, e também de concentração para o embate. No entanto, no dia de jogo contra a Anadia, as coisas não seguiram como planeado. Uma confusão entre o campo que íamos jogar e a sua morada, levou a que tivéssemos um desvio de trajeto atrasando as rotinas habituais. Chegámos ao estádio a 40 minutos do início do jogo, levando a que quer a palestra antes dele, quer o aquecimento, fossem dados à pressa. Desde logo pressentimos que o jogo poderia não correr como esperado, com esta situação a passar uma mensagem de relaxamento e descontração. Não houve tempo para muito diálogo com os atletas, confiando na sua correta interpretação semanal daquilo que pedíamos para este jogo, aproveitando o aquecimento para os tentar focar nas suas tarefas.

O atraso na chegada ao campo foi sentido logo desde o início do jogo com a equipa a apresentar sinais de desconcentração e relaxamento. Ao invés, o Anadia entrava agressivo, competitivo e focado em ganhar o jogo e os três pontos. Aliado a isso, era possível sentir um ambiente hostil proporcionando mais confiança à equipa adversária, que usava isso para se automotivar.

A equipa apresentou-se aquém das expectativas, não conseguindo controlar a intensidade de jogo, impedir transições ofensivas do adversário e sem impor autoridade coletiva. Como resultado, o visitado colocou-se em vantagem aos 18 minutos, fruto da superioridade que tinha mostrado até então, após uma

transição ofensiva e recorrendo a um passe longo para o espaço nas costas do nosso lateral esquerdo, que o guarda-redes não conseguiu fazer a devida cobertura. O golo veio dar ainda mais confiança à equipa da casa, sem conseguirmos reagir até ao intervalo.

A pausa no encontro veio servir para repor as ideias e, no fundo, ter o discurso que era suposto ter acontecido antes do início da partida. Aproveitamos a ocasião para refazer a serenidade e dar confiança que era possível dar a volta ao marcador e sair com uma vitória. Para isso seria necessário controlarmos melhor o ritmo de jogo, e não entrar no estilo de jogo do adversário baseado em transições e jogo direto.

A equipa entendeu as ideias passadas entrando na segunda parte com outra postura e predisposta a sair vitoriosa. No entanto, a equipa do Anadia na segunda parte mudou de atitude. Procurando defender o resultado, a equipa baixou linhas deixando de pressionar tão à frente no terreno e entregando o controlo do jogo à nossa equipa. Dessa maneira conseguimos começar o processo ofensivo no meio-campo adversário, tentando penetrar no último terço. Apesar da supremacia registada na segunda parte, a única maneira de conseguir chegar perto da baliza adversária foi maioritariamente pelos corredores laterais, conquistando cantos, livres laterais e cruzamentos. Por outro lado, o adversário abdicava cada vez mais de jogar procurando fazê-lo apenas em transições ofensivas.

O jogo terminou com vitória para a equipa de Aveiro, ficando a frustração de não ter conseguido levar de vencido uma equipa de qualidade inferior à nossa, registando mais uma derrota e ficando mais longe do objetivo inicialmente proposto.

Posteriormente defrontamos a equipa da Académica de Coimbra. Uma equipa também oriunda da Série B que apontava com objetivos de ir à última fase. Era uma equipa que apostava muito no jogo longo, à procura pela profundidade dos dois avançados. No entanto, ao contrário da equipa do Anadia, a equipa de Coimbra procurava jogar com mais critério, dando mais valor ao jogo coletivo e a um futebol positivo.

O grupo estava com a moral diminuída, revelando baixa confiança em relação ao pretendido. Procuramos reagir e tentar provocar uma mudança de disposição após mais um desaire, no entanto, sentia-se a tristeza dentro do grupo. O jogo contra a equipa de Coimbra demonstrou isso mesmo em campo, culminando numa derrota por 2-0 onde, apesar da nossa superioridade, não conseguimos traduzir em golos as ocasiões criadas sofrendo dois golos contra a corrente do jogo e somando mais uma derrota na segunda fase da competição.

Seguiu-se o jogo contra o SC Braga. Este veio a tornar-se, provavelmente, o jogo mais importante da época, mas não pelos melhores motivos. Iríamos enfrentar um conjunto que já conhecíamos da fase da competição anterior, conhecendo os seus pontos fortes e as suas fragilidades. Uma equipa que ambicionava com a passagem à próxima fase e o título nacional, contando com muita qualidade individual e coletiva destacando-se Pedro Neto, um jogador invulgar que conseguia desequilibrar uma equipa com muita facilidade.

A partida realizou-se num campo de relva natural, o primeiro que realizaríamos na época, revelando desde logo uma desvantagem em relação ao nosso adversário que tinha realizado pelo menos metade das partidas cumpridas até então. Durante essa semana de treinos, devido à ausência de aulas por parte dos nossos atletas, foi-nos permitido treinar a um horário mais cedo e aproveitar a luz solar para preparar o encontro no campo de treinos de relva natural.

Após o último encontro, no sentido de estimular a concentração, aumentar os conhecimentos táticos e a motivação. Procuramos introduzir o sistema tático de 1x4x4x2. Este sistema induzia outro tipo de dinâmicas, quer ofensivas, quer defensivas. Com bola, pedia um maior equilíbrio entre os dois médios relativamente à sua envolvimento no ataque bem como entre os dois avançados, sendo importante haver comunicação e leitura de jogo, nomeadamente a quem deveria dar uma linha de passe em apoio, ou em desmarcação. Ao mesmo tempo, pedíamos um maior equilíbrio entre os alas relativamente à sua envolvimento no processo ofensivo, particularmente na ocupação de espaços.

Sem bola, a primeira linha de pressão não estava comprometida, ficando ao encargo dos dois avançados. No entanto era necessário haver um trabalho de coerência por parte dos médios-alas, fechando linhas de passe para o corredor

central e, ao mesmo tempo, dividir esse espaço com a distância que teriam de percorrer para pressionar as defesas laterais contrárias. Os médios centro teriam de estar em constante comunicação entre eles, estabelecendo comportamentos defensivos posicionais sem comprometer o equilíbrio necessário.

No sentido de exercitar este tipo de comportamentos, consideramos necessário recorrer ao exercício metaespecializado, abordado anteriormente no relatório. Começamos por condicionar o comportamento dos avançados, nomeadamente às suas movimentações e respetivas leituras de jogo, seguindo-se a envolvência dos médios no processo ofensivo e terminando com o papel dos médios alas.

Psicologicamente era possível sentir o aumento da concentração por parte do grupo, confessando sentir mais prazer em jogar neste novo sistema por ser algo novo e diferente do que estavam habituados. O grupo sentia-se motivado para dar a volta à maré de maus resultados, encarando o jogo como uma oportunidade para surpreender o adversário, aproximando-nos dos lugares cimeiros.

O encontro começou com uma superioridade da nossa parte, conseguindo conquistar o último terço com alguma facilidade, mas ficando-nos a faltar alguma clarividência e critério em conseguir fazer o cruzamento para a correta finalização. Nos momentos de 1ª e 2ª fase de construção e de criação os atletas possuíam capacidade de leitura para penetrar nos espaços adversários, no entanto, o mesmo parecia perder-se no último terço do campo.

Aos 18 minutos da partida, o jogo muda completamente. O Braga consegue aproveitar uma desatenção defensiva, onde preenchemos mal as zonas de finalização, conseguindo-se adiantar no marcador. O golo sofrido teve um efeito claro de desânimo. Num espaço de 10 minutos após o golo, duas abordagens defensivas erradas do lateral direito provocam a sua expulsão após acumulação de cartões amarelos, sofrendo um segundo golo na conversão de um livre lateral após o segundo momento. A equipa encontrava-se em desvantagem por duas bolas jogando com menos um atleta. Nesse momento procuramos baixar e juntar linhas, aguentar o resultado até ao intervalo, onde tentaríamos redefinir estratégias e tentar diminuir a vantagem. No entanto, e quando o jogo parecia

seguir esse resultado até ao intervalo, a equipa volta a sofrer a 2 minutos do fim da primeira parte.

Ao intervalo, com uma desvantagem de 3 golos e uma evidente superioridade da equipa da casa, aliada à qualidade coletiva e ao terreno de jogo inabitual para os nossos jogadores, procuramos baixar o bloco, jogando com linhas mais juntas, tentando impedir a dilatação do resultado.

O objetivo para a segunda parte não foi conseguido. Em 10 minutos, os bracarenses ampliaram a vantagem obtendo mais dois golos, limitando-se depois disso a gerir o ritmo de jogo. Aos 70 minutos de jogo voltam a marcar, fixando o resultado em 6-0, com o qual o jogo terminou.

O desânimo no fim do jogo era evidente. À entrada para esta fase da competição o objetivo passava por ficar nos dois primeiros lugares do grupo e, automaticamente atingir o acesso direto à terceira e última fase da prova. No entanto, à quarta jornada a equipa não tinha conseguido pontuar, contabilizando 4 derrotas, 11 golos sofridos e nenhum marcado. Neste momento, como é possível verificar na figura 12, estávamos a 8 pontos do segundo lugar, o último a dar acesso direto à fase de apuramento de campeão. Tínhamos batido no fundo e, mais do nunca, era momento para refletir sobre tudo o que se tinha passado até então.

|   |              | P | J | V | E | D | GM | GS | DG  |   |
|---|--------------|---|---|---|---|---|----|----|-----|---|
| 1 | FC Porto     | 9 | 4 | 3 | 0 | 1 | 10 | 3  | +7  | + |
| 2 | Braga        | 8 | 4 | 2 | 2 | 0 | 8  | 1  | +7  | + |
| 3 | Académica    | 7 | 4 | 2 | 1 | 1 | 8  | 7  | +1  | + |
| 4 | Palmeiras FC | 6 | 4 | 2 | 0 | 2 | 4  | 5  | -1  | + |
| 5 | Anadia       | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2  | 2  | 0   | + |
| 6 | Padroense    | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2  | 3  | -1  | + |
| 7 | V. Guimarães | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2  | 4  | -2  | + |
| 8 | Rio Ave      | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0  | 11 | -11 | + |

Figura 12 - Classificação à quarta jornada

## 5.2.4 – Quarto Mesociclo – “O virar da página...”

| Quarto Mesociclo - 2016/2017 |                      |                       |                       |                       |
|------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Rio Ave Futebol Clube        |                      |                       |                       |                       |
| Dia\Mês                      | Janeiro              | Fevereiro             | Março                 | Abril                 |
| 1                            | Feriado              |                       |                       |                       |
| 2                            |                      |                       |                       | 15ª J - Padroense - C |
| 3                            |                      |                       |                       |                       |
| 4                            |                      | 10ª J - Anadia - C    |                       |                       |
| 5                            |                      |                       |                       |                       |
| 6                            |                      |                       |                       |                       |
| 7                            |                      |                       |                       |                       |
| 8                            | 5ª J - Vitória - C   |                       |                       |                       |
| 9                            |                      |                       |                       |                       |
| 10                           |                      |                       |                       |                       |
| 11                           |                      |                       |                       |                       |
| 12                           |                      |                       |                       |                       |
| 13                           |                      |                       |                       |                       |
| 14                           |                      |                       |                       |                       |
| 15                           | 6ª - Palmeiras - C   |                       |                       |                       |
| 16                           |                      |                       |                       | Feriado               |
| 17                           |                      |                       |                       |                       |
| 18                           |                      |                       |                       |                       |
| 19                           |                      | 11ª J - Académica - F | 13ª J - Vitória - F   |                       |
| 20                           |                      |                       |                       |                       |
| 21                           |                      |                       |                       |                       |
| 22                           | 8ª J - Padroense - F |                       |                       |                       |
| 23                           |                      |                       |                       |                       |
| 24                           |                      |                       |                       |                       |
| 25                           |                      |                       |                       | Feriado               |
| 26                           |                      | 12ª J - SC Braga - C  | 14ª J - Palmeiras - F |                       |
| 27                           |                      |                       |                       |                       |
| 28                           |                      |                       |                       |                       |
| 29                           | 9ª J - FC Porto - F  |                       |                       |                       |
| 30                           |                      |                       |                       |                       |
| 31                           |                      |                       |                       |                       |

Figura 13 - Quarto Mesociclo

Terminados os primeiros quatro jogos da segunda fase, o momento era de reflexão procurando solucionar e dar a volta ao mau momento que se passava em torno da equipa, seguindo-se o resto dos jogos da fase em questão (figura 13). No seio do clube era possível sentir desânimo e um desacreditar na equipa que pouco tempo antes era estimada e valorizada pelo sucesso alcançado. Apesar disso, as ideias sobre o nosso jogar não iriam mudar. Mais do que nunca era essencial acreditarmos nas nossas ideias e valores. Enquanto equipa técnica decidimos redefinir objetivos. Assim, traçamos que a partir daquele momento o objetivo passaria por atingir o 5º posto, que se encontrava a 5 pontos e sendo

possuído pelo Anadia. Em comunhão com o grupo, a alteração foi bem compreendida e aceite.

De destacar a importância do Luís enquanto treinador principal neste papel. Desde logo fez crer e acreditar à equipa técnica que esta seria a melhor solução para o grupo, afirmando com confiança e determinação que iríamos não só conseguir alcançar este posto classificativo, mas também conseguirmos a classificação para a última fase. Apesar do delicado momento que nos encontrávamos as palavras do nosso líder foram essenciais para inverter o rumo da situação.

Habitualmente o treino após o jogo era composto por um trabalho no campo de recuperação ativa. Naquela semana foi diferente. Consideramos que era necessário mostrar o vídeo do jogo aos atletas. Assim, a unidade de treino foi passada na sala de conferência de imprensa no departamento sénior do clube, onde visualizamos o jogo anterior. Foram mostrados erros individuais de comportamento bem como coletivos. A sessão foi intensa dando abertura para o diálogo com os jogadores no sentido de esclarecer dúvidas que pudessem existir.

No final consideramos que foi algo necessário e também produtivo para a mudança necessária para obter sucesso.

A primeira jornada após o mau início foi contra o Vitória de Guimarães. Uma equipa que já conhecíamos da fase anterior da competição e que não tínhamos tido capacidade para os derrotar anteriormente. Tendo em conta observações recentes sabíamos que não iriam jogar fora do habitual. A estratégia passaria por ser a mesma que no jogo anterior contra eles, mas com bola procuraríamos ser mais objetivos em busca do golo.

Durante a semana ao trabalharmos comportamentos ofensivos pedimos que após um certo número de passes, os atletas teriam um determinado tempo para finalizar. Com isto procuramos aumentar a agressividade no ataque à baliza contrária bem como na criação de oportunidades de golo. Defensivamente, colocamos pequenas balizas no terreno de jogo onde, após perda de bola, as equipas tinham de as defender impedindo a outra de fazer golo nelas. Dessa

maneira procurávamos aumentar a agressividade na reação após perda, impedindo o adversário de jogar com facilidade. Os treinos e os atletas davam boas indicações para o jogo do fim de semana.

