



Uma época com duas faces: Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube, época desportiva 2023/2024

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

**Orientador:** Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

**Tutor:** Carlos Alberto Torres Santos

Hugo José Braga Balão

Porto, 2024

### **Ficha de catalogação**

Balão, H. (2024). *Uma época com duas faces: Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube, época desportiva 2023/2024*. Porto: H. Balão. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR, TREINO, ESTÁGIO

## **Agradecimentos**

Primeiramente à minha família, o meu maior suporte, pelo apoio incondicional em todas as etapas da minha vida e em todas as minhas decisões, por ter feito de mim o homem que sou hoje, orgulhoso do meu percurso e ansioso pelo que o futuro me reserva.

Um agradecimento muito especial à minha namorada, por me conhecer tão bem e saber o que necessito em cada momento, e por me ter ajudado a continuar mesmo quando me faltavam as forças. É a minha parceira de vida.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, aos docentes com os quais contactei e aos amigos que fiz ao longo destes 5 anos, todos foram importantes para que termine esta etapa da minha vida, seguro das minhas competências.

Ao Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro, meu orientador, pela ajuda prestada, pela disponibilidade e pela transmissão dos seus conhecimentos ao longo deste percurso académico.

Ao Gil Vicente Futebol Clube e a todos os elementos que os constituem, desde a direção à equipa técnica onde me inseri e os jogadores que fizeram parte do plantel. Todos me fizeram sentir em casa e proporcionaram-me uma experiência que nunca irei esquecer, levando daqui amizades para a vida.

Ao Merelinense Futebol Clube por me possibilitar a continuidade da minha vida enquanto jogador e aos meus colegas de equipa pelo ambiente de camaradagem que se vivenciou nesta época desportiva.

A todos aqueles que não mencionei, mas que à sua maneira contribuíram para a minha evolução pessoal e profissional, o meu mais sincero obrigado.



## Índice Geral

Ficha de catalogação .....	II
Agradecimentos .....	III
Índice Geral .....	V
Índice de Figuras .....	IX
Índice de Gráficos .....	XI
Índice de Quadros .....	XI
Resumo .....	XIII
Abstract .....	XV
Lista de abreviaturas .....	XVII
1. Introdução .....	1
1.1 Motivações e expetativas para o estágio .....	2
1.2 Objetivos para o estágio .....	4
1.2.1 Objetivos pessoais.....	4
1.2.2 Objetivos académicos.....	5
1.2.3 Objetivos profissionais .....	5
1.3 Estrutura do relatório.....	6
2. Contextualização da prática profissional .....	8
2.1 Macro contexto concetual .....	8
2.1.1 Caracterização do jogo de futebol .....	8
2.1.2 A formação de treinadores e o papel dos treinadores na formação e desenvolvimento de jogadores .....	9
2.1.3 A importância da liderança no treinador de alto rendimento.....	11
2.1.4 Evolução e estado atual da observação e análise do jogo de futebol .....	12
2.2 Enquadramento legal .....	15
2.3 Contexto institucional .....	16

2.3.1 História.....	16
2.3.2 Missão e função social.....	18
2.3.3 Objetivos estratégicos.....	19
2.3.4 Planificação das atividades da formação.....	21
2.3.5 Infraestruturas e Recursos Materiais .....	22
2.4 Contexto funcional .....	24
2.4.1 Constituição da equipa técnica e funções atribuídas a cada elemento .....	24
2.4.2 Funções do estagiário.....	27
3. Desenvolvimento da prática profissional .....	30
3.1 Objetivos definidos para a época.....	30
3.1.1 Objetivos de formação .....	30
3.1.2 Objetivos de preparação.....	31
3.1.3 Objetivos de competição/performance.....	33
3.2 Caracterização global da equipa e descrição detalhada dos jogadores .	33
3.3 Descrição do modelo de jogo da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC...	64
3.3.1 Organização Ofensiva .....	67
3.3.2 Transição Defensiva .....	70
3.3.3 Organização Defensiva.....	71
3.3.4 Transição Ofensiva .....	73
3.3.5 Esquemas táticos.....	75
3.3.5.1 Esquemas táticos Ofensivos .....	76
3.3.5.2 Esquemas táticos Defensivos.....	83
3.4 Operacionalização do treino (Microciclo padrão) .....	86
3.4.1 Sessão de treino de segunda-feira (MD+2) .....	90
3.4.2 Sessão de treino de terça-feira (MD-4).....	94
3.4.3 Sessão de treino de quarta-feira (MD-3).....	97

3.4.4 Sessão de treino de quinta-feira (MD-2) .....	101
3.4.5 Sessão de treino de sexta-feira (MD-1) .....	104
3.4.6 Dia de jogo.....	107
3.5 Caracterização da competição disputada .....	109
3.5.1 Formato da competição .....	109
3.5.2 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 2023/2024 – Série Norte.....	110
3.5.3 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 2023/2024 – Manutenção e Descida .....	112
3.6 Reflexões críticas.....	114
3.6.1 Reflexão do período preparatório (pré-época).....	114
3.6.2 Reflexão da 1ª volta da 1ª fase do campeonato .....	118
3.6.3 Reflexão da 2ª volta da 1ª fase do campeonato .....	122
3.6.4 Reflexão da 2ª fase do campeonato .....	127
3.6.5 Processo evolutivo dos jogadores .....	131
3.6.7 Estatística vs. Perceção Individual.....	135
3.6.7.1 Comparação entre a 1ª fase e 2ª fase da época .....	137
3.6.7.2 Comparação entre Jogos em casa e Jogos fora de casa.....	140
3.6.7.3 Comparação entre as 1ªs partes e 2ªs partes dos jogos.....	144
3.6.7.4 Comparação entre períodos de jogo em que a equipa se encontra a vencer e em que se encontra a perder.....	147
3.6.7.5 Estatística vs. Perceção Individual: Reflexões Finais.....	151
4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional .....	153
4.1 O estágio como uma oportunidade de aprendizagem e evolução .....	153
4.2 O dia-a-dia com um ex-jogador de futebol profissional .....	155
4.3 A conciliação entre a vida de treinador e a vida de jogador .....	157
5. Considerações finais e perspetivas para o futuro.....	161
6. Referências Bibliográficas.....	163



## Índice de Figuras

Figura 1 – Dispositivo tático 1-4-3-3.....	68
Figura 2 - Dispositivo tático 1-3-4-2-1.....	68
Figura 3 - Dispositivo tático 1-4-4-2.....	72
Figura 4 - Dispositivo tático 1-4-2-3-1.....	72
Figura 5 - Canto Ofensivo Direto (Esquerda).....	76
Figura 6 - Canto Ofensivo Direto (Direita).....	77
Figura 7 - Canto Ofensivo Estudado (Curto com 3º Homem).....	78
Figura 8 - Canto Ofensivo Estudado (Remate à entrada da área).....	79
Figura 9 - Canto Ofensivo Estudado (Movimento de aproximação e curva com 3º Homem).....	80
Figura 10 - Livre Lateral Ofensivo Direto.....	81
Figura 11 - Livre Lateral Ofensivo Curto.....	82
Figura 12 - Livre Frontal Ofensivo.....	82
Figura 13 - Canto Defensivo Direto.....	83
Figura 14 - Canto Defensivo Curto.....	84
Figura 15 - Livre Lateral Defensivo Direto.....	84
Figura 16 - Livre Lateral Defensivo Curto.....	85
Figura 17 - Livre Frontal Defensivo.....	86
Figura 18 - Microciclo operacionalizado na semana de 30/09 a 07/10.....	90
Figura 19 - Sessão de treino do dia 2 de outubro de 2023.....	93
Figura 20 - Sessão de treino do dia 3 de outubro de 2023.....	96
Figura 21 - Sessão de treino do dia 4 de outubro de 2023.....	100
Figura 22 - Sessão de treino do dia 5 de outubro de 2023.....	103
Figura 23 - Sessão de treino do dia 6 de outubro de 2023.....	106
Figura 24 - Classificação final da 1ª fase.....	112
Figura 25 - Classificação final da 2ª fase.....	113



## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Diferença de posse de bola entre as duas fases .....	137
Gráfico 2 - Diferença de golos e golos esperados entre as duas fases .....	137
Gráfico 3 - Diferença nas perdas e recuperações de bola entre as duas fases .....	138
Gráfico 4 - Diferença de posse de bola entre jogos em casa e fora.....	142
Gráfico 5 - Diferença nos golos e golos esperados entre jogos em casa e fora .....	142
Gráfico 6 - Diferença de posse de bola entre as 1 <sup>as</sup> e 2 <sup>as</sup> partes .....	145
Gráfico 7 - Diferença de golos e golos esperados entre as 1 <sup>as</sup> e 2 <sup>as</sup> partes..	146
Gráfico 8 - Diferença de posse de bola entre momentos em que a equipa está a vencer e a perder .....	149
Gráfico 9 - Diferença de golos e golos esperados entre jogos em que a equipa está a vencer e a perder.....	149

## Índice de Quadros

Quadro 1 - Estrutura organizacional do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube .....	22
Quadro 2 - Lista de jogadores que compõem o plantel dos Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube .....	34
Quadro 3 – Descrição do jogador LC .....	35
Quadro 4 - Descrição do jogador MV .....	36
Quadro 5 - Descrição do jogador CF.....	37
Quadro 6 - Descrição do jogador DR .....	38
Quadro 7 - Descrição do jogador TG .....	39
Quadro 8 - Descrição do jogador RG .....	40
Quadro 9 - Descrição do jogador FB.....	41
Quadro 10 - Descrição do jogador MS .....	42
Quadro 11 - Descrição do jogador DS.....	43
Quadro 12 - Descrição do jogador GS .....	44
Quadro 13 - Descrição do jogador HG .....	45
Quadro 14 - Descrição do jogador RQM .....	46
Quadro 15 - Descrição do jogador HC .....	47

Quadro 16 - Descrição do jogador GB .....	48
Quadro 17 - Descrição do jogador RC .....	49
Quadro 18 - Descrição do jogador GP .....	50
Quadro 19 - Descrição do jogador HS.....	51
Quadro 20 - Descrição do jogador JE .....	52
Quadro 21 - Descrição do jogador IA .....	53
Quadro 22 - Descrição do jogador GP .....	54
Quadro 23 - Descrição do jogador SF .....	55
Quadro 24 - Descrição do jogador AS.....	56
Quadro 25 - Descrição do jogador DM.....	57
Quadro 26 - Descrição do jogador PP.....	58
Quadro 27 - Descrição do jogador RS.....	59
Quadro 28 - Descrição do jogador IS .....	60
Quadro 29 - Descrição do jogador FM .....	61
Quadro 30 - Descrição do jogador PC.....	62
Quadro 31 - Descrição do jogador RVM.....	63
Quadro 32 - Mapa de resultados da 1ª fase.....	111
Quadro 33 - Mapa de resultados da 2ª fase.....	113

## Resumo

O presente relatório de estágio é o culminar de cinco anos intensos, onde procurei absorver o máximo de conhecimento possível e perspetivar formas de conseguir traduzir esse conhecimento na prática. Surge no seguimento da atividade desenvolvida no Gil Vicente Futebol Clube, na equipa masculina de Sub-19, durante a época 2023/2024.

Por estar inserido no contexto de maior rendimento ao nível do futebol de formação nacional, as responsabilidades são acrescidas e o trabalho é constante, havendo uma preocupação com os aspetos mais formativos, mas ao mesmo tempo com a noção de que é necessário apresentar resultados. Enquanto treinador-estagiário tive a oportunidade de assumir diferentes responsabilidades, tanto ao nível da operacionalização do treino, o aspeto mais importante, como ao nível da análise de jogo e da interpretação de dados estatísticos.

Posto isto, neste relatório, para além de providenciar uma contextualização concetual do jogo de futebol e alguns dos aspetos a ele associados, contextualizo, sobretudo, o ambiente sobre o qual realizei a minha prática profissional, incluindo todos os desafios que foram aparecendo durante a mesma e refletindo sobre os mesmos.

A reflexão desta prática assume-se como o ponto fulcral no desenvolvimento da minha identidade pessoal e profissional, não se limitando apenas ao que neste relatório está descrito, pois por detrás disso está uma reflexão diária, consciente e autocrítica.

Por ter sido uma época em que a equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC apresentou duas faces distintas, isto é, duas formas de jogar completamente diferentes em termos de ideia e princípios de jogo, algum destaque vai para a comparação entre estes dois períodos, com o auxílio de dados estatísticos para confirmar ou refutar esta minha perceção individual.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINADOR, TREINO, ESTÁGIO



## **Abstract**

The present internship report is the culmination of five intense years, during which I sought to absorb as much knowledge as possible and explore ways to translate that knowledge into practical situations. This report arises from my activities at Gil Vicente Futebol Clube, with the male Under-19 team, during the 2023/2024 season.

Being involved at the highest level of national youth soccer brought increased responsibilities and constant work, with a strong focus on formative aspects but also to achieve results. As an intern manager, I had the opportunity to take on several responsibilities, primarily in the training process, as well as game analysis and the interpretation of statistical data.

In this report, in addition to providing a conceptual overview of the game of football and its associated aspects, I offer context concerning the environment in which I developed my professional practice. This includes discussing the challenges that appeared during practice and reflecting on those experiences.

The reflection of this practice reveals itself as the focal point in the development of my personal and professional identity, not limiting to what is described in this report only, because behind that there is a diary, in which I engaged in conscious and self-critical reflection.

Because it was a season in which the Gil Vicente FC Under-19 team presented two distinct faces, that is, two different ways of playing in terms of the idea and principles of the game, some prominence goes to the comparison between these two periods, with the help of statistical data to confirm or refute my individual perception.

**KEYWORDS:** FOOTBALL, YOUTH, COACH, TRAINING, INTERNSHIP



## Lista de abreviaturas

- AF Braga** – Associação de Futebol de Braga
- DC** – Defesa Central
- DCD** – Defesa Central Direito
- DCE** – Defesa Central Esquerdo
- ED** – Extremo Direito
- EE** – Extremo Esquerdo
- FCDEF** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
- FPF** – Federação Portuguesa de Futebol
- GR** – Guarda-redes
- IPDJ** - Instituto Português do Desporto e Juventude
- LCA** – Ligamento Cruzado Anterior
- LD** – Lateral Direito
- LE** – Lateral Esquerdo
- MC** – Médio Centro
- MCD** – Médio Centro Direito
- MCE** – Médio Centro Esquerdo
- MD** – *Matchday*
- MI** – Membros inferiores
- MO** – Médio Ofensivo
- MS** – Membros superiores
- OD** – Organização Defensiva
- OO** – Organização Ofensiva
- PL** – Ponta de Lança
- TD** – Transição Defensiva
- TO** – Transição Ofensiva
- UEFA** - *Union of European Football Associations*



## **1. Introdução**

O presente relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento com especialização em futebol na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e conseqüente equivalência ao grau II de treinador de futebol certificado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Como qualquer miúdo que cresceu com uma bola nos pés sempre tive o sonho de um dia vir a ser jogador de futebol profissional. Apesar de momentos promissores esse é um comboio que parece já ter passado e nasceu em mim uma nova paixão, algo que desta vez pretendo não deixar passar, que é ser treinador de futebol profissional.

Com isso em mente, após concluir a Licenciatura em Ciências do Desporto nesta Faculdade, imediatamente quis entrar neste mestrado para perceber o que é de facto o alto rendimento e de que forma é que poderei alcançar o sucesso neste contexto enquanto treinador. Felizmente tive a oportunidade de realizar este estágio num clube que conheço bem e no qual já fui muito feliz enquanto jogador, o Gil Vicente Futebol Clube.

Fui inserido na equipa técnica do escalão de Sub-19 do clube enquanto treinador-estagiário, uma situação completamente nova para mim e num contexto competitivo muito superior àquele a que tinha sido exposto num primeiro contacto como treinador de futebol de formação. A equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC disputa a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A, aquele que talvez seja o campeonato mais competitivo e o expoente máximo do futebol de formação, o culminar de um processo evolutivo e formativo no sentido de preparar a transição para o futebol sénior.

Este é um contexto extremamente desafiante não só pelo grau de dificuldade do campeonato como pela exigência que é requerida a todos os elementos que compõem o corpo diretivo, técnico e médico para que os objetivos definidos sejam alcançados. O número de horas de trabalho estende-se bem para além daquelas que são despendidas dentro das instalações do clube e o rigor e profissionalismo são valores que devem estar sempre presentes na execução da nossa atividade.

## **1.1 Motivações e expectativas para o estágio**

A decisão de realizar este estágio em detrimento de uma investigação científica com uma componente teórica mais acentuada foi algo que nunca esteve em questão. Sinto que é dentro do campo onde pertenço e que as minhas maiores qualidades vêm ao de cima quando consigo contactar e interagir com aqueles que me rodeiam, transmitindo e recebendo sensações que tornam a minha atividade muito mais enriquecedora e que moldam a minha forma de estar não só em contexto profissional como também pessoal. Para além disso, a oportunidade de estar no terreno com pessoas que têm uma carreira assinalável no futebol e que me possibilitam colher uma quantidade exorbitante de conhecimentos e perspectivas que nunca pensei que poderia vir a ter numa fase tão prematura da minha carreira enquanto treinador, é algo que tem um valor incalculável.

Relativamente à escolha do local para realizar este estágio, uma das grandes motivações que tive para realizar o estágio no Gil Vicente FC foi o facto de já ter jogado neste clube durante a minha formação e ter passado momentos muito bons, ainda que a minha passagem tenha sido curta devido a uma lesão no LCA perto do final da época que condicionou a minha renovação e transição para o escalão de juniores. Creio que este foi também um dos fatores que fez com que fosse selecionado para a posição de treinador-estagiário aquando da realização de uma entrevista perante o coordenador técnico, por já conhecer o clube e os seus valores.

A inclusão na equipa de Sub-19 foi a cereja no topo do bolo, uma vez que me deu a possibilidade de conciliar a minha atividade enquanto treinador com a minha atividade enquanto jogador. Os treinos iniciam às 16h00 e terminam pelas 18h15, libertando assim tempo para treinar no meu clube ao fim do dia. Para além disso os jogos serão em dias distintos, sendo que os Sub-19 do Gil Vicente FC jogarão quase que exclusivamente aos sábados à tarde. Caso ficasse a treinar qualquer outro escalão da formação do clube já não conseguiria ter a capacidade de conciliar as minhas duas paixões.

Atualmente o Gil Vicente FC é um clube com uma projeção muito superior comparativamente com aquilo que acontecia na altura em que lá jogava. Na altura estava ainda a jogar na 2ª Liga enquanto hoje é um clube que milita na 1ª Liga e luta pelo acesso às competições europeias, algo que conseguiu pela

primeira vez na história disputar na época passada. Isto apenas foi possível devido ao investimento que tem vindo a ser feito a todos os níveis para melhorar as condições de trabalho de todos aqueles que exercem funções no clube, desde os jogadores, à equipa técnica, aos profissionais de saúde. Hoje, o Gil Vicente FC consegue ter na equipa de Sub-19 uma equipa especializada dedicada à maximização da performance dos atletas e consegue oferecer infraestruturas muito boas, tanto em balneários, ginásio, posto médico, sala de vídeo e de reuniões e o próprio campo em que a equipa realiza os seus treinos e jogos que é um relvado sintético novo e de topo. Para além disso, o horário dos treinos permite-nos usufruir de todas estas comodidades a nosso belo prazer. É por isso, diria, uma situação em que qualquer um gostaria de estar e que de certa forma facilita o nosso trabalho.

Por tudo isto, o mais natural é que as minhas expectativas sejam todas de cariz positivo, até porque eu sou por natureza uma pessoa otimista e que vê sempre o copo meio cheio. Não tenho dúvidas que terei facilidade em encontrar o meu espaço dentro do grupo e que terei um impacto positivo sobre aqueles com quem terei a oportunidade de contactar e quiçá poder continuar a trabalhar em conjunto com eles. A equipa técnica dos Sub-19 para este ano é totalmente nova em relação ao ano passado, com exceção do treinador de guarda-redes que já é figura assídua neste escalão, e isso também poderá facilitar a minha integração pois não terei de me adaptar a uma forma de trabalhar pré-existente com funções já distribuídas e bem identificadas, fazendo assim parte da idealização do processo de trabalho para este ano e ficando incumbido de cumprir uma tarefa específica dentro da equipa técnica. É uma nova era no clube e não tenho dúvidas de que irá ser uma página bonita na vida de todos, na minha em particular por ser a minha primeira experiência num contexto competitivo deste nível enquanto treinador.

## **1.2 Objetivos para o estágio**

Em todas as vertentes da nossa vida apenas nos conseguimos sentir realmente realizados se formos capazes de alcançar os objetivos a que nos propomos, sejam eles de natureza pessoal ou profissional. E naturalmente a primeira etapa passa por formular esses mesmos objetivos, tendo sempre em conta o contexto em que nos inserimos e as possibilidades que nos poderão ser aferidas, de forma a não correr o risco de formular objetivos inexecutáveis e cuja não execução poderá afetar a nossa percepção de competência. Assim, durante a realização deste estágio profissionalizante, pretendo cumprir os seguintes objetivos pessoais, académicos e profissionais.

### **1.2.1 Objetivos pessoais**

A nível pessoal os meus objetivos passam pela construção do meu “ser” treinador, através de um processo de reflexão diário não só sobre a ação, mas também sobre mim próprio, tendo consciência daquelas que são as minhas maiores ou menores dificuldades e agindo sobre as mesmas de forma adequada. Para isso terei de estar aberto a aprender com quem já tem um conjunto de conhecimentos e experiências imensurável, aprendizagem essa que será muito bem-vinda, e recolher o máximo de informação que conseguir e posteriormente filtrar essa informação de modo a convencionar a minha forma de ver o jogo e o treino e a minha forma de ser e de estar.

Posto isto, tenho como principal objetivo pessoal gerar um impacto positivo a todos os que me acompanham nesta caminhada, em particular os jogadores, com os quais irei procurar estabelecer uma relação de confiança e amizade e aos quais desejo um futuro risonho, atingindo patamares superiores. Para além disso, tenho o objetivo de desenvolver a minha capacidade de liderança e gestão de grupo, algo ao qual serei exposto a dobrar durante esta época desportiva uma vez que sou o capitão de equipa no clube que represento atualmente enquanto jogador. Neste prisma, espero também desenvolver a minha capacidade de transmitir a mensagem de forma mais clara, precisa e veemente, algo que nem sempre consigo fazer devido à minha projeção de voz não ser tão forte como gostaria. Durante este estágio terei oportunidades mais do que suficientes para trabalhar sobre isto e alcançar um nível que me permita eventualmente chegar a treinador principal e impor respeito. Por fim, outro dos

meus objetivos pessoais será o desenvolvimento de um sentido de responsabilidade acrescido, fomentando a minha capacidade de organização, planeamento e solucionamento de problemas que se reflitam em todos os momentos da minha vida.

### **1.2.2 Objetivos académicos**

Do ponto de vista académico, o meu grande objetivo é conseguir colocar em prática todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos meus primeiro quatro anos na faculdade, incluindo na exerceção da minha atividade um pouco de todos aqueles com os quais tive a oportunidade de contactar, fossem eles professores, colegas ou mesmo treinadores, jogadores e restantes agentes desportivos convidados a ir passar o seu testemunho à faculdade, e que tiveram uma influência positiva sobre a minha perspetiva de tudo o que envolve o futebol.

Outro dos meus objetivos é, naturalmente, a obtenção do grau II de treinador de futebol e conseqüentemente o diploma UEFA B, que me irão permitir o acesso a outro tipo de oportunidades e cargos.

### **1.2.3 Objetivos profissionais**

A nível profissional, a realização deste estágio tem como grande objetivo poder vir a assumir uma função enquanto treinador dentro da estrutura do clube quando o mesmo findar. Sinto que é um clube em que posso crescer não só enquanto treinador, mas enquanto pessoa e no qual posso acompanhar o processo de evolução constante que o clube atravessa e ajudar a alcançar patamares ainda mais altos, principalmente na formação. Porventura, poderei também integrar a equipa técnica futura do meu treinador principal, que já demonstrou vontade em privilegiar um processo de continuidade.

Para isso, terei de executar as minhas tarefas com o maior brio profissional, sendo parte fundamental também na execução de funções coletivas. Não quero ser apenas mais um, quero fazer a diferença e conseguir demonstrar que estou à altura de corresponder às exigências profissionais desta profissão. Obviamente que a competência muitas vezes está associada aos resultados, mas sinceramente essa não é a minha maior preocupação. Se me sentir realizado e satisfeito com o meu trabalho e receber a aprovação dos elementos que constituem o clube, o meu objetivo é cumprido.

### **1.3 Estrutura do relatório**

Este relatório de estágio centra-se no processo de desenvolvimento profissional do estagiário, que neste caso sou eu, e assenta numa base uniformizada para a redação de relatórios de estágio apresentada nas “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Como tal, este relatório de estágio divide-se nos seguintes capítulos:

1. Introdução: Neste capítulo faço um enquadramento breve do relatório, justificando a sua pertinência para mim e apresentando também aquelas que foram as motivações para a realização do estágio bem como as minhas expectativas para o mesmo. Para além disso é neste capítulo que explico aqueles que são os meus objetivos, tanto de cariz pessoal como de cariz académico e profissional.

2. Contextualização da prática profissional: Este capítulo contempla primeiramente uma macro contextualização concetual, em que são referenciados temas como a caracterização do jogo de futebol, a formação de treinadores e o papel dos mesmos na formação de praticantes, a importância da liderança na gestão de uma equipa e também o estado atual da análise de jogo, uma vez que essa será uma área com a qual terei a oportunidade de contactar durante a realização do estágio. Posteriormente, será efetuado um enquadramento legal do estágio profissionalizante seguido pela caracterização da instituição em que irá decorrer o estágio, incluindo a sua filosofia, objetivos e recursos humanos e materiais à disposição para a realização das atividades. Finalmente, será feita a caracterização da equipa técnica com a qual irei trabalhar durante esta época desportiva, descrevendo também as funções atribuídas a cada um deles e a mim enquanto treinador-estagiário de forma mais pormenorizada.

3. Desenvolvimento da prática profissional: Este capítulo será o grosso deste relatório e aqui estará incluído tudo aquilo que diga respeito à execução da atividade enquanto equipa, desde o planeamento à implementação e ao controlo/avaliação do processo de competição e treino, tanto coletivo como individual. Serão ainda referidos os objetivos globais para o escalão de Sub-19,

e será feita uma descrição detalhada do modelo de jogo, dos jogadores que constituem o plantel e do formato da competição em que estamos inseridos. Finalmente, será também incluída uma subsecção com uma série de reflexões críticas relativas à atividade exercida ao longo da época enquanto treinador-estagiário.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional: Nesta secção estarão presentes todas as reflexões de carácter individual, que surgiram durante o processo de trabalho e que se apresentaram como problemas ou dúvidas à procura de uma solução ou resposta. É também nesta secção que explanarei de que forma é que o processo me modificou pessoalmente e profissionalmente.

5. Considerações finais: Como o nome indica, neste capítulo serão feitas considerações sucintas acerca dos aspetos-chave do estágio profissionalizante, será feita retrospectiva em relação às expectativas iniciais vs desfecho final e serão avançadas perspetivas pessoais e profissionais futuras.

6. Referências Bibliográficas: Neste último capítulo estarão referenciados todos os materiais de auxílio à execução deste relatório e que foram citados no mesmo.

## **2. Contextualização da prática profissional**

### **2.1 Macro contexto concetual**

#### **2.1.1 Caracterização do jogo de futebol**

O jogo de futebol pode-se definir como o confronto entre duas equipas, configurando cenários que resultam de várias interações colaborativas e de oposição (Fortunato Vaz et al., 2020). Guilherme (2004) reporta que as decisões que os jogadores tomam durante o jogo estão relacionadas, fundamentalmente, com o conhecimento específico do jogo, e com a conceção de jogo preconizada pelo treinador, quanto aos princípios que guiam a equipa na resolução dos problemas que vão surgindo. Desta forma, o jogo de futebol perspectiva-se enquanto jogo de problemas coletivos e individuais, em que a qualidade de desempenho das equipas e dos jogadores decorre da capacidade de resposta eficaz e eficiente a esses problemas (Fortunato Vaz et al., 2020).

No futebol, os acontecimentos desenvolvem-se em situações de participação simultânea em espaço e tempo comuns, propiciando uma atividade fértil em ocorrências cuja frequência e ordem cronológica não podem ser determinadas antecipadamente (Fortunato Vaz et al., 2020). Segundo Garganta (2005), a autonomia de movimentos dos jogadores é crucial na dimensão imprevisível do jogo, porquanto introduzem diversidade e singularidade aos eventos. Isso ocorre devido ao vasto número de possibilidades de escolhas e interações que se desenrolam ao longo de cada partida.

Pelas suas características, o futebol é um jogo que requer elevada versatilidade perceptiva, decisional e motora, reclamando o recurso a habilidades de natureza aberta, o que significa que a execução das mesmas, mais do que estar dependente do executante quando considerado isoladamente, abre-se para os espaços e os tempos em que o jogo decorre (Garganta et al., 2013).

Assim sendo, revela-se pertinente que o treino do jogo de futebol seja direcionado não apenas para o desenvolvimento das ações propriamente ditas, mas sobretudo para o desenvolvimento da capacidade de perceber, decidir e agir num determinado contexto, gerando as interações necessárias para que se jogue o jogo de uma determinada forma. É também nesta perspectiva do treino como um contexto de prática em que se promovem interações intencionais, em ambientes que propiciam a aquisição de uma identidade individual e coletiva,

que se cria a cultura tática. Daí que, o delineamento do treino deva estar focado essencialmente na forma de jogar, permitindo que as equipas e os respetivos jogadores assumam uma lógica comum de resolução dos problemas na competição (Fortunato Vaz et al., 2020). Porém, esta perspetiva nem sempre é garantida nas equipas, como abordarei mais à frente.

### **2.1.2 A formação de treinadores e o papel dos treinadores na formação e desenvolvimento de jogadores**

A formação de treinadores tem vindo a ocupar lugar de destaque nas políticas de desenvolvimento desportivo bem como na investigação, fruto da evolução incontestável da performance desportiva, o que remete para o treinador a premência de estar dotado de competências profissionais que o auxiliem no alcance da excelência (Mesquita et al., 2012; Santos et al., 2013). A investigação tem vindo a dar conta do valor reiterado pelos treinadores acerca da aprendizagem pela interação, em contextos reais de prática, enquanto via primordial para o desenvolvimento de competências profissionais. Nomeadamente no estudo de Mesquita, Ribeiro, Santos e Morgan (2014), num inquérito a treinadores de elite portugueses, ficou patente o entendimento do contexto do treino como idiossincrático e o valor da aprendizagem informal com elevada ênfase na reflexão sobre problemas que a prática suscita.

A investigação na área do *coaching* nos desportos tem vindo a desafiar a visão tradicional, racionalista e tecnocrática, da formação de treinadores, criticando a sua obsessão em definir padrões de eficácia do treinador, de forma descontextualizada independentemente das exigências concretas impostas pela idiossincrasia contextual (Mesquita, 2017). Contrariamente, ser treinador requer capacidade de adaptar, de gerir, de arriscar e de inovar até porque, a profissão de treinador exige sobretudo competências pedagógicas e sociais (Santos et al., 2013).

Nesta linha de pensamento, urge o desenvolvimento de treinadores com “mente de qualidade”, o que requer a implementação de hábitos de reflexão, de resolução de problemas e partilha de conhecimento com os outros, base de uma formação orientada para a inovação e autonomia profissional (Mesquita, 2017). Até porque, tais processos irão favorecer o desenvolvimento do pensamento crítico, integrador dos dilemas da prática, tornando os treinadores capazes de

sujeitar as suas crenças e conhecimentos a uma auto e hétero análise crítica (Mesquita, 2017). Deste modo, a prática e reflexão assumem uma relação intrincada e comprometida na aprendizagem experiencial (Mesquita, 2017).

A aprendizagem deverá ser, por via disso, promotora da compreensão personalizada das próprias experiências decorrentes na interação com os outros em contextos, cultural e historicamente situados, isto é, aprendizagem situada (Mesquita, 2017). Em consequência, os treinadores desenvolvem sentido de empoderamento para questionar e autorregular a sua própria aprendizagem, um aspeto central do pensamento crítico (Mesquita, 2017).

A partir do momento em que o treinador constrói a sua identidade profissional e passa a possuir uma mente de qualidade, está então apto para participar no processo formativo dos participantes (Mesquita et al. 2021). O treinador surge como um mediador pedagógico, sendo requisito mínimo que o profissionalismo do treinador seja um profissionalismo pedagógico, no qual o ato pedagógico, enquanto dimensão base do processo de treino, assume uma clara intenção formadora (Mesquita et al. 2021). Em conformidade, para além do desenvolvimento de competências profissionais, o treinador deve intensificar atitudes e comportamentos condizentes com a função social que desempenha, bem como promover a colaboração e a cooperação com os diferentes intervenientes (Mesquita et al. 2021).

A capacidade do treinador em gerar rotinas funcionais adaptativas é central na criação de ambientes de treino que promovem, em concomitância, a autonomização e a responsabilização dos praticantes, pelo recurso a sistemas de *accountability* que conferem por um lado estabilidade às condições de aprendizagem e, por outro, proporcionam espaço para os praticantes responderem eficazmente aos problemas emergentes e imprevisíveis da prática (Mesquita et al. 2021). Também a cultura colaborativa e de partilha que se cria entre o treinador e os participantes é uma prerrogativa do processo de treino moderno, onde a capacidade de o treinador comunicar eficazmente, gerar uma imagem credível aos olhos dos demais e construir ambientes de genuína partilha com todos os intervenientes são fatores centrais para melhorar a qualidade do processo de treino e da formação desportiva dos praticantes (Mesquita et al., 2021).

### **2.1.3 A importância da liderança no treinador de alto rendimento**

O treinador de alto rendimento distingue-se dos demais por ter a capacidade de ser um líder entre iguais, isto é, tem a capacidade de se destacar e liderar um grupo de trabalho sem ter, necessariamente, que demonstrar ser superior ou mais competente nas diferentes áreas de intervenção em relação aos elementos que constituem esse grupo. É alguém que promove um ambiente colaborativo e de suporte, onde o compromisso e a entrega genuína incitam a partilha de ideias e empenhamento mútuo, estando assim mais próximo do sucesso (Mesquita, 2021).

O estilo de liderança dos treinadores pode ter um impacto significativo na satisfação dos atletas que fazem parte da equipa, independentemente do seu nível de participação (Nascimento-Júnior et al., 2018). Aliado a isto, a satisfação dos atletas está muitas vezes associada a uma melhor performance (Jawoosh et al., 2022). Vários fatores podem influenciar a eficácia da liderança do treinador, mais notavelmente a sua filosofia, o seu estilo de liderança e as características específicas dos líderes do grupo assim como o contexto onde a liderança ocorre (Gomes et al., 2022). A filosofia do treinador refere-se aos seus valores, crenças, assunções, atitudes, princípios e prioridades assumidas por ele enquanto líder que podem influenciar as suas ações e o critério de eficácia utilizado para avaliar a sua atividade (Gomes et al., 2018).

O Modelo de Comportamentos de Liderança no Desporto de Smoll e Smith (1989), propõe que a eficácia da liderança depende das percepções e recordações dos atletas. O modelo sugere que quando um treinador se comporta de certa forma, os atletas percebem e recordam esses comportamentos e com base nessa percepção e recordação, os atletas apresentam uma reação julgadora desse mesmo comportamento (Gomes et al., 2022). O modelo também assume que o comportamento do treinador é influenciado pelas diferenças individuais entre atletas, assim como fatores situacionais como as configurações de jogo vs. treino.