A partida iniciou e desde logo foi visível a mudança comportamental nos atletas. A equipa entrou agressiva e predisposta a marcar e a alterar o rumo que tinha tido até então. A procura constante pelo golo afetou a nossa posse e circulação de bola, não obtendo a mesma eficiência em relação a jogos anteriores. No entanto a eficácia também se revelou diferente. Aos 38 minutos conseguimos adiantarmo-nos no marcador chegando ao intervalo a vencer. O golo, primeiro nesta fase da competição, veio dar motivação e segurança à equipa. Na segunda parte o jogo tornou-se mais dividido a conseguirmos aumentar a vantagem no marcador aos 66 minutos, resultado com que terminou a partida.

Conseguimos a nossa primeira vitória, que acabaria por fazer toda a diferença para o resto do campeonato. Foram três pontos conseguidos contra uma equipa que, jornadas antes, tinha derrotado o primeiro classificado FC Porto. Esta conquista veio dar confiança e animo para os próximos jogos.

Seguidamente encontramos duas equipas de um escalão mais novo, foram elas o Palmeiras (equipa B do SC Braga) e o Padroense (equipa B do FC Porto). Apesar de serem de primeiro ano estavam a ter boas prestações classificativas, dando logo indicações que iríamos encontrar equipas muito competitivas. Enquanto o Palmeiras era familiar da fase anterior, o Padroense era uma equipa que à imagem daquilo do clube onde estavam inseridos procurariam ter um jogo positivo, procurando manter e circular a bola pelos três corredores. Sem bola, seriam pressionantes procurando roubá-la e provocar o erro no adversário o mais à frente no terreno possível.

Duas equipas diferentes e dois resultados igualmente diferentes. O jogo com o Palmeiras demonstrou ser mais uma partida com domínio sobre o nosso adversário conseguindo criar várias situações de golo. No outro lado uma equipa que procurava defender num bloco mais baixo para nas transições ofensivas explorar a profundidade e o jogo longo. Com a motivação da vitória no jogo anterior ainda presente conseguimos chegar ao golo aos 19 minutos. A partir daí

os visitantes aumentaram a sua agressividade procurando assumir um maior controlo sobre o jogo criando-nos mais dificuldades. Na segunda parte, uma desconcentração na marcação dum livre lateral, leva ao golo do empate da equipa bracarense. Apesar da boa reação e de várias tentativas falhadas, o resultado manteve-se inalterável até ao final contando ainda com a expulsão de um jogador nosso. Tinamos assim perdido a oportunidade de poder subir mais alguns lugares na tabela classificativa.

Devido à intensa e agressiva pressão defensiva imposta pelo Padroense, a semana de treinos consistiu em nas transições ofensivas tirar constantemente a bola de pressão procurando explorar o lado oposto onde tinha sido recuperada. Após esse momento sabíamos que tínhamos de procurar atacar com velocidade, aproveitando os seus desequilíbrios. Um exercício praticado nesse microciclo tornou-se fundamental.

O campo estava dividido em 9 quadrados iguais, três por cada corredor. Após recuperação de bola, o primeiro passe tinha de ser feito para fora desse quadrado, preferencialmente para o lado oposto (ou corredores laterais, caso a recuperação tivesse sido feita no corredor central). Ao trabalhar este comportamento sistematicamente e o facto de fazer parte do nosso modelo de jogo, sabíamos que naturalmente no dia de jogo a equipa conseguiria tirar a bola da zona de pressão e explorar os desequilíbrios da equipa contrária.

O jogo com o Padroense revelou a maturidade coletiva existente devido à compreensão e eficácia com que a equipa conseguiu colocar em campo aquilo que lhes foi pedido. Os jogadores entraram agressivos, em busca da vitória, conseguindo marcar logo ao 2º minuto de jogo. O equilíbrio entre as duas equipas manteve-se durante a primeira parte com a nossa a ser mais eficaz. À passagem do 20º minuto conseguimos ampliar a vantagem, fruto duma transição ofensiva onde conseguimos tirar a bola de pressão até ao corredor lateral contrário como tínhamos ensaiado. A equipa manteve-se coesa conseguindo anular equipa da casa até aos 28 minutos, quando conseguiram em transição ofensiva explorar as costas da defesa e obter uma grande penalidade, posteriormente convertida. Chegávamos ao intervalo com vantagem no

marcador, praticando um futebol objetivo e criativo, conseguindo ganhar o espaço no último terço com frequência.

Ao intervalo, decidimos não alterar a estratégia. Sabíamos que os nossos adversários também ambicionavam com a ida à próxima fase e que queríamos dar a volta ao resultado. Sabíamos que se iam expor e que nesse momento teríamos de tirar vantagem disso. A segunda parte ocorreu como previsto, com os matosinhenses a quererem assumir mais o controlo do jogo. A sua exposição levou ao aumento da vantagem no marcador, conseguindo marcar em duas transições ofensivas aos 50' e 70 minutos. A equipa soube encarar o jogo com maturidade aproveitando as ocasiões que teve acesso. Ao terminar a partida o Padroense ainda conseguiu diminuir a vantagem no último minuto, mas sem nunca por em causa a prestação coletiva da equipa.

Com esta vitória expressiva conseguimos subir uma posição na tabela classificativa, ficando a um ponto do novo objetivo proposto. Ao fim da primeira volta, contávamos com 7 pontos, 2 vitórias, 1 empate e 4 derrotas, 7 golos marcados e 14 sofridos.

No início da segunda volta, voltamos a enfrentar o FC Porto, primeiro classificado. Num jogo com uma primeira parte renhida, a relva natural molhada devido às condições meteorológicas que se fizeram sentir no dia, levou a equipa a acusar o cansaço promovido também pela qualidade do adversário. O jogo terminou 3-0 com vitória para a equipa portuense. A nível classificativo, ocorreram poucas mudanças nesta jornada não influenciando a nossa caminhada.

O jogo seguinte contra o Anadia, representava uma oportunidade para subir na tabela classificativa jogando contra um adversário direto. O jogo correu de feição com a equipa adversária a apresentar a mesma imagem que já tinha deixado no jogo da primeira volta. Era possível perceber os objetivos de cada equipa com os visitantes a abordarem o jogo mais defensivamente. A vitória acabou por nos sorrir já perto do fim conseguindo somar mais três pontos e atingir o objetivo do 5º lugar.

A semana seguinte começou com o grupo a definir um novo objetivo – o 3º lugar. O regulamento estipulado previa que o melhor terceiro classificado entre a série Norte e Sul conseguisse também ele o apuramento direto para a fase seguinte. Ao mesmo tempo o pior 3º classificado entre ambas as séries seria apurado para um Play-Off de acesso à última fase bem como o melhor 4º classificado.

A terceira posição era ocupada pela Académica com 16 pontos, mais 6 do que nós. No entanto, o campeonato tinha vindo a demonstrar uma grande competitividade entre todas as equipas originando imprevisibilidade nos resultados. Após definição de novo objetivo encaramos cada jogo como um jogo só.

Seria precisamente contra a Académica que iríamos defrontar na partida a seguir, no seu reduto. Uma equipa competitiva que à imagem do que tinha feito na primeira volta iria tentar vencer o jogo para se aproximar dos lugares cimeiros. Conscientes da oportunidade que o jogo representava para nós, os atletas encararam a semana de treinos com muito seriedade e motivação.

A Académica procurava na 1ª e 2ª fase de construção sair a jogar curto e apoiado para na fase de criação recorrer ao jogo longo e direto a procurar explorar a profundidade deixada nas costas da defesa adversária. Ao mesmo tempo sabíamos que procurava fazer uma pressão alta, não em bloco, deixando assim espaço entre linhas e nos corredores laterais. Era uma equipa fisicamente alta e robusta causando muito perigo em lances de bolas paradas, inclusive marcando-nos um golo dessa maneira no primeiro jogo, em Vila do Conde.

Era importante termos uma circulação rápida da bola procurando tirá-la constantemente de pressão, acelerando jogo nesse instante. O papel do avançado centro seria muito importante pois seria um elo de ligação nesse momento do jogo.

Durante esse microciclo procuramos incidir na fase de criação estimulando movimentações no último terço, procurando ganhar profundidade e o último terço. Defensivamente prestamos mais atenção ao ganho da profundidade por

parte da linha defensiva bem como na reação após perda, no sentido de impedir uma rápida transição ofensiva.

O jogo iniciou-se com a nossa equipa a superiorizar-se à equipa visitada. Os jogadores demonstraram uma atitude competitiva e agressiva procurando assumir o controlo do jogo, algo que aconteceu com naturalidade. A boa entrada em jogo valeu o adiantamento no marcador aos 9 minutos, depois de numa transição ofensiva conseguirmos tirar a bola da zona de pressão e explorar o corredor contrário. Este momento provocou uma situação de duelo individual com o nosso jogador a levar a melhor, conseguindo aproveitar a ocasião para marcar. A boa entrada em jogo por parte de toda a equipa, permitiu um importante adiantamento no resultado.

Apenas perto do final é que “os estudantes” conseguiram começar a criar mais perigo, devido a transições ofensivas longas à procura de explorar a profundidade dos avançados. Até então já tínhamos disposto de duas situações clara de golo não concretizadas devido à ansiedade e falta de critério. Contra a corrente do jogo, a Académica consegue empatar a partida à passagem dos 30 minutos.

O jogo chega ao intervalo verificando-se um empate. Em conversa com os jogadores não alteramos nada da nossa estratégia. Sabíamos que eramos superiores ao adversário tendo mais posse de bola e criando situações de golo. Relembramos, no entanto, a importância da forte e agressiva reação após perda de bola impedindo as suas transições ofensivas, momento do jogo que eram mais fortes e perigosos. Abordamos também os momentos de bola coberta e descoberta recordando a importância de ler corretamente essas alturas no sentido de controlar a nossa profundidade.

Na segunda parte a história do jogo alterou-se ligeiramente com os visitantes a terem uma maior posse de bola. Contra a corrente do jogo, foi através de uma transição ofensiva que conseguimos voltar a chegar à vantagem no marcador. Após um canto defensivo conseguimos ganhar os duelos aéreos, bem como o ressalto que permitiu sair em contra-ataque. Uma boa movimentação nas costas da defesa permitiu uma situação frente-a-frente com o guarda-redes. O espírito

coletivo imperou e Barreto assistiu João Pinto que só teve de encostar a bola para dentro da baliza adversária.

Após esse momento a Académica abdicou do jogo curto e apoiado nas 1ª e 2ª fase de construção optando pelo jogo direto. A nível estrutural “partiram” o jogo passando a jogar em 1x4x2x4. Apesar de saber que teríamos de ter mais cuidados defensivos, sabíamos que com bola também iriam ficar mais expostos.

A intensidade de jogo aumentou provocando um maior cansaço dos jogadores médios. Como tal, e percebendo aquilo que o jogo nos estava a proporcionar, optamos por equilibrar mais o meio-campo passando a jogar com dois médios defensivos e um médio mais ofensivo à frente destes. Dessa maneira conseguimos ter mais facilidade em ganhar primeiras e segundas bolas aéreas, estabilizando aquela zona do terreno.

À passagem do minuto 77', vemos um jogador ser expulso por acumulação de amarelos, ficando reduzidos a menos um atleta. Nesse momento abdicamos de atacar com tantos jogadores, salvaguardando o equilíbrio defensivo. O carácter e a personalidade dos nossos atletas resguardou o resultado, terminando a partida com uma vitória. Os 3 pontos conquistados neste jogo significaram um avanço muito importante para os nossos objetivos. Conseguíamos assim alcançar o quarto lugar ficando a 3 pontos do terceiro classificado, a Académica.

Na jornada seguinte iríamos defrontar o Sporting Clube de Braga, equipa que dispensava apresentações tendo já realizado duas partidas contra eles e ainda presente na memória a última realizada. Em relação ao adversário anterior, sabíamos que iríamos encontrar um conjunto que procurava ter uma maior posse e circulação de bola e que deveríamos estar preparados para isso. No entanto, e defendendo sempre o equilíbrio espacial entre jogador-bola, este jogo falamos que parte da nossa estratégia defensiva passava por colocar o lateral esquerdo a defender mais perto do ala contrário, Pedro Neto. Era um jogador, como falado anteriormente, que desequilibrava uma equipa muito facilmente e consideramos que não deveria ter tanto espaço para receber e jogar como no último jogo. De resto, a estratégia foi muito semelhante em relação ao último jogo excetuando no sistema tático abordando novamente o 1x4x3x3.

O encontro foi muito disputado não transparecendo a diferença demonstrada no último encontro entre as duas equipas. Como resultado disso o intervalo chega com um empate sem golos no marcador verificando-se uma partida muito equilibrada com poucas ocasiões de golo claras para ambas as equipas.

Na segunda parte o equilíbrio manteve-se com os visitantes a chegarem à vantagem através de uma transição ofensiva, aproveitando uma desconcentração nossa, bem como um mau preenchimento das zonas de finalização.

A partir desse momento o SC Braga tentou baixar o ritmo de jogo, algo que conseguiu durante pouco tempo. Nós começamos outra vez gradualmente a ganhar confiança, a aumentar a intensidade de jogo e a criar oportunidades de golo. O empate viria a surgir de grande penalidade fruto do caudal ofensivo que estávamos a conseguir impor a dez minutos do fim da partida.

Em cima do último minuto e com o Rio Ave a mostrar superioridade na partida tentando obter o merecido golo da vitória, os visitantes conseguem voltar a adiantar-se no marcador numa transição ofensiva, aproveitando um desequilíbrio tático da nossa parte. O jogo terminaria segundos mais tarde ficando o sentimento de desalento e tristeza de não ter ganho.

Apesar da derrota a distância para o terceiro lugar mantinha-se devido à derrota da Académica. A equipa descia uma posição ficando atrás do Anadia. A três jornadas do fim da segunda fase sabíamos que tínhamos de vencer os encontros seguintes para poder sonhar com a passagem à próxima fase. Não teríamos jogos fáceis disputando dois dos três jogos fora, mas sabíamos que não éramos inferiores a nenhuma dessas equipas podendo disputar a vitória.

Nas duas jornadas posteriores, seguiram-se duas importantes vitórias, diante Vitória SC e Palmeiras FC, por 0-1 e 1-3 respetivamente. Com estas duas vitórias fruto da superioridade demonstrada em ambas as partidas, encontrávamo-nos com 19 pontos, os mesmos que Académica de Coimbra. Tendo em conta a classificação na outra série, era obrigatório vencer na última jornada para assegurar, no mínimo, a ida ao Play-Off que disputava o acesso à última fase.

Ao mesmo tempo iríamos encontrar uma equipa que matematicamente ainda podia ocupar esse lugar. Essa equipa era o Padroense e ia-nos defrontar.

Neste período de tempo e com a abertura do período de novas inscrições, Nuno Barbosa, oriundo do Paços de Ferreira, passou a pertencer ao plantel por demonstrar qualidade individual, mas também por ser uma solução válida para a frente de ataque demonstrando qualidades diferentes daqueles preenchidas pelos outros dois avançados.