Num estudo levado a cabo por Bussinger e colaboradores (2023) em treinadores de alto rendimento do futebol brasileiro sobre concepções e princípios de prática de liderança, de entre as competências citadas pelos treinadores destacaram-se a liderança e a comunicação, sendo competências essenciais

para uma gestão de pessoas e ambiente. Ao utilizar uma linguagem acessível, clara, objetiva e com autoridade fomenta-se atletas e *staff* a comprar a ideia do treinador, o que potencia o rendimento desportivo da equipa e a conquista de bons resultados. Essa percepção corrobora estudos realizados com treinadores vencedores (Mallett & Lara-Bercial, 2016; Mallett & Coulter, 2016), os quais afirmam que a gestão de um treinador vencedor se baseia na transmissão da sua filosofia de liderança sustentada no tripé: visão, ambiente e pessoas. E para colocar isso em prática os treinadores devem saber cobrar, persuadir, ter convicção, didática, confiança, respeito, humildades, honestidade, coerência, empatia e motivação para extrair o melhor da sua equipa. Segundo Becker (2009), a capacidade de operacionalizar tais comportamentos classifica o profissional como um grande treinador.

#### **2.1.4 Evolução e estado atual da observação e análise do jogo de futebol**

Embora o estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas tenha tido diferentes denominações ao longo do tempo, a expressão mais utilizada na literatura é “análise de jogo” (Garganta, 1997). Esta análise engloba diferentes fases do processo, nomeadamente a observação dos acontecimentos, a notação dos dados e a sua interpretação (Garganta, 2001). Todo este processo assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001). O mesmo autor (2001) refere que a análise da performance nos jogos desportivos tem possibilitado a configuração de modelos de atividade dos jogadores e das equipas, a identificação dos traços da atividade cuja presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos, e a obtenção de resultados positivos, a promoção do desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade e transferibilidade e a indicação de tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.

Por outro lado, Vales (2012), define a análise de jogo no futebol como um processo que consiste em recolher e examinar comportamentos coletivos e individuais desenvolvidos por equipas e jogadores durante os jogos, com o objetivo de identificar certos padrões, reconhecer a organização estrutural predominante (aspetos morfofuncionais) e avaliar a eficácia operativa da mesma (aspetos atitudinais), através da edição de relatórios técnicos.

Também Vales (2012) identifica a existência de quatro formas de análise: análise visual; análise notacional; análise baseada em vídeo e análise baseada na tecnologia informática. Todas estas formas de análise apresentam características e limitações e cabe a quem realiza a análise decidir e escolher qual a metodologia mais adequada em função do seu contexto. Também representam uma sequência cronológica na forma como a análise de jogo era tratada e a importância que lhe é atribuída nos dias de hoje.

- A análise visual supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade e experiência observacional e memorista do analista, investigador ou treinador. Representa um modo de análise subjetivo, influenciado pelos prejuízos e percepções pessoais do observador. A fiabilidade das análises é reduzida, devido à não utilização de meios e métodos específicos para o registo dos acontecimentos do jogo.
- A análise notacional supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade memorista do observador. Baseia-se na anotação em tempo real (“lápiz e papel”), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizado o mesmo. De igual forma ao caso contrário, o facto de analisar o jogo em tempo real pode comprometer a fiabilidade e a precisão da informação registada.
- A análise de vídeo baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do mesmo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, representa uma fonte interessante de recursos de *feedback* para os jogadores. No entanto, se o vídeo do jogo não estiver previamente editado e estruturado em diferentes categorias de sequências-eventos, supõe um meio pouco flexível e linear, obrigando ao observador ver partes do jogo pouco interessantes ou até mesmo irrelevantes.
- Por fim, a análise baseada na tecnologia informática supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter

informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite o armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou jogador. Contudo, como todas as outras formas de análise, esta também possui contras. Desde já porque requer de um processo árduo de aprendizagem e familiarização com o software por parte do analista. A máxima exploração dos recursos que oferecem este tipo de tecnologias dependerá da capacidade e do “talento” do treinador e/ou investigador para analisar aspetos realmente relevantes do jogo e filtrar aquilo que realmente importa e eliminar o “ruído”, interpretando também essa informação de um modo correto.

Estas ferramentas de análise de jogo revelam-se fundamentais não só para o trabalho do analista como, naturalmente, para o trabalho do treinador. Clemente et al. (2014) refere que as métricas de avaliação coletiva são uma ferramenta necessariamente importante para o treinador, auxiliando na sua tomada de decisão ao longo do jogo e fundamentalmente após o jogo. Muitas vezes é através destas métricas de avaliação e análise que se extraem os indicadores de performance tática das equipas. Assim sendo, o maior foco não deve estar nas ações dos jogadores desprovidas de contexto, mas sim nas sequências de jogo que resultam nessas mesmas ações e que ocorrem em diferentes fases e momentos do jogo (Garganta, 2009).

Como é lógico observa-se um acompanhamento da evolução tecnológica com o trabalho do analista, existindo mais meios para realizar a sua função de forma mais rápida e eficaz. Não quer dizer, no entanto, que a análise seja feita com maior qualidade, pois isso estará sempre dependente da profundidade de conhecimento de jogo do analista. Com este frenesim da sofisticação tecnológica corre-se até o risco de os analistas se tornarem cada vez mais especialistas em informática e cada vez menos especialistas do jogo (Garganta, 2001).

## **2.2 Enquadramento legal**

O presente estágio encontra-se abrangido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Conforme o legalmente estabelecido (Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto) e no cumprimento do regulamentarmente definido (Regulamento de Reconhecimento de Formação Académica), só após publicação da decisão pelo IPDJ, IP do reconhecimento de um Curso Académico submetido por Estabelecimento de Ensino Superior é possível a um candidato a Treinador de Desporto (num determinado Grau de Formação e modalidade desportiva) utilizar a sua formação académica para aceder a um Título Profissional de Treinador de Desporto. A decisão final favorável sobre um pedido de reconhecimento é efetuada para as diferentes Componentes de Formação (Geral, Específica – modalidade desportiva e Estágio – modalidade desportiva) e Grau de formação, e o reconhecimento total requer as 3 componentes de formação/grau de formação. Ora, a conclusão deste mestrado garante que as componentes específica e estágio para o grau II de treinador de futebol sejam asseguradas, bem como a componente geral do grau III.

Como está também previsto no regulamento de estágios de futebol graus I e II do IPDJ (2015), sendo este um estágio que visa a obtenção do grau II de treinador de futebol através da via académica, o mesmo terá de ser realizado no enquadramento de uma equipa de um escalão masculino júnior de futebol 11 até ao Campeonato Nacional de Seniores, inclusive, ou numa equipa feminina do Campeonato Nacional. Neste caso o estágio irá ser efetuado na equipa masculina de Juniores A (Sub-19) da entidade Gil Vicente FC.

O período de estágio teve o seu início efetivo no dia 10 de julho de 2023, ainda que a minha atividade já tivesse iniciado um pouco antes, a partir do momento que estabeleci contacto com o treinador principal do escalão. O horário de trabalho semanal nas instalações do clube compreende um total de cerca de 18 horas, incluindo os jogos. No entanto, alargando o espectro para as tarefas que são realizadas fora das instalações do clube, em particular a observação/análise de jogo e a elaboração digital dos planos de treino e microciclos, o trabalho semanal chega a atingir valores acima das 35 horas.

## 2.3 Contexto institucional

### 2.3.1 História

O Gil Vicente FC foi fundado a 3 de maio de 1924 com a designação de Gil Vicente *Football Club*. Um grupo de jovens reuniram-se no largo do Teatro Gil Vicente e resolvem criar um clube de futebol. É o clube mais representativo do Concelho de Barcelos e atualmente a equipa principal disputa a 1ª Liga portuguesa, jogando na condição de visitado no Estádio Cidade de Barcelos. O Gil Vicente FC tem um total de 5 títulos conquistados: 2 títulos da Segunda Liga e 3 títulos da 1ª Divisão da AF Braga. Em adição, foi finalista na Taça da Liga em 2011-12 e estreou-se nas competições europeias com uma participação na UEFA Conference League em 2022-23, um marco histórico para o clube. Esta época é particularmente especial para o clube, uma vez que se celebra o Centenário. Destaco em seguida alguns dos marcos históricos durante os 100 anos de existência deste clube.

- 1924 – Fundação a 3 de maio de 1924: Fundação do Gil Vicente com designação de Gil Vicente *Football Club*. A ideia de fundar um novo clube partiu de um grupo de amigos que todas as tardes jogavam futebol perto do teatro da cidade, chamado Gil Vicente, em homenagem ao dramaturgo português.
- 1933 - Inauguração do primeiro recinto: O Gil Vicente estreia o seu primeiro recinto, Campo da Granja (atualmente o Estádio Adelino Ribeiro Novo). O vermelho foi a primeira cor das camisolas.
- 1943 - Subida à segunda divisão nacional: Subida à Segunda Divisão Nacional. No ano seguinte, o Gil Vicente deixa o campeonato regional e passa a disputar um campeonato a nível nacional, com início em janeiro.
- 1946 - Homenagem a Adelino Ribeiro Novo (Defesa da vida de Adelino ribeiro novo): No dia 16 de setembro de 1946, em determinado momento do jogo, o guarda-linha Adelino Ribeiro Novo, no seu estilo destemido, saiu aos pés do atacante salvando gloriosamente o golo adversário. Porém, o guarda-linha não evitou o choque violento com o oponente e faleceu em campo. Como homenagem, o estádio Campo da Granja ganhou o seu nome.

- 1987 - Inauguração da sede: A Cerimónia oficial de inauguração da nova Sede Social do Gil Vicente constituiu um ato pleno de significado para o Clube. Um dia muito especial em todo o seu historial. Era a tradução do simbolismo de uma vitória especial, muito diferente das que se ganham nas lides ou nas lutas dos jogos. Por isso mesmo e para o futuro, ficarão a atestar esses momentos em que outra alegria e satisfação percorreu a alma gilista no dia 8 de novembro de 1987. O Gil Vicente tinha algo a que podia chamar seu.
- 1989-90 - A Vitória Final – subida à I divisão: Subida à Primeira Divisão pela primeira vez na história do clube, com o presidente Francisco Dias.
- 2006 - Caso Mateus: O Gil Vicente F. C. permanece na prova maior do nosso futebol durante cinco anos e na época de 2005-06, depois de no campo ter conseguido a permanência no último jogo com o Belenenses, por decisão administrativa é relegado para a Divisão secundária. Se parece indiscutível estar perante uma situação insólita considerar a inscrição do jogador como um ato desportivo, não se afigura menos evidente que é um grave erro de justiça condenar o Gil Vicente com a pena de descida de divisão por o clube ter recorrido, na defesa da verdade desportiva, aos tribunais comuns. Este caso ficou na história do Futebol Nacional como “Caso Mateus” e ainda aguarda decisão superior. No entanto, foi como uma lufada de ar fresco o Tribunal Administrativo já ter reconhecido que as inscrições dos jogadores são atos administrativos como sempre o Gil Vicente defendeu.
- 2011 - Campeão! Na época 2010-11, sob a Direção de António Fiúza, o clube sagra-se campeão da Liga Orangina na última jornada, regressando, cinco anos depois à Primeira Liga.
- 2012 - Final da Taça da Liga: Em 14 de maio, o Gil Vicente disputa a final da Taça da Liga, frente ao Benfica, no Estádio Cidade de Coimbra. Esta é a primeira final do Clube e ficará para sempre na história do Gil Vicente. O resultado, infelizmente, terminou na vitória do Benfica, por 2-1.
- 2016 - Caso Mateus, Tribunal dá razão ao Gil Vicente: O Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa deu razão ao Gil Vicente no “Caso Mateus” num processo que ditou a descida do emblema de Barcelos à II

Liga e a “repescagem” do Belenenses que, então, tinha descido de divisão. A decisão chega quase uma década depois: o caso remonta a agosto de 2006.

- 2022 - Garante apuramento histórico para a Europa: No penúltimo jogo da época 2021/2022 da Primeira Liga portuguesa, jogado em casa frente ao CD Tondela, o Gil confirmou o que já se perspetivava no final da primeira volta do campeonato quando terminou em 5º lugar da tabela classificativa – o acesso à Europa. Daí não mais saiu, fruto de um desempenho que cedo também conferiu ao emblema barcelense a concretização de um importante objetivo: a manutenção. Mudam-se os tempos, mas não se mudam as vontades e a vontade de querer que o galo atingisse voos mais altos recaiu sobre uma equipa que, ainda com o último jogo do campeonato por realizar em casa do Vitória SC, somou 13 vitórias, 12 empates e 8 derrotas – perfazendo um total de 51 pontos. Aberto o capítulo da Europa, existe ainda um recorde capaz de ser batido: os 53 pontos que a formação do técnico Álvaro Magalhães atingiu na época 1999/2000 e que, até então, se perpetuaram como a pontuação mais alta conseguida pelos barcelenses. A história continua...

### **2.3.2 Missão e função social**

O Gil Vicente Futebol Clube tem como principal objetivo promover, ensinar e potenciar a prática do futebol em todos os escalões que fazem parte do quadro competitivo e não competitivo da formação. O clube proporciona à população em geral e principalmente aos jovens do concelho, uma forma de praticar desporto, criar hábitos saudáveis, para um crescimento robusto, desviando dos caminhos sinuosos e obscuros.

Através da evolução e desenvolvimento do clube, inserido nas necessidades da sociedade atual, pretende contribuir de uma forma competente para uma melhor vida em comunidade. Numa sociedade cada vez mais diversificada em termos de ofertas na diversão e na ocupação dos tempos livres, os jovens são deparados com um leque de tentações que chegam de variadas formas, que levam a optar pela facilidade e não pelo caminho que dá mais trabalho. O clube tem a missão de proporcionar aos jovens, uma motivação pela prática desportiva, apostar numa educação através do desporto para combater

os flagelos éticos, formar e qualificar gerações futuras para uma vida saudável e distinta. Tendo como foco formar cidadãos mais preparados para funcionar em equipa, coesão de grupo, ter tolerância e equidade social. Eliminar as barreiras sociais, para elevar a entreatajuda e a solidariedade, caminhando para uma sociedade humanista e dando garantias ao processo de desenvolvimento. O clube sabe da responsabilidade da formação das variadas gerações, que vão ser peças importantes no mundo comercial, financeiro, da saúde, do desporto e em todas as áreas de componente humana.

### **2.3.3 Objetivos estratégicos**

#### **Formativos/Cidadania**

- Contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos, durante todo o percurso de ligação ao clube;
- Educar para a exigência no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos formandos superarem as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo;
- Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos seus atletas, de modo que, paralelamente possam assegurar o seu sucesso escolar e desportivo, sabendo que ambas as vertentes serão importantes na sua formação integral, venham a ser ou não profissionais de futebol;
- Possuir treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança e desenvolvam o espírito de equipa;
- Promover a autonomia, a responsabilidade e valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado, criando uma base de formação de jogadores de futebol competentes e íntegros;
- Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como a arbitragem, a nutrição, a ética, a integridade, o ambiente, entre outras áreas;
- Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de prática regular da atividade física.

#### **Desportivos**

- Detetar e formar jogadores para o futebol profissional;

- Desenvolver competências para a prática de futebol na alta competição, com programas de formação adequados e padrões de exigência e rigor, de forma a colocar, pelo menos, entre 2 a 4 atletas por época na equipa de futebol Profissional;
- Recorrer e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos nossos formandos, promovendo um acompanhamento técnico e motivacional, de forma a tentar que atinjam o maior crescimento/rendimento possível enquanto seniores.

### **Comunitários**

- Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social;
- Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam o suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional;
- Promover e incentivar desde os escalões bases de formação, uma identificação com o clube, a cidade de Barcelos e a região;
- Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, prevalecendo sempre os valores da ética, conduta, solidariedade e desportivismo;
- Garantir que todas as crianças e jovens que nos procuram, tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas contribuindo assim para o seu desenvolvimento.

### **Institucionais**

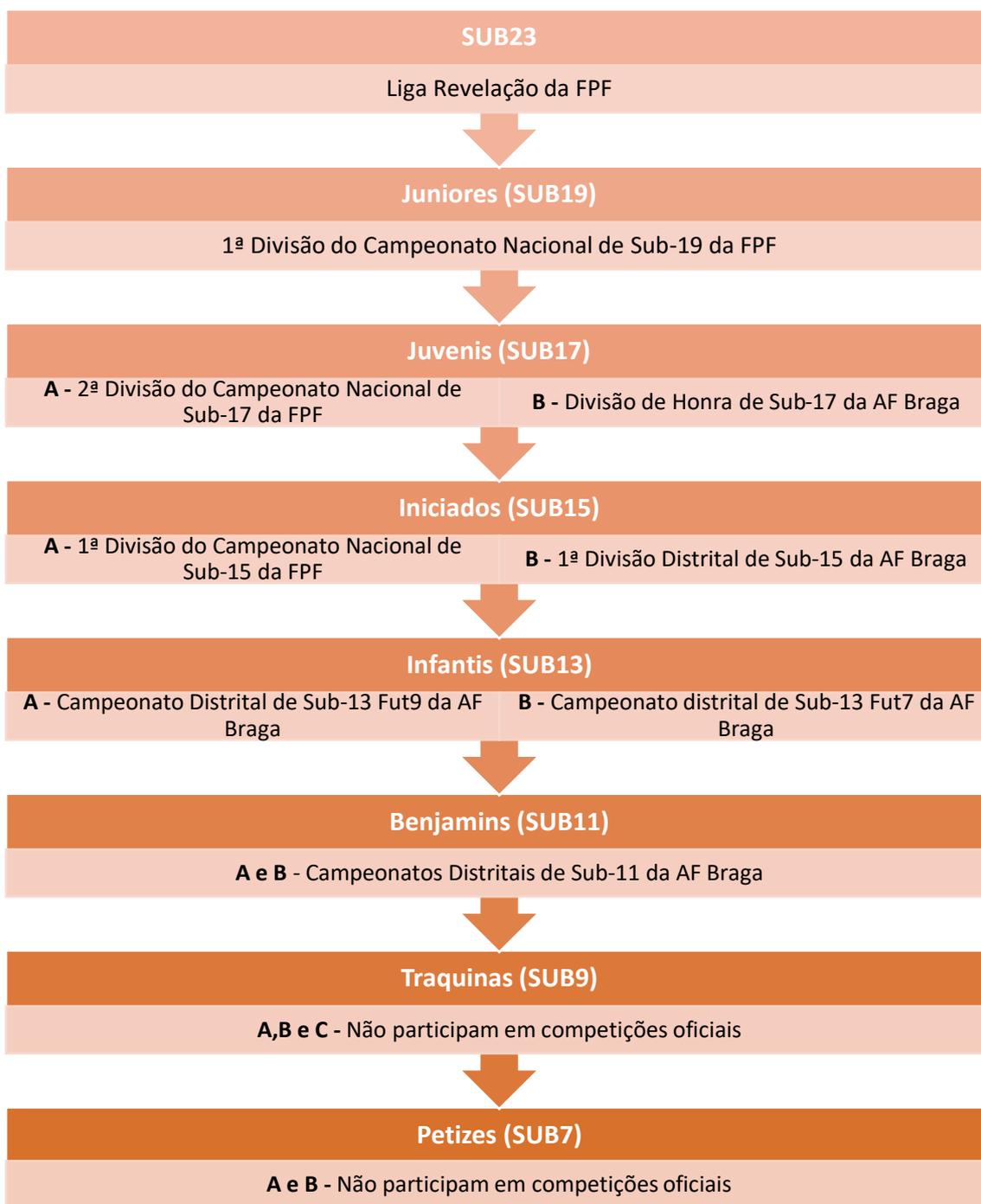
- Continuar a melhorar a imagem do nosso clube como uma referência Nacional;
- Dotar o nosso clube com espaços e recursos materiais e humanos que tornem a nossa formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional.

### **2.3.4 Planificação das atividades da formação**

O plano anual no clube obedece a determinadas exigências, pelo número de atletas que fazem parte do quadro, bem como aqueles que estão na fase inicial do processo de formação. A estrutura apesar de ser amadora, opera através da qualidade, rigor, capacidade e organização. Mesmo sabendo que o Gil Vicente Futebol Clube ainda não possui estruturas físicas próprias para instalar e agregar toda a sua formação, é e será um objetivo muito próximo, a construção de uma academia, quer pela necessidade, quer pela exigência do momento atual. Perante as adversidades que o clube encontra, é necessário uma logística enorme, bem como uma dinâmica forte, uma organização e um planeamento onde existem estratégias fundamentais para rentabilização de todos os espaços vigentes, bem como o aproveitamento temporal para minimizar as perdas de tempo de contacto precioso entre treinadores e atletas.

A formação do Gil Vicente Futebol Clube prioriza os padrões pelos quais se regem os clubes de topo. Preocupa-se com a formação progressiva e consistente de jovens com talento detendo meios e conhecimentos para a condução deste processo em termos de eficiência e sucesso. Neste momento, o Gil Vicente Futebol Clube conta com um total de 15 equipas nos escalões de formação masculino, sendo que no Quadro 1, estão representados todos esses escalões assim como a competição em que cada um deles milita.

Quadro 1 - Estrutura organizacional do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube



### 2.3.5 Infraestruturas e Recursos Materiais

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube desenvolverá a sua ação no Estádio Adelino Ribeiro Novo, em Barcelos, e em campos de relvado sintético de clubes da região com quem estabeleceu protocolos de cooperação, nomeadamente, Juventude de S. Martinho; Marca Futebol Vila

Cova; e Académico Futebol Clube de Martim. Neste momento o clube está também a realizar uma academia na parte posterior do estádio Cidade de Barcelos onde serão construídos 2 campos, um de relva natural e outro de relva sintética, e as obras estão agendadas para terminar no início do ano de 2024. A partir daí as condições serão ainda melhores para o desenvolvimento dos atletas e haverá maior capacidade para atrair os melhores jogadores de cada escalão para se juntarem à família do Gil Vicente FC.

A equipa de Sub19, enquanto a academia não estiver pronta, irá realizar todos os treinos e jogos em casa no campo do Juventude de S. Martinho, à exceção de casos pontuais em que se possa ir fazer treinos ao relvado natural (Estádio Adelino Ribeiro Novo) em preparação para jogos fora que sejam disputados em relvados naturais.

Para além dos campos, a equipa de Sub-19 do Gil Vicente usufrui de uma série de instalações e recursos materiais:

- 1 balneário para os jogadores
- 1 balneário para a equipa técnica
- 1 sala de reuniões para a equipa técnica realizar qualquer tipo de trabalho e reflexão sobre a atividade desenvolvida
- 1 sala de vídeo para análise da equipa e do adversário em conjunto com os jogadores
- 1 gabinete médico
- 1 ginásio equipado com bicicletas estáticas, remo, bosus, caixas, pesos livres, bancos, barras, *Smith machine*, barra de *pull-up* e máquina de extensão e flexão de pernas
- 1 lavandaria
- 2 autocarros, 1 deles para fazer as viagens para os treinos e o outro para fazer as viagens para os jogos
- 1 carrinha de 9 lugares para a equipa técnica levar o material e montar os exercícios mais cedo

Existe ainda um conjunto de materiais que estarão ao nosso dispor para utilizar durante o treino ou jogos se assim forem necessários:

- 15 bolas oficiais deste ano + 12 bolas oficiais do ano passado
- 8 mini balizas (100x65 cm)
- 1 baliza móvel de fut11 e 2 balizas móveis de fut7

- 25 minibandas elásticas
- 12 bandas elásticas grandes
- 10 cinturões russos
- 4 jogos de coletes de cores diferentes (10 unidades cada)
- 4 escadas de coordenação
- 6 arcos
- 10 barreiras pequenas
- Conjunto variado de sinalizadores, cones e estacas com base
- 2 bonecos insufláveis
- 1 câmara de filmar
- 1 coluna de som

## **2.4 Contexto funcional**

### **2.4.1 Constituição da equipa técnica e funções atribuídas a cada elemento**

A equipa técnica dos Sub-19 do Gil Vicente FC numa fase inicial da época era constituída por 5 elementos, sendo que se juntou posteriormente outro elemento, perfazendo um total de 6 (eu incluído). A equipa técnica tem a sua atividade apoiada por 1 fisioterapeuta e 1 team manager que dedicam as suas funções exclusivamente à equipa de Sub-19.

Iniciando pelo treinador principal, o PP, esta é a sua primeira vez a exercer a função de treinador principal desde que iniciou a carreira, apesar de já possuir o grau III de treinador de futebol, estando sempre mais ligado à parte da preparação física e nos últimos anos já com funções de treinador-adjunto. É, no entanto, um homem com uma vasta experiência no futebol profissional, passando por clubes como o Vitória SC, SC Braga, CFR Cluj, Zamalek SC, Al Saad e Santos FC. Derivado disto já participou nas competições continentais mais importantes de 3 continentes distintos (Europa, África e Ásia), apresentando um currículo impressionante. Durante grande parte da sua carreira foi adjunto do Professor Jesualdo Ferreira com o qual ele confessa que aprendeu imenso e lhe permitiu ter uma base de conhecimento acerca do treino e do jogo que traz com ele até aos dias de hoje. Diz também que a sua conceção de jogo tem muitas influências do Xavi Hernández, atual treinador do FC Barcelona, com quem ele trabalhou no Al-Saad.

O treinador PP é uma pessoa extremamente acessível, muito metódica e inteligente, não fosse ele também um ex-aluno da Faculdade de Desporto do Porto, na altura FCDEF. Aquando da minha integração na equipa técnica que ainda estava em processo de composição, ele fez questão de se reunir várias vezes comigo, até em sua casa visto que ele é de Braga tal como eu, e foi-me passando várias mensagens acerca do modelo de jogo que ele queria implementar na equipa e tarefas que ele queria que eu desempenhasse tanto dentro como fora do campo. Sinto que ele de facto me deu uma grande abertura para realizar o meu trabalho e teve o cuidado de me colocar por dentro de todos os assuntos da equipa e principalmente da operacionalização do treino. A nossa relação ainda fortaleceu mais com os treinos que realizamos juntos e em que ele me ensinou alguns exercícios que pretende colocar em prática na equipa, principalmente exercícios de desenvolvimento da força dos atletas. Esta relação de proximidade tem-se mantido ao longo da época e estou a aprender imenso com ele, principalmente em termos de postura e assertividade durante o treino e na transmissão de conteúdos táticos para os jogadores.

Naturalmente que ele desempenha a função de líder da equipa, tendo a responsabilidade de idealizar um modelo de jogo que esteja em consonância com as características dos jogadores do plantel e adaptar esse mesmo modelo de jogo de forma estratégica para enfrentar cada adversário, programar os conteúdos diários e semanais e coordenar as sessões de treino, avaliar o rendimento dos jogadores em contexto de treino e jogo e a partir daí tomar decisões relativamente a quem está em melhores condições para jogar. Evidentemente, sendo ele o treinador principal, terá de tomar decisões difíceis e ele encara essas situações com a máxima frontalidade junto dos jogadores. Nem sempre conseguirá agradar a todos, mas as opções que ele tomar serão sempre a pensar no coletivo.

O treinador-adjunto principal da equipa é o AP, ex-central e jogador profissional, conhecido principalmente pelas suas passagens no SC Braga e o Sporting CP. Esta será também a sua primeira experiência como treinador, com vista à conclusão do Grau II de treinador de futebol. O AP é uma pessoa extremamente confiante e bem-disposta, capaz de contagiar todos aqueles que o rodeiam. Tem uma perspetiva do jogo muito própria e que em grande parte das vezes vai de encontro àquilo que eu também penso sobre o jogo de futebol. Por

essa razão, é alguém com quem eu estabeleço um diálogo constante e com o qual troco ideias sobre possíveis exercícios para trabalhar um determinado princípio ou subprincípio de jogo ou até mesmo ideias sobre a forma de jogar da equipa. Partilho muito das opiniões dele e de facto ele não é apenas um ex-jogador de futebol profissional, é um conhecedor nato do jogo e um comunicador exímio.

Em determinados exercícios o treinador principal confia ao AP a responsabilidade de orientar os mesmos, sendo ele o braço direito do treinador principal. Sinto que os jogadores para além de o respeitarem bastante também se relacionam muito bem com ele, pelo facto de ser uma pessoa acessível e divertida, mas mantendo sempre o profissionalismo exigido. É também responsável de uma forma mais direta pela coordenação da linha defensiva, idealizando e dirigindo sempre os trabalhos táticos defensivos que realizamos semanalmente, e para além disso cabe-lhe a ele elaborar situações de bola parada ofensiva e definir o posicionamento dos jogadores tanto defensivamente como ofensivamente.

O treinador de GR, RS, é o único elemento da equipa técnica que transita da equipa de Sub-19 do ano anterior, sendo também o treinador de GR da equipa de Sub-23. Já tem mais de 10 anos no clube e conhece todos os cantos à casa, assumindo-se como uma peça fundamental no bom funcionamento das sessões de treino uma vez que muitas vezes é ele que trata de toda a logística necessária para que não falte nada. Por ser alguém habituado a estas andanças, foi uma pessoa que me ajudou imenso na adaptação a este contexto competitivo e que sempre me disse o que podia ou não esperar relativamente às nossas condições de trabalho.

Apesar de ter como função principal o treino de GR, não se segrega completamente daquilo que é o treino geral da equipa, estando sempre a par dos trabalhos que irão ser realizados e dos momentos em que irão ser ou não necessários os GR e adaptar o seu treino consoante isso. Pontualmente, quando ele tem de se apresentar no jogo da equipa de Sub-23 e por essa razão não consegue estar presente no nosso treino, tem a preocupação de delinear o treino que os GR farão nesse dia e entrega-me para ser eu a desempenhar essa função.

O preparador físico da equipa de Sub-19 é o RBS e assume a posição de treinador-adjunto. Tal como eu é um jovem e foi aluno de mestrado na Faculdade de Desporto do Porto, mas na área de Ensino. Transita da equipa de Sub-17 do ano passado e tem um papel essencial dentro e fora de campo de acompanhamento da condição física dos atletas com o intuito de magnificar essa mesma condição através da potenciação das capacidades motoras condicionais e coordenativas, algo que o treinador principal preza bastante e uma área na qual ele tenta também auxiliá-lo. É ele o responsável pelo trabalho de ginásio que os atletas realizam numa fase anterior ao treino, bem como pelos exercícios de resistência, de velocidade e coordenativos realizados no terreno e pelos paragens durante o treino para a realização de alongamentos.

Por fim, o mais recente elemento adicionado à equipa técnica dos Sub-19 do Gil Vicente FC foi o JM, um jovem que se encontra a tirar o curso de Desporto na Universidade da Maia e que também desempenhará a função de treinador-estagiário. A inclusão do JM surgiu da necessidade que se verificou em ter mais um elemento para auxiliar na montagem dos exercícios e na própria operacionalização do treino, assim como para auxiliar a minha função enquanto analista, tanto na análise de jogos dos próximos adversários como na filmagem dos nossos jogos, permitindo-me assim ir para o banco em vez de ser eu a realizar a filmagem.

Apesar de todos elementos da equipa técnica terem funções bem definidas e específicas, deve-se realçar a capacidade de trabalho em conjunto durante o planeamento e operacionalização das atividades diárias, sendo que as áreas de intervenção de todos os elementos são transversais e influenciam-se diretamente umas às outras. Existe também a liberdade total para expressarmos as nossas opiniões individuais e para fazermos considerações acerca da forma de treinar ou de jogar, ainda que a palavra final pertença sempre ao treinador naturalmente.

#### **2.4.2 Funções do estagiário**

Eu, Hugo José Braga Balão, desempenharei a função de treinador-estagiário da equipa de Sub19 do Gil Vicente FC, desempenhando paralelamente a esta função a de analista de jogo. Ainda assim, o treinador principal bem como o coordenador técnico demonstraram o interesse em que eu

tenha participação ativa durante o treino e no seu planeamento e também possa dar sugestões e levantar questões acerca das tarefas realizadas ao longo da semana, o que é ideal visto que com o estágio é exatamente isso que se pretende, a formação enquanto treinador.

Enquanto analista tenho a responsabilidade de fazer a análise tanto da nossa equipa, com o objetivo de transmitir ideias/dinâmicas que queremos que estejam presentes no nosso modelo de jogo através de vídeo para os jogadores; como das equipas adversárias, com o objetivo de perceber quais os pontos mais fortes e mais débeis das equipas que vamos enfrentar bem como todas as suas características e dinâmicas apresentadas nos diferentes momentos de jogo. Para isto torna-se essencial perceber todos os indicadores de performance que estão relacionados com cada momento de jogo, algo que o professor Daniel Barreira apresentou numa das aulas de Metodologia de Futebol e às quais dou uso para auxiliar a minha tarefa. Ficou definido que todas as quartas-feiras e todas as sextas-feiras, no último treino da semana, salvo exceções, haja apresentação de vídeo na sala de vídeo do clube antes do treino iniciar.

Na quarta-feira fazemos a análise ao jogo anterior, identificando comportamentos bons e menos bons que a equipa apresentou a nível coletivo e individual e que estão, ou não, associados ao nosso modelo de jogo. Incumbe-me a mim fazer a seleção destes lances e se necessário fazer a edição dos mesmos, apesar do treinador não achar necessário que tal se faça por vezes. Nestes casos eu apenas fico responsável por realizar o vídeo e passá-lo para os jogadores, enquanto o treinador é que assume o comando da identificação e correção dos comportamentos perante os jogadores. Já no último treino da semana fazemos a análise ao nosso próximo adversário e é aqui que talvez me tenha destacado mais até agora. O treinador deu-me a oportunidade de ser eu a tomar as rédeas da apresentação aos jogadores da análise ao adversário, e, apesar de alguma apreensão inicial, rapidamente me comecei a sentir confortável em realizar esta tarefa que me deu uma capacidade de comunicação superior perante os jogadores. O trabalho que realizo neste sentido tem vindo a ser elogiado pelos meus colegas de equipa técnica e pelos próprios jogadores o que é extremamente gratificante. Para realizar estes trabalhos de análise utilizo a plataforma *Metrica Sports*, uma plataforma que já tinha tido a oportunidade de utilizar durante a minha licenciatura e com a qual já me sentia confortável em

usar. Em complemento com a análise em vídeo, elaboro também relatórios de análise tática da equipa que vamos enfrentar nos quais reporto todos os indicadores de performance que a equipa apresenta nos diferentes momentos de jogo, e envio esse relatório para a equipa técnica consultar e ficar identificada com a forma de jogar do adversário.

Para além disto, a pedido do treinador principal, também fiquei responsável por elaborar uma apresentação em formato *PowerPoint* com figuras e animações do nosso modelo de jogo que foi apresentada pelo treinador principal aos nossos jogadores durante a primeira semana de treinos. Sou ainda responsável por passar os planos de treino e microciclos para formato digital para melhor compreensão e organização do planeamento semanal e diário. Ou seja, tudo o que tenha a ver com trabalho tecnológico está a meu cargo, uma vez que é algo que eu também domino com alguma eficiência.

Relativamente às minhas funções dentro de campo, tenho uma intervenção ativa no processo de treino com abertura para dar *feedback* que sinta que seja necessário, principalmente quando fico responsável por algum grupo em algum exercício. Isto é algo em que eu ainda posso melhorar bastante pois por vezes o meu *feedback* é demasiado detalhado e fica difícil para os jogadores captar a mensagem, para além de que a minha projeção de voz nem sempre é tão forte como deveria para conseguir motivar os jogadores a dar mais de si. Tenho também funções na montagem dos exercícios pré início do treino e na transição para os exercícios seguintes durante o treino.