Depois da vitória expressiva no reduto dos visitantes na primeira volta, sabíamos que tínhamos de estar precavidos relativamente à abordagem psicológica que os nossos atletas poderiam ter. No entanto, durante a semana de preparação fomos-lhes relembrando das dificuldades e do mau momento pelo qual tínhamos passado usando isso como um fator motivacional, o de não desperdiçar a oportunidade de chegar mais longe. A preparação para este encontro não foi muito diferente daquela abordada na primeira volta.

O dia do jogo chegou e era possível sentir a ansiedade em torno dos jogadores, mas também da estrutura rioavista. Uma vitória colocava-nos na disputa pela fase seguinte alcançando a melhor prestação de sempre do escalão na história do clube. O diálogo habitual com os jogadores durante o aquecimento foi essencial para prevenir faltas de concentração, bem como excesso de ansiedade.

O jogo começou com um Padroense mais ofensivo procurando obter vantagem no marcador que lhes valesse qualificação para a próxima fase. Era possível verificar nervosismo e ansiedade por parte dos nossos atletas, demonstrando insucesso da conversa durante o aquecimento antes do jogo. A equipa estava a ter algumas dificuldades ofensivas em explorar e aproveitar os erros cometidos pelo adversário, bem como em tirar a bola da zona de pressão e explorar o lado oposto ao ganho, algo que o tínhamos conseguido fazer com sucesso anteriormente. Defensivamente a equipa estava a conseguir anular a equipa de Matosinhos não se verificando o mesmo a nível ofensivo.

Considero necessário entender que o plantel do nosso adversário era constituído por atletas com presença frequente em convocatórias nas camadas

de formação da seleção nacional. Apesar de parecer irrelevante para o caso, esses atletas obtiveram experiências e convívios onde foi necessário saberem lidar com situações de ansiedade e nervosismo, devido à magnitude do contexto onde estavam inseridos. Esse género de experiências valeu-lhes um maior controlo emocional na partida, conseguindo assim superiorizarem-se à nossa equipa.

Perto do final da partida, com a equipa do Padroense já balanceada para o ataque uma perda de bola da sua parte valeu uma transição ofensiva executada com sucesso da nossa parte. Conseguimos criar superioridade numérica e num dos poucos momentos de mais lucidez e critério conseguimos chegar ao golo que nos dava vantagem no marcador. Houve uma explosão de alegria aliada com uma pequena invasão de campo. Nesse momento seriam necessários 2 golos para nos colocar fora do Play-Off, algo que tendo em conta o tempo disponível não seria fácil. O jogo terminou pouco tempo depois com mais uma explosão de alegria e festa por parte do conjunto rioavista. A vitória frente ao Padroense aliada à derrota da Académica contra o SC Braga permitia-nos passar para terceiro classificado e sonhar com o apuramento direto para a fase seguinte. Infelizmente, o Oeiras também ganhou o seu jogo, havendo uma igualdade pontual entre terceiros classificados. A diferença de golos fez a diferença com a equipa lisboeta a conseguir o apuramento direto.

Terminava assim a segunda fase da competição, como podemos ver pela figura 14, esperando-nos o *Play-Off* que daria acesso à terceira e última fase da competição. O crescimento individual e coletivo foi enorme transparecendo para a tabela classificativa. De lembrar que à 4ª jornada a equipa não tinha conseguido qualquer ponto, tendo sofrido 11 golos sem marcar nenhum em resposta. Foi necessário redefinir objetivos, manter a crença naquelas que eram as nossas ideias e muito trabalho árduo para terminar na terceira posição com 22 pontos, vencendo por 7 vezes, empatando 1 e somando apenas mais 2 derrotas desde a quarta jornada. O fim da segunda fase marca também o fim deste mesociclo.

|   |              | P  | J  | V | E | D | GM | GS | DG  |   |
|---|--------------|----|----|---|---|---|----|----|-----|---|
| 1 | FC Porto     | 30 | 14 | 9 | 3 | 2 | 29 | 12 | +17 | + |
| 2 | Braga        | 28 | 14 | 8 | 4 | 2 | 31 | 17 | +14 | + |
| 3 | Rio Ave      | 22 | 14 | 7 | 1 | 6 | 16 | 21 | -5  | + |
| 4 | Académica    | 19 | 14 | 6 | 1 | 7 | 26 | 29 | -3  | + |
| 5 | Padroense    | 17 | 14 | 5 | 2 | 7 | 20 | 22 | -2  | + |
| 6 | Palmeiras FC | 15 | 14 | 4 | 3 | 7 | 17 | 24 | -7  | + |
| 7 | V. Guimarães | 14 | 14 | 4 | 2 | 8 | 13 | 21 | -8  | + |
| 8 | Anadia       | 14 | 14 | 4 | 2 | 8 | 12 | 18 | -6  | + |

Figura 14 - Classificação final da segunda fase do campeonato

### 5.2.5 – Quinto Mesociclo, “O Play-Off”

| Quinto Mesociclo - 2016/2017 |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Rio Ave Futebol Clube        |                      |
| Dia\Mês                      | Abril                |
| 1                            |                      |
| 2                            |                      |
| 3                            |                      |
| 4                            |                      |
| 5                            |                      |
| 6                            |                      |
| 7                            |                      |
| 8                            | Play-Off - Nacional  |
| 9                            | Play-Off - Lajense   |
| 10                           |                      |
| 11                           | Play-Off - Académica |
| 12                           |                      |
| 13                           |                      |
| 14                           |                      |
| 15                           |                      |
| 16                           |                      |

Figura 15 - Quinto Mesociclo

O quinto mesociclo do ano (figura 14) é marcado pela participação no play-off de apuramento para a “Fase de Apuramento de Campeão” do campeonato nacional de juvenis. De regime intensivo, a competição envolvia o pior terceiro classificado entre as séries Norte e Sul bem como o melhor quarto classificado,

um representante da Região Autónoma da Madeira e da Região Autónoma dos Açores. As equipas representadas respetivamente, fomos nós, a Associação Académica de Coimbra, o Clube Desportivo Nacional e o Clube Desportivo Lajense. Este período teve a curta duração de 4 dias, começando a 8 de abril e terminando no dia 11 do respetivo mês.

Neste pequeno campeonato todas as equipas jogavam entre si alternadamente, pelo que o primeiro classificado conseguia o acesso à Fase de Apuramento de Campeão Nacional, a última fase do campeonato. O torneio decorreu em Porto Salvo, Oeiras. A Federação Portuguesa de Futebol assegurou a estadia e alimentação de 18 atletas mais 5 oficiais no hotel *Solplay*, habitualmente utilizado para as concentrações das seleções nacionais bem como técnicos presentes nos quadros das mesmas.

Enquanto equipa técnica consideramos que era importante a presença de praticamente todo o plantel disponível devido ao aglomerado de jogos num curto espaço de tempo e também pela importância do mesmo para a equipa. Assim, ficaram de fora por opção os atletas Telmo, Tomás e Miguel Bastos, que já há algum tempo que tinham vindo a participar pelos jogos da equipa mais nova, e devido a expulsão no último encontro, Rodrigo Rodrigues. A direção do Rio Ave Futebol Clube entendeu a necessidade da equipa e correspondeu ao pedido de assumir a despesa adicional de levar mais jogadores. Relativamente à equipa técnica a situação foi a mesma. Foram os quatro treinadores, um fisioterapeuta, um delegado e também o coordenador.

Na preparação para a prova foi estabelecido um programa, relativamente às refeições e seus horários, e também para os horários dos jogos. Foi também previamente definido pela equipa técnica a organização dos quartos dos atletas.

O calendário antecipava um grande desgaste num curto período de tempo sendo por isso importante haver da nossa parte uma boa gestão física dos atletas. O facto de nos ter sido permitido levar mais jogadores contribuiu para que isso fosse possível.

Tendo em conta que iríamos competir contra equipas dos arquipélagos, impossibilitando uma observação direta, conseguimos encontrar um vídeo de um

jogo completo do Nacional no *YouTube*. Esse vídeo levou à análise da equipa madeirense observando e analisando diretamente as restantes equipas no decorrer da competição. Consideramos necessário levar mais uma máquina de filmar de maneira a serem correspondidas todas as necessidades. Para apresentação dos vídeos de análise dos adversários foi pedido ao hotel a utilização da sua sala de conferências, o qual nos foi prontamente autorizado e agendado.

No primeiro jogo iríamos defrontar a equipa representante da região autónoma da Madeira. Até então, o Nacional tinha tido um percurso muito convincente não registando qualquer derrota e apenas um empate, diante do Marítimo. Era uma equipa bem constituída fisicamente que, procurava alternar o seu jogo entre jogo curto e jogo longo. Destacavam-se os três médios que constituíam o meio-campo. Ofensivamente tanto variavam em jogar curto e apoiado, circulando a bola pelos três corredores (revelando alguma dificuldade em fazê-lo neste momento), como procuravam um jogo mais direto para o seu avançado, tentando depois ganhar primeiras e segundas bolas. Defensivamente pressionavam alto, mas não em bloco, deixando espaço entre a 1ª e 2ª linha de pressão, algo que podíamos explorar na nossa fase de construção. A partir desse momento, a equipa iria ficar desequilibrada acumulando jogadores na zona da bola e deixando espaço no lado contrário. Era também fundamental impedir a sua transição ofensiva, onde procuravam rapidamente o contra-ataque e explorar a profundidade. Na transição defensiva as costas dos laterais iam ser o principal espaço a aproveitar, espaço esse que ficava vulnerável devido à profundidade que os laterais adversários davam em organização ofensiva.

A equipa passava por um bom momento, rodeado de bom ambiente entre todo o grupo, ainda assim cientes da responsabilidade da prova, onde demonstraram muita seriedade na interpretação do jogo do adversário. A partida mostrou isso mesmo. Entrámos agressivos, procurando não deixar o adversário jogar com facilidade e controlando bem a profundidade. Conseguimos anular com sucesso os pontos-fortes do adversário chegando à vantagem no marcador logo aos 8 minutos da partida.

A partir desse momento, os madeirenses aumentaram os seus índices de agressividade procurando chegar ao empate, mas sem sucesso. A equipa soube controlar defensivamente o adversário, desperdiçando algumas ocasiões de golo. O intervalo chegava com uma vantagem de um golo, mas sabíamos que na segunda parte iríamos encontrar um adversário motivado.

O começo do segundo tempo veio confirmar o esperado. O Nacional procurou subir linhas tentando impedir a nossa fase de construção. No entanto, soubemos aproveitar o espaço deixado entre linhas defensivas adversárias conseguindo ligar o jogo entre os setores dessa maneira. Foi assim que surgiu o nosso segundo golo logo aos 45 minutos, aumentando a vantagem e dando estabilidade ao resultado. A partir daí foi possível sentir o desânimo da equipa madeirense com o resultado a alargar-se, sofrendo por mais duas vezes num espaço de 8 minutos. Com o resultado dilatado a equipa do Nacional, também devido ao cansaço apresentado (devido à longa viagem que tiveram de fazer, mas também à intensidade de jogo por nós imposta), procurou baixar linhas, atacando com maior relevo em transições. Conseguimos ter maturidade para entender isso e foi através de duas transições ofensivas que conseguimos ampliar a vantagem. O resultado final fixava-se assim em 6-0, começando da melhor maneira este torneio.

O Nacional foi uma equipa que apresentava boas qualidades individuais e coletivas. No entanto, foi possível perceber que a intensidade a que estavam familiarizados no seu reduto não se comparava com aquela demonstrada por outras equipas do campeonato nacional.

Seguia-se a equipa do Lajense. A equipa dos Açores vinha de uma derrota por 2-1 contra a Académica de Coimbra. Sabíamos que o jogo com os madeirenses nos tinha provocado algum cansaço e devido à quantidade de jogos em tão pouco tempo deveríamos tentar repousar o maior número de jogadores possível, colocando em campo atletas em melhor estado físico. Assim, os duches após o jogo com o Nacional ficaram adiados para a chegada ao hotel, a poucos quilómetros de distância, onde foram feitos banhos de gelo no intuito de acelerar o processo de recuperação dos jogadores, tendo sido também dadas barras energéticas.

Neste sentido, a gestão da rotatividade que tínhamos vindo a realizar durante o ano acabaria por compensar. Considerávamos que independentemente dos jogadores que colocaríamos em campo poderíamos contar com competência e responsabilidade. Como treinadores foi também importante passar uma mensagem de confiança a aqueles que iriam entrar de início dando-lhes segurança e importância para o sucesso da equipa. O ambiente vivido pelo grupo também contribuiu para isso. Todos os atletas acreditavam e confiavam uns nos outros compreendendo os motivos desta nossa gestão, ao qual também foi falada e explicada perante o grupo.

O Lajense era um coletivo que procurava um jogo mais direto e objetivo para o seu avançado, que baixava no terreno, com os alas a procurarem ganhar a profundidade nas suas costas. O seu jogo não era muito complexo ou previsível sendo necessário estarmos em constante alerta para as suas transições ofensivas, controlando permanentemente a profundidade e as respetivas coberturas ao defensor que iria abordar o lance. Ao mesmo tempo defensivamente eram uma equipa com algumas fragilidades físicas, que procurava pressionar alto no terreno, mas não em bloco, dando muito espaço para movimentarmos-nos e poder ligar o jogo entre setores.

Para o jogo no dia seguinte contra a equipa açoriana realizamos 8 substituições no onze inicial, fazendo descansar a grande maioria dos titulares da partida anterior. Ao contrário daquilo que estávamos à espera a equipa açoriana não tentou fazer uma pressão alta, baixando linhas e defendendo a partir do seu meio-campo. Isto pode-se ter devido ao cansaço do jogo no dia anterior bem como com a capacidade que nós tínhamos para explorar as suas fragilidades. Ainda assim a nossa capacidade física e a intensidade colocada em campo permitiram desequilíbrios à equipa adversária. Foi com naturalidade que aos 10 minutos nos conseguimos adiantar no marcador através de um livre lateral aproveitando a desorganização adversária da melhor maneira.

A equipa manteve sempre o controlo do jogo ampliando a vantagem aos 18 minutos. No resultado de um livre frontal, o Lajense ainda conseguiu reduzir, mas nunca sem nos conseguir impor insegurança. Aos 37 minutos voltamos a ampliar o resultado para 3-1, o qual se verificou ao intervalo. Na segunda parte a equipa

manteve a mesma atitude não impondo um grande ritmo de jogo, conseguindo ainda assim ampliar a vantagem, fixando o resultado em 5-1. Nova vitória, também por números expressivos que face à vitória da Académica por 2-0 perante os madeirenses nos colocava em vantagem para o último jogo, onde um empate bastaria para garantir o acesso à próxima fase.