Por fim, uma função que é relativamente recente e que significou muito para mim foi a de reunir com o treinador principal e o treinador-adjunto principal no intervalo dos jogos para discutir eventuais estratégias para combater os problemas apresentados dentro do campo durante a primeira parte. Isto porque o treinador principal considera importante que eu também forneça um ponto de vista diferente em relação a eles os dois, uma vez que também estou mais por dentro do processo de jogo do adversário.

Por todas estas funções que me foram atribuídas, sinto-me uma peça importante para o funcionamento das atividades do clube e para o sucesso desportivo que possa ser alcançado, não sendo apenas alguém que está lá a existir, mas alguém com um propósito e a quem é reconhecido valor e importância. E isso é mais do que alguma vez poderia pedir.

### **3. Desenvolvimento da prática profissional**

#### **3.1 Objetivos definidos para a época**

Com vista à preparação desta época na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC foram definidos, em articulação da equipa técnica com o corpo coordenativo e diretivo, um conjunto de objetivos que para além de ambiciosos tem de ser naturalmente concretizáveis. Estes objetivos estão subdivididos em 3 categorias: Objetivos de formação, preparação e de competição/performance.

##### **3.1.1 Objetivos de formação**

Sendo o Gil Vicente FC um clube que não possui grandes meios financeiros e que por essa razão não pode prometer as melhores condições aos seus jogadores relativamente a outras equipas do nosso campeonato, tem naturalmente que se assentar na sua formação de base e promover jogadores que vem dos escalões de baixo para as equipas dos escalões superiores, garantindo um processo de continuidade do jogador dentro do próprio clube e garantindo também a sua evolução para que esteja preparado para enfrentar as dificuldades que advém dessa mesma transição de escalão. A certificação deste mesmo processo foi evidenciada na preparação desta época no escalão de Sub-19, uma vez que foram 7 os jogadores que transitaram do escalão abaixo (Sub-17) apesar da equipa desse escalão ter participado no Campeonato Distrital da AF Braga, um contexto extraordinariamente diferente e menos desafiante do que aquele que esses jogadores iriam encontrar no Campeonato Nacional de Sub-19. Isto diz muito do acreditar no processo de formação nos escalões abaixo, focando apenas e só no crescimento dos jogadores dentro de portas, desvalorizando o contexto externo ao qual são sujeitos.

Naturalmente que destes jogadores alguns tiveram mais sucesso na transição (e muito diga-se de passagem) e outros tiveram mais dificuldades em se conseguir adaptar às exigências. Ainda assim, a sua inclusão no plantel é extremamente importante pois já se está a pensar no próximo ano, no qual ainda serão juniores e já terão, acredito eu, as condições necessárias para conseguir fazer a diferença.

Para além dos jogadores que subiram de escalão, são também vários aqueles que já faziam parte desta equipa no ano anterior e que assumem um

papel determinante para o sucesso da mesma, dando ainda maior validação ao processo de continuidade e desenvolvimento que está em vigor.

Como é lógico, sendo este um processo transversal a todos os escalões, o grande objetivo de formação para a equipa de Sub-19 é conseguir colocar jogadores nas equipas de cima, em particular na equipa de Sub-23. Já temos jogadores que estão integrados nessa mesma equipa desde o início da temporada e o objetivo passa por aumentar esse número de jogadores se possível até ao final da época e garantidamente na próxima época.

Como é também apanágio deste clube, os valores éticos, cívicos, sociais e culturais estão sempre presentes e são transmitidos e encorajados por todos os elementos que constituem esta família. Pretende-se não só formar jogadores de futebol, mas também formar indivíduos que estejam mais bem preparados para enfrentar os problemas que a sociedade lhes coloca, agindo sempre em conformidade com aquilo que é a norma. Adicionalmente, pretende-se fomentar o espírito de grupo e o bom relacionamento entre todos os jogadores e treinadores, tanto dentro como fora das quatro linhas, com vista a aumentar também o próprio rendimento da equipa. Por essa razão, e por não serem tolerados comportamentos que contribuam para a perturbação do bem-estar do grupo, já houve jogadores a serem afastados de forma definitiva porque não souberam agir conforme as exigências do clube.

### **3.1.2 Objetivos de preparação**

Com vista à preparação dos jogadores para corresponder às exigências que um campeonato nacional de Sub-19 coloca, foram definidos objetivos direcionados para a componente física, técnico-tática e psicológica.

A preparação física dos jogadores foi a componente à qual foi atribuída maior importância desde início, não estivesse o treinador principal ligado à área da preparação física há muitos anos em contexto de futebol profissional e do mais alto rendimento. O trabalho de força e de potência tem presença assídua em todos os microciclos, assim como trabalhos de resistência, principalmente anaeróbia. Pretende-se que os jogadores consigam superiorizar-se aos adversários através de uma maior capacidade de trabalho, jogando de forma mais intensa e com o mínimo de quebras possível com o avançar do tempo de jogo. Isto para combater alguma inferioridade que possa existir a nível técnico

da nossa equipa em comparação com outras. Projeta-se também que os jogadores possam maximizar outras capacidades condicionais tais como a força e velocidade através deste processo de treino e adaptação física. Ainda neste ponto, a presença de uma nutricionista que avalia e monitoriza a alimentação e outros parâmetros que influenciam diretamente o rendimento dos jogadores foi uma prioridade.

No que diz respeito à componente técnico-tática, é assegurada a fomentação das habilidades técnicas específicas tanto ofensivas como defensivas através da repetição desses mesmos movimentos. São também incentivadas habilidades do foro cognitivo e perceptivo, incluindo várias situações que apelem à tomada de decisão dos jogadores, situações essas que gradualmente podem ser manipuladas de forma a apresentarem um maior grau de dificuldade e complexidade. Ao nível tático, pretende-se que todos os jogadores estejam bem identificados com o modelo de jogo e que tenham a capacidade de entender quais as funções que cada posição possui dentro de campo, estimulando assim a adaptabilidade da sua forma de jogar consoante aquilo que é pedido pelo treinador, bem como a aptidão para poderem jogar em qualquer posição que lhes seja pedida. Espera-se também que os jogadores consigam passar por diferentes formas de jogar, não se restringindo a apenas uma. Desta forma estarão mais capacitados para no futuro conseguirem encaixar na ideia de jogo de determinado treinador.

Por fim, ao nível psicológico, pretende-se que todos os elementos da equipa se sintam uma parte importante do grupo, contribuindo para o sucesso do mesmo sem valorizar em demasia a quantidade de minutos que realiza dentro de campo. A primeira mensagem que foi passada em grupo pelo treinador principal foi exatamente essa, “Encontrem o vosso papel dentro da equipa, e sejam muito bons a desempenhar esse papel”. Tenciona-se também que os atletas se sintam motivados para realizar as suas tarefas e para cumprir os restantes objetivos que foram propostos no nosso seio.

### **3.1.3 Objetivos de competição/performance**

Antes da época iniciar, o objetivo de performance que foi imposto, e que é sempre o mesmo quando o clube participa na 1ª Divisão Nacional de Sub19, foi assegurar a manutenção. No entanto, para conseguirmos garantir essa manutenção de forma mais rápida e também para almejar classificações mais interessantes e mais notáveis tendo em conta o passado do clube neste campeonato, definiu-se internamente entre equipa técnica e jogadores o objetivo de ficar nos 4 primeiros lugares durante a 1ª Fase, dando assim acesso à 2ª fase de apuramento de campeão.

Não sendo cumprido esse objetivo, face à nossa classificação durante a 1ª fase, ficou definido para a 2ª fase de manutenção e descida o objetivo de não só garantir a manutenção ficando nos 3 primeiros lugares, mas sim de acabar esta fase no 1º lugar e por consequência ser o vencedor desta fase.

### **3.2 Caracterização global da equipa e descrição detalhada dos jogadores**

A equipa de Sub19 do Gil Vicente FC é constituída neste momento por 27 jogadores, sendo que 23 são jogadores de campo e 4 são guarda-redes. O número de jogadores que faz parte do plantel tem oscilado bastante durante a época, fruto das constantes entradas e saídas de jogadores. Por essa razão tem sido um desafio manter a estabilidade e a coesão do grupo, assim como a consolidação de processos de jogo relacionados com o modelo de jogo tendo em atenção as características dos jogadores que estão ao nosso dispor.

Esta é uma equipa que apresenta uma homogeneidade relativamente alta, sendo que, à exceção de alguns jogadores que são realmente elementos diferenciadores e outros que ainda estão longe do nível necessário para competir neste contexto, qualquer jogador pode entrar no 11 inicial e ter um rendimento semelhante ao seu colega de posição. Esta situação ocorre principalmente na posição de Defesa-Central, sendo que dos 4 que constituem o plantel apenas 1 tem bastantes mais minutos de jogo que os outros e entre os restantes 3 a diferença de minutos é quase insignificante. Para além disso, todos os 4 Defesas-Centrais já fizeram dupla uns com os outros. Este é o caso mais visível, mas nas outras posições também já houve muita variabilidade. Já praticamente todos os jogadores tiveram várias oportunidades para jogar e são selecionados

consoante o seu momento de forma, se há coisa que não existe na equipa são lugares cativos. Quem joga tem que realmente merecer e treinar/jogar nos limites, pois sabe que vai haver sempre outro jogador à espreita para tentar agarrar esse lugar caso tenha a oportunidade. É então um plantel com muita qualidade e que demonstra grande espírito de grupo e capacidade de trabalho em todas as sessões de treino e em todos os jogos disputados.

O Quadro 2 contém as informações de todos os jogadores do plantel e, posteriormente, faço a descrição de todos os jogadores que constituem o plantel atualmente e também daqueles que já saíram, mas que deixaram a sua marca. Isto tendo em conta as suas características físicas, técnicas e táticas, pontos fortes e fracos e a sua influência para o rendimento geral da equipa esta época.

*Quadro 2 - Lista de jogadores que compõem o plantel dos Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube*

<b>Nome</b>	<b>Ano nascimento</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Posição Tática</b>
1	2005	Portugal	GR
2	2006	Portugal	GR
3	2005	Portugal	GR
4	2005	Portugal	GR
5	2006	Portugal	LD
6	2005	Portugal	LD
7	2006	Portugal	DC
8	2006	Portugal	DC
9	2005	Turquia	DC
10	2005	Portugal	DC
11	2005	Portugal	LE
12	2005	Portugal	LE
13	2006	Portugal	MC
14	2006	Portugal	MC
15	2005	Portugal	MC
16	2005	Portugal	MC
17	2005	Brasil	MO
18	2006	Colômbia	MO
19	2006	Cazaquistão	MO
20	2006	Portugal	MO
21	2006	Portugal	ED
22	2005	Portugal	EE
23	2005	Angola	ED
24	2005	Portugal	EE

25	2005	Portugal	ED
26	2006	Guiné-Bissau	ED
27	2005	Portugal	EE
28	2005	Portugal	PL
29	2006	Portugal	PL

Quadro 3 – Descrição do jogador 1

<b>Identificação: 1</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> GR
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> ---
<b>Peso:</b> 76,05 kg	<b>Altura:</b> 1,80 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>Iniciou a época como 3º GR do plantel, mas devido a lesões substanciais às duas primeiras opções nessa posição foi-lhe incumbida a tarefa de defender as redes durante grande parte da época até ao momento, tarefa essa que tem vindo a ser realizada de forma extremamente competente diga-se de passagem.</p> <p>O jogador 1 é sem qualquer tipo de dúvida o melhor GR a jogar com a bola nos pés no plantel, joga sempre de cabeça levantada e tem excelente precisão tanto no passe curto como médio e longo. Apesar do seu pé preferencial ser o direito também consegue ser bastante efetivo a jogar com o seu pé esquerdo. Todavia, por vezes pode sentir algum excesso de confiança quando tem a bola nos seus pés o que faz com que a sua ação seja malsucedida e possa colocar a equipa em risco.</p> <p>A nível defensivo, é um GR com excelentes reflexos e capacidade de mergulho, faz defesas impressionantes principalmente em contexto de treino e é dotado de uma flexibilidade que lhe permite defender de forma efetiva com várias partes do seu corpo. É também bastante forte em situações de 1x1, conseguindo encurtar rapidamente o ângulo de remate para o adversário apesar da sua baixa envergadura.</p> <p>A sua maior dificuldade é claramente a saída a bolas aéreas, tanto em situações de cruzamento como principalmente em bolas paradas. Não se consegue impor no ar, muito devido à sua estatura física e nem sempre analisa bem a trajetória da bola, colocando-se em posições comprometedoras quando decide sair de entre os postes.</p> <p>No que diz respeito ao perfil mental, é um jogador que consegue comunicar bastante com a linha defensiva em diversos momentos do jogo, mas que pode melhorar em situações em que a bola vem na sua direção e tem condições para a agarrar pois não projeta a sua voz o suficiente para a defesa não atacar a bola. É também um jogador trabalhador, que sabe ouvir e respeitar a opinião dos treinadores e que responde bem às adversidades.</p>

Quadro 4 - Descrição do jogador 2

<b>Identificação: 2</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> GR
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> ---
<b>Peso:</b> 79,55 kg	<b>Altura:</b> 1,85 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 2	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 2 iniciou a época como 1º GR e é uma aposta futura do clube. No entanto, após realizar apenas 4 jogos sofreu uma lesão no menisco, o que o afastou da competição durante alguns meses, tendo regressado durante o mês de janeiro à prática.</p> <p>Do pouco que demonstrou até ao momento aparenta ser um GR muito forte entre os postes, com grande capacidade de deslocamento lateral e de mergulho e também apresenta bons reflexos. Para além disso apresenta boa impulsão de salto, no entanto nem sempre tem o melhor timing o que faz com que se gere alguma intranquilidade em situações em que é chamado a intervir em bolas aéreas.</p> <p>Ofensivamente ainda está por lapidar, o seu jogo de pés não é uma área em que seja forte, mas ainda assim já melhorou bastante em relação àquilo que apresentou no início da época. Tem claras dificuldades em jogar com o seu pé direito, o que condiciona a sua capacidade em ser mais um construtor de jogo.</p> <p>Mentalmente revela ser um jogador focado na tarefa e com um grande brio profissional, para além de ter uma comunicação assertiva dentro de campo.</p>

Quadro 5 - Descrição do jogador 3

<b>Identificação: 3</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> GR
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> ---
<b>Peso:</b> 87,80 kg	<b>Altura:</b> 1,96 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 1	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 3 é o único GR do plantel que ainda não fez um jogo oficial e como tal apenas pode ser avaliado por aquilo que faz em contexto de treino.</p> <p>É o GR fisicamente mais imponente do plantel em termos de envergadura, mas os outros parâmetros físicos deixam bastante a desejar, apesar de já ter melhorado tremendamente desde que chegou ao clube no início da época. É um GR com uma mobilidade reduzida, algo descoordenado e pouco ágil.</p> <p>Estas características a nível físico contribuem para que a sua eficácia na defesa da baliza não seja a ideal, tendo bastantes dificuldades principalmente quando tem de ir ao chão face a bolas que sejam colocadas rasteiras. O seu ponto forte, derivado da sua estatura, é claramente a saída dos postes em situações de cruzamento e bolas paradas, apesar de não ter uma impulsão de salto por aí além.</p> <p>Ofensivamente tem revelado progressos muito interessantes quando é chamado a intervir com os pés, tendo neste momento a capacidade de tomar quase sempre a melhor decisão mesmo sob pressão e tendo também apurado o seu alcance de passe.</p> <p>A nível mental revelou bastante fragilidade numa fase inicial da época quando percebeu que dificilmente iria ser opção para jogar, apresentando-se por vezes desmotivado e com pouca determinação para realizar as suas tarefas. No entanto, tem revelado melhorias significativas neste sentido, evidenciando grande humildade em reconhecer qual o seu papel na equipa e sendo uma influência positiva dentro do grupo.</p>

Quadro 6 - Descrição do jogador 4

<b>Identificação: 4</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> GR
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> ---
<b>Peso:</b> 77,20 kg	<b>Altura:</b> 1,77 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 2	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 4 foi chamado ao 11 inicial após a lesão do MV, mas também pouco tempo durou como GR titular. Após realizar apenas 4 jogos teve uma lesão no gêmeo seguida de uma operação realizada ao apêndice devido a uma doença, estando ausente da equipa há já vários meses.</p> <p>A nível ofensivo o jogador 4 é um jogador com boa capacidade de passe e com bastante potência no pontapé longo, talvez o melhor na sua posição nesse quesito. Por vezes arrisca em demasia na tentativa de realizar passes interiores, podendo colocar os seus colegas em situações pouco favoráveis ao invés de jogar mais simples. Defensivamente é um GR com muito boa capacidade de antecipação e que permite à equipa jogar com uma linha defensiva subida pois consegue funcionar como um líbero no controlo da profundidade. Destaca-se também na sua velocidade e eficácia em situações de 1x1 defensivo. Porém, é algo limitado quando é chamado a intervir entre os postes e na saída a bolas aéreas, muito por causa da sua compleição física. Não tem grande capacidade de impulsão o que aliado à sua baixa estatura não lhe permite alcançar bolas mais altas. A sua capacidade de voo e mergulho também não é a melhor, não conseguindo ocupar de forma eficaz grande parte da baliza.</p> <p>Quanto ao perfil mental, é um jogador que desempenha bem as suas tarefas, mas que por vezes também demonstra algum relaxamento e entra com alguma facilidade num registo de brincadeira. É um jogador de grupo e que demonstra sempre uma atitude positiva em contexto de jogo e treino.</p>

Quadro 7 - Descrição do jogador 5

<b>Identificação: 5</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> LD
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> ---
<b>Peso:</b> 66,25 kg	<b>Altura:</b> 1,73 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 5 é um dos jogadores do plantel que soma mais minutos no campeonato. É um jogador extremamente fiável e resiliente, a sua taxa de erros comprometedores é baixíssima e tem um pulmão gigante.</p> <p>A nível ofensivo é um jogador com grande relevância, oferece bastante largura e profundidade pelo corredor lateral direito (algo que é estimulado pelo próprio modelo de jogo) e associa-se com facilidade com os jogadores que se aproximam. É tecnicamente evoluído com a bola nos pés, consegue sair da pressão e transportar a bola para o corredor central quando necessário e é talvez o jogador com melhor definição no cruzamento para a área.</p> <p>Defensivamente é uma autêntica carraça. Quando o adversário recebe a bola de costas são muito raras as situações em que se consegue virar e encará-lo de frente. É muito forte em situações de 1x1 defensivo, derivado da sua velocidade, boa colocação dos apoios e facilidade em realizar a contenção. Porém, pode melhorar no controlo do espaço nas suas costas, por vezes é apanhado em contrapé e fora da sua zona por acompanhar em demasia o extremo que atua do seu lado. A sua estatura física também lhe coloca alguns problemas em situações de defesa de cruzamentos ao 2º poste principalmente. Todavia, em termos de defesas laterais é aquele que dá mais garantias a nível defensivo.</p> <p>Para além do mais é um jogador muito comprometido, disciplinado e que demonstra uma maturidade acima da sua idade. Apresenta muita vontade em aprender com os treinadores, ouvindo as suas indicações e colocando dúvidas de forma pertinente.</p>

Quadro 8 - Descrição do jogador 6

<b>Identificação: 6</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> LD
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MAD/ED
<b>Peso:</b> 65,60 kg	<b>Altura:</b> 1,78 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 6 é um jogador que tem vindo a ter mais oportunidades à medida que a época se vem desenrolando, aproveitando também uma lesão que o seu concorrente direto pela posição teve.</p> <p>É um poço de energia, consegue transportar bola e avançar no terreno com propriedade quase que exclusivamente através da vontade e não tanto pela sua qualidade técnica. De facto, é um jogador que tecnicamente não é refinado, não apresenta muita variabilidade na forma como tenta resolver os problemas que se colocam a nível ofensivo e que se limita muitas das vezes a tentar conquistar a linha de fundo para tirar cruzamento para a área. Por vezes não tem a paciência necessária para pisar a bola e rodar o sentido de jogo, apesar de já ter melhorado nesse aspeto. Apesar disso é um jogador que remata e cruza bem com os dois pés e com bastante envolvimento no momento ofensivo.</p> <p>A nível defensivo apresenta a mesma entrega e vontade que demonstra com bola, consegue realizar a cobertura ao Defesa Central do seu lado de forma competente. Manifesta mais dificuldades em situações de 1x1 defensivo, por ser um jogador impaciente e que joga sempre com o coração nas mãos por vezes aborda mal os duelos e é ultrapassado. Ainda assim, quando isto acontece, tenta recuperar rápido a posição defensiva.</p> <p>É um dos capitães da equipa e um dos jogadores mais influentes no balneário devido à sua forma divertida e relaxada de estar, dá-se bem com toda a gente e proporciona muitos momentos de gargalhada. Aquilo que mais me impressiona neste prisma é a forma como ele consegue alterar completamente a sua forma de estar dentro do campo, sendo um dos jogadores mais responsáveis e profissionais em contexto de jogo e de treino. É também extremamente humilde e mesmo quando jogava menos do que esperava inicialmente nunca criou algum tipo de mal-estar e sempre agiu em prol do grupo.</p>

Quadro 9 - Descrição do jogador 7

<b>Identificação: 7</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> DCD <b>Posições secundárias:</b> LD
<b>Pé dominante:</b> Direito	
<b>Peso:</b> 78,45 kg	<b>Altura:</b> 1,81 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 7 vem sendo um dos pilares da equipa e foi uma agradável surpresa tendo em conta aquelas que eram as expectativas iniciais para ele. Foi um jogador que chegou para ocupar a posição de Lateral Direito, mas que durante a pré-época revelou algumas dificuldades em se impor nessa posição. Foi adaptado à posição de Defesa Central devido a alguma escassez que tínhamos naquela altura para aquela posição e porque apresentava características que poderiam ser potenciadas naquela zona do terreno. E a verdade é que talvez se tenha encontrado a verdadeira posição dele. É um jogador que ofensivamente apresenta muitos recursos para conseguir construir jogo e encontrar soluções para anular a pressão adversária e encontrar o espaço e homens livres. Curiosamente parece que funciona melhor quando esta sob pressão intensa do que quando tem demasiado tempo para pensar contra equipas que apresentem um bloco mais baixo, revelando algum excesso de confiança nestas situações e optando muitas vezes pela solução mais difícil. Ainda assim não deixa de ter bastante qualidade nas suas tentativas de passes progressivos tanto entrelinhas como em direção ao corredor lateral, sejam diagonais longas ou curtas. Tem também qualidade no gesto técnico de cabeceamento, sendo uma arma nas bolas paradas. No momento defensivo é um jogador que apesar de não ser muito alto tem uma grande capacidade de impulsão e é muito forte, vencendo com grande frequência os duelos defensivos tanto aéreos como pelo chão. Tem também uma leitura de jogo muito boa, sabendo quais os espaços que deve ocupar em determinados momentos e realizando de forma muito eficaz a cobertura defensiva quando necessário. Pode melhorar na contenção defensiva, por vezes tenta desarmar o adversário indo ao chão e acaba por ser batido.</p> <p>Destaco a sua liderança dentro de campo e a comunicação que exerce durante o jogo e mesmo em treino. É a voz de comando da linha defensiva. Para além disso, revela ser um jogador que se transcende nos grandes momentos, contra as melhores equipas. Não tem medo de assumir a responsabilidade e dá quase sempre uma resposta à altura.</p>

Quadro 10 - Descrição do jogador 8

<b>Identificação: 8</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> DCE
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> DCD
<b>Peso:</b> 76,15 kg	<b>Altura:</b> 1,84 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 8 é um jogador que apesar de ter perdido algum espaço em comparação com o início da época tem demonstrado melhorias significativas e está em plenas condições para a qualquer momento voltar a encaixar no 11 inicial.</p> <p>É um jogador que apresenta boa estatura e que ganhou bastante massa muscular, sendo neste momento um jogador mais imponente.</p> <p>Ofensivamente apresenta boa capacidade para sair a jogar curto, mas tem alguma tendência a cometer erros quando é pressionado de forma mais intensa. Quando tem espaço para conduzir e decidir está na praia dele, encontrando quase sempre a melhor solução e concretizando também passes progressivos a queimar linhas de pressão. Precisa de melhorar o seu passe longo, muitas vezes a bola não sai nem com a direção nem com a potência necessárias.</p> <p>Defensivamente é um jogador relativamente estável e que devido à sua velocidade consegue cobrir grandes espaços de terreno de forma eficaz. Tem também uma excelente colocação dos apoios em situações em que o adversário tem a bola descoberta e tenta colocá-la na profundidade, conseguindo assim controlar o espaço nas suas costas. Parece-me que a maior dificuldade dele se prende com a defesa da área em situações de cruzamento, por vezes está demasiado focado na bola e acaba por perder a sua referência.</p> <p>A nível do perfil mental, é uma pessoa muito bem-disposta e que se relaciona com facilidade com os seus pares. Precisa de melhorar na comunicação dentro de campo e de manter o foco em todas as tarefas.</p>

Quadro 11 - Descrição do jogador 9

<b>Identificação: 9</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> DCD <b>Posições secundárias:</b> DCE
<b>Pé dominante:</b> Direito	
<b>Peso:</b> 77 kg	<b>Altura:</b> 1,87 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 9 é um jogador tem vindo a ser opção inicial de forma recorrente, mas que do meu ponto de vista é aquele que apresenta maiores limitações.</p> <p>Fisicamente é sem qualquer dúvida o Defesa Central mais forte e atlético do plantel, sendo também provavelmente o mais veloz.</p> <p>Ofensivamente é aquele que apresenta maiores dificuldades no momento de construção de jogo curto, podendo colocar por vezes a equipa em situações comprometedoras devido a um mau domínio de bola ou um passe mal executado em zonas recuadas do terreno. Tem como maior valia as diagonais longas a variar o centro de jogo, tem boa precisão neste tipo de passes normalmente, para além dos passes verticais aéreos à procura de um jogador que ataque o espaço na profundidade (algo que acaba por ser bastante importante contra certos adversários). Para além disso é muito forte no ataque às bolas paradas ofensivas.</p> <p>A nível defensivo evidencia também algumas limitações. Desde já são recorrentes os lances em que ele tem abordagens deficientes, sendo ultrapassado com alguma facilidade quando o adversário consegue desviar a bola do seu raio de ação. Tem também alguma dificuldade em se manter bem posicionado na linha defensiva, tendo muita tendência para começar a retirar profundidade demasiado cedo, podendo deixar os adversários em jogo. Todavia, consegue dar uso à sua velocidade em várias situações, sendo um DC forte na cobertura defensiva e que recupera de forma rápida a sua posição quando é ultrapassado. É muito forte nos duelos aéreos, é aqui que se destaca e torna-se um jogador importante contra equipas que têm um estilo de jogo muito direto de forma a conseguir estancá-lo. É também muitíssimo agressivo e impetuoso na forma como realiza os desarmes.</p> <p>A barreira linguística faz com que não esteja sempre muito confortável dentro do grupo e com que a comunicação dentro de campo seja relativamente reduzida. A cabeça dele acaba por ser o seu principal problema. Quando as coisas lhe começam a correr mal vai abaixo com demasiada facilidade e acaba por cometer muitos erros. Coloca demasiada pressão em cima dele próprio, o que prejudica a sua performance.</p>

Quadro 12 - Descrição do jogador 10

<b>Identificação: 10</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> DCE <b>Posições secundárias:</b> LE
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	
<b>Peso:</b> 72,85 kg	<b>Altura:</b> 1,82 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 10 é um jogador que sempre que é chamado dá uma boa resposta e daí ser difícil retirá-lo do 11 inicial a partir do momento em que ele entra.</p> <p>Não é o Defesa Central mais forte, mais alto nem mais rápido, mas é talvez o mais inteligente, conseguindo resolver os problemas através da sua capacidade de antecipação e utilizando o corpo e os braços de forma legal para ganhar posição.</p> <p>Ofensivamente consegue construir jogo com bastante propriedade, não arrisca muito no passe, mas quando o faz normalmente é eficaz. Espera pelo momento certo para acelerar o jogo, revelando muita serenidade e maturidade na forma como consegue gerir os ritmos de jogo. Revela também boa capacidade para sair da pressão adversária através da condução de bola.</p> <p>No momento sem bola é um jogador que, como já foi dito, utiliza a inteligência a seu favor para conseguir vencer os duelos individuais e para controlar os espaços que podem ficar vulneráveis. É claro que por vezes a sua falta de velocidade se faz sentir, ficando exposto quando adversários rápidos e fortes tecnicamente o encaram com condições de avançar para o 1x1. A sua técnica de desarme é mais conservadora, mas é um jogador que aumenta bastante os seus índices de agressividade quando é espicaçado.</p> <p>É um jogador muito competitivo, odeia perder em qualquer que seja o exercício o que ao mesmo tempo acaba por ser bom e mau do meu ponto de vista. Bom porque leva qualquer exercício a sério como se de um jogo se tratasse e puxa pelos seus colegas e mau porque por vezes deixa as emoções levarem a melhor e a sua performance começa a decair por causa disso mesmo.</p>

<b>Identificação: 11</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> LE
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> MAE/ED
<b>Peso:</b> 73,45 kg	<b>Altura:</b> 1,78 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 11 é um jogador que começou a época como suplente, mas que face às dificuldades sentidas pelo seu concorrente de posição conseguiu rapidamente uma oportunidade no 11 inicial e tendo dado indicações positivas acabou por conseguir agarrar o lugar durante vários jogos.</p> <p>É um jogador tecnicamente dotado, possuidor de um excelente pé esquerdo e que se destaca pelo seu pontapé fortíssimo e capacidade de tirar cruzamentos. É também extremamente eficaz em situações de bola parada ofensiva. Tem capacidade para se envolver ofensivamente pelo corredor e facilidade em sair da pressão adversária invadindo o corredor central através da condução de bola. Porém, tem tendência a arriscar neste tipo de situações em zonas próximas da sua área e a perder algumas bolas, deixando a equipa em perigo. Nota-se alguma irresponsabilidade na forma como age em momento ofensivo.</p> <p>A sua maior lacuna prende-se no momento defensivo. Por vezes aparenta estar completamente desconcentrado e desligado do jogo, abandonando a sua posição de forma desnecessária ou estando completamente dessincronizado com a restante linha defensiva. Em situações de 1x1 defensivo não tem uma taxa de sucesso muito elevada, tentando utilizar única e exclusivamente a sua força para impedir a progressão do adversário. A colocação dos apoios não só neste tipo de situações como também em situações de bolas em profundidade a cair nas suas costas é um aspeto a melhorar.</p> <p>É também um jogador que a nível mental tem de melhorar. Se sentir que vai ser titular no próximo jogo está tudo ótimo mas quando sabe que não vai jogar não só demonstra estar desmotivado como também acaba por entrar no gozo em certas situações em contexto de treino, tentando arrastar consigo outros colegas.</p>

Quadro 14 - Descrição do jogador 12

<b>Identificação: 12</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> LE
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> MAE
<b>Peso:</b> 73,35 kg	<b>Altura:</b> 1,82 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 12 é o capitão de equipa e após um início de época marcado por momentos negativos conseguiu dar a volta por cima e é agora uma peça fundamental na equipa. É um jogador com um perfil físico muito interessante para a posição, extremamente possante e veloz, conseguindo cobrir grandes terrenos em condução num curto espaço de tempo.</p> <p>Consegue ter uma intervenção positiva na construção de jogo da equipa, muitas vezes funcionando como 3º Defesa Central, apresentando boa qualidade de passe e intenção em realizar passes progressivos que façam acelerar o ataque. No entanto, aquilo que mais destaque é a sua progressão no terreno com bola no pé, conseguindo tirar adversários da frente com relativo à-vontade e associando-se tanto por zonas exteriores como interiores. Se a sua definição quando chega ao último terço do terreno fosse melhor, em particular no cruzamento, poderia ainda valorizar-se mais. As bolas paradas ofensivas são também um ponto forte dele.</p> <p>Tal como o seu colega de posição, é um jogador que oferece muito à equipa em termos ofensivos, mas que deixa algo a desejar defensivamente. Demonstra pouca agressividade nos duelos, não fazendo uso da sua boa envergadura física, e deixase ultrapassar com relativa facilidade em situações de 1x1 defensivo, demonstrando alguma dificuldade em mudar de direção e no primeiro arranque. Ainda assim por vezes consegue mascarar estas dificuldades através do seu bom posicionamento e jogando em antecipação.</p> <p>Sendo o capitão de equipa sinto que ainda tem de melhorar enquanto líder. É um jogador bastante comunicativo e que apela à responsabilidade, mas que muitas vezes também demonstra atitudes que não são condizentes com aquilo que solicita aos restantes. Pode e deve liderar por exemplo. De resto, é um jogador que responde bem às adversidades e que apesar de tudo demonstra espírito de grupo.</p>

<b>Identificação: 13</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> MCD
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MCE/DC
<b>Peso:</b> 74,60 kg	<b>Altura:</b> 1,85 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 2	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 13 é um jogador que não tem correspondido às expectativas iniciais e que não tem somado muitos minutos de jogo.</p> <p>Fisicamente apresenta atributos bastante interessantes, é alto, possante, consegue transportar a bola para a frente com propriedade e tem boa impulsão de salto. No entanto, nem sempre consegue conciliar esta dimensão física com uma dimensão técnica adequada para a posição.</p> <p>É um jogador que apresenta limitações evidentes para jogar no centro do terreno de jogo. A sua capacidade de "scanning" é praticamente nula, recebe a bola quase sempre com os apoios orientados para trás e isto faz com que muitas vezes não consiga dar sequência à jogada seja para variar o flanco de jogo ou jogar de forma vertical, limitando-se a jogar para trás e para os lados ao mínimo sinal de pressão. É um jogador mais talhado para um tipo de jogo em que existem muitas transições, visto que no transporte de bola consegue eliminar adversários e utilizar a sua potência a seu favor.</p> <p>A nível defensivo consegue ter um raio de ação amplo, tendo a capacidade de tanto pressionar mais alto e de forma intensa como de realizar as coberturas defensivas necessárias. É também forte no desarme, tanto em pé como quando utiliza o desarme em carrinho, muitas vezes utilizando o seu físico a seu favor. Porém, uma grande dificuldade que tem é no acompanhamento da marcação individual em situações de cruzamento, ficando apenas e só focado na bola.</p> <p>É também um jogador com uma cabecinha que não o favorece em nada. Demonstra muita apatia em certos momentos e deixa-se influenciar muito facilmente por aquilo que os colegas lhe dizem, sendo vários os momentos em que começa a discutir durante o treino e se desconcentra completamente daquele que deveria ser o foco principal.</p>

<b>Identificação: 14</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> MCE
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> MDEF
<b>Peso:</b> 69,65 kg	<b>Altura:</b> 1,80 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 5	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 14 é o jogador que soma mais minutos do plantel e está inclusivamente no top5 de jogadores mais utilizados no campeonato, demonstrando aqui o quão imprescindível e regular tem sido.</p> <p>Toda a forma como ele se transporta e age tanto dentro como fora de campo exalta profissionalismo. Vê-se que é um miúdo que tem as prioridades bem definidas, manifestando um foco e capacidade de trabalho impressionantes em todos os momentos e contextos. É sem qualquer dúvida um futuro capitão de equipa e uma garantia futura para os escalões superiores do clube. Apenas necessita de melhorar no parâmetro da comunicação, é um jogador algo tímido e que não se impõe tanto como deveria.</p> <p>É um jogador com qualidade superlativa na construção de jogo. Consegue fazer o "scanning" como mais ninguém na equipa, estando sempre bem orientado para onde quer jogar a bola e estando sempre um passo à frente dos outros. Já sabe para onde vai passar a bola antes mesmo dela lhe chegar ao pé, o que por vezes até acaba por prejudicá-lo porque o colega já se movimentou e o passe já não é tão preciso como poderia. Tem também facilidade em realizar passe longo, utilizando a variação de flanco de jogo de forma recorrente e eficaz. Por vezes poderia utilizar a condução de bola com mais frequência para transportar o jogo para a frente, mas prefere acelerar através do passe, o que não é mau, simplesmente poderia tomar a decisão numa zona mais decisiva. Algo em que pode melhorar é na técnica de remate, quando opta por rematar de fora de área coloca muitas vezes o pé por baixo da bola fazendo-a subir em demasia.</p> <p>Defensivamente parece que está sempre no sítio certo à hora certa. Tanto quando joga como 6 sozinho como quando joga lado a lado com outro médio sabe exatamente os espaços que deve ocupar, conseguindo manter sempre o equilíbrio dentro da estrutura. É forte no desarme e desde o início da época melhorou imenso no capítulo do jogo aéreo, sendo neste momento um jogador que ganha mais duelos do que aqueles que perde. No fundo, o 14 é um jogador quase completo, para este contexto.</p>

<b>Identificação: 15</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> MCD
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MDEF/DCD
<b>Peso:</b> 76,05 kg	<b>Altura:</b> 1,82 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> N/A	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 15 é um jogador que apenas integrou o plantel no início do mês de janeiro e que por essa razão ainda não teve tempo suficiente para ser avaliado em contexto de jogo nem tão pouco para perceber que influência poderá ter no rendimento da equipa até ao final da época.</p> <p>É um jogador que possui uma técnica individual muito interessante, mas que ainda se apresenta um pouco pesado, não conseguindo ter um raio de ação muito abrangente. No entanto, em termos de precisão de passe a todos os níveis (curto, médio, longo) é já um dos melhores da equipa, senão o melhor. Consegue jogar muito bem de primeira e tem grande aptidão para colocar a bola no jogador livre em condições para ele receber de forma limpa. Se melhorar na orientação dos apoios, permitindo-lhe estar virado de frente para a baliza adversária, pode ser um jogador formidável neste capítulo. De resto, não é um jogador que faz grandes investidas com bola no pé, mas também não o necessita de o fazer visto que não é algo em que ele seja particularmente forte devido a alguma falta de velocidade. Para além disso, é um jogador que possui um bom pontapé, rematando com força e precisão.</p> <p>No capítulo defensivo, consegue disfarçar alguma falta de andamento através do seu excelente posicionamento e capacidade de antecipação. Consegue perceber quais os colegas que necessitam de cobertura e que zonas é que poderão ficar vulneráveis em caso de perda de bola. Além do mais, possui uma capacidade de desarme muito satisfatória, sendo difícil passar por ele quando está perto do defensor. Quando o adversário direto consegue desviar a bola do seu raio de ação aí sim tem mais dificuldades para vencer o duelo.</p> <p>Apesar de ter chegado mais tarde é um jogador que se tem conseguido impor ao nível da liderança e comunica com os restantes colegas com grande à-vontade. Aparenta ser também determinado e extraordinariamente focado em contexto de treino.</p>

<b>Identificação: 16</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> MCD
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MO/MCE
<b>Peso:</b> 72,15 kg	<b>Altura:</b> 1,75 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 5	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 16 é um jogador que já está incluído no plantel da equipa de sub23 e que apenas vem ao escalão abaixo para treinar esporadicamente e naturalmente para jogar ao fim-de-semana. O seu rendimento no início da época esteve aquém do esperado, visto ser uma “promessa” do clube e uma aposta futura, muito devido (a meu ver) a um período de adaptação ao regime de trabalho em que se encontrava, uma vez que o seu microciclo na equipa de sub23 era de terça a terça, diferindo substancialmente daquele que é o nosso microciclo padrão. Mas a verdade é que com o decorrer da época o GM começou a ganhar protagonismo e é neste momento uma peça fulcral para o sucesso e funcionamento da equipa.</p> <p>Não é um jogador muito veloz nem muito robusto, mas tem uma disponibilidade física tremenda e que se faz notar com o passar do tempo de jogo, ganhando clara vantagem sobre os adversários e como tal se sobressaindo e ganhando a maioria dos duelos.</p> <p>Ofensivamente é um jogador com uma excelente capacidade de transporte de bola e com pormenores técnicos deliciosos, conseguindo ter sucesso em situações em que tem pouco tempo de decisão, em espaços curtos e sob pressão. É também um jogador com excelente capacidade de passe e de finalização com ambos os pés, inclusivamente em situações de remate de fora de área. Naturalmente que um jogador com estas características e sentindo também a responsabilidade de tomar as rédeas do jogo muitas vezes vai tomar decisões erráticas, sendo por isso o jogador que mais perdas de bola tem por jogo.</p> <p>No capítulo defensivo tem vindo a melhorar bastante, algo que se vem a notar desde que mudou de posicionamento em campo. Consegue desarmar de forma efetiva, seja em pé ou indo ao chão, identifica bem os momentos de saltar na pressão e também tem uma taxa de duelos aéreos surpreendentemente alta para alguém com a sua estatura.</p> <p>É um líder nato, sendo natural a sua inclusão no lote dos capitães de equipa apesar de nem sempre treinar connosco. Mas quando treina faz a sua presença sentir-se, trabalhando com a mesma humildade e profissionalismo sempre e puxando por todo o grupo para dar o seu melhor. Tem a cabeça no sítio certo.</p>

<b>Identificação: 17</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> MO
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MCE/MCD/MAE
<b>Peso:</b> 73,85 kg	<b>Altura:</b> 1,79 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 17 é um jogador peculiar dentro da equipa, no sentido em que apresenta uma instabilidade emocional enorme. Em todos os momentos de jogo ou treino fica facilmente “aziado” com qualquer colega por não realizarem a ação que ele pretendia para o seu bem pessoal, mesmo que às vezes a decisão que eles tomem acabe por se revelar a correta. Até mesmo com os treinadores ele passa a vida a reclamar por não marcarem uma falta ou não aplicarem uma regra específica do próprio exercício. Esta maneira de ser dentro de campo acaba por influenciar a vida fora de campo, notando-se algum distanciamento entre ele e alguns dos elementos do grupo. Ainda assim, tem sido um jogador com um rendimento muito interessante.</p> <p>Fisicamente é um jogador com uma potência tremenda, sendo muito difícil de travar no seu arranque e apresenta uma disponibilidade física tremenda. Revela-se também um jogador com uma grande predisposição para os duelos ofensivos e defensivos, principalmente aéreos.</p> <p>Ofensivamente consegue oferecer uma grande variabilidade de soluções. É muito competente na condução de bola, é muito inteligente nas suas movimentações, conseguindo atacar os espaços vulneráveis da equipa adversária, principalmente em profundidade e tem também um ótimo alcance de remate, executando-o bem com ambos os pés. Do meu ponto de vista aquilo em que pode e deve melhorar é na tomada de decisão quando leva com pressão nas costas e em situações de transição. Tenta quase sempre rodar ao invés de procurar uma solução de frente e pedir depois a bola noutra espaço e tem também muita tendência em se agarrar à bola e utilizar a condução como meio primário para fazer a bola avançar no terreno, dando tempo por vezes à equipa contrária de recuperar a posição.</p> <p>A nível defensivo apresenta algumas dificuldades em se adaptar a um bloco mais baixo. Quer sempre pressionar alto, mesmo quando não há condições para tal, deixando a equipa descompensada. Tem também dificuldades em realizar a cobertura defensiva, ficando muitas vezes focado exclusivamente na bola. No entanto, é um jogador que se superioriza nos duelos, aliando a sua força a uma ótima capacidade de desarme.</p>

<b>Identificação: 18</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> MO
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> EE
<b>Peso:</b> 66,20 kg	<b>Altura:</b> 1,66 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> N/A	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 18 é um jogador que assinou pelo clube apenas no final de janeiro e que ainda não teve a oportunidade de se estrear. Trata-se de uma aposta forte do clube, sendo que está também integrado na equipa de sub23.</p> <p>É um jogador que apesar da sua baixa estatura é muito robusto e dificilmente vai ao chão. É muito ágil nas suas ações, mas nota-se ainda alguma falta de preparação para realizar esforços mais longos tanto em termos de duração como de espaço.</p> <p>Tecnicamente é um jogador muito acima da média. Consegue desenvolver-se com facilidade de situações em que tem muitas pernas à sua volta, apresentando uma compostura e uma velocidade na forma como desvia a bola do alcance do adversário impressionantes. Joga sempre de cabeça levantada e com a bola junta ao pé. Tem um alcance e precisão de passe muito bons e demonstra grande predisposição para entrar em jogo associativo. Para além disso tem uma técnica de remate fenomenal, apesar de ser apenas com o pé direito, pois com o seu pé esquerdo é bem menos efetivo. Creio que a sua maior lacuna, pelo menos neste momento, se prende com o seu curto raio de ação. Não parece ter grande capacidade de pedir a bola no espaço, ficando limitado ao momento em que tem a bola nos seus pés para criar moça. Num jogo em que se entre numa toada de transições ele passa despercebido.</p> <p>A nível defensivo tem o mesmo problema, um raio de ação bastante curto. Não é muito intenso na pressão e também não executa os princípios de contenção e cobertura defensiva da forma mais eficaz. A sua estatura também não lhe permite superiorizar-se nos duelos aéreos. Rapidamente se percebeu que é um jogador que terá de ocupar uma posição mais avançada no terreno de jogo pois como MC não terá o mesmo rendimento.</p> <p>É um miúdo que apesar de tudo se apresenta sempre focado na tarefa e que aceita as indicações que são dadas pelos treinadores, procurando também sempre que possível tirar dúvidas e tentar perceber aquilo que lhe é pedido dentro do jogo.</p>

<b>Identificação: 19</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> MO
<b>Pé dominante:</b> Esquerdo	<b>Posições secundárias:</b> ED/EE
<b>Peso:</b> 58,35 kg	<b>Altura:</b> 1,73 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> N/A	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 19 é mais um jogador que veio de fora e que chegou a meio da época ao clube. Custou-lhe bastante a adaptar a esta realidade numa fase inicial, admitindo ter saudades de casa inclusivamente, mas parece já estar mais confortável e isso notase em contexto de treino. Ainda assim parece estar algo distante do nível necessário para jogar nesta equipa.</p> <p>É um jogador bastante franzino, muito frágil nos duelos e que também não é particularmente rápido. Demonstra possuir alguma agilidade, no entanto.</p> <p>Tecnicamente tem pormenores interessantes, é particularmente bom na forma como receciona a bola orientada para onde quer jogar e para preparar o remate, algo em que ele até possui bastante qualidade com o seu pé esquerdo. Consegue jogar de forma apoiada com eficácia, até mesmo ao primeiro toque, tentando sempre evitar (de forma inteligente) que o adversário chegue perto de si. Não tem, porém, grande capacidade de desequilíbrio no 1x1 ofensivo, não sendo algo que ele tente sequer realizar muitas vezes.</p> <p>Falta-lhe também intensidade no momento defensivo, para além de alguma leitura de jogo. Por vezes está completamente fora da sua posição, seguindo o movimento da bola ao invés de ocupar a sua zona.</p> <p>Naturalmente que por ter vindo de um contexto completamente diferente e devido à barreira linguística ainda se apresenta algo tímido e sem se relacionar muito com os seus colegas. Para além disso parece desanimar um pouco quando as coisas não lhe correm bem. É um miúdo que requer talvez mais um pouco de atenção que os restantes, sendo que também tenho tentado fazer a minha parte em relação a isso.</p>

<b>Identificação: 20</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> MO
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> EE/PL
<b>Peso:</b> 74,75 kg	<b>Altura:</b> 1,80 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 1	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 20 é um jogador que tem tido muitas dificuldades em se afirmar na equipa, sendo que as lesões que tem sofrido de forma recorrente também ajudam a explicar o insucesso que teve até agora.</p> <p>É um jogador bem constituído fisicamente, com grande disponibilidade e intensidade nas suas ações e com capacidade de aceleração no momento em que procura atacar a baliza adversária. Revela, no entanto, algumas dificuldades a nível coordenativo. Ofensivamente destaca-se na forma como consegue atacar o espaço na profundidade, mas apresenta muitas limitações a nível técnico. Tem pouca capacidade de drible, a sua finalização deixa muito a desejar para um jogador que atuava na posição de PL na equipa de Juvenis e também não consegue realizar o último passe de forma eficaz. Para além disso não tem capacidade de realizar o “scanning”, perdendo muitas bolas ao tentar rodar em direção à pressão adversária. Defensivamente é um jogador bastante comprometido, tentando combater algumas deficiências que evidencia ao nível ofensivo. Consegue ganhar muitos duelos através da sua força e espírito combativo.</p> <p>É um jogador bastante tímido, são raras as vezes que se ouve a voz dele, tanto dentro como fora do campo. Manifesta também alguma fragilidade mental, ficando um pouco melindrado e perdendo confiança quando as coisas não lhe saem bem.</p>

<b>Identificação: 21</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> ED
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> EE/LD
<b>Peso:</b> 63,30 kg	<b>Altura:</b> 1,77 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 1	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 21 é um jogador que ainda não apresenta o nível necessário para disputar este campeonato, e que por essa razão ainda não tem qualquer minuto de jogo. Apresenta alguma fragilidade física, foge constantemente dos duelos e evidencia também alguma descoordenação.</p> <p>Não tem propriamente nenhum ponto forte tanto a nível ofensivo como a nível defensivo. Tenta muitas vezes partir para jogadas individuais e por vezes até consegue ter sucesso utilizando diferentes fintas, mas quando chega a zona de tomada de decisão não consegue ser objetivo. Finaliza bastante mal, possui um gesto técnico de remate pouco ortodoxo e parece não conseguir gerar força na bola. A meu ver o maior problema para a sua falta de efetividade é a não utilização a todo o custo do seu pé esquerdo. Não consegue realizar qualquer tipo de gesto técnico com o seu pior pé, até mesmo num passe simples de 5/10 metros tem dificuldade, o que faz com que se limite a utilizar o seu pé direito e a abusar do uso da parte exterior do pé. É também um jogador que revela bastante apatia em contexto de treino. Por vezes está completamente desligado e nem se dá pela presença dele. Evidentemente que o facto de não jogar o pode deixar desmotivado, mas com a atitude que revela quando está em campo dificilmente vai conseguir ter a sua oportunidade.</p>

<b>Identificação: 22</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> EE
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MAE/MAD/ED
<b>Peso:</b> 59,15 kg	<b>Altura:</b> 1,75 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 2	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 22 é um jogador que já não faz parte do plantel, tendo saído para um contexto em que terá mais oportunidades para jogar, mas que enquanto cá esteve foi importante em alguns momentos e demonstrou uma atitude irrepreensível mesmo quando foi algo injustiçado, na minha opinião.</p> <p>Apresenta algumas limitações a nível físico, mas que consegue contornar através da sua agilidade ao manter a bola fora do alcance do seu adversário. Também não é um jogador muito veloz nem explosivo.</p> <p>Por essa razão não é um jogador com grande capacidade de desequilíbrio no 1x1 ofensivo e que também não tenta ser vertical. Quer sempre vir jogar para zonas interiores e associar-se com os homens que ocupam o miolo do terreno, fazendo-o bastante bem. Em espaços curtos é excepcional, apresentando um arsenal variado de dribles, mas quando o campo se abre já não consegue ser tão efetivo. É também forte no último passe e no cruzamento quando o decide fazer, bem como na orientação dos apoios para receber a bola e direcioná-la imediatamente para onde quer atacar. A finalização é algo em que tem de melhorar, principalmente com o seu pior pé.</p> <p>Defensivamente, apesar de ser um jogador dito virtuoso, apresenta um grande espírito de entreajuda e intensidade na pressão. Não consegue, no entanto, ser muito eficaz nos duelos principalmente por causa da sua compleição física.</p> <p>É um jogador muito humilde e trabalhador, encarando sempre com bons olhos as missões que lhe eram dadas e apresentando-se preparado sempre que foi chamado.</p>

Quadro 25 - Descrição do jogador 23

<b>Identificação: 23</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> ED
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MAD/EE
<b>Peso:</b> 68,30 kg	<b>Altura:</b> 1,77 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 2	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 23 é um jogador que tem apresentando alguma inconsistência ao longo da época, tanto se exibindo a um bom nível como de repente deixa o seu rendimento cair a pique.</p> <p>Fisicamente apresenta atributos muito bons. É o jogador mais rápido da equipa, deixa os adversários para trás com facilidade e também sabe utilizar o corpo para conseguir manter o equilíbrio. Demonstra também uma impulsão de salto impressionante, mas que não é acompanhada por um gesto técnico de cabeceamento que lhe permita ser tão efetivo como poderia.</p> <p>Ofensivamente demonstra ser um jogador um pouco unidimensional. Depende muito da sua velocidade, não apresenta outros argumentos para resolver os problemas com que é enfrentado. Quando não lhe dão espaço para atacar o espaço na profundidade ou quando o desafiam a vir para a parte interior do campo sente muitas dificuldades. Não consegue driblar com muita efetividade e é algo desastrado no passe. A jogar de costas é também fraco, tomando decisões erradas ao mínimo sinal de pressão. O seu melhor atributo técnico é o cruzamento quando consegue ganhar a linha de fundo. A sua capacidade de finalização até é razoável, mas não o faz tantas vezes como poderia.</p> <p>Do ponto de vista defensivo, é um jogador que consegue ajudar a fechar o corredor lateral e que faz bom uso da sua velocidade. Porém, quando a bola está no corredor contrário, muitas vezes fica demasiado aberto ao invés de ajudar a fechar o corredor central.</p> <p>Evidencia sempre bastante alegria e comprometimento durante o treino, sendo um jogador fácil de gerir.</p>

<b>Identificação: 24</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> EE
	<b>Posições secundárias:</b>
<b>Pé dominante:</b> Direito	MAE/ED/MO
<b>Peso:</b> 68,90 kg	<b>Altura:</b> 1,74 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 24 é um jogador que inicialmente teve dificuldades em se afirmar, mas que conseguiu aproveitar da melhor maneira a oportunidade que teve, conquistando assim um lugar no 11 inicial do qual ainda não abdicou.</p> <p>Não se destaca pela sua força nem velocidade, mas é bastante inteligente na forma como se movimenta e se associa em campo.</p> <p>Ofensivamente consegue ter maior protagonismo quando ocupa zonas interiores do que propriamente quando joga na largura, isto porque não é um jogador que consiga desequilibrar em situações de 1x1. Tem boa relação com bola e capacidade de se associar tanto com os médios como com o avançado, procurando invadir a área através de tabelas curtas. Realiza também boas movimentações sem bola, principalmente nas zonas entre DC e Lateral adversários. Porém, quando chega ao último terço com bola, muitas vezes falha na tomada de decisão. Decide ir para o remate quando tem colegas em melhor posição ou procura realizar passes de "morte" quando há opções mais simples para dar sequência ao ataque.</p> <p>No capítulo defensivo consegue ser bastante efetivo e é também um ponto forte seu. Fecha bem o espaço interior e salta na pressão com intensidade quando é necessário. Consegue desarmar de forma limpa e lançar a transição rápida.</p> <p>A nível mental revela alguma instabilidade, demonstrando-o na fase inicial da época quando tinha pouco tempo de jogo. Estava constantemente a reclamar e não estava 100% comprometido no treino, muitas vezes entrando na brincadeira e dessa forma destabilizar o grupo. É um aspeto no qual melhorou, mas que mais do que provavelmente se deveu à sua maior utilização recente. É um jogador que tem algum peso no balneário e que não tem problema em dar a sua opinião.</p>

<b>Identificação: 25</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> ED
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> EE
<b>Peso:</b> 66,20 kg	<b>Altura:</b> 1,71 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 25 é um jogador do qual se esperava muito, tendo inclusivamente feito a pré-época com a equipa sénior e sendo depois integrado na equipa de sub23. A verdade é que o seu rendimento esteve muito abaixo da sua valia enquanto jogador, tanto nos sub19, em que apenas vinha treinar esporadicamente e jogar ao fim-de-semana, como nos sub23. Infelizmente a sua época terminou muito cedo, após uma rutura do ligamento cruzado anterior, exatamente quando começou a demonstrar melhorias no seu rendimento.</p> <p>É um jogador com grande capacidade de aceleração e muito ágil, mas que quando procura o contacto físico perde mais vezes do que as que ganha.</p> <p>Consegue aliar a sua velocidade de arranque a uma técnica individual bastante refinada, sendo muito forte em situações de espaços curtos. No entanto, em campo grande demonstra alguma dificuldade em colocar em vigor as suas maiores virtudes. Até consegue ganhar algum espaço quando arranca, mas depois a sua velocidade de deslocamento deixa algo a desejar, deixando o adversário aproximar-se e perdendo depois na dividida. Ainda para mais é um pouco teimoso, tentando constantemente partir para a jogada individual mesmo quando a situação não é propícia para isso. Não demonstra ter uma visão de jogo muito apurada, apesar de ter boa execução de passe e de cruzamento quando o decide fazer. Remata bem com os dois pés, mas muitas vezes fica demasiado longe da zona de finalização.</p> <p>No momento sem bola não é um jogador comprometido, tanto quando está a atacar como quando está a defender. Em organização ofensiva encosta-se demasiado à linha lateral e fica sempre à espera de que a bola lhe chegue nos pés, raramente ataca a profundidade ou procura receber no espaço interior.</p> <p>Ou seja, é um jogador que tem todos os atributos para fazer a diferença, mas que parece não ter a predisposição necessária para os fazer vir ao de cima. Parece-me também que alguma da sua ineficiência se deve ao facto de o seu tempo de jogo estar limitado à partida, o que fazia com que sentisse a pressão de fazer algo de relevante antes da sua eventual substituição.</p>

<b>Identificação: 26</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> ED
	<b>Posições secundárias:</b>
<b>Pé dominante:</b> Direito	MAD/EE/MO
<b>Peso:</b> 68,60 kg	<b>Altura:</b> 1,78 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 26 é um jogador que chegou no decorrer da época e que entrou de forma imediata no 11 inicial tal foi a influência positiva da sua chegada. A verdade é que após um período muito negativo da equipa, desde que ele chegou não voltamos a perder um jogo. Infelizmente tão rápido chegou como se foi.</p> <p>Após um grave incidente extra futebol o coordenador não teve outra opção senão afastá-lo de forma definitiva do clube. Ele é um miúdo que já tinha tido muitos problemas fora do futebol noutros contextos e o Gil Vicente surgiu como uma última oportunidade para ele se redimir. Apesar do seu comportamento dentro das instalações do clube ter sido impecável e do seu bom relacionamento com os colegas, existem coisas que estão completamente fora do controlo de todos.</p> <p>Ofensivamente é um jogador muito completo, com uma incrível aptidão para distinguir em que momentos deve acelerar o jogo e em que momentos deve privilegiar a manutenção da posse de bola. Joga muito bem de costas para a baliza, procurando sempre o apoio frontal ou utilizando o seu corpo para proteger a bola e simular a saída para um lado ou para o outro. Tem também capacidade para enfrentar o 1x1 ofensivo com uma taxa de sucesso muito boa, fruto da sua velocidade, agilidade e habilidade no drible. No último terço consegue fazer passes chave para o interior da área com muita eficiência, demonstrando uma visão de jogo muito refinada. O aspeto em que ele pode e deve melhorar é na finalização. Falhou alguns golos fáceis que um jogador com a qualidade dele não deveria falhar. Precisa de se concentrar nestes momentos.</p> <p>Defensivamente por vezes pode estar um pouco desligado, ficando demasiado agarrado à posição quando existem condições para saltar na pressão. Ainda assim não tem problemas em ajudar defensivamente e tem uma habilidade surpreendentemente boa no desarme.</p>

<b>Identificação: 27</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> EE
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> PL/ED
<b>Peso:</b> 69,40 kg	<b>Altura:</b> 1,77 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 3	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 27 é um jogador que tem revelado alguma inconsistência durante a época, sendo muito influente em certos períodos e noutros parece que não está para aí virado. Atravessa nesta fase talvez o seu melhor momento de forma.</p> <p>É um jogador muito versátil e que consegue facilmente jogar numa das 3 posições da frente, mas na minha ótica poderia render mais se jogasse com mais frequência como PL, partindo de espaços interiores e a descair depois para o corredor lateral. Quando joga numa das alas por vezes desaparece por completo do jogo e quando não é muitas vezes solicitado acaba por de certa forma se acomodar ao invés de exigir que a bola chegue aos seus pés. No entanto é numa dessas posições em que tem jogado a maioria do tempo, uma vez que a posição de PL está bem assegurada.</p> <p>Apresenta uma técnica individual muito desenvolvida, conseguindo libertar-se dos seus adversários através do drible curto e da movimentação corporal, que é excelente. Não tem grande capacidade de aceleração nem velocidade de ponta e por isso não é um jogador que peça muitas bolas na profundidade, procura acima de tudo receber a bola no pé e depois sim enfrentar o adversário no 1x1. Tem qualidade no último passe e possui um excelente remate, tanto com o pé direito como com o pé esquerdo. O problema muitas vezes é não finalizar no timing certo, enrolando-se muitas vezes em fintas e acabando por perder a bola. É pouco objetivo.</p> <p>Defensivamente melhorou bastante desde o início da época, altura em que parecia uma autêntica estátua no momento em que a equipa não tinha a bola em sua posse. Ainda não é um ponto forte, pois ainda perde muitos duelos e nem sempre consegue ser muito intenso na pressão, mas está a demonstrar progressos neste quesito.</p> <p>Está no lote dos capitães de equipa pelo número de anos que tem de casa, mas parece-me que ainda tem muito a melhorar enquanto líder. São várias as vezes em que evidencia falta de comprometimento durante os exercícios do treino e amua com facilidade quando as coisas não funcionam ao seu jeito. Ainda assim este é um aspeto no qual ele tem demonstrado progressos.</p>

<b>Identificação: 28</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2005	<b>Posição mais frequente:</b> PL
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> MO/EE/ED
<b>Peso:</b> 75,35 kg	<b>Altura:</b> 1,80 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 4	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O jogador 28 é um jogador que se tem apresentado a um muito bom nível e evidencia uma grande maturidade para a sua idade. Consegue ser eficaz em qualquer posição do ataque e inclusivamente como médio mais ofensivo, posição na qual tem jogado mais recentemente após um grande período da época em que atuou com mais frequência na posição de PL. E é nessa posição onde tem demonstrado maior competência e em que consegue tirar maior proveito das suas características. Como PL por vezes sentiu-se alguma falta de veia goleadora, não sendo um finalizador nato dentro da grande área. Mas como MO, ocupando outros espaços e aparecendo mais solto da marcação, leva já 3 golos em 3 jogos.</p> <p>Fisicamente apresenta grande capacidade de arranque e agilidade com e sem bola, sendo também muito inteligente nas suas desmarcações, quer em profundidade quer no espaço entre setor defensivo e médio adversário. Dentro da área tem mais dificuldade em realizar este tipo de movimentos, principalmente a atuar como PL em que tem de atacar a zona de baliza. Não se sente muito confortável quando tem de entrar em disputa com o defesa, por isso tenta quase sempre atacar a zona da marca de penalti/entrada da área, esperando um cruzamento atrasado.</p> <p>É também um jogador tecnicamente muito dotado, conseguindo jogar bem com os dois pés e não manifesta dificuldades em jogar de costas para a baliza, segura muito bem e toma quase sempre decisões acertadas. Evidencia também muita competência no jogo associativo, apresentando tendência elevada para procurar tabelas curtas e aparecer no espaço. Finaliza muito bem, com precisão e potência, quando lhe dão as condições para tal. Tem de procurar mais o golo, já poderia ter bastantes mais se fosse mais espevito e se atacasse as zonas de finalização com maior ferocidade. Defensivamente é um jogador que ajuda bastante e que apresenta grande disponibilidade na pressão realizada aos defesas adversários.</p> <p>É um jogador extremamente trabalhador e que mantém sempre o foco durante todas as situações de treino e jogo. Demonstra grande brio profissional.</p>

<b>Identificação: 29</b>	
<b>Ano de nascimento:</b> 2006	<b>Posição mais frequente:</b> PL
<b>Pé dominante:</b> Direito	<b>Posições secundárias:</b> EE
<b>Peso:</b> 76,50 kg	<b>Altura:</b> 1,78 m
<b>Influência do jogador no rendimento da equipa:</b> 5	

1- Muito pouca; 2- Pouca; 3- Moderada; 4- Bastante; 5- Máxima

<b>Descrição:</b>
<p>O 29 é um jogador que atingiu um nível que ninguém esperava que fosse atingir no início da época, apesar de todo o potencial que lhe era reconhecido, e que neste momento é uma peça fundamental para que o modelo de jogo que foi implementado seja executado com sucesso. Encontra-se num momento de forma assustador e não é por acaso que recentemente foi chamado à Seleção Nacional de sub18.</p> <p>Fisicamente é uma autêntica máquina, sendo muito incomum alguém com a idade dele apresentar uma musculatura tão desenvolvida. É muito rápido, forte na aceleração e utiliza muito bem o corpo para vencer os duelos tanto ofensivos como defensivos. Um jogador apenas não é suficiente para o travar quando consegue embalar. Não é muito alto, mas consegue compensar alguma falta de centímetros com uma excelente impulsão de salto. Possui todas as características físicas que um avançado destinado à elite poderia apresentar.</p> <p>A nível ofensivo é particularmente forte a ganhar o espaço na profundidade, o que acaba por ir ao encontro daquilo que é pedido ao nosso PL no nosso modelo de jogo. Consegue arrastar a linha defensiva para trás com receio de que ele se movimente na profundidade e por isso também tem a inteligência de realizar o contramovimento e vir pedir a bola no pé, aproveitando o espaço que é libertado entre setores. Protege muito bem a bola de costas, mas por vezes falha em dar seguimento à jogada com passes mal medidos. E é exatamente do ponto de vista técnico que ele ainda tem bastante para melhorar. A sua aptidão no passe é razoável a tender para a fraca, muitas vezes por questões de intensidade na bola, que não é bem medida. Também não é um jogador forte em situações de drible e que por isso não se dá bem quando está em espaços curtos. Precisa de espaço na frente para se superiorizar. Por fim, a sua finalização também deixa algo a desejar em certas situações. Tem grande potência de remate, porém usa e abusa disso, quando muitas vezes a opção correta seria encostar num dos cantos da baliza. Já falhou bastantes golos pela falta de critério no momento da finalização.</p> <p>É um jogador que também se compromete no momento defensivo, sendo muito intenso na primeira pressão realizada aos defesas. Tem a mentalidade certa, é trabalhador, focado e disciplinado, portanto não tenho grandes dúvidas de que vai chegar longe na carreira.</p>

### **3.3 Descrição do modelo de jogo da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC**

Segundo Castelo (1996), um modelo de jogo deve evidenciar dois aspetos. O primeiro refere-se à definição e reprodução do sistema de relações e inter-relações estabelecidas entre os diferentes elementos da equipa, enquanto o segundo se refere ao carácter aberto e criativo do modelo. Sendo assim, para Guilherme (2004), o modelo de jogo de uma equipa deve evidenciar uma construção fractal e ser sempre um processo individualizado e sujeito às interações que os diferentes agentes, isto é, jogadores e treinadores, podem proporcionar entre si, tendo também sempre em consideração o envolvimento cultural. Também Guilherme (2004) refere que, na criação de um modelo de jogo personalizado para uma equipa, devem-se ter em consideração alguns aspetos que interagem, entre os quais a conceção de jogo do treinador, as capacidades e características dos jogadores que formam o plantel, os princípios de jogo, a organização estrutural e a organização funcional, a filosofia do clube, entre outros.

É a partir da interligação destes aspetos que se consegue criar alguma ordem dentro do caos que é o jogo de futebol, resultante não apenas do número de variáveis existentes, mas sobretudo do modo como elas interagem, gerando imprevisibilidade, aleatoriedade e a emergência de padrões de uma identidade específica (Fortunato Vaz et al., 2020). Neste sentido, exige-se dos jogadores sucessivas adaptações para que, a partir da desordem decorrente do jogo, consigam desempenhar ações congruentes com a identidade que a equipa persegue (Garganta, 2005; Garganta et al., 2013). Tal identidade visa ser alcançada por meio dos princípios inerentes ao modelo de jogo da equipa.

No futebol, estes princípios de jogo influenciam diretamente o êxito individual e coletivo da equipa, sendo que se podem definir como o conjunto de regras de ação e de gestão do jogo que determinam as propriedades invariáveis sobre as quais se estrutura o desenvolvimento dos acontecimentos do jogo (Garganta et al., 2013). Para estes autores (2013) tais princípios assumem uma centralidade quanto à adoção de boas práticas para o ensino e o treino do jogo. Torna-se conveniente que as equipas e jogadores que as formam tenham ideias claras sobre os modos como devem gerir as diferentes fases e momentos do jogo, indo ao encontro daqueles que são os objetivos primordiais durante o jogo.

Ou seja, do ponto de vista ofensivo pretende-se construir ações ofensivas, criar situações de finalização e finalizar; e do ponto de vista defensivo pretende-se recuperar a posse da bola, reduzir o espaço de jogo do adversário e anular as situações de finalização de modo a proteger a baliza (Garganta et al., 2013). O modelo de jogo de uma equipa revela-se então de tal forma importante que Guilherme (2004) afirma mesmo que o processo de ensino-aprendizagem/treino deixa de ter sentido sem a sua existência.

Como é habitual em qualquer entidade formadora de topo no futebol português, não sendo o Gil Vicente FC uma exceção, existe um modelo de jogo que é transversal a todos os escalões de formação do clube e que, por norma, se tenta alinhar pelo que acontece na equipa sénior. É este modelo de jogo que oferece as *guidelines* para que sejam definidos os princípios e subprincípios de jogo a adotar pelo treinador na sua própria conceção de jogo.

A implementação de um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação no futebol revela-se crucial na medida em que permite o desenvolvimento consistente e eficaz de jovens talentos. Este modelo proporciona uma base sólida e promove a continuidade e a progressão harmoniosa dos jogadores ao longo das diferentes etapas da formação. Ao estabelecer princípios de jogo comuns desde os escalões mais baixos até aos mais altos, os jogadores aprendem a compreender e a aplicar conceitos fundamentais, tanto relacionados com habilidade individuais como questões táticas. Isso cria uma linguagem futebolística comum, facilitando a transição dos jogadores entre os diversos níveis de formação e minimizando a necessidade de uma adaptação extensiva quando avançam para escalões superiores.

A longo prazo, um modelo de jogo transversal também favorece a identificação e o desenvolvimento de talentos mais alinhados com a filosofia do clube. Os jogadores que passam por todas as etapas da formação têm uma exposição mais prolongada ao estilo de jogo do clube, auxiliando o treinador na sua avaliação tendo em conta a adequabilidade do jogador ao modelo de jogo implementado.

Posto isto, o modelo de jogo utilizado na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC procura obedecer, dentro do razoável, ao modelo de jogo transversal aos escalões de formação do clube. É de realçar que o modelo de jogo da equipa sofreu alterações pontuais ao longo da época como forma de adaptação às

características dos nossos jogadores e às características do nosso próprio campeonato.