Durante a estadia no hotel, podemos contar informalmente com Joaquim Milheiro, coordenador técnico das equipas de formação da Seleção Nacional. Devido à amizade com o Luís e o François, dos tempos que frequentaram o curso de treinador UEFA A, foi proporcionado um momento de convívio e partilha com a equipa técnica.

No último jogo do *Play-Off*, iríamos encontrar a já conhecida Académica de Coimbra. Apesar de haver igualdade pontual entre as duas equipas à entrada da última jornada, a diferença de golos dava-nos vantagem sobre os coimbrenses, pelo que o único resultado possível de impedir a nossa passagem seria uma derrota.

Antes do jogo era possível sentir ansiedade, conscientes da importância do mesmo para o futuro. O adversário apresentou-se de acordo com o que já tínhamos enfrentado na fase anterior. A equipa não conseguiu anular o caudal ofensivo do adversário que entraram com uma elevada agressividade assumindo o controlo do jogo. Como resultado conseguiram-se adiantar no marcador à passagem do minuto 15, na sequência de um livre lateral. Pouco tempo depois a ansiedade voltou a surtir efeito negativo, culminando com a expulsão de Hugo Pinho, médio-interior, por acumulação de cartões amarelos à passagem dos 25 minutos. Encontrávamo-nos assim a perder e com menos uma unidade em campo.

O intervalo chegou, redefinimos estratégias, passando a jogar com apenas 3 defesas, apelando também ao espírito de grupo e tentando motivar os atletas a um maior esforço e sacrifício em prol do grupo. Na segunda parte entramos com maior controlo do jogo assumindo uma maior posse de bola, jogando maioritariamente no meio-campo ofensivo. Isto deveu-se à atitude competitiva dos nossos atletas, mas também com o baixar de linhas da equipa adversária que, mesmo com mais um jogador, optou por abordar a segunda parte mais

defensivamente. A grande resposta dada pela equipa na segunda parte do encontro não foi suficiente para conseguir o golo do empate culminando com a derrota rioavista.

No final era possível ver e sentir a tristeza por parte de toda a equipa, não conseguindo fazer (ainda mais) história. Terminava assim a nossa participação no campeonato nacional de juvenis, com o melhor registo de sempre do clube na competição. Foi um percurso irregular e montanhoso, mas ascendente, onde conseguimos dar uma prova de capacidade.

Seguir-se-iam um torneio internacional em França, bem como a participação numa prova da Associação de Futebol do Porto. Assim terminou o 5º mesociclo.

### 5.2.6 – Sexto mesociclo - “A Taça Acácio Lello”

| Sexto Mesociclo - 2016/2017 |                        |                        |                       |
|-----------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Rio Ave Futebol Clube       |                        |                        |                       |
| Dia\Mês                     | Abril                  | Maio                   | Junho                 |
| 1                           |                        |                        |                       |
| 2                           |                        |                        |                       |
| 3                           |                        |                        |                       |
| 4                           |                        |                        | 6ª J - Fânzeres - C   |
| 5                           |                        |                        |                       |
| 6                           |                        | 2ª J - Trofense - F    |                       |
| 7                           |                        |                        |                       |
| 8                           |                        |                        |                       |
| 9                           |                        |                        |                       |
| 10                          |                        |                        | 7ª J - Desp. Aves - F |
| 11                          |                        |                        |                       |
| 12                          |                        |                        |                       |
| 13                          |                        | 3ª J - S. Martinho - C |                       |
| 14                          |                        |                        |                       |
| 15                          |                        |                        |                       |
| 16                          | Feriado                |                        |                       |
| 17                          |                        |                        |                       |
| 18                          |                        |                        |                       |
| 19                          |                        |                        |                       |
| 20                          |                        | 4ª J - Maia - F        |                       |
| 21                          |                        |                        |                       |
| 22                          |                        |                        |                       |
| 23                          | TAÇA COMPLEMENTAR      |                        |                       |
| 24                          |                        |                        |                       |
| 25                          | Feriado                |                        |                       |
| 26                          |                        |                        |                       |
| 27                          |                        | 5ª J - Aliados - C     |                       |
| 28                          |                        |                        |                       |
| 29                          |                        |                        |                       |
| 30                          | 1ª J - Valonguense - C |                        |                       |
| 31                          |                        |                        |                       |

Figura 16 - Sexto Mesociclo

Terminada a participação no campeonato nacional de juvenis, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, e no sentido de não perder ritmo competitivo e adiar o fim da época desportiva, a equipa foi inscrita na Taça Acácio Lello ministrada pela Associação de Futebol do Porto. Esta competição era destinada a equipas de escalão Júnior, ou seja, era possível encontrar equipas com jogadores até dois anos mais velhos do que os nossos atletas. No entanto, o propósito da inscrição nessa competição tinha esse mesmo propósito – jogar contra equipas mais velhas de maneira a poder ser mantido o ritmo competitivo.

O início deste mesociclo (figura 16) deu-se a 23 de abril, terminando com o último jogo a 10 de Junho. Ainda assim, o ciclo foi interrompido pela participação num torneio internacional que abordarei mais à frente no relatório, pelo que a 6ª jornada, diante do Estrela de Fânzeres, não foi por nós disputada.

À entrada para esta competição sabíamos desde logo que iria ser difícil encontrar informação sobre as restantes equipas pelo que a equipa técnica decidiu não fazer análise em vídeo.

Tendo em conta que já nos encontrávamos no nono mês de competição, as unidades de treino baixaram no seu volume. Enquanto anteriormente o volume de treino teria cerca de 1 hora e 30 minutos, com o início desta competição passaram para cerca de 1 hora, de maneira a manter a forma física dos jogadores sem os sobrecarregar. Juntamente a esse fator, todos os jogadores do plantel cujo escalão correspondia ao de Sub-16 passaram a integrar a respetiva equipa. Esta era uma situação familiarizada pelos atletas tendo durante o ano presenciado em várias unidades de treino e jogos. Esta decisão deveu-se ao facto de a equipa de Sub-16 estar a disputar o campeonato distrital, também contra equipas mais velhas. Assim foi possível dar oportunidades a jogadores de ambas as equipas sem se perder intensidade. No entanto, com esta decisão o número de jogadores durante as semanas de treino foi também menor, o que também contribuiu para a redução do volume de treino do mesmo.

O objetivo passava por ganhar a competição que se dividia em quatro séries de oito equipas, havendo um vencedor por série. A prova era realizada a apenas uma volta, o que significaria que não haveria oportunidade de tentar recuperar

pontos perdidos tornando a margem curta. Conscientes disso, era algo que nos tínhamos habituado a lidar na primeira fase da competição anterior. Contudo, procuramos sempre repartir os minutos de jogo por todos os jogadores da melhor maneira possível.

Devido à altura do ano em que nos encontrávamos, dificultando o processo de consolidação, bem como com a aceitação do Luís no curso UEFA Pro, que impedia a sua presença diária nas unidades de treino, achamos por bem que não seria um período de grande aquisição de comportamentos, pelo que preferimos treinar para manter e fortalecer aqueles já adquiridos.

As primeiras semanas de treino após o término da competição anterior, foram notórias pelo estado de espírito do grupo. O insucesso no acesso à terceira fase da competição anterior tinha deixado marcas a nível emocional, quer nos jogadores, quer na equipa técnica. Sabíamos que tínhamos estado muito perto de atingir algo único e não o termos conseguido abalou com a nossa motivação. As memórias e as recordações ainda estavam muito presentes.

Tentamos levantar a moral procurando não deixar passar isso para os atletas estimulando a sua motivação. A realização de um jantar de grupo onde foi apresentado um vídeo a mostrar pelo que tínhamos passado até então ajudou nesse processo.

Nos três primeiros jogos, contra as equipas do Valonguense, Trofense e São Martinho, esse sentimento ainda transparecia. Em todos eles demonstramos superioridade, controlo e domínio no jogo, sem haver uma grande oposição do lado contrário. Ainda assim, e apesar da superioridade, os resultados não eram os mais convincentes vencendo por 2-1, 1-3 e 2-1 respetivamente. A equipa jogava apenas o suficiente para ganhar.

Com o aproximar do torneio internacional que iríamos participar, e também os constantes alertas da equipa técnica, pareceram servir de motivo para um aumento da motivação do grupo. Na quarta jornada defrontamos o Maia Lidador derrotando-os por 0-8. Não só conseguimos impor, controlar e dominar o jogo, como exprimimos em golos a diferença entre as duas equipas. A equipa pareceu ter recuperado a motivação, vencendo o jogo seguinte por duas bolas sem

resposta a equipa do Aliados de Lordelo. Com este resultado bastaria apenas um ponto nas duas jornadas seguintes para conseguir o objetivo de vencer a competição.

A consagração da conquista do título aconteceu durante a estadia em França. O jogo foi disputado por jogadores do escalão mais novo que não iriam participar na respetiva partida da sua equipa, empatando contra a equipa do Estrela de Fânzeres. O ponto conquistado valeu desde logo o assegurar do primeiro lugar. Após o regresso, e faltando apenas um jogo, deslocamo-nos ao terreno do Desportivo das Aves para vencer a equipa da casa por 3-0, contando com alguns jogadores ainda sub-16.

A equipa conseguiu conquistar a prova somando 6 vitórias e 1 empate, marcando 22 golos e consentindo apenas 5. Apesar de não ter sido muito competitivo, a competição valeu pelo título conquistado permitindo a continuidade dos atletas em competição por um período maior.

Com o término e conseqüente conquista da prova, termina o sexto mesociclo do ano, bem como o ano competitivo. Foram 11 meses de muito convívio e aprendizagem, com os restantes membros da equipa técnica e também jogadores, passando por muitos bons momentos, conseguindo demonstrar capacidade de ultrapassar os menos bons, resultando na conquista de um troféu, maioritariamente participado por equipas de escalões superiores, onde ainda assim, ficou demonstrada a nossa qualidade coletiva e individual.

### 5.2.7 – Sétimo Mesociclo – “Torneio Internacional de Rezé”

| Sétimo Mesociclo - 2016/2017 |                |
|------------------------------|----------------|
| Rio Ave Futebol Clube        |                |
| 1                            |                |
| 2                            | Torneio França |
| 3                            | Torneio França |
| 4                            | Torneio França |
| 5                            |                |
| 6                            |                |
| 7                            |                |
| 8                            |                |
| 9                            |                |
| 10                           |                |
| 11                           |                |

Figura 17 - Sétimo Mesociclo

Este mesociclo, é referente à participação no Torneio Internacional de Rezé (figura 17). O torneio teve a duração de apenas três dias contando com equipas europeias, mas também africanas. O Rio Ave tem sido frequentemente convidado para este torneio nos últimos anos devido às suas prestações, mas também pela sua conduta sempre própria.

A organização do torneio possibilitava a ida de dezoito jogadores, mais quatro oficiais. Os atletas eram convidados a ficar em casas de acolhimento de famílias portuguesas emigradas em França, mais especificamente em Nantes, ficando alojados em grupos de 2 a 4 jogadores por casa consoante a disponibilidade de quem os hospedava. Por outro lado, os membros da equipa técnica ficaram hospedados num hotel, também ao encargo da organização, tal como a viagem de ida e volta de todo o grupo. Quanto à alimentação, ficou à responsabilidade da organização do torneio no período do almoço, e ao jantar pelas famílias adotivas.

O torneio estava organizado em quatro grupo de quatro equipas que jogariam todas entre si, disputando o primeiro e segundo lugar que dariam acesso à fase seguinte. Os terceiro e quartos classificados disputariam a “Taça da Amizade”, determinando quem ficaria em 9º lugar na classificação geral.

Os jogos eram constituídos por duas partes de 20 minutos. O torneio procurava promover o fair-play e motivar as equipas a marcar o maior número de golos possíveis. Em função de tal, cada vez que um jogador era punido com um cartão amarelo ficava automaticamente 5 minutos sem poder participar na partida, sem possibilidade de substituição. A nível pontual as vitórias valiam 3 pontos, empate com golos valiam 2 pontos, empate sem golos valiam 1 ponto e a derrota não daria qualquer ponto.

Assim, à partida sabíamos que era importante começar todos os jogos com intensidade devido ao pouco tempo de jogo, assim como marcar o maior número de golos possíveis. Ao mesmo tempo, estávamos conscientes que o grande número de jogos no curto espaço de tempo iria provocar um grande desgaste físico nos atletas pelo que, quando possível, era importante fazer uma boa gestão dos mesmos.

Na imagem em baixo (figura 18), podemos ver a constituição dos grupos, bem como as equipas que iríamos defrontar na fase inicial do torneio.

| GRUPE A   | GRUPE B   | GRUPE C   | GRUPE D   |
|---|---|---|---|
|  <b>Sélection Serbie</b> |  <b>Sélection Macédoine</b>    |  <b>Rio Avé FC</b>           |  <b>Olympiakos Le Pirée</b>      |
|  <b>Stade Rennais FC</b> |  <b>FC Nantes</b>              |  <b>SCO Angers</b>           |  <b>Cano Sport Academy</b>       |
|  <b>Dijon FCO</b>        |  <b>USSA Vertou</b>            |  <b>OGC Nice</b>             |  <b>Toulouse FC</b>              |
|  <b>FC Rezé</b>          |  <b>Ligue Pays de la Loire</b> |  <b>La Mellinet Football</b> |  <b>AC La Chapelle sur Erdre</b> |

*Figura 18 - Constituição dos grupos do Torneio Internacional de Rezé*

Como podemos verificar, o nosso grupo era constituído também pelo SCO Angers, OGC Nice e La Mellinet Football. O torneio contava também uma equipa da Guiné Equatorial, a Cano Sport Academy, uma equipa grega, o Olympiakos, uma seleção de jogadores da Sérvia e da Macedónia.

Havia uma grande diversidade de equipas onde poderíamos ver o contexto do futebol praticado em diferentes países, bem como ter um exemplo da sua formação.

O sorteio colocou-nos a começar o torneio a jogar contra a equipa da La Mellinet Football, seguindo-se o Angers e o Nice. Ao contrário da Mellinet, que soubemos mais tarde que era uma escola de futebol sem grande impacto a nível formativo no país, as restantes equipas francesas procuravam um futebol muito direto e objetivo, baseado na força e no desenvolvimento físico dos seus atletas.

Apesar de termos mostrado superioridade em todos os jogos, a falta de eficácia da nossa parte, bem como o pouco tempo de jogo, permitiram que acabássemos todos os jogos empatados. O empate a um golo contra o Angers, valeu dois pontos que, somando aos outros dois empates sem golos, resultaria no nosso 3º lugar do grupo com 4 pontos. A partir daí passamos a disputar a “Taça da Amizade”, nomeadamente pelo 9º lugar da classificação geral, tendo conquistado o 11º lugar. A equipa demonstrou sempre bom futebol e maior capacidade sobre os adversários, não perdendo qualquer jogo, sendo eliminada nas grandes penalidades nas meias-finais.