Houve um período negativo em particular, após as 5 primeiras jornadas da 2ª volta da 1ª fase do campeonato, nas quais não tivemos nenhuma vitória e somamos apenas 2 pontos. A partir desse momento procedeu-se a uma mudança mais profunda na nossa forma de jogar, procurando dar resposta às dificuldades que estavam a ser sentidas durante esse período. Defensivamente estávamos a permitir muitas situações de golo aos nossos adversários através de bolas colocadas em profundidade no espaço situado nas costas da linha defensiva, para além de o nosso bloco defensivo estar cada vez menos coeso e a permitir que o adversário conseguisse jogar no seu interior. Para além disso, a nível ofensivo também não estávamos a conseguir criar nem concretizar situações de golo com a mesma taxa com que tínhamos feito durante a 1ª volta, sendo que durante essa 1ª volta fomos o 2º ataque mais concretizador do campeonato, com uma média de quase 2 golos por jogo e não houve nenhum jogo no qual não tivéssemos feito pelo menos 1 golo. A verdade é que, durante esse período mais negativo na fase inicial da 2ª volta, ficámos 3 jogos consecutivos sem conseguir colocar a bola no fundo das redes, algo completamente inaceitável tendo em conta a qualidade dos nossos jogadores.

Sendo assim, passamos a adotar um modelo de jogo mais orientado para uma solidez defensiva acentuada, com uma linha defensiva menos exposta ao ataque ao espaço na profundidade aliada a uma maior capacidade para evitar que o adversário se encontrasse com bola descoberta dentro do nosso bloco. Ao darmos prioridade à organização defensiva, por consequência fomentamos o nosso momento de transição ofensiva quando recuperávamos a bola em zonas mais recuadas do terreno de jogo. Foi identificado que o momento de transição defensiva era aquele em que praticamente todos os adversários apresentava mais fragilidades, principalmente quando se atacava o espaço nas costas da linha defensiva. Por essa razão, e por termos no nosso plantel, jogadores com características propícias para esse tipo de jogo, promovemos a objetividade e verticalidade no momento de recuperação de bola, procurando sobretudo atacar o espaço nas costas da linha defensiva adversária sempre que havia condições para tal.

No momento de Organização Ofensiva procuramos também ser mais incisivos na forma como atacávamos os espaços vulneráveis identificados na equipa adversária, não tendo como objetivo primordial manter a posse de bola a todo o custo, mas sim optar por ações mais decisivas mesmo que com uma taxa de sucesso mais reduzida para provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária. A recompensa supera o risco. No que diz respeito ao momento de Transição Defensiva manteve-se praticamente tudo inalterado, continuando a dar-se ênfase à reação rápida à perda da bola, congestionando a zona onde a bola foi perdida, mas estando sempre assegurado o equilíbrio defensivo bem como as coberturas associadas.

### **3.3.1 Organização Ofensiva**

No momento de Organização Ofensiva a equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC apresenta dois dispositivos táticos predominantes, utilizados em diferentes circunstâncias e com diferentes propósitos. O dispositivo tático de 1-4-3-3, apresentado na Figura 1, é aquele que é utilizado com maior frequência durante o jogo e que vai de encontro à organização estrutural pretendida pelo modelo de jogo transversal do clube. Os processos neste dispositivo de jogo já estão bem consolidados e por ser o mais comum durante as etapas de formação os jogadores já estavam identificados com o mesmo logo à partida. O meio-campo posiciona-se num triângulo invertido (2 médios mais defensivos e 1 médio mais ofensivo).

O dispositivo tático alternativo é o 1-3-4-2-1, apresentado na Figura 2, sendo utilizado em situações pontuais em que a equipa consegue iniciar uma 2ª fase de construção de forma limpa e com o qual se pretende criar uma rede de ligações e de linhas de passe diagonais que permitam à equipa jogar tanto em largura como em profundidade e provocar transtornos diferentes à equipa adversária, favorecendo também as características dos próprios jogadores que ocupam cada posição no terreno de jogo.



Figura 1 - Dispositivo tático 1-4-3-3



Figura 2 – Dispositivo tático 1-3-4-2-1

Relativamente aos princípios e subprincípios de jogo no momento de Organização Ofensiva são os seguintes.

Princípio de jogo fundamental: Circular e realizar posse de bola dinâmica com vista a encontrar espaços vulneráveis na estrutura defensiva adversária e propiciar ações de finalização em zonas próximas da baliza contrária.

1ª fase de construção:

- Dar preferência à saída curta no pontapé de baliza através dos Defesas-Centrais, mantendo os Laterais e os Médios Centro próximos para oferecerem linha de passe.
- Caso o adversário tente pressionar nesta fase, optar por soluções mais longas, nomeadamente o jogo direto para um dos corredores laterais ou para a zona central onde se encontra a referência (PL).

## 2ª fase de construção:

- Procurar construir de forma apoiada quando há condições para tal, envolvendo sobretudo os médios nesta fase para serem recetores de bola no corredor central e variarem o centro de jogo.
- Garantir a presença de jogadores tanto em largura como em profundidade.
- Quando um jogador possui a bola descoberta tenta procurar uma solução de passe mais longa que possa fazer chegar a bola às imediações da área contrária de forma mais rápida e direta.

## Fase de criação:

- Promover muitos contramovimentos, assegurando que há pelo menos sempre um jogador a pedir no espaço e outro(s) a vir pedir no pé.
- Utilizar os corredores laterais para acelerar o jogo e provocar situações favoráveis de igualdade ou superioridade numérica.
- O jogador da posição 10 tem de ter um raio de ação muito largo, sendo ele muitas vezes o homem que procura aparecer solto de marcação no espaço entre setores e no espaço entre Defesa Central e Lateral adversários.
- O Extremo Esquerdo deve assegurar a largura no corredor lateral esquerdo enquanto o Extremo Direito vem jogar para zonas mais interiores, sendo o Lateral Direito a projetar-se na largura e profundidade desse lado.

## Fase de finalização:

- Em situações de cruzamento ter obrigatoriamente um jogador a atacar a zona do 1º poste, outro a zona do 2º e outro numa posição mais recuada a atacar a zona da entrada da área/marca de penalti.
- É proibido deixar que a bola ultrapasse a área toda de um lado ao outro sem que alguém toque na bola para finalizar.
- Privilegiar cruzamentos rasteiros e movimentos de rotura dentro da área em detrimento de bolas aéreas.

### 3.3.2 Transição Defensiva

Tratando-se a Transição Defensiva do momento imediato em que uma equipa passa de uma situação de ataque para uma situação defensiva, respondendo à perda da posse de bola, é impossível dissociá-la do momento de Organização Ofensiva. Uma equipa que ataque melhor está também mais bem preparada para responder à perda da posse de bola, conseguindo fechar os canais de ligação para o ataque do adversário. Este é um momento de jogo que tem vindo a ser alvo de muita análise na nossa equipa e no qual temos melhorado bastante, principalmente no controlo do espaço em profundidade.

Relativamente aos princípios e subprincípios de jogo no momento de Transição Defensiva são os seguintes.

Princípio de jogo fundamental: Ler a situação rapidamente, avaliar as ameaças adversárias e tomar decisões inteligentes sobre quando pressionar, quando recuar e quando se posicionar.

Outros princípios e subprincípios:

- Perdas de bola no último terço com a equipa instalada no meio-campo ofensivo exigem uma reação rápida, pressionando o portador da bola e o espaço circundante com o objetivo de recuperar a bola de forma imediata na zona onde foi perdida.
- Perdas de bola no meio-campo e no primeiro terço, com a equipa desequilibrada, exigem um retorno rápido à posição de forma a proteger o espaço próximo da nossa baliza.
- Manter sempre uma orientação entre bola e jogador adversário que permita ajustes rápidos na sua ação.
- Realizar a contenção no portador da bola, de forma a permitir que a equipa se consiga reorganizar defensivamente. Se for necessário pode recorrer-se à falta.
- Quando a oportunidade surge, aplicar pressão coletiva para recuperar a bola em zonas o mais afastadas possível da nossa baliza.

- Antecipar a perda da bola antes mesmo dela acontecer, garantindo os equilíbrios defensivos.

### **3.3.3 Organização Defensiva**

O momento de Organização Defensiva tem sido aquele que nos tem provocado maiores dores de cabeça ao longo da temporada. Inicialmente optamos por uma abordagem mais arriscada, procurando manter a equipa sempre que possível num bloco alto, pressionante e com pouca profundidade. Neste caso a nossa linha defensiva estaria sempre mais suscetível a bolas lançadas em profundidade, mas esse era um risco que tínhamos de tomar de forma a manter a nossa identidade. Mas a verdade é que após alguns golos sofridos na sequência de bolas longas nas costas da última linha, o treinador decidiu mudar a abordagem no momento de Organização Defensiva.

São agora dois os dispositivos táticos utilizados neste momento, em consonância com o posicionamento da bola e do adversário no terreno de jogo. O 1-4-4-2, apresentado na Figura 3, é o dispositivo utilizado durante a 1ª fase de construção do adversário, não tendo como propósito tornar a equipa muito pressionante, mas apenas condicionar a saída do adversário com dois jogadores na frente e manter as duas linhas de 4 jogadores bem posicionadas, prontas para subir no terreno se necessário e também para retirar profundidade se for o caso. O 1-4-2-3-1, apresentado na Figura 4, é o dispositivo tático que é utilizado com maior frequência quando o adversário consegue entrar em Organização Ofensiva a partir do nosso terço ofensivo, procurando-se manter os equilíbrios e realizar as coberturas defensivas necessárias em todas as zonas do campo.



Figura 3 - Dispositivo tático 1-4-4-2



Figura 4 - Dispositivo tático 1-4-2-3-1

Relativamente aos princípios e subprincípios de jogo no momento de Organização Defensiva são os seguintes.

Princípio de jogo fundamental: Manter a equipa num bloco compacto tanto em largura como em profundidade, não permitindo que a equipa adversária consiga jogar dentro do bloco e avance em direção à baliza.

Outros princípios e subprincípios:

- Na 1ª fase de construção do adversário tentar manter o bloco um pouco mais subido com o objetivo de condicionar a saída curta, priorizando o fecho do espaço central e convidando o adversário a jogar para os corredores laterais.
- Quando a bola entra nos corredores laterais é indicador de pressão, assim como qualquer passe mal-executado ou demasiado para trás que dê tempo ao bloco de subir.
- Quando a bola está descoberta manter sempre a orientação lateral dos apoios de forma a conseguir atacar a bola enviada em profundidade de forma mais eficiente. Nunca estar com os apoios paralelos.

- Manter uma boa distância entre a bola e o jogador, não permitindo que o adversário avance livremente e de forma a cobrir as opções de passe possíveis.
- As coberturas defensivas devem ser garantidas em todas as zonas do campo. Se um jogador for ultrapassado ou driblado há sempre um colega pronto para chegar no portador da bola, exceto em situações em que o adversário tem ótimas condições para tomar uma decisão. Nesse caso é prioritário manter o posicionamento e o equilíbrio defensivo.
- Concentrar a equipa no lado da bola, inclusivamente o Lateral e o Extremo do lado contrário ao da bola devem fechar o espaço interior e libertar o seu oponente direto se necessário, pois tem tempo de lá chegar caso o adversário consiga variar o sentido de jogo.
- Ter a capacidade de reconhecer ameaças e identificar os jogadores mais perigosos da equipa adversária, bem como movimentos-padrão que possam causar maior perigo.
- Em situações de defesa na área aquando de um cruzamento adversário, o Defesa-Central do lado da bola deve cobrir a zona do 1º poste, enquanto o Defesa-Central do lado contrário marca individualmente o PL adversário e o Lateral do lado contrário também fecham o espaço da baliza, não permitindo que alguém ataque nas costas do Defesa-Central. O Médio Centro do lado contrário ao da bola também deve entrar dentro da área, protegendo a zona do penalti.

### **3.3.4 Transição Ofensiva**

Assim como o momento de Transição Defensiva não se dissocia do momento de Organização Ofensiva, também o momento de Transição Ofensiva está intimamente ligado ao momento de Organização Defensiva, isto pela lógica da sequência de acontecimentos. Este é talvez o momento de jogo no qual temos tido maior sucesso desde início, conseguindo concretizar várias situações de golo a partir destes momentos e tendo ainda muitas outras oportunidades que acabaram por não resultar em golo.

As características dos jogadores que possuímos no plantel, principalmente no setor mais avançado, permite-nos ser verticais e objetivos na procura de chegar à baliza adversária. Em poucos toques conseguimos colocar alguém na cara do golo. O próprio processo de treino inclui várias situações que promovem a transição rápida e de forma consecutiva, para além de envolver uma componente física que potencie a predisposição física dos jogadores para este momento do jogo. Desta forma, conseguimos que os pontos fortes dos jogadores venham ao de cima, retirando proveito disso mesmo.

Relativamente aos princípios e subprincípios de jogo no momento de Transição Ofensiva são os seguintes.

Princípio de jogo fundamental: Retirar a bola rapidamente da zona onde foi recuperada, procurando aproveitar a desorganização momentânea da equipa adversária.

Outros princípios e subprincípios:

- Verticalizar rapidamente o jogo após ganho de bola, dando preferência a passes verticais ou diagonais em detrimento de passes laterais.
- Aproveitar eventuais espaços desprotegidos na estrutura adversária através de movimentações inteligentes. Tem de haver pelo menos um jogador a atacar o espaço na profundidade, nem que seja apenas para arrastar a linha defensiva e abrir espaço para outros colegas.
- Procurar situações vantajosas de 1x1 ou mesmo 2x1 nos corredores laterais.
- Manter os equilíbrios atrás caso a transição seja malsucedida. Se um Lateral se envolve na transição então o outro tem de ficar mais recuado. O mesmo acontece com os Médios Centro.
- Quando o ganho de bola ocorre no nosso meio-campo defensivo e não há ligações imediatas mais à frente, então é momento de manter bola e iniciar o processo de Organização Ofensiva.

### **3.3.5 Esquemas táticos**

Os esquemas táticos constituem momentos de jogo muito específicos e que podem influenciar diretamente o resultado do jogo, sendo referidos na gíria como bolas paradas muitas vezes. Por vezes associa-se, erradamente, uma equipa forte nas bolas paradas a uma equipa que não consegue ter sucesso nos outros momentos do jogo e por isso aproveita este tipo de situações para criar perigo. O sucesso nos esquemas táticos reflete não só a qualidade técnica dos jogadores, mas também o planeamento tático e a execução eficiente de jogadas ensaiadas. E sendo estes, frequentemente, momentos-chave na definição do resultado, faz todo o sentido trabalhá-los de forma sistemática e não apenas durante 15 minutos no final do último treino da semana. Uma equipa que queira realmente ser bem-sucedida nestes momentos deve apresentar uma variabilidade de soluções, tendo em conta as características dos seus executantes assim como as características dos adversários que irão enfrentar.

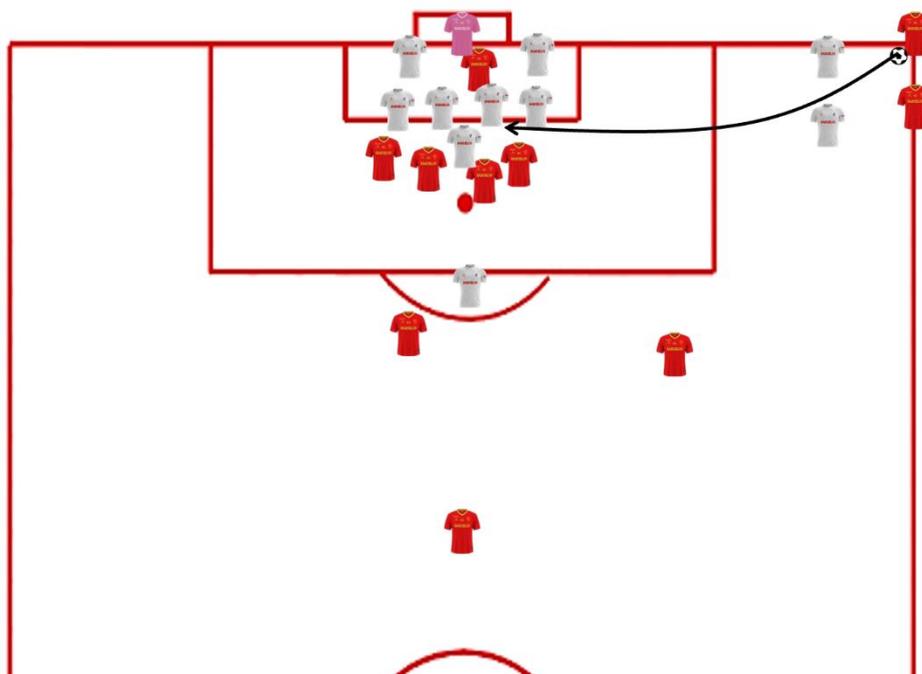
É com base nessa lógica que na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC dedicamos bastante tempo à execução de esquemas táticos, definindo o nosso posicionamento base e alterando um ou outro pormenor conforme aquilo que o nosso adversário proporciona em termos defensivos e que provoca em termos ofensivos.

Estão representados em seguida alguns dos exemplos de jogadas ensaiadas nos esquemas táticos ofensivos e o posicionamento apresentado nos esquemas táticos defensivos para proteger de forma mais eficiente, a nosso ver, a baliza defendida pela nossa equipa.

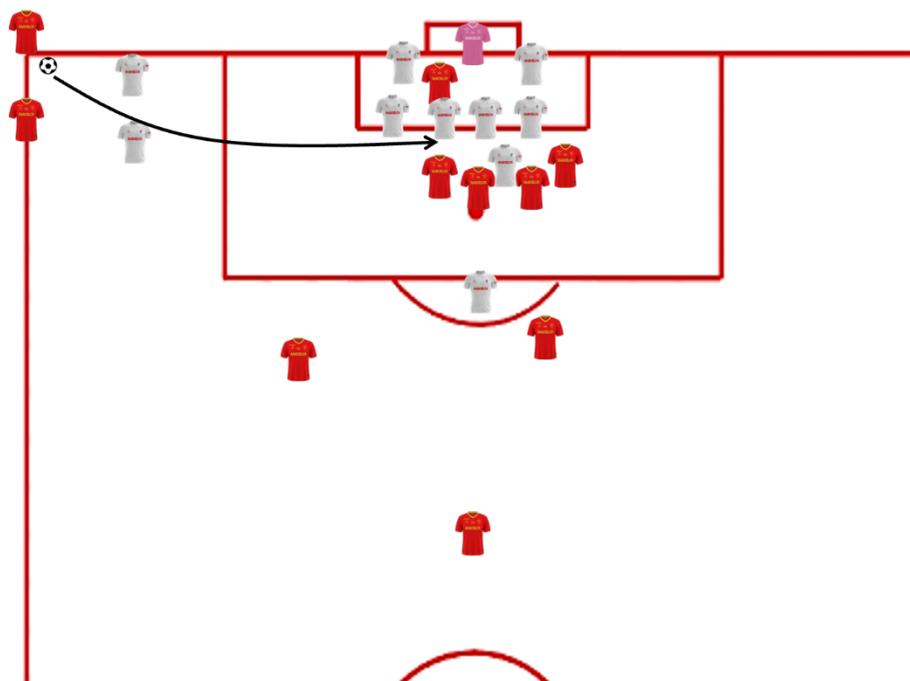
### 3.3.5.1 Esquemas táticos Ofensivos

#### Cantos:

Em ambas estas situações (Figuras 5 e 6) aquilo que se pretende é arrastar dois jogadores adversários para fora da área, criando condições mais favoráveis para os jogadores que atacam dentro da área conseguirem finalizar. Por norma, o canto é batido fechado e tanto pode ser mais puxado ao 1º poste como ao 2º, dependendo também da maior ou menor fragilidade que os adversários apresentem na defesa a essas zonas.

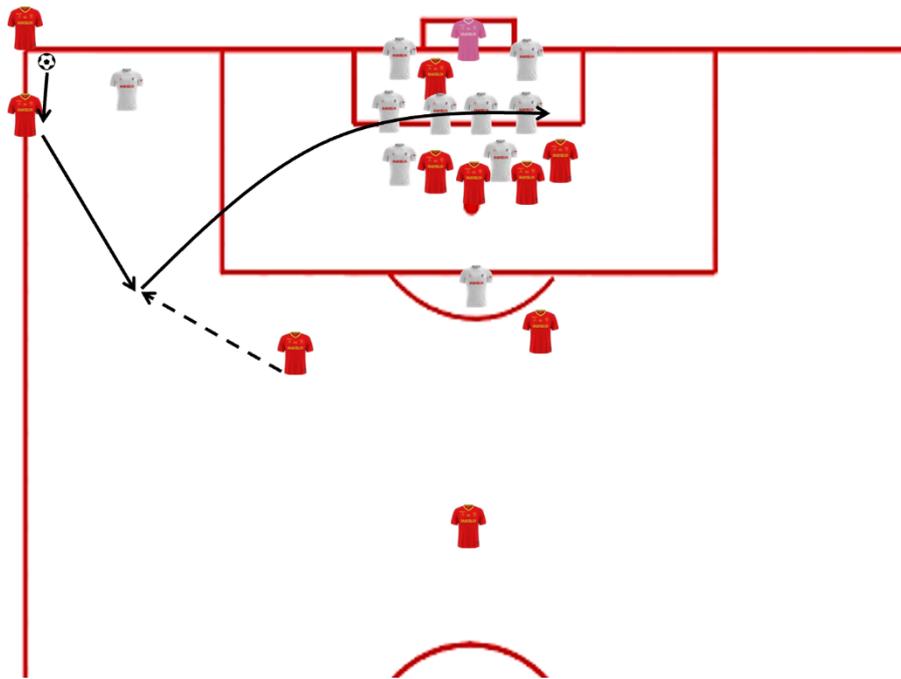


*Figura 5 - Canto Ofensivo Direto (Esquerda)*



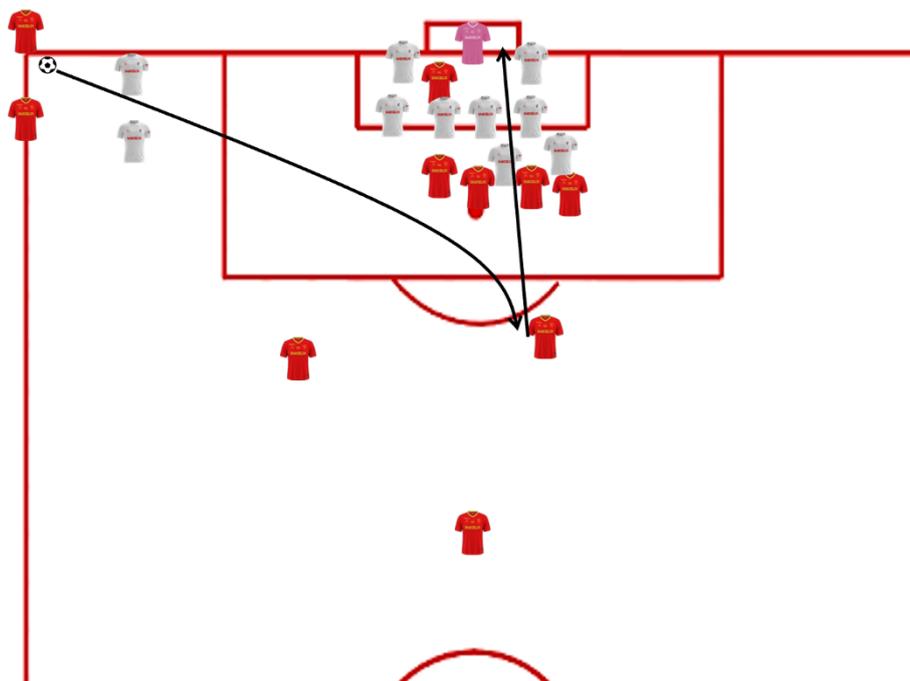
*Figura 6 - Canto Ofensivo Direto (Direita)*

Na situação seguinte (Figura 7) aquilo que se pretende é criar superioridade na zona do canto, colocando 3 jogadores próximos que podem combinar entre si. Damos bastante liberdade aos jogadores para definirem a jogada da maneira que entenderem, podendo entrar dentro da área através de um passe de rotura ou realizar um cruzamento de uma zona mais central, tentando aproveitar alguma desorganização da equipa adversária ao tentar sair na bola. Nestes casos, a prioridade passa por colocar a bola mais próxima do 2º poste, onde aparece o nosso jogador mais forte no jogo aéreo.



*Figura 7 - Canto Ofensivo Estudado (Curto com 3º Homem)*

Na situação seguinte (Figura 8) pretende-se aproveitar o facto de a equipa adversária não colocar nenhum jogador a cobrir a zona da entrada da área. Os jogadores que estão dentro da área procuram bloquear a saída dos defensores para que o jogador que vai realizar o remate possa fazê-lo com o máximo de espaço possível. Obviamente que é uma jogada arriscada pois se a bola é interceptada pode dar origem a uma transição ofensiva rápida adversária, mas os jogadores estão cientes disso e estão sempre preparados para a eventualidade disso acontecer.



*Figura 8 - Canto Ofensivo Estudado (Remate à entrada da área)*

Na situação seguinte (Figura 9) pretende-se criar condições para que haja uma finalização ou um cruzamento de uma zona mais perigosa de um jogador que aparece vindo de dentro da área. Após o sinal do jogador que está na bola o jogador que está na linha da pequena área faz um movimento de aproximação para tentar arrastar o adversário que se encontra a defender aquela zona. A bola não vai entrar neste jogador, mas sim num 2º que arranca mais tarde e que vai tentar deixar a bola para o 1º jogador que, entretanto, faz um movimento em curva para fugir ao seu marcador direto e centrar-se com a baliza para rematar ou cruzar. Há também a possibilidade do 2º jogador, não tendo marcação, poder rodar sobre si e entrar na área com bola controlada.

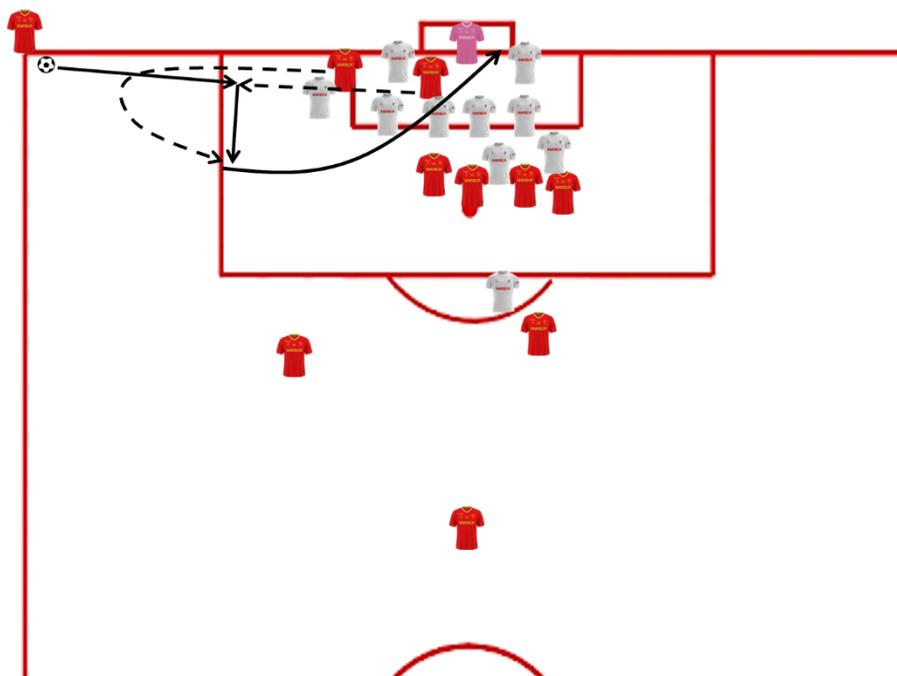
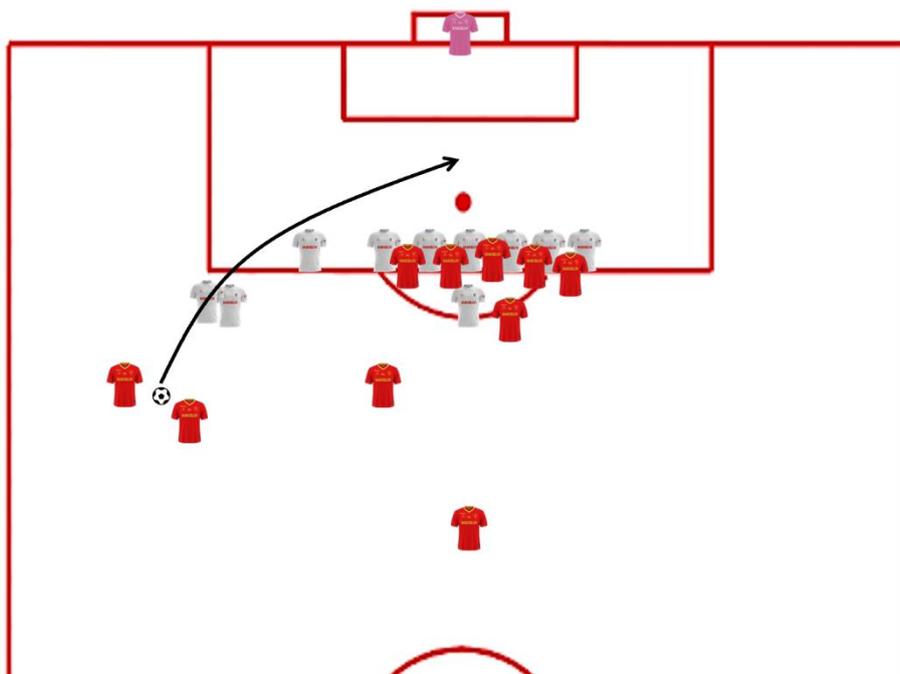


Figura 9 - Canto Ofensivo Estudado (Movimento de aproximação e curva com 3º Homem)

#### Livres laterais:

Nesta primeira situação (Figura 10) colocam-se 2 jogadores próximos da bola para criar a dúvida no adversário se a bola será batida aberta ou fechada. 5 jogadores atacam as diferentes zonas de finalização dentro da área. Muitas vezes, como forma de tentar desorganizar a linha defensiva adversária, é pedido para que o jogador que não vai bater o livre levante a mão e realize uma simulação. O 2º jogador é que coloca a bola diretamente na área à procura de um jogador que apareça vindo de trás e que ataque o espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes.



*Figura 10 - Livre Lateral Ofensivo Direto*

Na próxima situação (Figura 11) colocam-se 3 jogadores próximos da bola que vão procurar combinar entre si. Mais uma vez damos liberdade para que os jogadores utilizem a sua tomada de decisão consciente. Um exemplo de jogada típica é a representada na figura 11, em que o jogador do lado de dentro em relação à bola passa por cima da mesma e corre em direção à linha de fundo. Se o adversário não acompanhar este movimento o jogador que fica na bola pode colocar nele diretamente, resultando num cruzamento mais próximo da baliza adversária. Caso a movimentação deste jogador seja acompanhada então a bola é passada para o 3º jogador que se encontra mais atrás e que irá colocar a bola bombeada para a zona do 2º poste onde aparece o jogador mais forte no jogo aéreo. Este jogador faz um movimento circular para tentar fugir à marcação ou pode mesmo beneficiar de um bloqueio, dobrando depois a bola para o interior da pequena área caso consiga vencer o duelo aéreo.

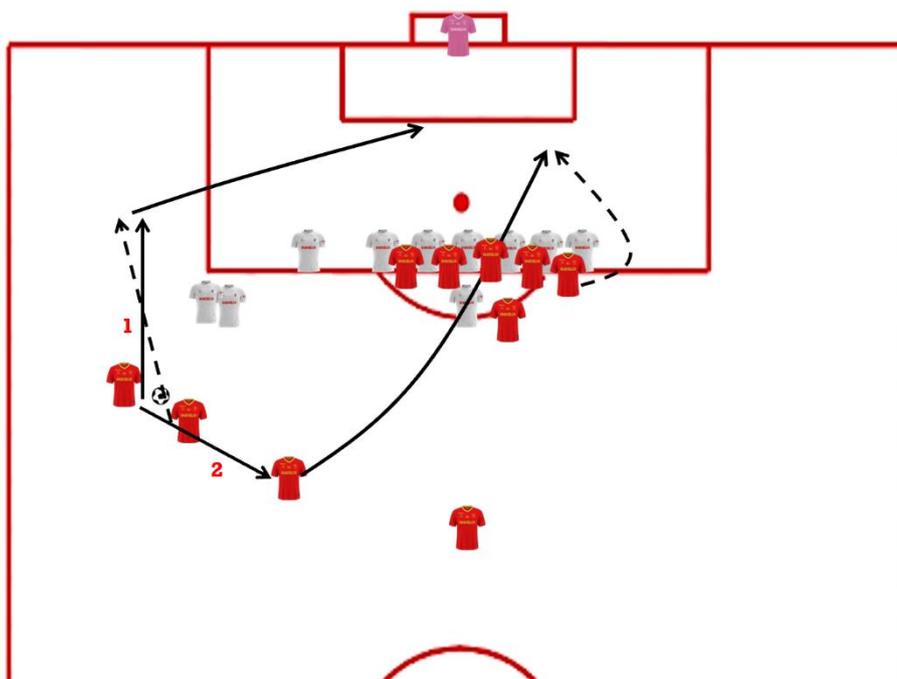


Figura 11 - Livre Lateral Ofensivo Curto

Livre frontal:

Na Figura 12 está representado o posicionamento da equipa em situações de livre frontal ofensivo. Por norma, tanto de um lado como do outro, ficam dois jogadores na bola, sendo que bate o jogador de pé contrário ao lado do livre.