Durante o torneio foi-nos possível observar outros jogos da competição. A equipa do Nantes foi a que mais se destacou. Para além da grande capacidade física constituída por todos os jogadores, a equipa apresentava um bom futebol, procurando manter e circular a bola através de um jogo curto e apoiado. Foi, naturalmente, a equipa que conquistou o primeiro lugar mostrando ser uma exceção às restantes equipas francesas no torneio.

Ao mesmo tempo a seleção da Sérvia e da Macedónia, apresentavam um futebol positivo, procurando assumir o controlo do jogo através da sua pressão alta, mas também pelas suas ideias ofensivas, nomeadamente procurando manter a posse de bola a todo o campo, jogando quer na largura, quer na profundidade.

O torneio revelou-se ser uma boa experiência não só para os atletas, mas também para nós treinadores, permitindo ter uma noção da qualidade do futebol praticado noutros países, e também na gestão física e emocional dos jogadores.



## Capítulo VI – *Social Networks* no Futebol

A sociedade atual encontra-se cada vez mais em contacto através de redes sociais, como são o caso do *Facebook*, *Instagram*, *YouTube* e *Twitter*, aproximando pessoas, países e culturas num mundo cada vez mais globalizado. Segundo Silva (2016), atuais progressos com base no acréscimo de variadas áreas como Sociologia, Economia, Antropologia, Matemática, Ciências Políticas, História e Psicologia social, contribuíram para o aparecimento de uma recente abordagem para a interpretação das interações complexas intra-grupo.

Durante muito tempo, a análise da performance desportiva baseava-se na extração e quantificação de dados estatísticos provenientes de contextos competitivos (Sarmiento, et al., 2014).

O registo de dados permite obter informações sobre variados aspetos que caracterizam a performance, sendo eles técnicos, físicos, táticos ou comportamentais (Carling, et al., 2005). A observação do jogo acaba por ser um meio privilegiado que os treinadores devem recorrer no sentido de aumentar a qualidade da performance desportiva da equipa (Vaz, et al., 2014).

A análise de redes sociais aplicadas ao futebol surgiram para entender relações entre jogadores da mesma equipa, tendo vindo a ganhar cada vez mais impacto junto de treinadores. Às redes sociais denominamos “*Networks*”.

Assim, Lusher & Robins (2010) definiram *networks* como uma combinação de princípios e ferramentas metodológicas, incidentes na estrutura de interações desenvolvidas por constituintes que formam uma definida entidade social, com resultantes suposições ao nível dos padrões organizacionais e funcionais.

O estudo de *Networks* é composto por uma identidade singular que a diferencia de outras áreas do conhecimento (Newman, Barabási, & Watts, 2006). Como tal, em relação à nomenclatura usada pelas *networks*, esta contém uma linguagem própria, com referências frequentes a expressões como “vértices”, “nodos” e “ligações”, pelos que os “vértices” ou “nodos”, “correspondem aos elementos de uma rede”, enquanto as “ligações” “representam o elo de ligação entre os elementos de determinada rede” (Silva, 2016). Seguindo esta linha de

pensamento, e associando ao futebol, os “vértices” e “nodos” correspondem aos futebolistas de uma determinada equipa, enquanto as “ligações” representam os passes entre eles realizados (Pereira, 2015).

As *Networks* contribuem para a interpretação de um jogo de futebol, obtendo a partir delas um combinado de representações gráficas dos padrões comportamentais ofensivos de uma equipa, obtendo como referência os canais preferenciais da circulação da bola, caracterizando a equipa quanto à consistência de interações feitas pelos jogadores, sugerindo redes mais densas de interação, equilibrados por parte de todos os atletas da equipa (Grund, 2012). Ao mesmo tempo permite-nos perceber se o jogo ofensivo coletivo está dependente do input de certos jogadores “chave”, fundamentais na construção e organização da fase ofensiva do jogo (Grund, 2012).

Simultaneamente, a análise de *Networks* pode auxiliar na verificação de desempenhos negativos em relação ao esperado, corrigindo pontos fracos, detetar eventuais problemas entre jogadores, e averiguar fragilidades na equipa adversária (Malta & Travassos, 2014). É também possível, através de diferentes medidas centrais, averiguar a importância relativa de cada jogador na partida, procurando a investigação do efeito com a sua remoção num desempenho coletivo da equipa (Peña & Touchette, 2012).

As propriedades individuais das *Networks*, podem ser especializadas em três aspetos, nomeadamente na estrutura da *Network*, onde é estudada a globalidade da rede a partir do conhecimento das propriedades de coesão e forma; a posição na *Network*, onde cada nodo é estudado, bem como as propriedades de díades, como é o caso da interação entre futebolistas e por último a equivalência (Borgatti, 2005).

Silva (2016), afirma que “as redes sociais (*networks*) utilizam determinadas medidas de centralidade provenientes na teoria dos grafos.” Em relação ao futebol, o jogo é mostrado num grafo direto, simbolizado com setas diretas, tendo em conta o número de passes que o jogador recebe de outros colegas de equipa (*indegree centrality*), bem como os passes que realiza (*outdegree centrality*) (Malta & Travassos, 2014 & Freeman, 1979).

O número de ligações de um vértice define o grau de centralidade (Freeman, 1979). É assim necessário definir e distinguir alguns conceitos, no sentido de otimizar e compreender certos grafos. Freeman (1979) definiu que o número de vezes que um nodo liga a outros pares de nodos, é referido como grau de intermediação (*betweenness*), indicando qual ou quais são o(s) jogador(es) que estabelecem maiores relações entre outros atletas, podendo ser aquele(s) que estimula(m), por exemplo, a ligação entre o setor médio com o setor avançado (possivelmente um Médio-Interior, por exemplo). O mesmo autor afirma que a centralidade de prestígio (*eigenvector*) advém da atribuição de pontuações mais altas às junções com os vértices mais importantes. É também importante definir o grau de proximidade (*closeness*), correspondendo à distância geodésica (mínima) total de um dado vértice para outro, ou seja, perceber o quão próximo um jogador está de receber um passe ou realizar uma permuta posicional com um colega, relativamente se estudamos o número de passes realizados ou trocas de posições (Freeman, 1979).

Silva (2016), refere ainda a importância de um outro conceito no estudo das redes sociais, nomeadamente o coeficiente de agrupamento (*clustering coefficient*). Este coeficiente permite avaliar o nível de interação existente entre jogadores de uma determinada área, ou seja, verificar o surgimento de certos sub-grupos no seio da equipa, caracterizado pela maior densidade de interações quando comparadas com outras colegas de equipa (Borgatti, 2005).

Neste sentido, as equipas de futebol podem ser consideradas como sistemas sociais com grande complexidade, organizadas por elementos (jogadores) que cooperam e coordenam entre si as suas ações individuais rumo aos objetivos coletivos (Duarte et. al, 2012).

Um estudo analisou a performance coletiva da seleção espanhola em três jogos do Campeonato Mundial de 2010, verificando que a equipa manteve um alto coeficiente de agrupamento. Ao mesmo tempo, percebeu-se que na partida em que a equipa teve um pior desempenho, os jogadores foram retirados das suas posições centrais da rede (Cotta et al., 2011).

Gama (2013), afirma que os jogadores-chave são sem dúvida essenciais na organização de uma equipa, devido ao equilíbrio comportamental que oferece à equipa, bem como pelos desequilíbrios provocados na equipa adversária.

No entanto, o entendimento das dinâmicas de interação inter e intra-jogadores não deve ter apenas valor teórico na pesquisa científica no futebol, sendo necessário a elaboração de exercícios, para que nas unidades de treino recriem situações que corrijam comportamentos individuais (Silva et al., 2016).

Resumindo, a análise de redes sociais no futebol pode ser muito benéfico para o estudo e compreensão de uma equipa, sendo possível obter muitas informações sobre o seu processo de jogo ofensivo, mostrando-nos quais os jogadores mais influentes neles, bem como as várias ligações existentes. Foram definidos alguns conceitos que nos facilitam nessa análise, sendo eles o betweenness, o eigenvector, closeness e por fim o clustering coefficient. Este tipo de trabalhos podem ser úteis não só para análise da própria equipa, mas também de equipas adversárias.

De seguida apresentarei um caso de estudo específico, analisando dois jogos com os objetivos de: fazer uma análise ao comportamento coletivo e individual em ambas as partidas; procurar fazer uma comparação entre os dois, averiguando diferenças que possam ter acontecido; comparar o grau de intermediação, a centralidade de prestígio, o grau de proximidade e o coeficiente de agrupamento nas duas partidas. Este estudo surgiu em função da minha curiosidade sobre esta temática procurando aprofundar os meus conhecimentos sobre ela.

## **6.1 – Material e Métodos**

### **6.1.1 - Amostra**

A amostra foi constituída por dois jogos da equipa de Juvenis Sub-17 do Rio Ave Futebol Clube (RAFC), inseridos no Campeonato Nacional de Juniores B, organizados pela Federação Portuguesa de Futebol. Os jogos analisados foram realizados nas instalações do Rio Ave FC, mas também fora delas, tendo ambos

a duração de 80 minutos. No entanto, a análise de ambas as partidas decorreu até ao minuto 60, onde sensivelmente por volta dessa altura começam a ocorrer as primeiras substituições, e alterações na estratégia de jogo, consoante o resultado do momento. As partidas foram selecionadas por serem aquelas em que o resultado foi mais volumoso pelo positivo, terminando em 2-0 contra o Vitória Sport Clube e 2-4 contra o Padroense Futebol Clube. Apesar de o resultado de um jogo não ser um indicador concreto de maior posse de bola da equipa vencedora, em ambas as partidas a equipa teve uma boa percentagem de posse de bola, razão pela qual foram escolhidos para analisar mais profundamente os padrões comportamentais ofensivos. O espaço temporal entre os dois jogos foi de sensivelmente 15 dias, pelo que somente mudaram três jogadores no onze inicial de um jogo para o outro.

### **6.1.2 – Procedimentos**

Os jogos analisados tiveram em consideração o facto de terem sido os resultados mais volumosos conseguidos pela equipa em estudo, através de uma máquina de filmar Sony. Em ambas as partidas, a equipa estruturou-se no sistema tático de 1x4x3x3, pelo que através do *software Dartfish* foi criado um painel composto por cada uma das onze nomenclaturas, com os jogadores a serem classificados consoantes a sua posição própria: GR – Guarda Redes; DD – Defesa Direito; DCD – Defesa Central Direito; DCE – Defesa Central Esquerdo; DE – Defesa Esquerdo; MD – Médio Defensivo; MID – Médio Interior Direito; MIE – Médio Interior Esquerdo; AD – Ala Direito; AE – Ala Esquerdo e AV – Avançado Centro.

Durante o visionamento do vídeo dos devidos jogos, foram registadas as interações dos jogadores, nomeadamente o passe entre os atletas, tendo em consideração que o passe só teria sucesso caso o colega a conseguisse dominar e sem sucesso se não o conseguisse fazer e a equipa perdesse a posse de bola (Castelo, 1996; Guilherme, 2013). Caso a equipa perdesse a bola, seria selecionada a opção “Sem Bola”. Após ganho recomeçava o processo. Posteriormente, o ficheiro foi enviado para o programa *NoteXL*, que fornece a

possibilidade de ser descarregado gratuitamente, sendo incorporado no *Excel*, para tratamento de dados.

Abrindo o *NoteXL*, o primeiro passo foi clicar na folha que dizia “Vértices”, preencher com a nomenclatura anteriormente referida na coluna “Vertex” e, posteriormente, na coluna “Label”, preencher com o nome dos respetivos jogadores que ocuparam a posição. Na figura 19 podemos ver os pontos referidos.

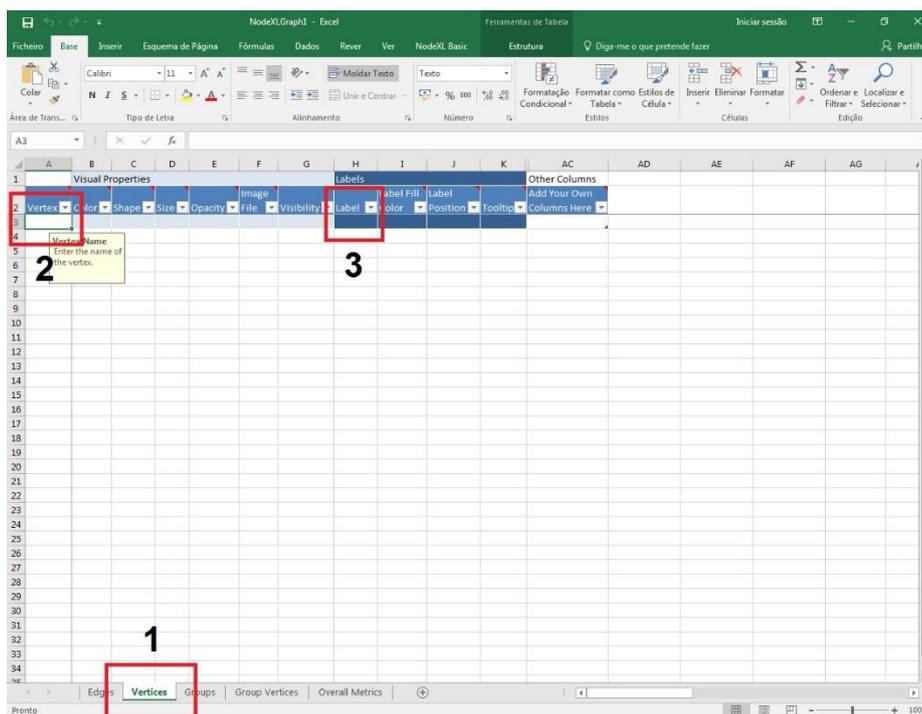


Figura 19 - Ilustração de preenchimento no NoteXL

Seguidamente, na folha intitulada “Edges”, deve-se passar ao preenchimento das ações realizadas durante o jogo, omitindo aquelas em que a equipa não tem posse de bola, ou não se concretizou um passe, tal como mostra a figura 20.