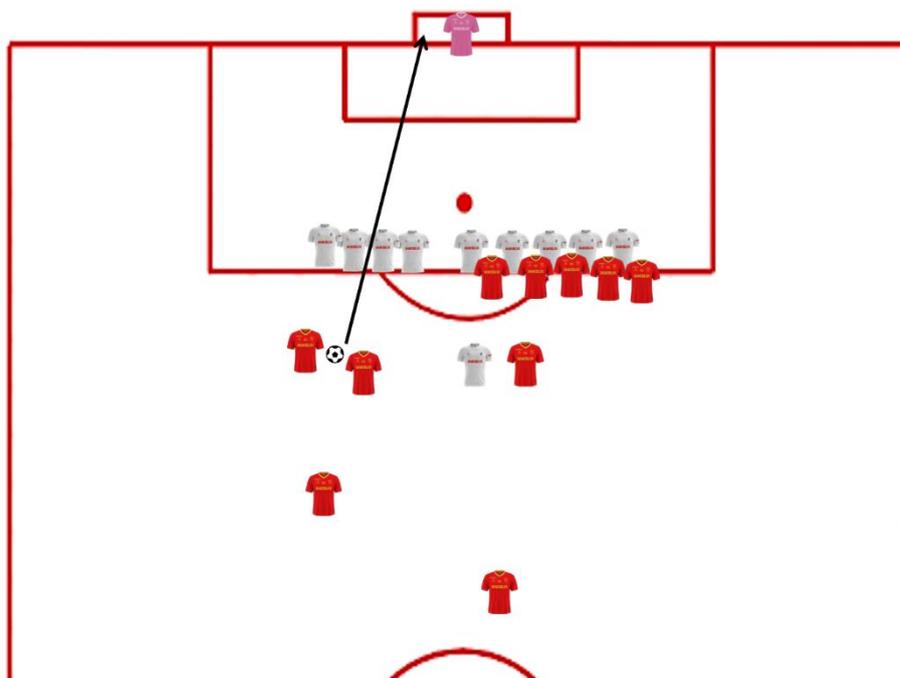
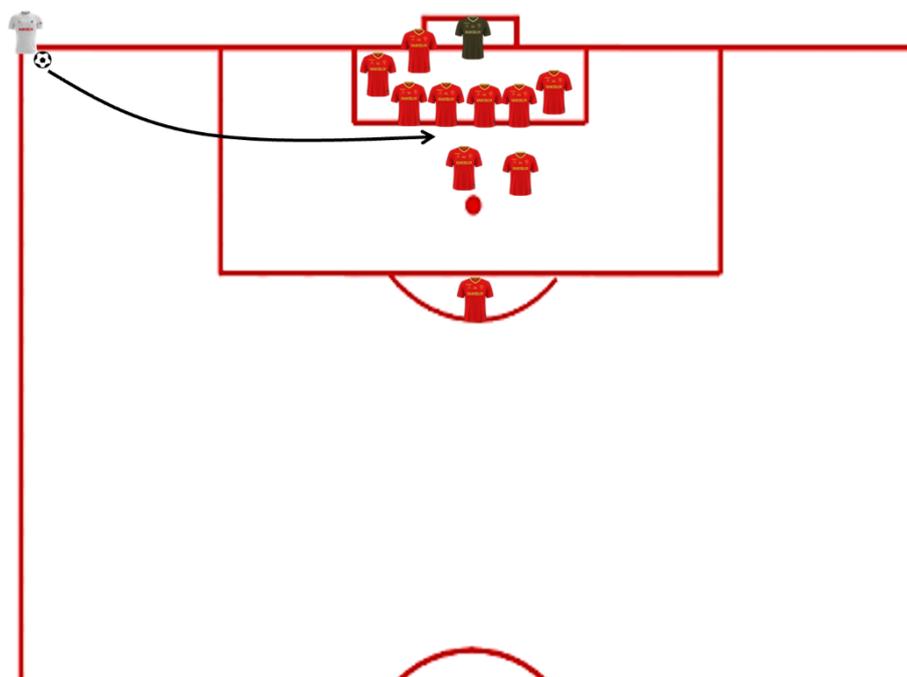


Figura 12 - Livre Frontal Ofensivo

### 3.3.5.2 Esquemas táticos Defensivos

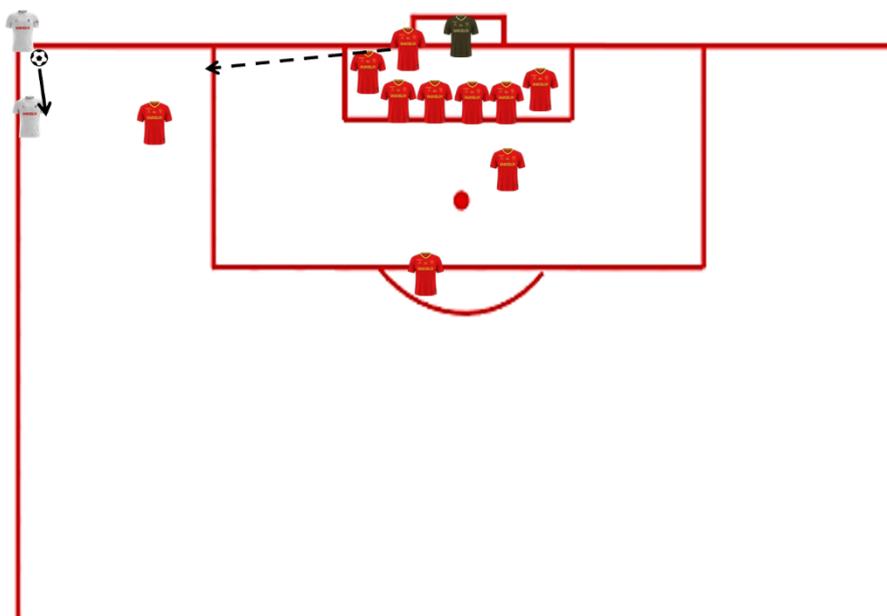
#### Cantos:

Na Figura 13 está representado o posicionamento da equipa em situações de canto defensivo quando a equipa adversária coloca apenas um jogador na bola para a cobrança do canto. Do lado contrário o posicionamento funciona em espelho.



*Figura 13 - Canto Defensivo Direto*

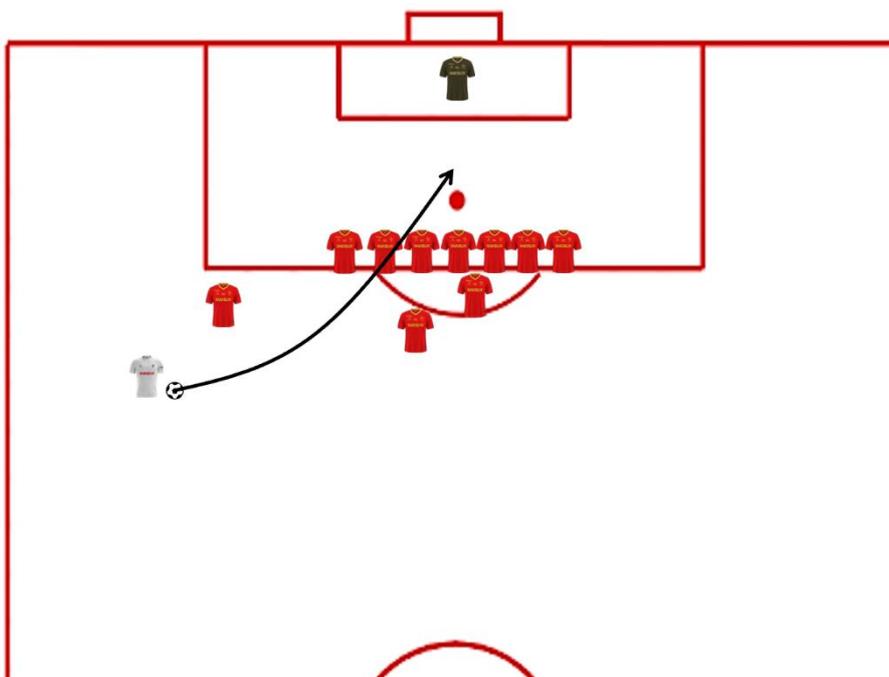
No caso de a equipa adversária levar dois jogadores para cobrar o canto, o posicionamento da equipa é aquele que está representado na Figura 14, sendo que o jogador que se posiciona junto ao 1º poste fica responsável por sair imediatamente na bola se porventura o adversário decidir jogar curto. Do lado contrário o posicionamento funciona em espelho.



*Figura 14 - Canto Defensivo Curto*

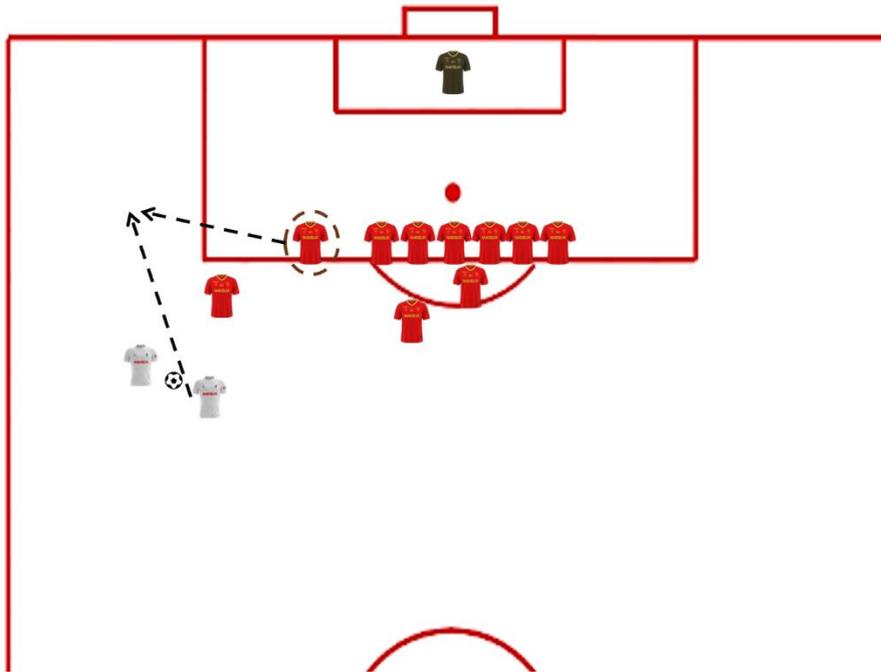
Livres laterais:

Na Figura 15 está representado o posicionamento da equipa em situações de livre lateral defensivo, no caso de a equipa adversária colocar apenas um jogador na bola para a cobrança do livre. Do lado contrário o posicionamento funciona



*Figura 15 - Livre Lateral Defensivo Direto*

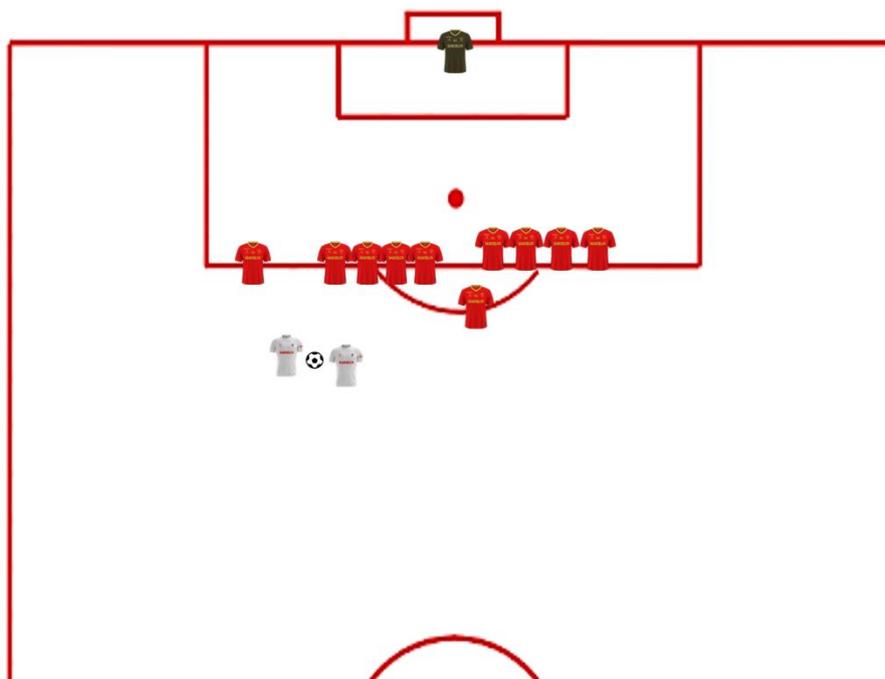
No caso de a equipa adversária levar dois jogadores para cobrar o livre, o posicionamento da equipa é aquele que está representado na Figura 16, sendo que o 1º jogador da linha defensiva que está a realizar marcação zonal se aproxima do jogador que está na barreira para poder contrariar alguma combinação curta realizada pelo adversário. Do lado contrário o posicionamento funciona em espelho.



*Figura 16 - Livre Lateral Defensivo Curto*

#### Livre frontal:

Na Figura 17 está representado o posicionamento da equipa para defender situações de livre frontal adversário. O número de jogadores posicionados na barreira é dependente da zona do livre e da decisão do GR.



*Figura 17 - Livre Frontal Defensivo*

### **3.4 Operacionalização do treino (Microciclo padrão)**

O processo de planeamento e operacionalização do treino levado a cabo na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC está ao cargo do treinador principal. Como já foi referido ao longo deste relatório, o treinador principal trabalhou durante muitos anos como preparador físico no futebol de alto rendimento e, por essa razão, o microciclo padrão da equipa apresenta grande ênfase no condicionamento físico e no trabalho de força, tanto de resistência como de potência. Obviamente que não se descarta a parte mais técnica e tática do jogo de futebol, porém, por vezes, parece-me que os exercícios são pensados para sustentar as necessidades físicas e fisiológicas dos jogadores e só depois é que se procura adaptá-lo à forma de jogar da equipa, em conformidade com o nosso modelo de jogo.

Uma vez que o conceito e todos os princípios da periodização tática foram um esteio na minha formação enquanto estudante na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, admito que foi com relutância que me associei a esta metodologia mais fechada do treino levada a cabo na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC. Como já referi, a dimensão física assumia um papel preponderante do processo de treino, tanto que o aumento do nível de complexidade e dificuldade dos exercícios muitas vezes não estava associado à manipulação de

constrangimentos e de oportunidades de ação, mas sim ao aumento da carga induzida através da abertura ou encurtamento do espaço de jogo, aumento do tempo em exercício ou aumento de acelerações, desacelerações e *sprints* promovidos. Isto não quer dizer que não reconheça competência ao treinador principal, muito pelo contrário, pois ele sabe o que faz e os resultados que quer atingir, simplesmente não me parece ser a melhor forma de, a longo prazo, estabelecer uma identidade e uma forma de jogar que potencie o jogador, enquanto indivíduo, e a equipa, enquanto coletivo. Frade (2015) atenta também para a necessidade da lógica de inter-relacionamento entre os diferentes indicadores não se perder, correndo o risco de isso acontecer quando se elege qualquer dos convencionais indicadores como fundamental.

Também os jogadores revelaram algum desconforto com esta visão/entendimento do jogo. Esperavam uma maior relevância da parte técnica e tática do jogo de futebol na metodologia de treino da equipa, fazendo muitas vezes comentários acerca dos trabalhos que lhes eram propostos. Comentários do tipo “Não sabia que tinha vindo para o Atletismo” ou “Isto não é futebol” aconteciam com alguma frequência. Apesar disso, tenho de ressaltar o grande comprometimento que sempre demonstraram, colocando de lado aqueles que eram os seus sentimentos em relação à metodologia de treino em prol do sucesso do grupo.

Para além da dimensão física, é também dado grande relevo à parte estratégica, sendo que de semana em semana a análise ao adversário revela-se fundamental para tentar procurar soluções em contexto de treino para combater os problemas que possam surgir no dia do jogo, colocando muitas vezes a equipa que não vai jogar (principalmente no último treino da semana) a simular a organização e os comportamentos adversários, tanto em jogo corrido como nos esquemas táticos.

Explorando um pouco mais a temática do modelo de treino e a sua articulação com o modelo de jogo definido pelo treinador principal, a matriz concetual e metodológica implementada pelo mesmo assenta num processo de preparação contínuo ao longo da semana para desenvolver ao máximo, sobretudo as capacidades físicas, mas também técnicas, táticas e psicológicas, requeridas para que a equipa consiga responder de forma organizada e eficaz às exigências que o jogo pode trazer, sempre em conformidade com o modelo

de jogo delineado. Para além disso, os exercícios de treino devem ter uma carga fisiológica bem definida em função da unidade de treino e microciclo semanal. Existe uma preocupação constante em realizar o mesmo tipo de trabalhos, com foco particular nas capacidades de resistência e de força, uma vez que o treinador acredita que é dessa forma que a equipa se consegue superiorizar aos adversários, e que consegue dar relevo às principais características dos jogadores que ocupam cada posição no terreno de jogo, maximizando o seu rendimento dentro do papel que lhes é atribuído. Por exemplo, o facto de um jogador, por algum motivo, não conseguir realizar um dos trabalhos de ginásio pré-treino, constitui-se como uma grande preocupação, considerando inclusivamente que está em clara desvantagem em relação aos colegas exclusivamente por esse motivo. Até mesmo quando algum jogador vai treinar ao escalão superior, o treinador vê isso como uma desvantagem, pois o tipo de trabalho realizado lá não tem o mesmo foco que o realizado na nossa equipa, afetando assim o rendimento do jogador em jogo, possivelmente.

Assim, o modelo de treino caracteriza-se pela pretensão de controlo total de todas as ações dos jogadores em treino por parte do treinador, sendo muitas vezes um processo algo fechado e não muito dinâmico. De facto, ocorreu um processo de sistematização e ordenamento prévio, porém parece-me que nem sempre foram estabelecidos os mecanismos de controlo de treino necessários para que a equipa pudesse melhorar nos parâmetros em que sentia maiores dificuldades. Dando um exemplo em concreto, num exercício de posse e pressão com 3 equipas levado a cabo sucessivamente durante a época, o foco passou sempre pela intensidade no momento da pressão, mesmo quando a equipa já apresentava um nível elevado neste parâmetro, enquanto o momento em que as equipas se encontravam em posse acabou por quase sempre ser descurado e não ser incentivado o que, por sua vez, também pode ter afetado negativamente a perceção de competência ao nível da intensidade de pressão sem bola, uma vez que uma qualidade de posse de bola mais reduzida naturalmente que exponenciará o número de bolas recuperadas.

Posto isto, o modelo de treino da equipa acabava por ir ao encontro do modelo de jogo proposto, dado que o elevado número de exercícios com foco nos momentos de Transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque e na capacidade de resistência para potenciar estes mesmos momentos é concomitante com a

importância que lhes é dada no nosso modelo de jogo e com o entendimento do jogo do treinador principal, com uma forte relevância da dimensão física. Não obstante, apesar de reconhecer a importância da dimensão física do jogo (todas as dimensões são importantes), algo que eu considero que podia ter sido dada maior relevância no processo de treino foi a dimensão tática do jogo. O papel atribuído a cada jogador dentro do modelo de jogo foi bem concebido e transmitido durante os microciclos semanais, mas o tempo de contacto dos jogadores em situações que simulam os comportamentos que eles devem ter em jogo, principalmente no momento de Organização Ofensiva sempre me pareceu francamente reduzido. Os trabalhos táticos setoriais realizados nos treinos de quinta-feira pecam por escassos e o facto de as questões estratégicas serem praticamente todas deixadas apenas para os dois últimos treinos da semana, também não me parece o mais correto. Desde início do microciclo os jogadores deveriam ser confrontados com exercícios que promovessem a habituação ao papel que possuem em campo e deveriam ser também definidos critérios de sucesso, traçados objetivos e programados tipos de intervenção em casos de necessidade.

Durante a operacionalização das sessões de treino, apesar do treinador principal se apresentar como figura máxima, também delega várias funções aos seus adjuntos, sendo que cada um tem funções bem definidas para cada momento de treino e para cada exercício. Isto acaba por ser muito benéfico pois dá a oportunidade de todos se sentirem parte integral do processo de treino e também promove a capacidade de dar *feedback* alinhavado com aquilo que é pedido em cada exercício.

Os microciclos ao longo da época têm seguido praticamente sempre o mesmo padrão, sendo que a base de exercícios propostos para cada sessão de treino é relativamente curta, o que denota a importância da sistematização e da consolidação de processos acima de tudo para o treinador principal. Principalmente quando a equipa está numa fase de resultados positiva, existem muito poucas alterações nos exercícios realizados de semana a semana, revelando também uma crença naquilo que está a ser executado ao nível da operacionalização do treino.

Uma vez que a equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC por norma realiza os seus jogos ao sábado, naturalmente que o microciclo padrão é feito de sábado

a sábado, com 5 treinos semanais (segunda, terça, quarta, quinta e sexta) realizados às 16h00 (salvo exceções) e o único dia de descanso é ao domingo. Na figura em baixo (Figura 18) está apresentado um exemplo daquele que é o microciclo-padrão. As cores presentes no microciclo são meramente indicativas do esforço e carga que se pretendem induzir nos jogadores, sendo que o vermelho representa a carga mais elevada seguida do laranja, amarelo, verde-claro e finalmente o verde-escuro.



## Gil Vicente Futebol Clube

SUB19 - época 2023/2024



Microciclo n°13 (30 de setembro a 7 de outubro)								
	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Dia	30/set	01/out	02/out	03/out	04/out	05/out	06/out	07/out
Hora	15h00		16h00	16h00	16h00	16h00	16h00	15h00
Tipo de sessão			Recuperação	Força	Resistência	Velocidade	Vel. de reação	
Carga			Moderada-Baixa	Alta	Moderada-Alta	Baixa	Muito Baixa	
Conteúdos/Objetivos	<b>Jogo vs Boavista FC (Fora)</b>	<b>Folga</b>	Trabalho de membros superiores e tronco (pré-treino) Trabalho técnico de receção e passe Trabalho de posse/pressão (campo grande/pequeno) Resistência anaeróbia Jogo lúdico em espaço reduzidos	Trabalho de membros inferiores (pré-treino) Trabalho de força explosiva com transfe Capacitação no jogo aéreo Trabalho de princípios de pequena escala defensivos e reducidos Promover jogo exterior e cruzamentos	Trabalho de habilidades técnicas e capacidades motoras em regime de resistência Trabalho de situações de superioridade numérica (ofensivamente) e inferioridade numérica (defensivamente) com transição de OO e OD em jogo formal Resistência anaeróbia	Trabalho de força explosiva para MS (pré-treino) Trabalho de reação à perda em espaços curtos Trabalho tático-estratégico ofensivo e defensivo de baixa intensidade Foco nos 4 momentos de jogo (1 equipa OO+TD e a outra OD+TO, alterando depois de funções) Trabalho de esquemas táticos ofensivos	Trabalho de velocidade em espaços curtos Consolidação do processo de construção a 3 e posicionamento em campo contrário no momento de OO Trabalho estratégico de saídas de bola Trabalho de esquemas táticos defensivos	<b>Jogo vs FC Porto (Casa)</b>

Figura 18 - Microciclo operacionalizado na semana de 30/09 a 07/10

### 3.4.1 Sessão de treino de segunda-feira (MD+2)

O primeiro treino da semana corresponde a um treino em que o foco passa pela recuperação ativa dos jogadores que iniciaram o jogo de sábado assim como o incremento de carga para os jogadores que não jogaram, ou que foram menos utilizados em relação aos restantes. Apesar disso, pela minha experiência enquanto jogador na qual estabeleci contacto com diversos treinadores, parece-me que a carga aplicada sobre os jogadores mais utilizados no jogo, por vezes, é excessiva nestas sessões de treino. Eles realizam o treino praticamente na sua totalidade e nos mesmos moldes que os outros, sendo apenas poupados ao último exercício ocasionalmente. São também poupados em exercícios que utilizem *jokers*, mas nem sempre isso se propicia.

Relativamente aos conteúdos de uma sessão de treino de segunda-feira típica, invariavelmente ela inicia-se com um trabalho de força de membros superiores e core no ginásio. O plantel divide-se em dois grupos, previamente definidos desde o início da época conforme a disponibilidade dos jogadores para chegar mais cedo ou mais tarde às instalações do clube, sendo que o primeiro grupo inicia a sua atividade por volta das 15h00 e o grupo seguinte inicia às 15h20. Este trabalho é desenvolvido e monitorizado pelo preparador físico.

Findado este trabalho partimos para o campo, iniciando muitas vezes com 10 min de corrida contínua com diferentes intervalos de tempo em ritmo baixo, médio ou alto. Quando não se realiza esta corrida na parte inicial normalmente insere-se um trabalho de resistência anaeróbia durante ou após o treino, realizando entre 8 e 10 movimentos de 50/70 m a velocidades próximas da máxima. Até mesmo os jogadores titulares são submetidos a este tipo de tarefa, fazendo aumentar a carga interna associada a este treino.

O primeiro exercício com bola do treino corresponde sempre a um exercício que estimule as habilidades técnicas, em particular a receção de bola, o passe e a finalização. Aqui existe bastante variabilidade no tipo de exercícios que são implementados, sendo muitas vezes idealizados conforme algumas necessidades da equipa evidenciadas durante o jogo ou movimentações e posicionamentos que sejam pretendidos dentro do nosso modelo de jogo. Acaba por ser então um trabalho não só técnico, mas também tático.

Em seguida, realizamos algum tipo de trabalho de posse de bola em espaços reduzidos, podendo ou não incluir balizas com o objetivo de finalizar. Aqui procura-se sempre que possível incluir *jokers* para garantir superioridade numérica à equipa que realiza posse de bola e com o intuito de recuperar ativamente alguns jogadores que tenham feito mais minutos no jogo de sábado. Muitas vezes pode-se também incluir os GR, que atuam como *jokers* em profundidade. Posteriormente, seguimos com os espaços reduzidos, mas agora em contexto de jogo, seja ele entre 2 ou 3 equipas. Este exercício inclui sempre uma componente mais lúdica aliada à competitividade.

Para terminar, muitas vezes separa-se o grupos dos jogadores mais utilizados no jogo do grupo dos jogadores menos utilizados, sendo que os mais utilizados realizam frequentemente algum trabalho de alongamento dinâmico enquanto os outros, como forma de tentar alcançar cargas semelhantes àquelas

que teriam em contexto de jogo para não perderem em relação aos outros, efetuam algum trabalho que promova duelos ofensivos e defensivos, com maior ou menor grau de complexidade. Por vezes, ao invés de existir esta separação, podem integrar todos um exercício de finalização, sendo que são várias as variantes existentes.

Na Figura 19 está representado o treino de segunda-feira do microciclo-padrão apresentado anteriormente.



# Gil Vicente Futebol Clube

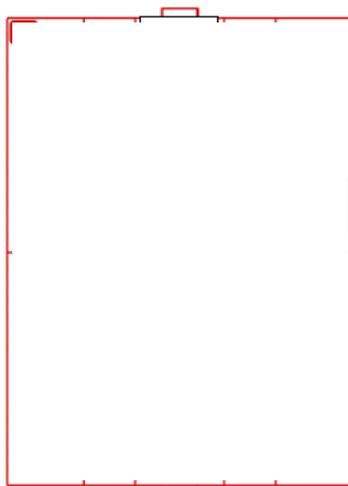
## SUB19 - época 2023/2024



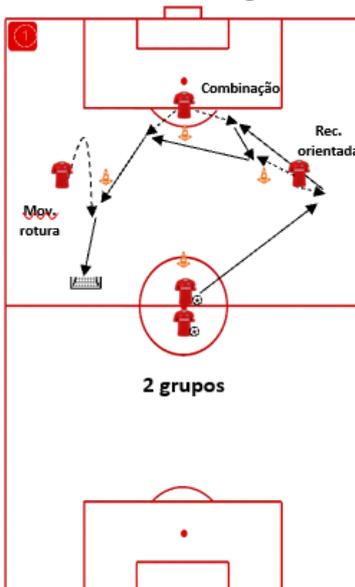
UT nº 64 MD: +2 Subdinâmica: Recuperação Data: 02/10/2023 Duração: 20'+75'+15'

**Objetivos do treino:** Trabalho de Membros Superiores e tronco (pré-treino). Trabalho técnico de receção e passe. Trabalho de posse/pressão (campo grande/pequeno). Resistência anaeróbia. Jogo lúdico em espaço reduzidos

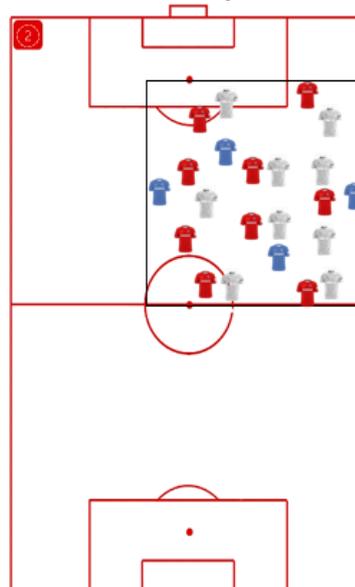
### Jogadores disponíveis



### Passé em losango



### Posse 9x9 + 4 jokers



### Descrição:

**Pré-treino(ginásio):** 20' - MS/Tronco.  
Core + ativação 3x10 rep. 12 ex.

4' - Ativação com mobilidade

12' - Passé em losango com mini-balizas. 2 variantes

17' - Pressão/Posse 9x9 + 4 jokers.  
3x4'30''/1' rec.

4' - HIIT (1ª parte) 6x70m

18' - Jogo 7x7+7 apoios (6 ext/1 int)

2'30''/30'' (2 voltas) 2 toques

4' - HIIT (2ª parte) 6x70m

12' - Jogo 7x7/7 golo de ouro. 2' max.

Livre

### +utilizados:

15' - Stretching

### - utilizados:

15' - Jogo 6x6. 3x4'/1' rec.

4' - Alongamentos

### Jogo 7x7/7



### Jogo 7x7 golo de ouro



### Jogo 6x6 (- utilizados)



Figura 19 - Sessão de treino do dia 2 de outubro de 2023

### **3.4.2 Sessão de treino de terça-feira (MD-4)**

Neste dia realiza-se a sessão de treino com maior duração e com maior carga adjacente durante o microciclo, apesar de, dificilmente, os jogadores já estarem completamente recuperados em termos físicos e emocionais. É um treino que apresenta não só grande volume como também exige alta intensidade, sendo extremamente desgastante para os jogadores. Corresponde ao primeiro treino aquisitivo do microciclo e o foco dirige-se para a realização de contrações de natureza excêntrica, conseguidas através da prática de jogos em espaços reduzidos e baixas relações numéricas. Isto para aumentar a frequência de ações como acelerações e desacelerações, mudanças de direção e saltos.

Esta sessão de treino inicia sempre com um trabalho de força de membros inferiores no ginásio, realizado em formato de circuito, por tempo e no qual todos os jogadores participam simultaneamente. Confesso que desconfio acerca da efetividade deste tipo de trabalho... Isto porque o que supostamente seria um trabalho de força mais explosiva acaba por ser um trabalho de força de resistência, havendo demasiadas repetições por cada série e sendo utilizadas cargas muito inferiores à máxima. Acaba por se criar fadiga que não é de todo benéfica, pois para além de condicionar a performance dos jogadores durante o resto da sessão de treino, não provoca qualquer tipo de adaptações musculares que tragam vantagens futuras.

A esta atividade segue-se um exercício complementar que promove a força excêntrica nos membros inferiores, em particular os quadricípites e os isquiotibiais, através da utilização de cinturões russos, material inserido no clube pelo treinador principal. Por sorte o campo onde treinamos possui umas estruturas nas quais é possível agarrar estes cinturões, havendo assim a possibilidade de realizar esta tarefa no relvado. A cada série está também associado um transfere, que pode incluir saltos entre barreiras, mudanças de direção e uma velocidade curta de 8/10 m.

Seguidamente inicia-se o trabalho com bola, sendo que se pode incluir neste momento do treino algum tipo de posse de bola com relações numéricas entre 3 e 8 jogadores em espaços relativamente reduzidos. Caso contrário, pode-se também incluir outro tipo de jogo em espaços pequenos e com um número

reduzido de jogadores, como por exemplo um jogo em que apenas vale jogar com a cabeça.

Entramos depois na parte fundamental do treino. É aqui que se inserem os jogos reduzidos, uma marca destas sessões de treino. São momentos de alta intensidade e extremamente competitivos na nossa equipa, sendo constantes as picardias e os altos índices de agressividade. As relações numéricas podem progredir desde um 1x1 até um 5x5, sendo sempre que necessário ajustado o espaço de jogo. São jogos de curta duração e que promovem muitos duelos e ações com bola, que é aquilo que se pretende. Para aumentar a competitividade os jogadores são divididos em duas equipas que pontuam por cada golo marcado e que no final dos jogos todos são somados para encontrar a equipa vencedora.

Para finalizar a sessão de treino transitamos deste exercício de espaços mais curtos para um com um espaço um pouco maior, com maior complexidade tática e que trabalhe outro tipo de princípios e subprincípios de jogo. O mais frequente acaba por ser qualquer tipo de jogo que propicie o jogo exterior, permitindo que haja superioridade numérica na zona dos corredores laterais para que as ações a partir desses espaços sejam mais bem-sucedidas e realizadas com maior frequência. Noutros casos pode incluir-se um jogo de 3 equipas, nomeadamente o conhecido jogo holandês, em que se trabalha algumas relações setoriais e intersetoriais, assim como as transições de momento ofensivo para defensivo.

No final, assim como é apanágio de todas as sessões de treino, realizam-se alguns alongamentos. Na Figura 20 está representado o treino de terça-feira do microciclo-padrão.



# Gil Vicente Futebol Clube

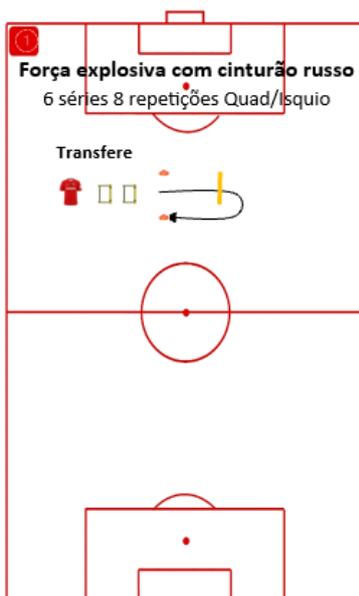
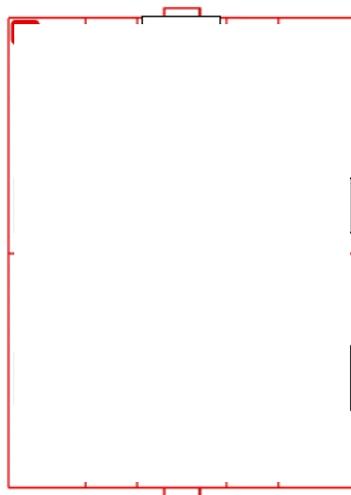
## SUB19 - época 2023/2024



UT nº 65 MD: -4 Subdinâmica: Força Data: 03/10/2023 Duração: 25'+94'+5'

**Objetivos do treino:** Trabalho de membros inferiores (pré-treino). Trabalho de força explosiva com transfere. Capacitação no jogo aéreo. Trabalho de princípios de pequena escala ofensivos e defensivos em jogos reduzidos. Promover jogo exterior e cruzamentos.

### Jogadores disponíveis



### Descrição:

**Pré-treino(ginásio):** 24' – Trem inferior  
12 ex. 30'' atividade/30'' descanso.

2 séries

10' – Força explosiva Q/I 6x8 rep. com transfere

2' – Alongamentos

2x5' – Jogo cabeça 5x5.

- Passe com cabeça
- Passe com pé

### Jogos reduzidos:

12' – 5x5 com 2 GR. 3'x2 (2 rep.)

5' – 1x1. 15''x10 (2 rep.)

10' – 2x2. 30''x5 (3 rep.)

18' – 3x3/4x4. 1'30''x3 (3 rep.)

2x6' – Jogo 10x10 com 2 apoios ext. em meio-campo

5' - Alongamentos



Figura 20 - Sessão de treino do dia 3 de outubro de 2023

### **3.4.3 Sessão de treino de quarta-feira (MD-3)**

O treino de quarta-feira inicia-se, invariavelmente, com a apresentação do vídeo de análise ao nosso último jogo, exceto em microciclos em que não temos jogo formal, como é natural. Esta análise apenas é feita neste dia pois é o primeiro treino da semana em que não há trabalho de força no ginásio pré-treino, sendo dada maior prioridade a esta atividade em relação à análise. Também não é viável realizar as duas no mesmo dia, pois colocaria em causa o cumprimento da restante sessão de treino. Sendo assim, é na quarta-feira que mostramos aos jogadores alguns lances positivos e negativos do jogo anterior, assumindo o treinador principal a função de assinalar certos comportamentos que não correram como pedido e acentuar aqueles que de facto foram bem-sucedidos e que respeitaram a estratégia de jogo. Normalmente fica à minha responsabilidade a seleção dos cortes que considero mais pertinentes e a posterior edição dos mesmos para que seja mais perceptível para os jogadores onde, quando e porque é que os erros realmente aconteceram. Após este momento muito importante para a evolução e desenvolvimento da equipa, seguimos para o campo.