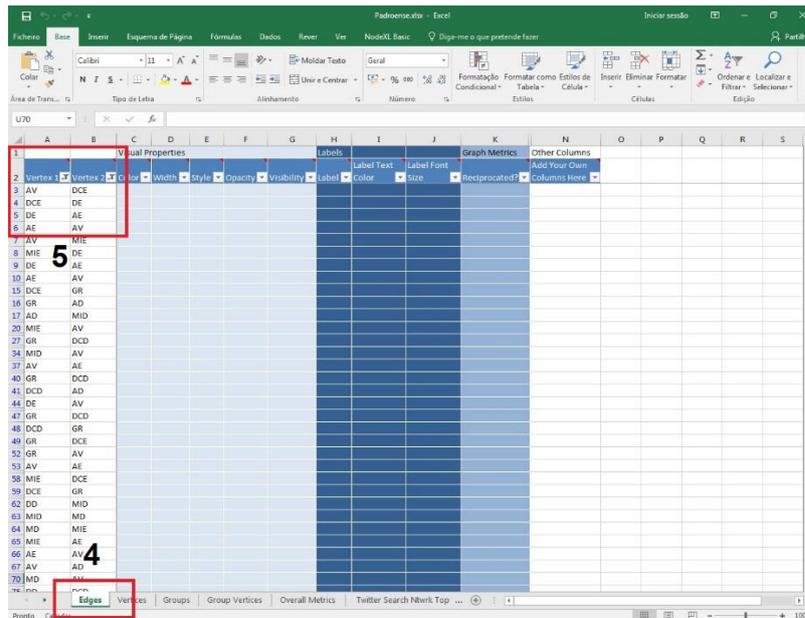


Figura 20 - Preenchimento das ações realizadas durante o jogo em análise

Tendo todos os dados corretamente colocados, o passo seguinte passa por calcular as suas métricas. Em *NodeXL Basic*, deve-se escolher a opção *Graph Metrics*, que fará aparecer uma caixa de diálogo. Nesse momento pressiona-se a opção *Select All* e por último, *Calculate Metrics*. A figura 21, em baixo, demonstra os passos falados anteriormente.

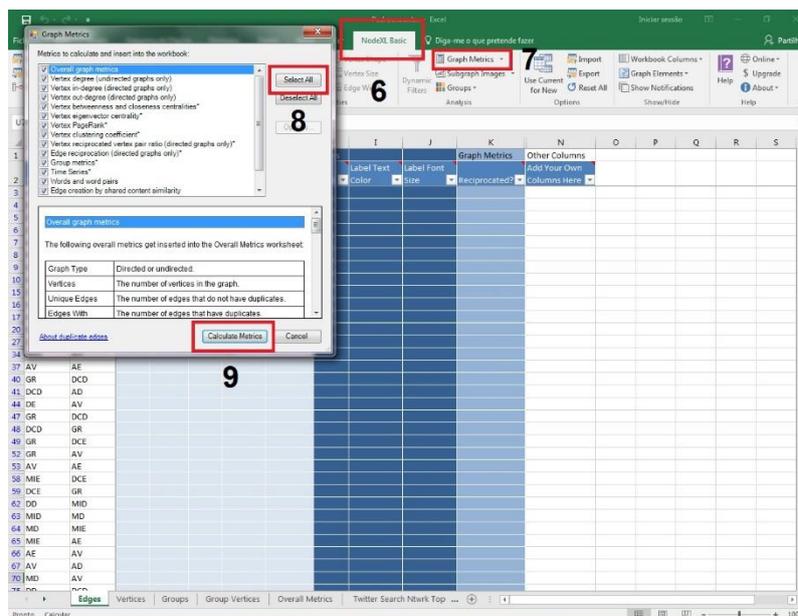


Figura 21 - Cálculo das Métricas

Nesse momento, deverá aparecer no lado direito um grafo, onde poderão aparecer vértices desordenados, ainda assim facilmente manipuláveis. O grafo poderá também ser facilmente customizado através da opção “Graph Options”. Desde logo é possível ficar com uma ideia inicial daquilo que se pretende. Ao mesmo tempo, clicando num determinado vértice, ele mostrará as ligações por ele feitas singularmente. Para averiguar a métrica pretendida, em “Node XL Basic”, dever-se-á clicar em “Autofill Columns”, onde aparecerá uma caixa de diálogo. Nesse momento, em “Vértices”, deveremos passar à escolha daquilo que pretendemos saber, terminando carregando em “Autofill”. A figura 22, colocada em baixo, mostra os passos a fazer, bem como os locais a seguir.

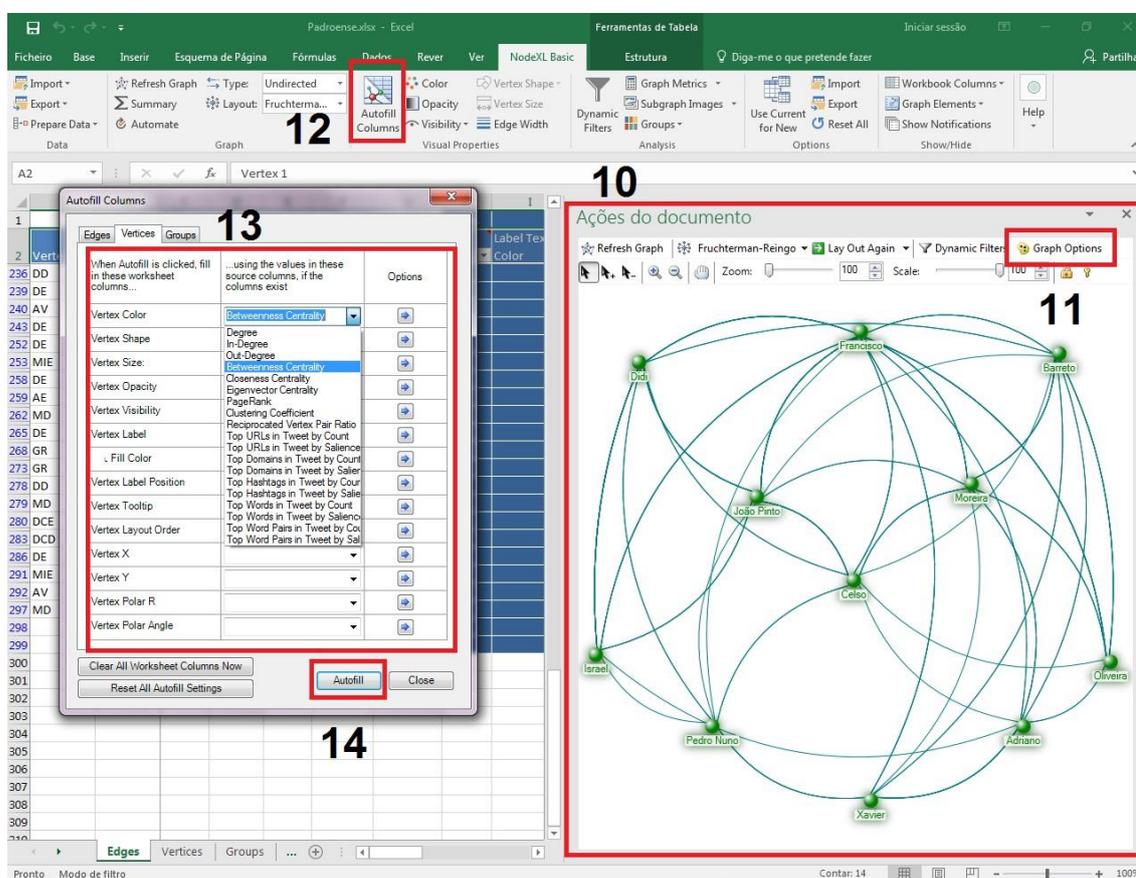


Figura 22 - Cálculo da métrica pretendida

O procedimento é o mesmo para qualquer outra métrica que se queira calcular, selecionando a pretendida na caixa de diálogo, como mostra a figura em cima indicada.

## 6.2 – Apresentação e Discussão de Resultados

Apesar de a amostra ser de apenas duas partidas, o estudo e análise dos jogos da própria equipa aconteciam com regularidade após o seu término, não sendo tão detalhada como aqui mostrada.

### 6.2.1 – Vista Gráfica da Rede de Interação

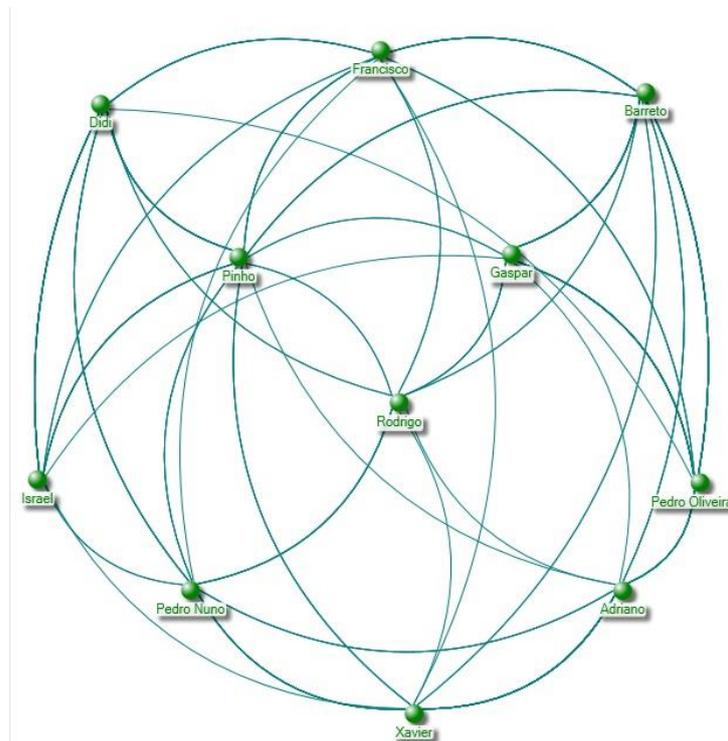


Figura 23 - Vista Gráfica do Grafo vs. Vitória SC

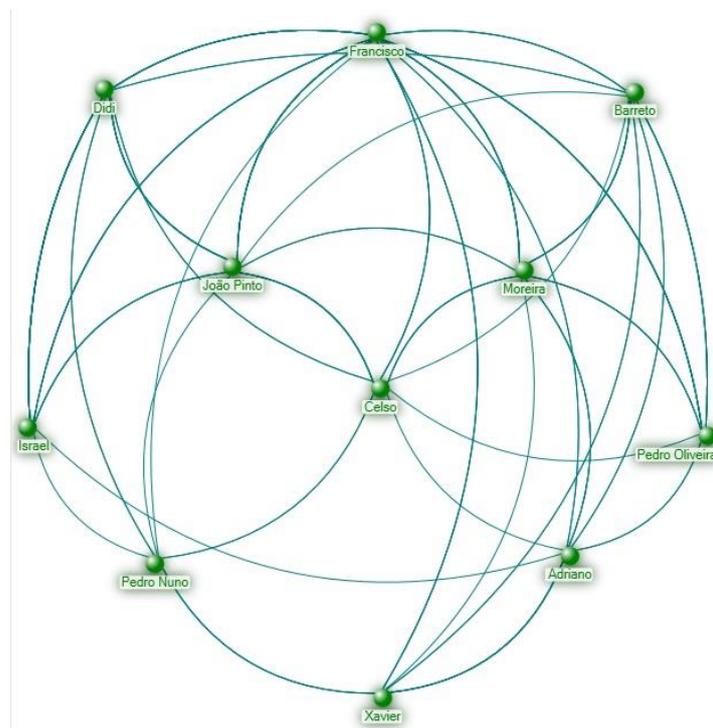


Figura 24 - Vista Gráfica do Grafo vs. *Padroense FC*

Após observação das Figuras 23 e 24, é desde logo possível verificar uma diferença considerável de ligações entre os dois jogos. A nível da constituição das equipas, é de referir que apenas 3 posições foram alteradas, pelo que as restantes 8 posições mantiveram os mesmos intervenientes. Sem recorrer às métricas, é possível perceber que houve um maior número de ligações na primeira partida estudada, quando comparado com a segunda, facto que pode ser explicável por o Rio Ave FC jogar em casa, bem como pela motivação de querer ultrapassar o mau momento que se encontrava na altura em que foi disputado o jogo.

### 6.2.2 – *Betweenness*

O *betweenness* representa quais os jogadores que estabelecem mais relações com outros jogadores, podendo estar associados a elos de ligação entre setores (Freeman, 1979). Em baixo, poderemos observar duas figuras que demonstram as diferenças de um jogo para outro. De maneira a ser visível, na edição defini cores que ressaltam a importância de cada jogador neste momento

de estudo, pelo que quando mais verde e pequeno for a esfera correspondente, menor a sua influência. Por outro lado, quanto mais vermelha e maior for a sua esfera, maior a sua importância.

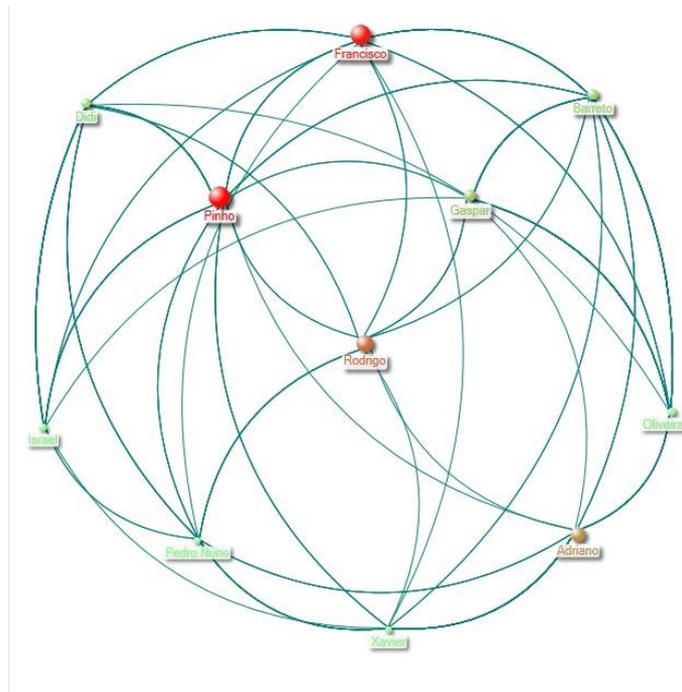


Figura 25- Betweenness vs. Vitória SC

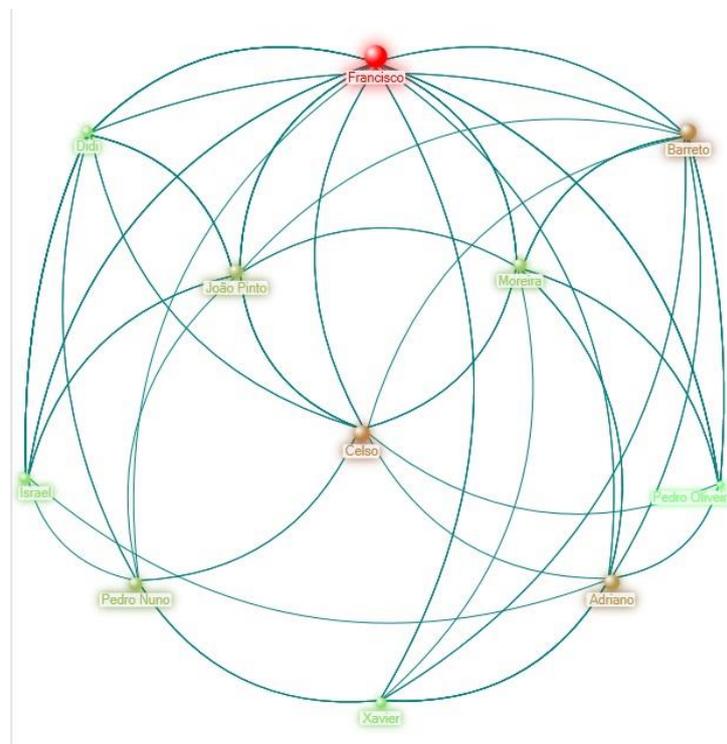


Figura 26 - Betweenness vs. Padroense FC

Como é possível observar nas figuras 25 e 26, acima expostas, os jogadores que estabeleceram maiores relações com os restantes atletas foram, praticamente os mesmos. Em ambas as partidas, o defesa central direito (Adriano), os médios defensivos (Rodrigo e Celso respetivamente) e o avançado centro (Francisco), demonstraram ser os maiores elos de ligação da equipa, conseguindo fazer a maior união entre setores defensivo, médio e ofensivo.