Nesta sessão de treino, como é normal de uma sessão de treino de MD-3, os espaços e as relações numéricas aumentam relativamente ao treino anterior, assim como o tempo em atividade. Desta forma são promovidas contrações de maior duração, mas com menor velocidade e tensão. É também neste treino que se trabalha os grandes princípios e subprincípios da equipa, incluídos muitas vezes em situações de jogo próximas do formal.

Descrevendo então os exercícios que compõem esta sessão de treino, inicialmente, após uma breve ativação, entramos num circuito de resistência com várias habilidades motoras. Muitas vezes incluímos algum gesto técnico com bola no final de cada estação para não se tornar tão monótono para os jogadores. Aqui a prioridade não se prende tanto na velocidade da execução das ações, mas sim na qualidade das mesmas, de forma repetitiva. No entanto, por vezes, podemos não optar por um circuito deste tipo, iniciando antes o treino com um exercício de meinho com transição, com distâncias longas entre cada espaço para quem perde bola realizar um grande deslocamento.

Posteriormente, o mais comum é incluirmos um exercício de finalização, no qual se pretende que os jogadores percorram longas distâncias, seja em condução ou em deslocamento, e que realizem outro tipo de ações técnicas como o passe e a receção. Damos oportunidade para que os jogadores realizem várias repetições cada um, sendo também por isso uma tarefa de cariz de resistência.

De seguida, antes de entrar na parte fundamental do treino, realizamos um tipo de exercício que promova a transição defesa-ataque e vice-versa. É sempre feito em espaços longos e com relações numéricas de superioridade a atacar e inferioridade a defender. Mais uma vez o intuito é que os jogadores percorram grandes distâncias e que realizem bastantes repetições, promovendo uma fadiga controlada pois têm tempo de descanso adequado entre repetições.

Depois sim entramos na parte principal do treino de quarta-feira, na qual posicionamos duas equipas de 11 jogadores e utilizamos pouco mais de  $\frac{3}{4}$  do campo. Reservamos uma parte considerável do treino para este momento, atribuindo grande importância às relações setoriais e intersetoriais que se estabelecem assim como aos macro princípios de jogo ofensivos e defensivos, numa escala coletiva do modelo de jogo. Estas relações tanto podem ser incentivadas em jogo corrido, sem qualquer tipo de condicionante, como podem ser também estimuladas através da manipulação de constrangimentos. Muitas vezes o que podemos fazer é incluir em 2 períodos de jogo “portas” de acesso ao meio-campo contrário, obrigando a equipa em posse a avançar através dos corredores laterais ou pelo corredor central jogando com o PL em apoio. Podemos também marcar uma zona que impossibilite a ultrapassagem da linha defensiva da mesma, como forma de não avançarem em demasia e estarem preparados para atacar uma bola que seja colocada em profundidade. Nestas situações de jogo procedemos com várias trocas de jogadores entre as equipas, imaginando já aquela que será a equipa inicial do jogo de sábado numa primeira situação, e depois realizando trocas em conformidade com o que poderá acontecer no sábado em termos de substituições. Se tivermos excesso de jogadores os que ficam de fora ficam a realizar um trabalho de finalização e vão trocando a cada período de jogo.

Por fim, acabamos a sessão de treino com mais um trabalho de resistência anaeróbia, se bem que mais curto do que o realizado no primeiro treino da semana por norma, seguido dos alongamentos.

Na Figura 21 está representado o treino de quarta-feira do microciclo-padrão.



# Gil Vicente Futebol Clube

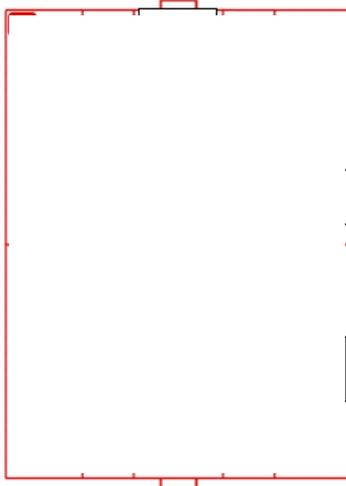
## SUB19 - época 2023/2024



UT nº 66 MD: -3 Subdinâmica: Resistência Data: 04/10/2023 Duração: 92' + 5'

**Objetivos do treino:** Trabalho de habilidades técnicas e capacidades motoras em regime de resistência. Trabalho de situações de superioridade numérica (ofensivamente) e inferioridade numérica (defensivamente) com transição. Foco nos momentos de OO e OD em jogo formal. Resistência anaeróbia

### Jogadores disponíveis



### Descrição:

- 2' – Mobilidade
- 8' – Circuito de 3 exercícios 4 repetições. Coordenação/ agilidade/ velocidade com bola
- 2' – Alongamentos
- 10' – Exercício de passe com condução + finalização 5+5 rep.
- 20' – Situações 3x2/2x1. Transição para mini-balizas
- 4x8' – Jogo 11x11 em ¾ de campo. Finalização para 3 jogadores de fora
- 10' – HIIT. 4x70m + 4x40m.
- 5' - Alongamentos



Figura 21 - Sessão de treino do dia 4 de outubro de 2023

#### **3.4.4 Sessão de treino de quinta-feira (MD-2)**

Esta é uma sessão de treino em que o volume e a carga baixam consideravelmente em relação às anteriores, sendo que se inicia neste dia a preparação estratégica para enfrentar o próximo adversário, simulando aqueles que serão os seus comportamentos e tendências em algumas situações durante o treino. É também uma sessão de treino em que se promovem esforços mais curtos e de velocidade próxima da máxima, dando tempo de descanso suficiente entre repetições para recuperar.

Posto isto, o treino inicia sempre com um trabalho de força para membros superiores com elásticos, que é realizado no campo sempre que possível pois no ginásio o espaço é limitado. Passamos depois rapidamente para um trabalho coordenativo e de velocidade, com distâncias entre os 15 e os 30 metros, e que é realizado à velocidade máxima. É pedido pelo treinador principal para que neste exercício seja dado *feedback* constante em relação à técnica de corrida dos jogadores, que deve ser realizada nas pontas dos pés para conseguir ter um menor tempo de apoio no solo e dessa forma dissipar menos energia.

Em seguida, avançamos para um exercício de meiinho em que mais uma vez se pretende que os jogadores transitem de espaço após perda da bola, reagindo rapidamente à mesma. Estas transições são mais curtas e devem ser realizadas à velocidade máxima. Podemos utilizar vários tipos de meiinho neste momento do treino tais como o meiinho gémeo, o meiinho vazio ou o meiinho a pares com transição após apito.

Após um breve momento em que os jogadores se organizam em pares ou trios para efetuar uma troca de passes curtos, médios e longos, transitamos para aquela que é a parte fundamental do treino. O grupo é dividido em dois, sendo que os jogadores que fazem parte da linha defensiva e os médios defensivos ficam a trabalhar num meio-campo comigo e com o treinador-adjunto principal, enquanto os restantes jogadores do setor médio e avançado ficam a realizar um trabalho tático de circulação de bola e de finalização após movimentações de rotura e ocupação de zonas de finalização que devem ser recriadas em jogo. Quanto ao trabalho tático defensivo que é desenvolvido, este tem em conta não só aquilo que está estabelecido no modelo de jogo da nossa equipa como também procura simular os comportamentos padrão do nosso próximo

adversário quando se encontra em momento ofensivo de modo a prepararmos os jogadores para aquilo que podem esperar. Sou eu que fico responsável por transmitir aos jogadores aquilo que o adversário pode procurar fazer, uma vez que sou eu que faço a análise do mesmo durante a semana. É um momento do treino que corre quase sempre extremamente bem e a articulação da minha função com a do treinador-adjunto principal, que pela sua experiência enquanto defesa no futebol de alto rendimento é muito competente na operacionalização deste tipo de trabalho, ocorre de forma harmoniosa.

Antes de treinar os esquemas táticos ofensivos, fazemos ainda uma situação de jogo num espaço um pouco mais reduzido que no treino anterior, dando ênfase mais uma vez nos 4 momentos de jogo. Fazemos 2 períodos de curta duração em que uma equipa sai sempre com bola da baliza regulamentar e procura finalizar em 3 mini-balizas defendidas pela outra equipa. No segundo período as equipas trocam de funções. Neste jogo a equipa inicial para o jogo já está praticamente definida e por isso não existem trocas de jogadores entre as equipas. Os jogadores que estão em excesso vão rodando à vez com outros da equipa que não será a titular.

Depois sim, para terminar a sessão de treino, colocamos a equipa titular a treinar os esquemas táticos ofensivos, posicionado a equipa não titular em consonância com o posicionamento do adversário nos esquemas táticos defensivos. Desta forma são idealizadas soluções diferentes para procurar criar instabilidade na estrutura adversária e aproveitar eventuais fragilidades que eles possuam. Sem nunca descurar, claro está, aquelas que são as nossas formas preferenciais de atacar nestas situações.

Na Figura 22 está representado o treino de quinta-feira do microciclo-padrão.



# Gil Vicente Futebol Clube

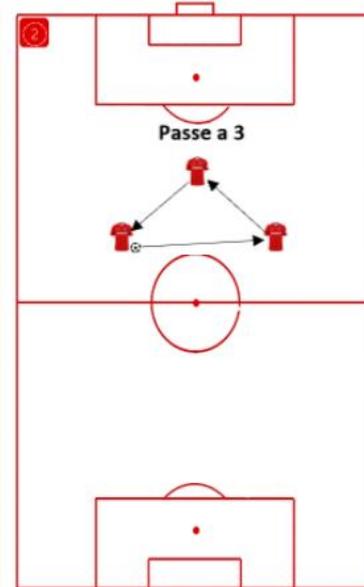
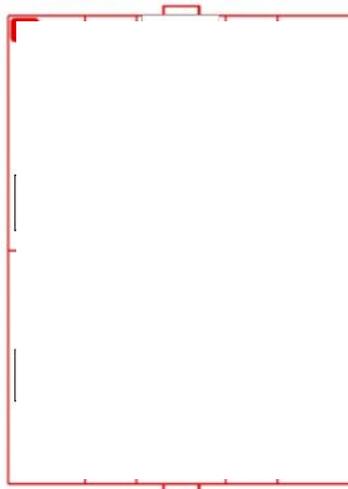
## SUB19 - época 2023/2024



UT nº 67 MD: -2 Subdinâmica: Velocidade Data: 05/10/2023 Duração: 15'+62'+25'

**Objetivos do treino:** Trabalho de força explosiva para MS. Trabalho de reação à perda em espaços curtos. Trabalho tático-estratégico ofensivo e defensivo de baixa intensidade. Foco nos 4 momentos de jogo (1 equipa OO+TD e a outra OD+TO, alterando depois de funções). Trabalho de esquemas táticos ofensivos

### Jogadores disponíveis



### Descrição:

**Pré-treino:** 15' – Trabalho MS com elásticos

4' – Coordenação/velocidade/agilidade

10' – Meiinho gémeo.

3' – Passes a 3

2' – Alongamentos

20' – Trabalho tático defensivo/ofensivo

2x6' – Jogo 10x10 com 2 GR + 2 mini-balizas. Livre

- Org. ofensiva + trans. defensiva
- Org. defensiva + trans. ofensiva

15' – Esquemas táticos ofensivos

- Canto
- Livre lateral
- Livre direto + penalti

10' – Abdominais/dorsais + alongamentos aos pares



Figura 22 - Sessão de treino do dia 5 de outubro de 2023

### **3.4.5 Sessão de treino de sexta-feira (MD-1)**

Sendo este o dia que antecede o dia de jogo naturalmente que a carga adjacente a esta sessão de treino é extremamente reduzida, estando o foco apenas direcionado para questões estratégicas. Antes de dar início à unidade de treino, os jogadores e equipa técnica reúnem-se na sala de vídeo para assistir à análise do adversário, análise essa que é efetuada por mim. Para mim acaba por ser o momento preferido de todo o microciclo, pois é o culminar de um trabalho árduo realizado durante a semana, muitas vezes tirando-me horas de sono. Sinto-me agora bastante confortável a realizar estas apresentações e creio que transmito a mensagem de forma perceptível e efetiva para os jogadores. A identificação da forma de jogar da equipa adversária é algo que representa uma grande importância para o treinador principal e por isso fico contente que a minha intervenção tenha sempre uma relevância acentuada para o processo de treino e para a própria estratégia a adotar em jogo.

Em relação à estrutura deste treino, tem sido quase sempre a mesma desde início, excetuando uma ou outra alteração pontual. Iniciamos com uma pequena ativação em que os jogadores realizam movimentos muito curtos e rápidos, para estimular a sua velocidade de reação. Por vezes podemos também iniciar com algum jogo mais lúdico dentro do círculo central por exemplo.

Logo a seguir, os jogadores são divididos em 3 grupos e distribuídos por meiiinhos num espaço de 8x8 metros. Este meiiinho tem uma componente mais lúdica do que os que são realizados nos outros dias da semana. Pretende-se que o ritmo seja baixo e colocamos um objetivo para ser alcançado. Esse objetivo passa por realizar 10 passes consecutivos em cada espaço, de forma a poder transitar para o espaço seguinte e ao chegar ao último espaço se os jogadores que estão no meio permitirem que os de fora realizem 10 passes sofrem uma consequência. Caso a bola seja recuperada pelos jogadores do meio regressa-se sempre ao primeiro espaço, iniciando uma nova tentativa de alcançar o último espaço. Este exercício é já uma marca do treino de sexta-feira e os jogadores adoram-no.

Posteriormente, entramos no trabalho estratégico com vista ao aprimoramento de subprincípios de jogo que serão para colocar em prática no jogo. Nesta parte do treino realizamos com mais frequência situações de

padronizado 10x0 ou 10x1/10x2 (sendo que a oposição acaba sempre por ser passiva) para trabalhar posicionamentos e movimentos individuais e coletivos no momento de organização ofensiva. Para além disso trabalhamos sempre situações de saída de bola no pontapé de baliza, tanto nossas como do adversário. Transmitimos aos jogadores qual será a abordagem ofensiva e defensiva neste tipo de situações de forma a combater a atuação adversária perante as mesmas. A equipa titular está já definida e a equipa não titular é que simula o comportamento do adversário, em conformidade com aquilo que foi observado no vídeo anteriormente.

De seguida, e muitas vezes para terminar o treino, trabalhamos os esquemas táticos defensivos. Neste caso não há muito que inventar, o posicionamento para defender a área é sempre o mesmo podendo diferir apenas em casos que o adversário leve mais do que um jogador para a zona do canto, mas também treinamos esse tipo de situações para ficar precavidos. Há semelhança daquilo que acontece no dia anterior com os esquemas táticos ofensivos, a equipa não titular simula os comportamentos adversários, atacando as zonas preferenciais dos mesmos. Optamos por realizar os esquemas táticos defensivos no último treino ao invés dos esquemas táticos ofensivos pois consideramos que requer maior concentração e coordenação entre todos, daí que quanto mais próximo do jogo forem realizados melhor, mais fácil são lembrados e interpretados.

Mais recentemente começamos a incluir uma “*peladinha*” no final deste treino, dando liberdade aos jogadores para se posicionarem onde bem entenderem e colocando apenas a limitação de 2 toques por jogador, isto para não virar um autêntico recreio da escola. Esta ideia surgiu após uma fase de resultados bastante negativa que suscitou a necessidade de retirar alguma pressão de cima dos jogadores e terminar o microciclo com um momento mais descontraído. A verdade é que coincidentemente ou não são já 8 as jornadas consecutivas sem perder desde que iniciamos estas “*peladinhas*”.

Na Figura 23 está representado o treino de sexta-feira do microciclo-padrão.



# Gil Vicente Futebol Clube

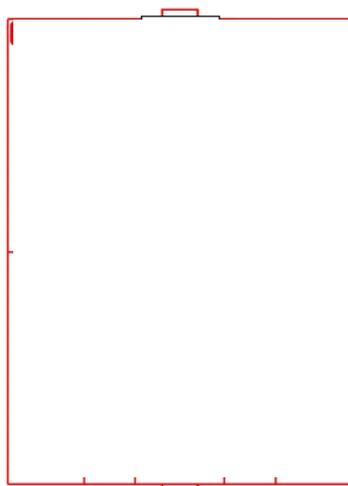
## SUB19 - época 2023/2024



UT nº 68 MD: -1 Subdinâmica: Velocidade reação Data: 06/10/2023 Duração: 50' + 20'

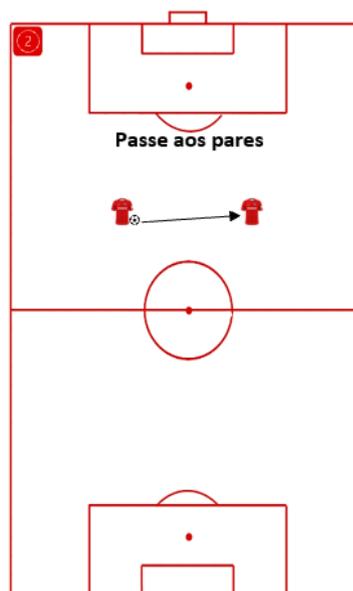
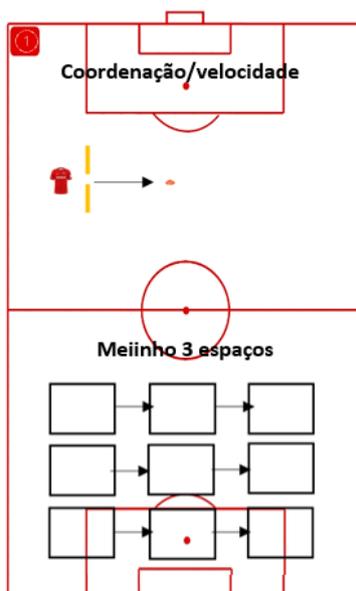
**Objetivos do treino:** Trabalho velocidade em espaços curtos. Consolidação do processo de construção a 3 e posicionamento em campo contrário no momento de OO. Trabalho estratégico de saídas de bola. Trabalho de esquemas táticos defensivos

### Jogadores disponíveis



#### Descrição:

- 4' – Ativação geral
- 4' – Coordenação/velocidade
- 10' – Meinho 3 espaços
- 3' – Passe aos pares
- 2' - Alongamentos
- 12' – Organização ofensiva 10x2 + GR
- 1-3-4-3
- 12' – Estratégia. Saída nossa e saída do adversário
- 15' – Esquemas táticos defensivos:
  - Canto
  - Livre lateral
- 5' - Alongamentos



#### Org. Ofensiva 10x2 + GR



#### Saída nossa/adv.



Figura 23 - Sessão de treino do dia 6 de outubro de 2023

### 3.4.6 Dia de jogo

Este é um dia que faz sempre parte do microciclo anterior e do microciclo seguinte. Faz parte do microciclo anterior porque o jogo é o momento em que se coloca em prática tudo aquilo que foi treinado durante a semana, é a razão pela qual se procura a evolução constante e o aperfeiçoamento das funções de todos aqueles que estão envolvidos neste processo. Por outro lado, faz parte do microciclo seguinte, pois o jogo tem de provocar reflexão e adaptação ao modo como se trabalha. É fundamental analisar aquilo que correu mais ou menos bem e mais importante do que isso tentar perceber o porquê, de forma a poder corrigir aquilo que está errado e insistir no que se revela ser correto. Desta forma, o microciclo seguinte torna-se indissociável do jogo da semana anterior.

O treinador principal tem por hábito um discurso prolongado nos momentos que antecedem o jogo, lembrando aquela que é a estratégia para o mesmo e apelando à motivação dos jogadores para enfrentarem o desafio que se coloca. Creio que estas palavras do treinador, apesar de muito bem pensadas, impactantes e com grande valor por si só, muitas vezes acabam por se dissipar um pouco devido à duração do discurso. Os jogadores, assim como qualquer ser humano, perdem o foco da sua atenção com relativa facilidade, e por essa razão acredito que um discurso mais sucinto poderia ser mais benéfico.

Relativamente às minhas funções neste dia, no momento pré-jogo afixo no quadro algumas fichas elaboradas por mim, relativas à numeração dos jogadores da nossa equipa (11 inicial e suplentes), ao 11 provável da equipa adversária com fotos dos jogadores e as informações essenciais dos mesmos e o posicionamento dos jogadores do nosso 11 inicial nas situações de bola parada, assim como os marcadores de cada situação. Procuo também dar palavras de motivação aos jogadores antes deles entrarem para aquecimento, estando sempre presente dentro do balneário.

No momento do aquecimento eu fico responsável por orientar os jogadores suplentes e mantê-los ativos, algo que ficou definido desde início a pedido do treinador principal. Normalmente o aquecimento pré-jogo tem a duração de 25 minutos, tanto para os jogadores titulares como para os jogadores suplentes que saem do balneário ao mesmo tempo. Nos primeiros 10 minutos deixo-os mais à vontade a fazer uma “peteleca” ou uma “altinha”, de forma a

entrar num espírito leve e divertido. Depois disso coloco-os a fazer um meinho num espaço bastante curto, havendo apenas um jogador no meio de cada vez e cada jogador tem apenas 1 toque. Aos 20 passes o jogador que está no meio sofre um castigo. Este trabalho tem a duração de 8 minutos. Seguidamente, divido os jogadores em dois grupos e faço algum trabalho técnico de passe e receção, de forma aos jogadores sentirem como está o terreno de jogo e a forma como a bola rola. Normalmente este tipo de trabalho demora apenas 5 minutos. Se sobrar algum tempo permito aos jogadores realizar uma troca de passes mais longa nos mesmos grupos do trabalho anterior. Seguimos depois para dentro para começar a preparar a entrada em campo.

Durante o jogo o meu papel tem evoluído com o passar do tempo. Muito tem a ver com o facto de na primeira metade da época eu ter ido para o banco suplementar durante os jogos, uma vez que o treinador-adjunto principal também está em regime de estágio e ocupava a posição de treinador-estagiário no banco. A minha ação limitava-se a dar algumas indicações ao treinador principal acerca de mudanças verificadas na forma de jogar da equipa adversária quando ele me solicitava e trocava muitas impressões sobre as incidências da partida com o treinador de guarda-redes que ficava ao meu lado. Já na segunda metade da época passei a ser eu a ocupar a posição de treinador-estagiário no banco principal e com isso cresceram as minhas funções. Passei a ter um papel mais ativo no diálogo com o treinador principal durante o jogo para procurar formas de solucionar problemas que estavam a ser apresentados e também consegui passar informações e *feedback* aos jogadores de forma individual sempre que eles se aproximavam do banco e eu achava oportuno.

No intervalo do jogo o treinador principal chama-me a mim e ao treinador-adjunto principal para discutir aquilo que aconteceu durante a primeira parte, havendo também a abertura para dar sugestões acerca de possíveis alterações estratégicas que possam ser vantajosas para estarmos mais próximos do resultado que nos interessa. No final do jogo existe também um espaço de reflexão e análise entre todos os elementos da equipa técnica, no qual cada um dá a sua opinião sobre o jogo e identifica pontos positivos e negativos tanto coletivos como individuais.

### **3.5 Caracterização da competição disputada**

A equipa de Sub19 do Gil Vicente FC disputa na presente época a 1ª Divisão Nacional de Juniores A, algo que tem acontecido de forma consecutiva desde a época 2013/2014, época essa em que o Gil Vicente FC alcança a subida da 2ª Divisão Nacional para a 1ª Divisão Nacional.

Na época seguinte, em 2014/2015, o Gil Vicente FC alcança a sua melhor classificação de sempre neste Campeonato, terminando a época em 3º lugar a nível nacional, ficando apenas atrás do FC Porto (vencedor) e do Sporting CP.

A última vez que o Gil Vicente FC alcançou a 2ª fase de apuramento de Campeão foi na época 2018/2019, tendo terminado essa campanha como 7º classificado a nível nacional.

#### **3.5.1 Formato da competição**

O Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A é constituído por duas fases.

A Primeira Fase é composta por 24 clubes participantes, os quais são divididos em 2 séries, Série Norte e Série Sul, cada uma composta por 12 clubes. Em cada série, os Clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

O agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos clubes, em conformidade com critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.

Os clubes das Regiões Autónomas são colocados alternadamente na Série Norte e na Série Sul. Se, face à limitação prevista para os Clubes das Regiões Autónomas, os seus representantes não tiverem acesso ao Campeonato, as séries são preenchidas com clubes classificados em 4.º lugar na 2.ª Fase – Fase de Subida – do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A da época anterior, nos seguintes termos:

- a) Maior número de pontos obtidos na 2.ª Fase da Prova;
- b) Maior coeficiente entre a diferença de golos marcados e golos sofridos na 2.ª Fase da Prova;
- c) Maior número de vitórias obtidas na 2.ª Fase da Prova;
- d) Maior número de golos marcados na 2.ª Fase da Prova.

Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série, num total de 8 clubes, qualificam-se para a Segunda Fase – Apuramento de Campeão.

Na Segunda Fase – Apuramento de Campeão, os 8 Clubes qualificados jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado para apurar o Campeão Nacional.

Os restantes 8 clubes de cada série, num total de 16, qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida.

Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida, os 8 Clubes mantêm-se nas respetivas zonas (Norte e Sul) e jogam novamente entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. Os 5 últimos classificados de cada uma das zonas (Norte e Sul), num total de 8, descem automaticamente ao Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A. Nesta fase, os clubes transitam com a totalidade dos pontos obtidos na primeira fase da prova.

### **3.5.2 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 2023/2024 – Série Norte**

Findada a 1ª fase deste campeonato, a nossa equipa terminou a apenas 1 lugar do acesso à Fase de Apuramento de Campeão, sendo que o 5º lugar alcançado acabou por ser, apesar de tudo, uma boa classificação.

Após os 22 jogos realizados, os Sub19 do Gil Vicente FC terminaram com 33 pontos somados provenientes de 9 vitórias, 6 empates e 7 derrotas. Foram marcados 37 golos e sofridos 29, registando assim um saldo positivo de golos de +8.

No Quadro 3 estão apresentados os resultados obtidos nos jogos disputados com os restantes clubes, e na Figura 24, está exibida a classificação final da 1ª fase do campeonato.

Quadro 32 - Mapa de resultados da 1ª fase

	<b>Vs. FC Vizela</b>	<b>Vs. CS Marítimo</b>	<b>Vs. SC Braga</b>
			
	1ªJor (F): 3-2 (D) 12ªJor (C): 1-2 (D)	2ªJor (C): 3-0 (V) 13ªJor (F): 2-2 (E)	3ªJor (F): 3-1 (D) 14ªJor (C): 0-2 (D)
<b>Vs. Rio Ave FC</b>	<b>Vs. GD Chaves</b>	<b>Vs. FC Paços Ferreira</b>	<b>Vs. Boavista FC</b>
			
4ªJor (C): 4-1 (V) 15ªJor (F): 2-0 (D)	5ªJor (F): 1-1 (E) 16ªJor (C): 0-1 (D)	6ªJor (C): 2-0 (V) 17ªJor (F): 1-2 (V)	7ªJor (F): 1-2 (V) 18ªJor (C): 2-1 (V)
<b>Vs. FC Porto</b>	<b>Vs. Vitória SC</b>	<b>Vs. Lusit. Lourosa FC</b>	<b>Vs. FC Famalicão</b>
			
8ªJor (C): 1-3 (D) 19ªJor (F): 2-2 (E)	9ªJor (F): 1-2 (V) 20ªJor (C): 1-0 (V)	10ªJor (F): 1-1 (E) 21ªJor (C): 6-0 (V)	11ªJor (C): 1-1 (E) 22ªJor (F): 1-1 (E)

CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	53	22	17	2	3	58	22	+36	+
2	 SC Braga	43	22	13	4	5	40	26	+14	+
3	 Vitória SC	39	22	12	3	7	34	26	+8	+
4	 FC Famalicão	38	22	10	8	4	31	17	+14	+
5	 Gil Vicente	33	22	9	6	7	37	29	+8	+
6	 Rio Ave	31	22	9	4	9	27	25	+2	+
7	 Paços de Ferreira	28	22	8	4	10	34	34	0	+
8	 Boavista	25	22	7	4	11	30	35	-5	+
9	 GD Chaves	22	22	6	4	12	22	33	-11	+
10	 FC Vizela	22	22	6	4	12	28	44	-16	+
11	 Lusitânia de Lourosa	20	22	5	5	12	20	51	-31	+
12	 Marítimo	15	22	3	6	13	21	40	-19	+

Ver classificação detalhada

■ Qualificação - Apuramento de Campeão  
■ Qualificação - Manutenção/Despromoção

Figura 24 - Classificação final da 1ª fase

### 3.5.3 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 2023/2024 – Manutenção e Descida

Findada esta época desportiva, a nossa equipa conseguiu garantir o 1º lugar na Fase de Manutenção/Descida, conseguindo conquistar o maior número de pontos entre as equipas participantes (29) provenientes de 9 vitórias, 2 empates e 3 derrotas em 13 jogos disputados. Foram marcados 32 golos e sofridos 23, resultando numa diferença de golos positiva (+9).

No Quadro 3 está representado o gráfico com os resultados obtidos nos jogos disputados com os restantes clubes nesta fase, bem como a Figura 25 com a classificação final da 2ª fase do campeonato.

Quadro 33 - Mapa de resultados da 2ª fase

	<b>Vs. Boavista FC</b>	<b>Vs. Rio Ave FC</b>	<b>Vs. CS Marítimo</b>
			
	<b>1ªJor (C): 3-2 (V)</b>	<b>2ªJor (F): 1-1 (E)</b>	<b>3ªJor (C): 2-1 (V)</b>
	<b>8ªJor (F): 1-2 (V)</b>	<b>9ªJor (C): 1-2 (D)</b>	<b>10ªJor (F): 0-1 (V)</b>
<b>Vs. Lusit. Lourosa FC</b>	<b>Vs. FC Vizela</b>	<b>Vs. GD Chaves</b>	<b>Vs. FC Paços Ferreira</b>
			
<b>4ªJor (C): 4-1 (V)</b>	<b>5ªJor (F): 2-4 (V)</b>	<b>6ªJor (C): 2-3 (D)</b>	<b>7ªJor (F): 4-1 (D)</b>
<b>11ªJor (F): 1-3 (V)</b>	<b>12ªJor (C): 2-0 (V)</b>	<b>13ªJor (F): 1-1 (E)</b>	<b>14ªJor (C): 5-4 (V)</b>

CLASSIFICAÇÃO											
			P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1		Gil Vicente	62	14	9	2	3	32	23	+9	+
2		Rio Ave	57	14	7	5	2	18	13	+5	+
3		GD Chaves	46	14	7	3	4	29	19	+10	+
4		Boavista	43	14	5	3	6	18	21	-3	+
5		Paços de Ferreira	43	14	4	3	7	30	34	-4	+
6		FC Vizela	40	14	5	3	6	25	24	+1	+
7		Marítimo	34	14	6	1	7	22	18	+4	+
8		Lusitânia de Lourosa	28	14	2	2	10	11	33	-22	+

Ver classificação detalhada

 Despromoção

Figura 25 - Classificação final da 2ª fase

## **3.6 Reflexões críticas**

### **3.6.1 Reflexão do período preparatório (pré-época)**

Com o término do período de preparação para a época que se seguiu, foi tempo de refletir sobre a minha experiência pessoal e profissional até àquele momento, bem como o estado da equipa e aquelas que eram as expetativas para esta época desportiva.

Importa começar por referir que a minha integração na equipa técnica ocorreu de forma excepcional; senti-me logo à vontade para expor todas as minhas dúvidas e manifestar as minhas opiniões e visões sobre o jogo e o processo de treino com todos os elementos da equipa, em particular com o treinador principal que sempre demonstrou abertura para debater sobre esses temas. Incorporei uma equipa técnica completamente renovada em relação ao ano passado, com a exceção do treinador de GR que foi o único que transitou do ano anterior. Foi, por isso, alguém que desde cedo fez questão de me colocar a par daquilo que podia esperar do clube e das condições que nos seriam apresentadas estando inseridos no escalão de sub-19, tanto pelo positivo como pelo negativo.

Penso que o facto de ter integrado uma equipa técnica totalmente nova também me tenha sido favorável uma vez que não tive de me ajustar a uma forma e organização de trabalho pré-existente, fazendo assim parte da idealização do processo de trabalho para este ano e ficando incumbido de cumprir uma tarefa específica dentro da equipa técnica, mantendo sempre responsabilidades acrescidas durante o treino e estabelecendo pontos de contacto com as atividades de todos os elementos. Este contacto constante foi extremamente benéfico para o meu processo de aprendizagem e para regular as minhas lentes futebolísticas. O treinador principal ligava-me a qualquer hora do dia para falar sobre questões relacionadas com o modelo de jogo da equipa, inquietações que ele tinha sobre ocorrências em contexto de treino e jogo, formas de potenciar o rendimento de cada jogador, entre outra infinidade de coisas, e sinto que ele de facto valoriza a minha opinião e me dá uma voz, demonstrando total confiança nas minhas capacidades e conhecimentos.

Não só a minha inclusão foi extremamente positiva dentro da equipa técnica como foi igualmente positiva em relação ao grupo de jogadores que

encontrei neste clube. Sempre tive facilidade em criar relações e conectar-me a nível pessoal com aqueles que me rodeiam e, estando em contacto com os jogadores praticamente todos os dias, rapidamente lhes fiz sentir que sou alguém em quem eles podem confiar e com quem podem trocar ideias e interagir de forma mais informal. Sendo eu poucos anos mais velho que eles e sendo ainda também jogador de futebol, é normal que eles me vejam como “um deles” e tenham um à-vontade comigo que talvez não consigam ter com outros elementos da equipa técnica. É por isso um papel adicional que eu acabo por ter; a recolha de sensações e impressões vindas dos jogadores e que posso, se achar pertinente e correto, passar à equipa técnica.

Relativamente à conceção e operacionalização do processo de treino propriamente dito, o que mais me saltou à vista até agora foi a ênfase significativa, e que por vezes até considerei desmedida, da dimensão física. Não tendo a possibilidade de realizar treinos bi-diários, tal como era pretendido, o treinador principal por vezes conduziu treinos com uma duração superior a 3 horas! E em grande parte, senão em todas estas situações, o trabalho de força constituiu cerca de metade do tempo total do treino. Sempre que realizávamos este tipo de trabalho levávamos connosco todo o material de ginásio para o campo, o que também acabou por se revelar uma tarefa exigente. Obviamente que após mais de 1h de trabalho de força a predisposição dos jogadores para realizar o resto do treino caía a pique.

Este volume e intensidade exigida de treino era obviamente uma novidade para a grande maioria do plantel, principalmente para aqueles que subiram de escalão e que continuaram no clube uma vez que tinham disputado no ano anterior o Campeonato Distrital de sub-17 em que o nível de competitividade e de exigência diária era substancialmente inferior. Não surpreendentemente este grupo de jogadores acabou por se mostrar incapaz de responder às imposições físicas deste tipo de treino e houve algumas lesões musculares durante um período inicial da pré-época. Porém, é relevante referir que após a habituação a este regime de trabalho, complementado por um corte parcial no volume da carga física, os jogadores conseguiram dar uma boa resposta e melhorar substancialmente os seus índices físicos.