De destacar o atleta Francisco. A sua esfera, pela cor e tamanho, demonstra uma influência maior em relação aos restantes membros da equipa em ambos os jogos. Referir ainda que, na partida contra o Vitória SC, o atleta Pinho, ocupando a posição de médio-interior esquerdo, teve também uma influência muito grande na ligação entre o setor médio e o setor ofensivo, algo que o atleta João Pinto não conseguiu fazer com tanta influência na disputa contra o Padroense FC. O atleta Barreto, demonstrou no segundo jogo em análise ser também um jogador de moderada influência neste processo.

Estes dados parecem revelar uma predominância em passar da primeira para a segunda fase de construção principalmente pelo corredor direito, parecendo ficar demonstrada a eficiência no processo de basculação da equipa. Ao mesmo tempo, os jogos retratam um momento em que a equipa procurava atingir objetivos ambiciosos e, estando a tentar ultrapassar um mau momento, enquanto equipa técnica procuramos dar mais objetividade ao processo ofensivo da equipa, podendo também justificar desta maneira os valores mais elevados ocorrerem no corredor central, bem como pertencerem ao avançado.

### **6.2.3 – Eigenvector Centrality**

A centralidade de prestígio (*eigenvector*) sucede da atribuição de pontuações mais elevadas às junções com os vértices mais relevantes (Freeman, 1979), ou seja, revelam a importância que os atletas representam num grafo. Em baixo, na figura 27 e 28, poderemos ver os grafos relativamente à *eigenvector*, referente aos jogos com o Vitória SC e o Padroense FC respetivamente.

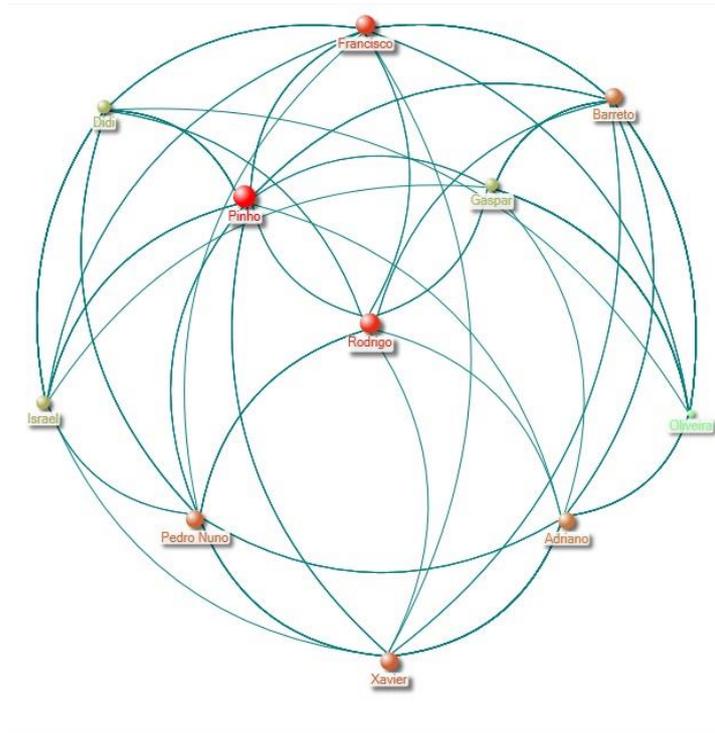


Figura 27 - Eigenvector vs. Vitória SC

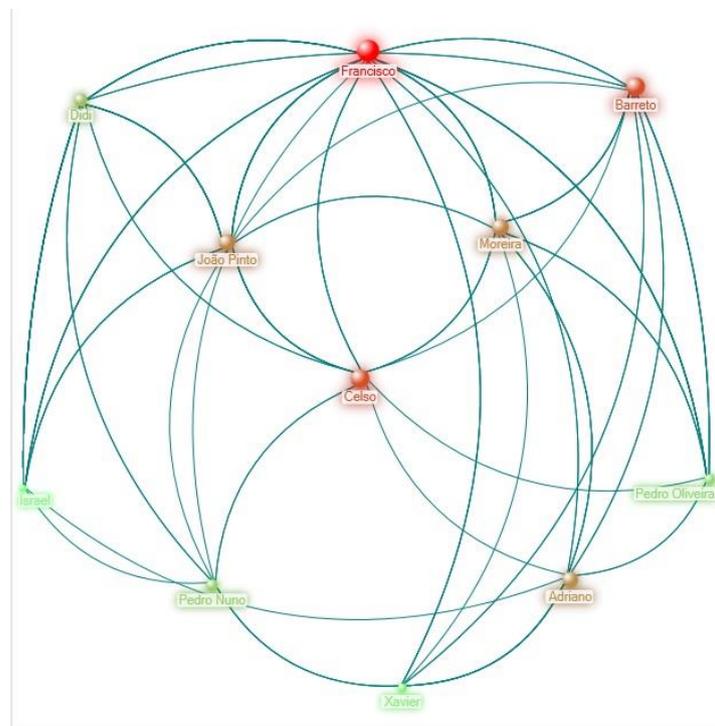


Figura 28 - Eigenvector vs. Padroense FC

Após a análise detalhada de ambas as figuras, podemos verificar que os atletas que aparentam representar mais importância correspondem maioritariamente ao meio-campo. Podemos ver pela cor e tamanho das esferas que, no jogo contra o Vitória SC houve uma grande predominância do Médio Defensivo (Rodrigo) e do Médio Interior Esquerdo (Pinho), mas também do Avançado (Francisco). Na partida contra o Padroense FC podemos ver que, apesar de quer o Avançado (Francisco), quer o Ala Direito (Barreto) se destacarem, todos os jogadores do setor médio apresentam uma preponderância média-elevada. O destaque do setor médio está muito provavelmente relacionado com a posição em campo, devido à sua grande envolvimento quer em processos ofensivos, como defensivos. Os resultados vão de encontro a estudos feitos anteriormente que afirma que os jogadores do setor médio são aqueles que apresentam resultados mais significativos na centralidade de prestígio (Malta & Travassos, 2014). Ainda assim, vai de encontro a marcadores de golos em ambos os jogos. No jogo contra a equipa vitoriana, Hugo Pinho foi responsável pelo primeiro golo, bem como dos principais desequilíbrios coletivos da equipa, também com destaque para o avançado Francisco que, por sua vez, marcou por duas vezes no jogo contra o Padroense, tendo sido ele o que mais desequilíbrios efetuou nessa partida. Como tal, os índices podem ser explicados também graças a fatores motivacionais, para além dos qualitativos.

#### **6.2.4 – Closeness**

O *closeness* faz referência ao grau de proximidade entre cada nodo do grafo, dando a entender a proximidade de um jogador, em receber um passe de um colega de equipa. Em baixo, na figura 29 poderemos ver as comparações entre um jogo e o outro.

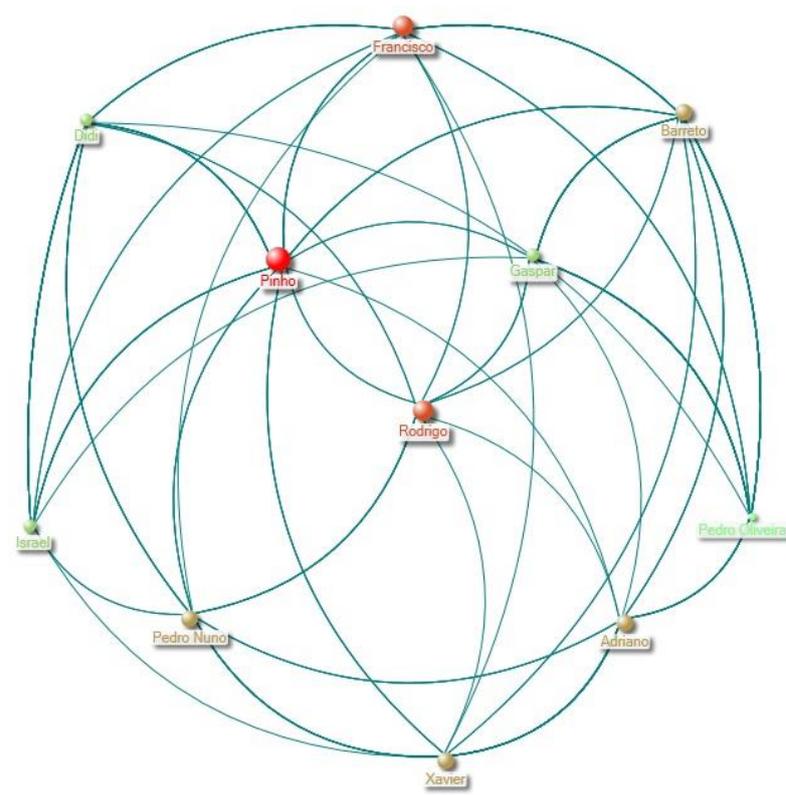


Figura 29 - Closeness vs. Vitória SC

Na figura 30, podemos verificar que os jogadores que revelam valores mais altos são dois meio-campistas, bem como o avançado. Estes fatores devem-se à envolvimento pedida dos jogadores que compreendem o setor médio, mas também pelo mobilidade requerida ao avançado em baixar entre linhas e descair nos corredores laterais, proporcionando-os a serem mais requisitados pelos seus colegas, por constantemente oferecerem linhas de passe. O facto de o jogador Gaspar não apresentar índices tão elevados, podem estar relacionados com a lesão impeditiva que o afetou durante grande parte do ano, tendo sido esta a sua primeira participação inicial na equipa. De referir também o valor substancial dos dois defesas centrais, bem como do guarda-redes, importantes para a primeira fase de construção de jogo.

Por outro lado, no jogo contra o Padroense, os graus de proximidade foram mais pequenos nos dois centrais e no guarda-redes. Apesar de terem sido mais baixos, os índices do setor médio foram medianos, com o avançado a merecer destaque, auxiliado pelo também bom índice do ala direito, tal como mostra a figura em baixo. Esta diferença pode ser explicada pelo facto de a equipa estar

a jogar fora, demonstrando mais dificuldade na primeira e segunda fase de construção, devido a uma pressão mais agressiva feita pelo adversário nessa partida.

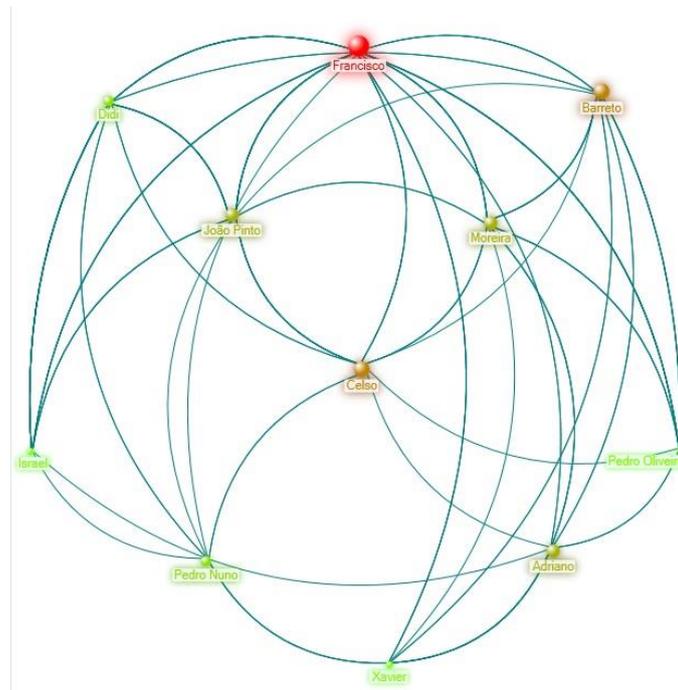


Figura 30 - Closeness vs. Padroense FC

### 6.2.5 – Clustering Coefficient

O conceito de *clustering coefficient* retrata o grau de interação entre jogadores de uma determinada zona, suscitando a ideia de criação de pequenos sub-grupos dentro da equipa, caracterizado pela maior frequência de interações, comprativamente a outros jogadores. Em baixo poderemos ver eventuais diferenças da equipa entre os dois jogos.

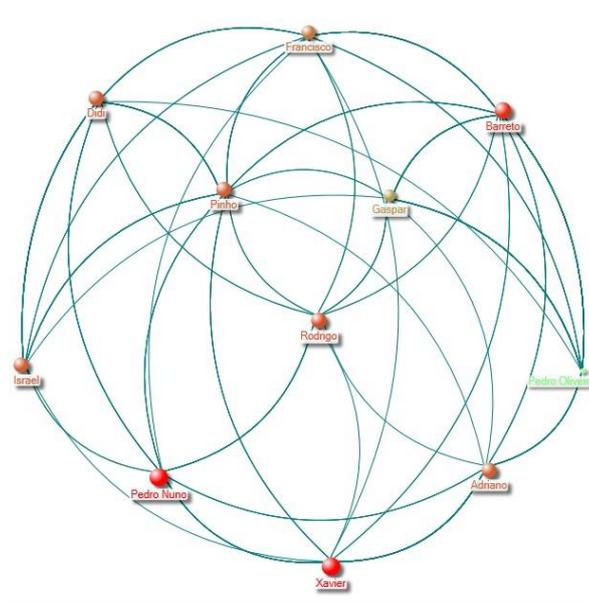


Figura 31 - Clustering Coefficient vs. Vitória SC

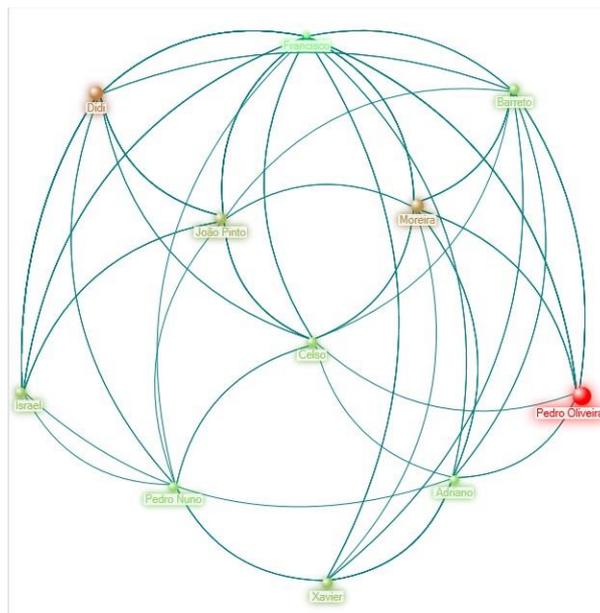


Figura 32 - Clustering Coefficient vs. Padroense FC

Pela observação das figuras 31 e 32 acima representadas, podemos ver diferenças acentuadas entre um jogo e o outro. Enquanto no primeiro, contra a Vitória SC, houve uma grande envolvimento da grande maioria dos jogadores, no segundo verificou-se o oposto. Curiosamente, o jogador que revelou menos coeficiente de agrupamento (*clustering coefficient*) contra a equipa vitoriana, foi aquele que revelou um índice maior no jogo contra a equipa matosinhense. Esta diferença pode ser explicada pelo facto de a equipa jogar fora, contra uma equipa

com qualidade, bem como com a permissividade com que o ala contrário defendia, podendo assim promover uma maior envolvimento do lateral no processo ofensivo.

### **6.3 – Conclusão**

De facto, observando as figuras em cima analisadas, podemos verificar que em alguns parâmetros registaram-se algumas diferenças na resposta coletiva. O facto de um jogo ter sido realizado no nosso reduto e o outro não, pode justificar algumas delas. Ainda assim, ficou evidente a importância do papel do avançado centro (Francisco), obtendo índices elevados em praticamente todos os padrões estudados.

É também de ressaltar o atleta Gaspar, médio-interior direito no jogo contra o Vitória Sport Clube. Este atleta contraiu uma lesão grave no ano anterior, atrasando a sua integração no processo de treino. Como tal, as rotinas pretendidas para aquela posição, bem como a sua condição física ficaram afetadas. O jogo contra o Vitória representou a sua primeira vez enquanto jogador titular. A falta de prática pode ter, assim, afetado os seus registos. Ao mesmo tempo, o seu homólogo no jogo contra o Padroense, Moreira, também não apresentou índices esperados para aquela que era a sua função em campo. Para além de ser de um escalão mais novo, o facto de o jogo onde participou ter sido contra a sua antiga equipa, pode tê-lo diminuído mentalmente, ficando aquém do esperado, tendo em conta a sua qualidade.

Do mesmo modo, e apesar de ambas as equipas defrontadas procurarem pressionar-nos em bloco alto pelo corredor central, procurando encaminhar para os corredores laterais, a equipa matosinhense apresentava índices de agressividade maiores, dificultando a nossa tarefa. Esse motivo pode também ele ter afetado a prestação coletiva, diferenciando-a em alguns aspetos, nomeadamente na centralidade de prestígio (*eigenvector*).

A nível de resultado é também importante referir, que apesar de terem sido duas vitórias, a abertura do marcador realizou-se em momentos diferentes no jogo. Contra os vimaranenses, o primeiro golo foi marcado perto do intervalo,

enquanto no jogo contra o Padroense, começamos por marcar logo aos 2 minutos da partida, aumentando a vantagem quando corria o minuto 20. Naturalmente, o sofrer/marcar um golo no início ou no fim de uma parte ou jogo, afeta mentalmente uma equipa de maneiras diferentes, algo que pode ter também resultados em algumas diferenças.

Apesar da possibilidade de quantificar a informação da posse de bola através do cálculo das métricas, descobrir elementos chave nas equipas, verificar tendências de passe de cada jogador (entre outras coisas), fornecendo uma grande quantidade de informação importante a um treinador, também apresenta algumas desvantagens. São exemplo disso a impossibilidade de analisar a organização defensiva ou bolas paradas; recuperações e perdas de bola; as substituições durante a partida podem alterar a veracidade dos valores e também pela impossibilidade de analisar estes dados durante a visualização de um vídeo, tornando o processo longo.

Ainda assim acredito que caso um treinador tenha interesse, irá obter muitas informações neste tipo de estudos, principalmente ofensivos.



## Capítulo VII – Conclusão e Perspectivas Futuras

Terminada a época desportiva, é altura de fazer uma avaliação geral daquilo que foi o ano. Foi, sem dúvida, um ano de grande crescimento. O clube onde estive inserido proporcionou-me uma oportunidade de fazer parte de algo nobre. Desde cedo que se criou um grupo muito unido, permitindo alcançar muitas vitórias. O crescimento de todos os atletas foi notório, não só a nível individual como a nível coletivo.

O rigor sempre presente em todas as unidades de treino foi fundamental para o sucesso, pois sem ele não poderia ter havido um compromisso com os objetivos grandiosos a que nos propusemos. De facto, se não fosse dessa maneira, não teria valido a pena. Enquanto treinador, foi uma época marcante por tudo aquilo que se alcançou. O relacionamento com os atletas proporcionou-me um grande crescimento a nível de liderança, com a sua competência a levar-me a procurar ser melhor e, dessa maneira, oferecer-lhes também tudo o que de melhor possuía.

Depois de realizada uma boa primeira fase no campeonato nacional, as expectativas seguiam altas para o que iríamos encontrar posteriormente. Entrando em falso, a resposta dada pela equipa foi inimaginável, demonstrando toda a sua capacidade e atingindo patamares nunca alcançados pelo clube. Foi uma grande prova de, que mesmo quando a situação não é a mais favorável, devemos sempre acreditar nas nossas ideias e em tudo o que trabalhamos e nos levou até esse momento. Foi sem dúvida uma grande lição.

Apesar de não termos conseguido fazer (ainda mais) história, alcançando um lugar nos seis finalistas, a qualidade do futebol praticado pela equipa era reconhecida em todos os campos, não só a nível nacional, mas também internacional. A participação num torneio em França permitiu-me entrar em contacto com outras realidades futebolísticas espalhadas pelo mundo, reconhecendo que a formação em Portugal caminha no bom sentido. Também aí, o futebol praticado era admirado por desconhecidos, ficando a certeza de termos deixado ficar uma boa imagem do futebol de formação português.

A competição na Taça Acácio Lello veio comprovar que a qualidade e competência não conhecem idades. Mesmo competindo com equipas mais velhas, a personalidade demonstrada foi a mesma, mantendo sempre a vontade de ganhar a jogar o nosso futebol. Foi com naturalidade que obtivemos o título.

Pessoalmente acredito ter desenvolvido competências a nível da liderança, como referido anteriormente, mas também na leitura de jogo, na preparação de unidades de treino e respetivos exercícios, na preparação física dos atletas e também na análise e observação de jogo.

O estudo realizado permitiu-me adquirir conhecimentos importantes para caracterizar comportamentos ofensivos, não só da equipa onde estive inserido, mas também de possíveis adversários, possibilitando prever atitudes dentro da imprevisibilidade que existe num jogo.

O grande número de horas cultivadas em função de um objetivo não foram em vão, tendo sido trocadas por inúmeros sucessos pessoais e coletivos, culminando no maior objetivo, o desenvolvimento enquanto treinador, mas também pessoa. Foi sem dúvida um ano que ficará bem lembrado pelas relações e amizades criadas aliadas ao sucesso e a todas as aprendizagens inerentes.

Os conhecimentos adquiridos ao longo não farão sentido se não houver continuidade no processo de aprendizagem, ou sem a sua aplicação. O conhecimento é algo que deve ser constantemente estimulado, pelo que é importante que se considere a aprendizagem algo frequente. Acredito que apenas dessa maneira este ano de estágio valerá a pena e me tornará melhor treinador.

## CAPÍTULO VIII – Síntese Final

O estágio é um momento de colocação em prática dos conhecimentos adquiridos em anos anteriores, mas também de um momento de aprendizagem. Terminado o ano competitivo fica a sensação de dever cumprido, com a aplicação de saberes e a aquisição de novos. Como tal, ficam aqui resumidos aqueles que considero serem pontos essenciais, enquadrados nos objetivos propostos antes e durante a realização do relatório:

- Ao pertencer a uma instituição, é necessário conhecer a sua história, bem como o seu contexto. É importante perceber em que estado se encontra o clube, pelas dificuldades que passou e ainda passa, bem como perceber aquilo que de melhor tem para oferecer. Este conhecimento facilitará o processo de adaptação ao mesmo contribuindo para um maior sucesso. É essencial estar familiarizado com as dinâmicas e filosofias envolventes em todos os departamentos. O trabalho em cooperação torna todas as tarefas mais fáceis e melhor sucedidas, confiando na competência com quem trabalhamos diariamente. Apenas estando por dentro do funcionamento das regras e normas do clube, podemos conseguir resolver eventuais problemas da melhor maneira possível.
- Considero importante desde cedo procurar criar um sentimento de “família” dentro do grupo de trabalho. Apesar de estarmos reunidos para exercer as nossas funções, um sentimento de amizade e empatia entre todos os membros facilita o processo de crescimento, bem como aumenta a motivação de pertencer ao grupo. Essa relação deve começar dentro da equipa técnica, para posteriormente ser passada ao plantel.
- O papel do treinador é visto com muita atenção pelos jogadores, mas também pelos seus encarregados de educação. É importante saber honrar sempre a instituição que representamos.
- A equipa técnica em que estive inserido permitiu-me lidar com treinadores com experiências e conhecimentos diferentes, tendo contribuído ainda mais para o meu desenvolvimento.

- Poder fazer parte do escalão de Sub-17 permitiu-me integrar um campeonato muito competitivo e propenso a crescimento. Todos os jogos eram competitivos, não havendo resultados muito disparos. Apenas dessa maneira é possível haver um crescimento por parte dos jogadores.
- Uma boa gestão do grupo permite manter competitividade e motivação durante o mesmo. Considero fundamental perceber que os jogadores devem jogar pela sua qualidade, mas também pelo seu desempenho durante as unidades de treino e no jogo. Estando aberto a bons e maus momentos individuais, o objetivo do grupo nunca deve ser comprometido, pelo que uma correta gestão permitirá não só um maior desenvolvimento individual, mas também coletivo.
- É importante ter e acreditar sempre nas nossas ideias. Os maus momentos estão sempre presentes durante uma época desportiva, em que o desenvolvimento coletivo não é sempre algo linear e ascendente, sendo necessário compreender e aceitar isso da melhor maneira. Os momentos menos bons servem para tornar uma equipa e um indivíduo mais forte.
- O ano de estágio possibilitou-me participar num torneio internacional. Esta experiência colocou-me perante diferentes abordagens de jogo no futebol, dando a conhecer exemplos do estado da formação em outros países espalhados pelo mundo.
- Quer a presença no *Play-Off* de acesso à terceira fase, quer a presença no torneio internacional, permitiu-me ganhar experiência em lidar com situações de muitos jogos num curto espaço de tempo. O estado físico de um atleta é fundamental para o seu desempenho, sendo necessário haver uma boa gestão do mesmo. Neste sentido, a correta gestão dos atletas durante o ano leva a que mudanças na equipa titular, apesar de todos os jogadores sejam diferentes, se mantenha competitividade e competência, contribuindo da melhor maneira para o objetivo do grupo.
- O estudo de redes sociais no futebol representa mais uma ajuda para o sucesso de uma equipa, contribuindo para um melhor entendimento do desempenho individual e coletivo, não só da equipa a que

pertencemos, mas também do nosso adversário, de maneira a melhor conseguir prever situações em jogo.

- É importante estar constantemente aberto a novos instrumentos tecnológicos, bem como metodologias de treino, procurando saber tirar delas o que de melhor têm para oferecer e usá-las em nosso proveito.

## CAPÍTULO IX – Referências Bibliográficas

Instituto Português de Desporto e Juventude. (2010). *Programa Nacional de Treinadores*. Lisboa: IPDJ.

Ancelotti, C., & Ciaschini, G. (2013). *Mi Árbol de Navidad*. Madrid: La esfera de los Libros.

Araújo, D. (2003). A auto-organização da acção táctica: o comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(3), 87-93.

Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Borgatti, S. (2005). Centrality and network flow. *Social Networks*, 55-71.

Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate aberto. (C. Edições, Ed.) *Revista Portuguesa de Educação*, 13(2), 219-241.

Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis - A systematic approach to improving performance. *Journal Of Sports Science and Medicine*.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (2013). *FUTEBOL - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

- Costa, I., Garganta, J., Grego, P., Mesquita, I., & Muller, E. (2011). Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 79-96.
- Cotta, C., Mora, A., Molina, C., & Merelo, J. (2011). FIFA World Cup2010: A Network Analysis of the Champion Team Play. *Systems Science & Complexity*, 26(1), 21-42.
- Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sport Teams as superorganisms: implications of biological models for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 632-642.
- Freeman, L. (1979). Centrality in Social Networks - Conceptual Clarification. *Social Networks*, 1(3), 215-239.
- Gama, J. (2013). *Ntework - Análise da interação de dinâmica do jogo de futebol*. Coimbra: FCDEF-UC.
- Garcia, R. (1998). *Da desportivização à somatização da sociedade: análise centrada na relação do corpo com o jogo: lição de síntese*.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol*. Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento Deportivo*, XIV(2), 5-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. Porto: Campo de Letras.

- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter)ação, para um futebol com pés... e cabeça. Em D. Araújo, *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Grund, T. (2012). Network structure and team performance: The case of English Premier League soccer teams. *Social Networks*, 34(4), 682-690.
- Guilherme, J. (2013). *A influência do treino técnico sobre o "pé-não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Guilherme, J., Garganta, J., & Graça, A. (2014). Reflexão a propósito da relevância da redução de assimetrias funcionais dos membros inferiores em jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa De Ciências do Desporto*, 14(1), 93-111.
- Lusher, D., & Robins, G. (2010). The application of social network analysis to team sports. *Physical Education and Exercise Science*, 14, 211-224.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27-37.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Lisboa: Prime Books.
- Newman, M., Barabási, A., & Watts, D. (2006). *The Structure and Dynamics of Networks*. Princeton University Press, 1-9.
- Odio, M., Sagas, m., & Kerwin, S. (2014). The Influence of the Intership on Students' Career Decision Making. *Sport Management Education Journal (Human Kinetics)*, 8(1), 46-57.
- Peña, J., & Touchette, H. (2012). A network theory analysis of football strategies. *Euromech Physics of Sports Conference*, 517-528.

- Pereira, V. (2015). *Análise dinâmica de redes em futebol: contributo para a determinação da influência individual no desempenho coletivo*. Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A Formação para ser Treinador. 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos - Olhares e contextos de performance: da iniciação ao rendimento*.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843.
- Silva, P., Vilar, L., Davies, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports Teams as Complex Adaptive Systems: Manipulating Player Numbers Shapes Behaviours During Football Small-Sided Games. *SpringerPlus*, 5(1).
- Silva, R. (2016). *Análise de Networks em Futebol: Estudo do padrão comportamental ofensivo dos Juniores C (Sub-15) do Rio Ave Futebol Clube*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Vaz, V., Gama, J., Santos, J., Figueiredo, A., & Dias, G. (2014). Network - Análise da interação e dinâmica do jogo de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(1), 12-25.