Creio que a maior dificuldade encontrada durante este período foi em termos de implementação do modelo de jogo idealizado. A verdade é que o

plantel que tínhamos em mãos, apesar do progresso e melhorias constantes que se manifestaram, não possuía jogadores em certas posições que permitissem colocar em prática alguns dos princípios e subprincípios delineados. Foi então necessário repensar algumas situações para os diferentes momentos de jogo de modo a ir de encontro às características dos jogadores do plantel e potenciar essas mesmas características. Um exemplo disto foi a falta de alas/extremos com capacidade de serem eles a jogar na largura e com pé trocado, com o intuito de abrirem o campo para depois conduzirem para zonas interiores. Ainda por cima não havendo nenhum jogador que pudesse atuar nestas posições com o pé esquerdo como dominante, à partida esta ideia ficou logo condicionada no lado direito do ataque. Sendo assim, optou-se por fazer os extremos jogarem por dentro, conferindo a largura ao lateral do seu lado.

Desenvolvendo ainda o tema do plantel, outra das dificuldades sentidas durante este período foi a constante entrada e saída de jogadores que estavam à experiência e mesmo de jogadores que já tinham assinado pelo clube, mas com os quais, após uma análise qualitativa feita por todos os elementos da equipa técnica, não pretendemos contar para fazer parte dos planos da época desportiva. Esta situação provocou alguma instabilidade não só na coesão do grupo como também na própria planificação dos treinos, pois nunca sabíamos quantos jogadores é que estariam presentes com a antecedência devida. Felizmente esta situação já foi sanada e o plantel encontra-se neste momento praticamente fechado, com a possibilidade de ainda acrescentar mais um ou outro jogador caso sejam mais-valias.

No que concerne às expetativas para esta época desportiva, após o período de preparação estar praticamente concluído tenho de admitir que o meu nível de otimismo de que iríamos alcançar o grande objetivo de terminar nos 4 primeiros lugares que dão acesso à fase de apuramento de campeão baixou um pouco. Isto porque, em alguns dos jogos de preparação que fomos realizando, a equipa apresentou-se num nível que não era o desejado, em particular quando enfrentamos equipas que estão inseridas na nossa série. Fizemos 2 jogos contra equipas do nosso contexto competitivo, sendo elas os sub19 do GD Chaves e os sub19 do FC Porto. No jogo contra o GD Chaves, apesar de termos ganho por 1-0, foi notória a diferença que existiu em termos físicos. Os jogadores deles eram mais rápidos, mais fortes, mais intensos nos duelos... os nossos pareciam

uns meninos a competir contra homens. E de salientar que os sub19 do GD Chaves subiram este ano à 1ª Divisão Nacional e supostamente será uma equipa que vai andar pelos lugares de baixo. Já no jogo contra o FC Porto a história foi a mesma, mas desta vez traduziu-se numa derrota por 5-2. Para além de fisicamente mais imponentes, os jogadores do FC Porto também apresentam uma qualidade individual bastante superior à dos nossos, dando a sensação de ser uma equipa que está completamente fora do nosso alcance.

O ponto mais alto da pré-época foi sem dúvida o último jogo que realizamos, frente aos sub19 do Varzim SC, que terminou com uma vitória nossa por 5-1. Nesse jogo já colocamos o 11 que consideramos mais forte em campo durante a grande maioria do tempo, o que nos veio também confirmar a sensação de que temos um plantel pouco profundo e em que as primeiras opções são claramente superiores às segundas e terceiras. É claro que a inclusão constante nos jogos de preparação de jogadores que estavam à experiência no clube e que não tinham claramente condições para integrar a equipa também condicionou um pouco a avaliação global deste período preparatório, mas ainda assim estou contente com a evolução que a equipa tem demonstrado a nível coletivo e individual a cada treino. Se continuarmos a trabalhar da forma humilde e profissional que temos feito certamente que os resultados acabarão por aparecer e os meus níveis de otimismo voltarão a estar lá em cima.

Em suma, este foi um período que serviu para me ambientar às exigências da época desportiva que se seguiu e em que realmente me apercebi da dimensão e importância do planeamento e organização diária das tarefas e funções conjuntas e individuais com vista à sua consumação. Sendo a análise de jogo uma tarefa que ficou ao meu encargo dentro da minha função como treinador-estagiário, tive a oportunidade de explorar essa vertente e é de facto algo em que me sinto bastante confortável. O treinador principal felizmente deu-me a acessibilidade para realizar os vídeos de análise como bem entendesse e quando eu lhe expus a forma como eu achava que deviam ser elaborados e apresentados ele prontamente concordou com o meu ponto de vista, o que me deixou muito contente.

A nível de instrumentos para a realização do trabalho de análise, infelizmente o Gil Vicente FC não é um clube que propicie as melhores condições

dada a falta de meios financeiros necessários para tal. Aliás, a própria câmara e tripé utilizados para fazer a filmagem dos jogos foram apenas comprados este ano após meu pedido. A equipa técnica anterior utilizava o seu próprio tripé e telemóvel pessoal para fazer a gravação. Não existe departamento de observação e análise, ou seja, estou entregue à minha forma de proceder e de tentar arranjar uma forma de otimizar o trabalho de análise, tanto da própria equipa como do adversário. Optei por utilizar um programa de edição e análise com o qual já estava identificado por ter usado durante a licenciatura, o *Play by Metrica Sports*. É neste software que faço grande parte do meu trabalho; faço o corte dos lances desejados, edito-os, agrupo-os em pastas e exporto para formato vídeo. Depois de ter os lances todos em formato vídeo, transito-os para o programa de edição de vídeo da *Microsoft*, o *Microsoft Clipchamp*. É neste programa que faço a organização dos lances consoante o momento de jogo, separando os lances em Organização Ofensiva e em Transição Ataque-Defesa dos lances em Organização Defensiva e em Transição Defesa-Ataque, assim como os lances de Esquemas Táticos. Depois de concluído faço a exportação do vídeo e está pronto a apresentar.

### **3.6.2 Reflexão da 1ª volta da 1ª fase do campeonato**

O início da nossa caminhada na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores ficou marcada por uma série de dúvidas e pelo temor de que os objetivos que tinham sido propostos antes da época iniciar pudessem ser inalcançáveis. Na 1ª jornada sofremos uma derrota na casa do FC Vizela por 3-2, um resultado que até poderia ser considerado normal uma vez que no ano anterior a equipa de juniores do FC Vizela foi à fase de apuramento de campeão, mas foi um jogo no qual fomos francamente inferiores ao adversário e em que não conseguimos colocar em prática a nossa ideia de jogo. O facto de ainda não termos alguns jogadores disponíveis por atraso nas inscrições também acabou por prejudicar a equipa. Seguiu-se uma vitória por 3-0 em casa frente ao CS Marítimo, uma equipa que se demonstrou bastante debilitada, mas que nos deu mais alguma confiança para enfrentar os jogos seguintes. Mas a verdade é que na jornada subsequente voltamos a perder, desta vez na casa do SC Braga, em mais um jogo desinspirado da equipa e em que ficou claramente demonstrado que o plantel não tinha profundidade suficiente para enfrentar uma época inteira.

Sendo assim, foi necessária a aquisição de reforços antes da janela de inscrições terminar, de modo que chegaram de forma simultânea três jogadores que vieram acrescentar qualidade e a profundidade necessária em algumas posições.

O facto é que, a partir dessa derrota na 3ª jornada e após uma reflexão conjunta entre equipa técnica e jogadores acerca do legado que queremos deixar no clube e a valorização deles próprios para que a sua carreira futebolística prossiga para patamares mais elevados, entramos na nossa melhor fase da temporada, conseguindo encaixar 3 vitórias e 1 empate em 4 jogos disputados e conseguindo dessa forma entrar pela primeira vez nos 4 primeiros lugares, aquele que era o nosso objetivo primordial.

Porém, como se sabe, mas difícil do que atingir o topo é manter-se por lá... Nos três jogos seguintes iríamos defrontar os dois primeiros classificados, FC Porto e FC Famalicão, e outro candidato à fase de apuramento de campeão, o Vitória SC, e aí sim poderíamos tirar conclusões acerca da valia da nossa equipa em relação aos melhores. O FC Porto ao fim de 7 jornadas disputadas contava com o mesmo número de vitórias, aparentando ser uma equipa fora do alcance de qualquer outra. Mas nós enquanto equipa técnica, derivado da fase positiva em que nos encontrávamos, fizemos acreditar aos jogadores que tínhamos todas as condições para ser a primeira equipa a tirar pontos ao FC Porto. O ambiente durante a semana de trabalho que antecedeu esse jogo foi contagiante e transpirava-se confiança entre os jogadores. Acreditava-se que era possível levar o adversário de vencido. Todavia, tal não foi possível, apesar de termos feito um jogo excepcional e no qual a diferença esteve no detalhe, permitindo 2 golos em contra-ataques originados em cantos a nosso favor. Obviamente que isto nos fez refletir acerca deste momento de jogo e tivemos de alterar alguns comportamentos para ficarmos protegidos a eventuais situações semelhantes que pudessem ocorrer *à posteriori*. No jogo seguinte contra o FC Famalicão voltamos a fazer um jogo bem conseguido e conquistamos um ponto merecido.

Eis que chegamos ao ponto mais alto da época até ao momento, o jogo na casa do Vitória SC. Num jogo que decidia quem iria terminar a jornada dentro dos 4 primeiros lugares, fizemos um jogo sensacional de início ao fim e a vitória apenas pecou por escassa dada a quantidade de oportunidades que

conseguimos criar e as dificuldades que colocamos ao nosso adversário. Terminámos assim de forma perfeita esta sequência de jogos da “morte”, ficando com a percepção clara de que dada a evolução coletiva e individual dos nossos jogadores nos conseguimos bater de igual para igual com qualquer equipa e que realisticamente tínhamos boas possibilidades de nos qualificarmos para a fase de apuramento de campeão.

No entanto, o último jogo desta 1ª volta revelou-se uma tremenda desilusão, muito pelas circunstâncias em que foi disputado. Num jogo frente ao recém-promovido Lusitânia de Lourosa, as condições atmosféricas foram extremamente adversas e a decisão de haver ou não jogo esteve em aberto até à hora do apito inicial. Acabaram por se reunir as condições mínimas para se disputar o jogo e o espírito de sacrifício dos nossos jogadores durante todo ele foi tremendo. Tivemos praticamente o jogo todo a vencer por um golo de diferença e criámos oportunidades de golo suficientes para sair de Lourosa com uma vitória volumosa. Mas quis o destino que já em tempo de descontos da segunda parte um livre lateral da equipa adversária fosse enviado diretamente para dentro da nossa baliza, fazendo assim o empate e desconceituando o esforço de toda a equipa, que se conseguiu adaptar à situação que encontrou de forma exímia. Terminámos assim a primeira volta em termos desportivos com um ponto baixo, caindo fora dos 4 primeiros lugares, mas que não invalidou a belíssima prestação que tivemos. Estávamos na luta pelos lugares cimeiros e era isso que era pretendido.

Penso que muito do sucesso que tivemos durante esta 1ª volta esteve associado à forte presença da componente física no nosso plano de trabalho, para além da adaptabilidade que demonstramos em cada jogo consoante o adversário que enfrentamos, embora que numa escala mais micro obviamente de forma a não desvirtuar aqueles que são os grandes princípios e subprincípios do nosso modelo de jogo. A nossa equipa caracteriza-se por períodos finais de ambas as partes muito fortes em que nos conseguimos superiorizar fisicamente ao adversário e aproveitar os espaços que são concedidos de forma mais recorrente devido à falta de lucidez e capacidade de ocupação dos mesmos provocados pela fadiga. Não é por acaso que a maioria dos nossos golos marcados nesta 1ª volta (65%) ocorre nos 15 minutos finais da primeira ou da segunda parte.

Em relação aos diferentes momentos de jogo, a nossa grande valia até ao final da 1ª volta foi, sem dúvida, o momento de transição ofensiva. Conseguimos identificar que neste campeonato praticamente todos os adversários apresentam limitações no seu processo de transição defensiva, havendo sempre espaços vulneráveis caso consigamos retirar a bola rapidamente da zona de pressão. Por essa razão incluímos no nosso processo de treino variados exercícios que fomentem este tipo de situações e que nos permitem ter sucesso com mais frequência em jogo. Para além disso os nossos jogadores possuíam características que propiciam este jogo de transição rápida e eficaz, chegando a zonas de finalização com vários elementos envolvidos.

Por outro lado, o capítulo em que demonstramos maiores dificuldades foi na bola parada defensiva. Apesar dos esforços contínuos para proteger de forma mais adequada as zonas de ataque do adversário e da repetição insistente de situações de bola parada em treino, a verdade é que sofremos alguns golos neste tipo de situações. O facto de sermos uma equipa que de um modo geral apresenta uma estatura relativamente baixa também não joga a nosso favor, mas em muitos casos não se trata de questões físicas ou técnicas, mas sim comportamentais. O dar dois passos à frente antes da bola partir ou a retirada tardia de profundidade numa segunda bola acabam por ser comportamentos fatais em alguns casos e que apesar de serem identificados, referenciados e até mesmo alvos de análise em conjunto, continuam a acontecer.

Fazendo então uma ponte para o tema da análise, essa foi uma das minhas principais funções durante este período e senti-me bastante satisfeito com o trabalho desenvolvido nesse sentido. Tive particular importância na análise dos adversários e na informação que passada à restante equipa técnica em virtude dessa mesma análise. Aquilo que eu identifico no modelo de jogo dos adversários esteve sempre em conformidade com o que acontecia nos jogos realizados contra nós, e a estratégia que enquanto equipa técnica foi montada para superar os problemas que o opositor nos pode colocar bem como para explorar algumas lacunas que possam existir na sua forma de jogar, foi muitas vezes bem-sucedida.

Felizmente o treinador principal deu-me a possibilidade de ser eu a fazer as apresentações das análises ao adversário aos nossos jogadores e isso foi algo que estimulou bastante a minha capacidade de intervenção perante eles

para além de me fazer sentir uma peça fulcral do processo em que estamos envolvidos. Inicialmente sentia-me um pouco nervoso quando realizava as apresentações, mas rapidamente ganhei confiança e tenho agora a capacidade de transmitir a mensagem de forma clara, parando a imagem quando considero que o devo fazer para salientar algo que considere importante, fazendo considerações individuais sobre cada jogador que eventualmente poderá iniciar na equipa adversária e no geral conseguindo manter o foco dos jogadores naquilo que lhes está a ser passado.

Para terminar, algo em que senti que ainda posso melhorar enquanto treinador foi a comunicação com os jogadores dentro do campo em contexto de treino. Não propriamente por falta de à-vontade em fazê-lo, mas porque muitas vezes a minha intervenção junto dos jogadores era de um carácter mais informal e dava aso a que houvesse conversas acerca de temas que nada tem a ver com o treino. Isto revela alguma inexperiência da minha parte em não conseguir perceber os momentos em que devo restringir a minha maneira de ser mais extrovertida e brincalhona e ser mais sério na forma como comunico com os jogadores durante e entre exercícios. Obviamente que eles também perceberam que eu era alguém com quem eles conseguiam ter uma relação mais descontraída devido à proximidade de idades, e também fico contente por isso pois consegui ganhar a confiança deles e ao mesmo tempo eles não deixaram de respeitar as minhas indicações e aceitar o *feedback* oferecido. Esta relação de intimidade acaba por ser muito benéfica, simplesmente não podia deixar que isso afetasse a forma como eles se comportavam perante mim, pois apesar de tudo sou treinador deles, não um colega.

### **3.6.3 Reflexão da 2ª volta da 1ª fase do campeonato**

Findada a 1ª fase do campeonato o nosso objetivo estipulado internamente acabou por não ser atingido, havendo momentos muito altos e momentos muito baixos durante este período, sobre os quais importa refletir. O início da 2ª volta foi exatamente um desses momentos muito baixos. Foi um arranque absolutamente desastroso e que praticamente nos afastou da luta pela promoção para a fase de campeão nacional. Nas primeiras 5 jornadas somamos apenas 1 ponto, que foi na casa do último classificado CS Marítimo, e encaixamos 4 derrotas em jogos disputados com o FC Vizela, SC Braga, Rio Ave

FC e GD Chaves. Três dessas derrotas foram a jogar na nossa casa, local onde apenas tínhamos perdido frente ao 1º classificado FC Porto na 1ª volta. Para além disso, estas 4 derrotas em 5 jornadas ultrapassaram o número de derrotas total que tínhamos tido durante a 1ª volta inteira (3). Ou seja, foi um período atípico e que nos fez questionar acerca da sustentabilidade da nossa conceção de treino e de jogo, assim como da coesão da equipa. Precisávamos de alterar urgentemente o rumo dos acontecimentos ou corríamos o sério risco de afundar na tabela e complicar as nossas contas na luta pela manutenção no campeonato.

Posto isto, a primeira coisa que o treinador principal fez após este ciclo de resultados negativo foi convocar uma reunião entre os membros da equipa técnica para em conjunto tentarmos encontrar uma solução para os problemas que a equipa vinha a evidenciar e também para ele tentar perceber se nós, restantes elementos da equipa técnica, estávamos de facto com ele para o que desse e viesse. Muito sinceramente, nesta reunião, não achei correta a forma como ele dissecou certos detalhes da nossa atuação dentro e fora do contexto de treino para tentar justificar alguns dos maus resultados da equipa, dizendo ainda que não se sentia apoiado por nós. A nível individual posso dizer que sempre fui profissional no cumprimento das minhas tarefas, quer de análise quer no campo, e sempre fui transparente em relação àquilo que achava acerca da forma de jogar, treinar e estar da equipa, oferecendo apenas aquele que era o meu parecer sem nunca me tentar sobrepor à decisão final do treinador e apoiando sempre essa decisão, fosse ela qual fosse. Isto porque quando ganhamos, ganhamos todos e quando perdemos, perdemos todos. Daí não ter achado justo esse comentário de não se sentir apoiado, pois em momento algum lhe demos motivos para tal. Ainda assim dei o benefício da dúvida, uma vez que não é fácil estar no centro de uma série tão negativa como a que nos encontrávamos e o discernimento nunca é o mesmo.

No entanto, houve ilações que foram retiradas desta reunião e que se revelaram bastante importantes para o futuro da equipa. A primeira delas prendeu-se com a alteração do nosso modelo de jogo com o intuito de combater algumas das maiores dificuldades que estávamos a sentir, nomeadamente o posicionamento da nossa linha defensiva no momento de organização defensiva na fase de construção de jogo do adversário. Foram vários os golos que sofremos através de bolas colocadas em profundidade nas costas da linha

defensiva que se posicionava alta no terreno de jogo e isto acontecia tanto pelos corredores laterais como principalmente pelo corredor central. Sendo assim, a ideia passou por deixar de pressionar a 1ª fase de construção adversária e em vez disso optar por formar bloco num posicionamento médio, apostando ainda mais nas transições ofensivas que sempre foram o nosso ponto mais forte. Em organização ofensiva também passamos a correr menos riscos na 1ª fase de construção, elegendo um estilo de jogo mais pragmático.

Outra das ilações que foi retirada foi que alguns jogadores estavam a contribuir para que o bem-estar e a união do grupo fosse comprometida, assim como procuravam “boicotar” algumas situações do treino demonstrando falta de compromisso e desconcentrando os outros de forma propositada. Admito que em relação a isto já devia ter sido tomada uma posição há mais tempo, mas a verdade é que mais vale tarde que nunca. Um desses jogadores acabou por ser afastado do clube após vários avisos sobre o seu comportamento durante os trabalhos da equipa, e o coordenador técnico foi também bastante veemente na transmissão da mensagem de que tais atitudes não seriam mais toleráveis. Mais uma vez, subsequentemente, sentiram-se os efeitos positivos dessa ação. Vale a pena também falar sobre a chegada de um jogador precisamente neste período, completamente caído do céu, e que foi sem dúvida uma das razões para a mudança que se viria a registar. Foi um jogador com características únicas na nossa equipa e que nos deu exatamente aquilo que precisávamos.

Depois de todos estes acontecimentos pode dizer-se que a equipa de sub-19 do Gil Vicente FC mostrou uma nova face. O primeiro jogo desta nova era foi em casa do FC Paços de Ferreira, que resultou numa vitória por 2-1. Não foi uma vitória com exibição de gala, mas o mais importante foi garantido, os 3 pontos. E com isso, a série negativa foi quebrada. E a verdade é que, até final da 2ª volta, nunca mais perdemos um jogo. Contando com o jogo em Paços de Ferreira, foram 4 vitórias e 2 empates em 6 jogos disputados, terminando assim com uma pontuação de 33 pontos que nos assegurou a 5ª posição no campeonato.

Todos esses jogos foram muito semelhantes na medida em que foram ganhos na raça, no acreditar e nem sempre pela qualidade de jogo apresentada. Passamos a ser uma equipa que entrava em campo com sangue nos olhos e que fazia o que fosse necessário para vencer. O modelo de jogo foi assumido pela equipa e os egos ficaram de parte. Foi essa a chave do sucesso e foi assim

que conseguimos concretizar alguns dos momentos mais memoráveis desta 2ª volta. Como por exemplo o jogo na casa do temível FC Porto, no qual conseguimos recuperar de uma desvantagem de 2 golos em poucos minutos e alcançar um empate que até teve um sabor amargo pois tivemos ainda a oportunidade de fazer o 3-2 nos últimos instantes. E no jogo seguinte, em casa frente ao Vitória SC, no qual ficamos em desigualdade numérica ainda na 1ª parte com o resultado em 0-0 e conseguimos a proeza de marcar já nos descontos da 2ª parte, garantindo assim uma vitória épica por 1-0 contra um adversário direto que ainda nos fazia sonhar com a possibilidade de chegar aos tão ambicionados 4 primeiros lugares. O clima à volta da equipa alterou-se por completo e passou a existir um sentimento de confiança entre todos. Apesar do 1º objetivo não ter sido atingido, terminamos esta 1ª fase numa nota muito positiva e que esperamos que se arraste para a próxima fase que é decisiva.

A nível individual estou também muito contente com a minha evolução em todos os aspetos que impactam diretamente a minha ação enquanto treinador durante este período. Principalmente a minha capacidade de intervenção durante o treino aumentou exponencialmente, conseguindo identificar melhor os momentos nos quais devia intervir, como o devia fazer tendo em conta o contexto (qual o tipo de exercício, a que jogador ou grupo de jogadores me estou a dirigir em específico) e racionalizar o porquê de o estar a fazer de acordo com o nosso modelo de jogo e com os nossos valores enquanto instituição. Já conseguia dar uma “dura” num jogador se achasse necessário fazê-lo e já me impunha bastantes mais vezes com a minha voz. Também por estas razões o treinador principal confiava em mim para ser eu a orientar com mais frequência alguns exercícios, algo que agradeço, pois, deu-me maior sentido de responsabilidade e mais experiência para situações semelhantes futuras.

O trabalho de análise também evoluiu, quer da nossa própria equipa quer dos adversários. Sinto que o faço com cada vez mais qualidade e velocidade. O treinador principal confia em mim a 100% para decidir quais os lances do nosso jogo anterior que serão alvos de análise e para isso naturalmente que tenho de estar muito bem identificado com todas as nuances do nosso modelo de jogo.

As minhas tarefas de análise são bem organizadas num microciclo semanal que procuro seguir sempre que possível, conseguindo assim planear a minha vida de modo a cumprir os objetivos a que me proponho em cada um dos

dias. Uma vez que o jogo se realiza no sábado, início a análise do mesmo na segunda-feira (domingo é o meu dia de folga por norma). Primeiramente vejo o jogo na sua totalidade, sem pausas e sem cortes para ter uma melhor sensação do *flow* do jogo, e só depois é que passo à seleção dos lances a incluir no vídeo durante uma nova visualização do mesmo. Depois de todos os lances a incluir serem cortados e editados dou por terminado este trabalho. Caso tenha de fazer uma análise individual de algum jogador no jogo é também neste dia que a faço. Na terça-feira de manhã termino a realização do vídeo de análise do jogo, dividindo os lances conforme os momentos de jogo (OO+TD; OD+TO), e dividindo-os também numa subcategoria que distingue os lances positivos dos lances negativos. Na terça-feira à noite dou início à análise do adversário. Por norma eu vejo dois dos últimos três jogos do adversário enquanto o meu colega JM, que me auxilia neste trabalho de análise, assiste ao outro. Procuro terminar o primeiro jogo na terça à noite, tirando notas num bloco à medida que vou assistindo ao jogo com o tempo de jogo em que cada situação acontece. Na quarta-feira de manhã vejo o segundo jogo, repetindo o mesmo processo. Durante a tarde, antes do treino iniciar, faço a apresentação do vídeo de análise ao último jogo, sendo que cabe ao treinador principal comentar as imagens e corrigir os comportamentos negativos ao mesmo tempo que ressalva os comportamentos positivos.

Entre quarta à noite e quinta de manhã finalizo a análise ao adversário. Começo por filtrar os lances todos que foram selecionados por mim e pelo JM para diminuir o número de lances a incluir, mas mantendo aqueles que me parecem mais relevantes. Depois de estar satisfeito com os lances escolhidos passo a juntá-los e a adicionar comentários e/ou legendas, fazendo mais uma vez a divisão entre momentos de jogo (OO+TD; OD+TO; Esquemas táticos). Para além disso, adiciono ao vídeo uma imagem com o 11 provável do nosso próximo adversário no dispositivo tático que provavelmente irão apresentar inicialmente, com as fotos e informações mais importantes dos jogadores também. Terminado o vídeo passo à penúltima fase do trabalho de análise ao adversário, que é a elaboração do relatório tático sobre o adversário. Neste relatório faço uma descrição mais pormenorizada dos indicadores de performance da equipa adversária nos diferentes momentos de jogo, identifico

os jogadores referência da equipa e apresento os possíveis dispositivos táticos da equipa em OO e OD.

Posto isto, na sexta-feira dou por concluído este processo, realizando a apresentação do vídeo de análise ao adversário antes do início do treino aos jogadores e restante equipa técnica (sendo que deixo o vídeo disponível no dia anterior no grupo de *WhatsApp* da equipa técnica). Quando faço a apresentação deste vídeo utilizo um apontador, algo que me auxilia bastante para poder parar o vídeo a qualquer momento e assinalar algo que em jogo corrido poderia não se perceber muito bem ou para voltar atrás caso me tenha esquecido de referir algo importante. A partir do momento em que passei a utilizar este instrumento senti-me muito mais confortável nas minhas apresentações, não estando constantemente preocupado em proferir a informação de forma demasiado rápida para acompanhar o desenrolar do vídeo. Consigo transmitir a informação de forma clara, assinalo movimentações ou posicionamentos importantes e desenvolvi também a capacidade de apelar à atenção dos jogadores ao fazer-lhes algumas perguntas durante o vídeo.

A participação do clube num projeto do *Wyscout* foi também um agradável complemento para o meu trabalho, pois passou a fornecer dados estatísticos dos jogos que me auxiliam na minha análise. Foi pena que este projeto apenas tenha iniciado recentemente, pois teria sido muito interessante até mesmo do ponto de vista da partilha de jogos entre clubes que tivesse começado logo no início da época.

#### **3.6.4 Reflexão da 2ª fase do campeonato**

O início da 2ª fase do campeonato, desta vez com todas as equipas a lutar pela manutenção, deu seguimento à sequência de resultados positivos com que terminamos a 1ª fase. Nos 6 primeiros jogos disputados nesta fase quase que fizemos um pleno de vitórias, conseguindo conquistar 5 vitórias e 1 empate durante este período, e empate esse que se registou na casa do 2º classificado Rio Ave FC. Desta forma, distanciamos-nos de todos os nossos adversários e ficamos confortavelmente situados na 1ª posição da tabela, e com apenas 8 jogos por disputar ficamos com a manutenção praticamente assegurada. Mas algo parecia não estar certo...

Em primeiro lugar, apesar dos resultados muito positivos, em nenhum dos jogos fizemos de facto uma exibição convincente. Em grande parte dos jogos dependemos um pouco da sorte, parecia que tudo caia para o nosso lado. Eram erros inacreditáveis dos guarda-redes adversários que resultavam em golo, bolas retiradas em cima da nossa linha de golo em mais do que um jogo para segurar os 3 pontos ou simplesmente a qualidade individual dos nossos jogadores a vir ao de cima em determinados momentos para resolver a situação. Faltava-nos consistência de jogo, faltava-nos capacidade para controlar vantagens de 2 ou mais golos deixando sempre que o adversário conseguisse reentrar na disputa pelo resultado. Sentia uma equipa insegura naquilo que estava a fazer apesar da diferença pontual que se começou a acumular entre nós e os adversários.

Não obstante, houve pontos muito positivos durante este período, não posso deixar que o meu sentido crítico se deixe atravessar. O momento mais alto aconteceu na 5ª jornada, num jogo frente ao FC Vizela. O FC Vizela tinha vencido os dois jogos anteriores disputados contra nós durante a 1ª fase e em ambos os jogos houve bastante polémica no que toca à arbitragem e houve muita provocação durante e após os jogos da parte deles. Por isso este era um jogo especial, mais do que nunca queríamos vencer e marcar uma posição, ainda para mais sendo esta a equipa que se encontrava no topo da zona de despromoção e por isso uma vitória permitia-nos aumentar a distância para estes lugares. Tudo parecia perdido quando a 15 minutos dos 90 o FC Vizela vencia por 2-0, mas fruto de um espírito inabalável da nossa equipa conseguimos fazer 4 golos antes do apito final do árbitro, resultando numa vitória memorável.

Mas voltando à questão da falta de confiança e consistência dos jogadores, do meu ponto de vista existiu uma explicação para isto. O cansaço mental a que os jogadores foram sujeitos. Foram constantes as vezes em que os jogadores se dirigiram a mim e confidenciaram que estavam cansados do tipo de treinos a que eram sujeitos, que só queriam entrar de férias ou que em determinado dia nem sequer lhes apetecia treinar. É claro que estas afirmações valem o que valem, são miúdos apenas a dizer o que lhes vai na mente no momento, mas não deixo de considerar isto preocupante uma vez que devíamos todos estar a desfrutar deste momento e a aproveitar a iminente resolução do nosso principal objetivo para irmos trabalhar com boa disposição e para

enfrentarmos os jogos restantes com confiança e tranquilidade. Na minha opinião um dos principais fatores para isto ter acontecido pode ter sido o escasso número de folgas dadas pelo treinador principal em períodos oportunos (semanas em que não tínhamos jogo por exemplo). Eu entendo a ideia de que a última imagem da equipa numa época pode ser aquela que perdura na memória e que se deva manter a exigência até ao fim, mas há alturas em que por vezes se ganha mais em ceder nas nossas convicções pelo bem geral do grupo de forma a manter toda a gente motivada. É preciso saber ler a linguagem corporal dos jogadores e tentar ir de encontro às suas necessidades. E numa sequência de 12 jogos consecutivos sem conhecer o sabor da derrota (contando com os últimos 6 da 1ª fase), talvez os jogadores tenham feito por merecer maior cuidado e menos intransigência.

Infelizmente, os efeitos deste cansaço imposto aos jogadores acabaram por se evidenciar em três jogos consecutivos. Foram três derrotas, sendo que numa delas caímos com estrondo. Uma derrota por 4-1 na casa do FC Paços de Ferreira, sendo que nunca tínhamos sido goleados esta época até esse momento. Foi um jogo em que tudo correu mal, a abordagem inicial para o jogo demonstrou-se ineficaz, cometemos erros individuais excessivos e não transmitimos a imagem de uma equipa que se encontra na 1ª posição com bastante avanço. O mesmo se pode dizer do jogo anterior frente ao GD Chaves em casa. Curiosamente esta equipa tinha sido a última a conseguir vencer-nos e foi a mesma que acabou por quebrar a nossa série de invencibilidade. Neste jogo tivemos em vantagem durante grande parte do tempo, mas à semelhança de jogos anteriores não conseguimos controlar o jogo com bola e consolidar a nossa vantagem no marcador. E desta vez não tivemos a sorte que outrora tivemos, sofrendo dois golos no espaço de 5 minutos que ditaram uma derrota por 3-2. Para terminar este ciclo negativo fomos derrotados em nossa casa frente ao Rio Ave FC por 2-1, tendo sido o resultado lisonjeiro tal foi a superioridade da equipa adversária nesse jogo, particularmente na 1ª parte na qual fomos completamente anulados.

Com estas três derrotas a nossa vantagem deixou de ser tão confortável, e o apelo ao sentido de responsabilidade de todo o grupo para dar uma resposta à imagem daquela que precedeu os 12 jogos consecutivos sem perder tornou-se essencial, antes que fosse tarde. E foi isso mesmo que aconteceu. A equipa

técnica reuniu-se com os jogadores no balneário no primeiro treino após o jogo com o Rio Ave FC, e após um primeiro discurso honesto e sentido do treinador principal, também alguns jogadores tiveram a oportunidade de dar a sua opinião e de demonstrar o seu desagrado em relação a algumas situações do foro tático e estratégico que consideraram relevantes para a queda de rendimento da equipa. Creio que esta frontalidade para abordar estes assuntos enquanto grupo teve um papel fundamental naquilo que veio a ocorrer em seguida.

Essa derrota diante do Rio Ave FC acabaria por ser mesmo a última da temporada, seguindo-se uma sequência de 5 jogos em que a equipa somou 4 vitórias e apenas 1 empate, com vários momentos épicos pelo meio. De destacar dois jogos, um deles em casa diante do FC Vizela e o último jogo da temporada contra o FC Paços de Ferreira. No primeiro, após duas decisões no mínimo questionáveis do árbitro da partida, sofremos duas expulsões diretas com poucos minutos de distância, logo no início da segunda parte. Incrivelmente, num esforço heroico por parte dos nossos jogadores, conseguimos fazer dois golos e manter a baliza a zeros, conquistando assim três pontos que nos ajudaram a garantir matematicamente a 1ª posição na fase de manutenção/descida, o que deu ainda mais sabor a esta vitória tão merecida. Já o último jogo da temporada acabou por ser o mais emocionante de todos os 36 disputados. Num jogo especial, por ter sido disputado no Estádio Cidade de Barcelos e em frente à maior plateia que alguma vez tivemos durante a época, o *placard* não parou de ser alterado. Assim, 5-4 foi o resultado, com direito a reviravolta nos últimos minutos de jogo. A alegria dos jogadores no final do jogo, a efusão nos festejos dos golos e todo aquele ambiente que se proporcionou no Estádio foi sem dúvida arrepiante. Foi o culminar de uma época incrível, fechando com chave de ouro.

Para além destes momentos, outro aspeto muito positivo a retirar desta fase foi a nossa melhoria substancial em situações de bola parada tanto ofensiva como defensiva. Foram vários os jogos decididos em situações de bola parada nesta fase, sendo que inclusivamente num jogo diante do Lusitânia de Lourosa FC os 4 golos marcados pela nossa equipa surgiram todos através deste tipo de situações. Isto é um atestado de competência não só aos jogadores, pois no final de contas são eles os executantes e são eles que possuem a maestria necessária para finalizar a jogada ou para a defender se for o caso, mas há também muito mérito da equipa técnica por conseguir identificar possíveis zonas

a explorar ou jogadas combinadas que possam resultar tendo em conta a disposição do adversário nestes momentos do jogo e colocar todas as possibilidades em prática durante o treino para depois levar a jogo. Sendo os esquemas táticos uma parte importante do nosso processo de treino fico contente por os resultados do nosso trabalho de facto se terem efetivado e influenciado diretamente o nosso rendimento desportivo.

No que individualmente me diz respeito, admito que perto do final comecei a sentir algum desgaste, principalmente nas minhas tarefas de análise do adversário. Tendo já defrontado todas as equipas com quem ainda estávamos a competir no mínimo 3 vezes durante a época, a análise das mesmas acabou por ser tornar um pouco redundante e muitas vezes apenas estava a ver mais do mesmo. É claro que existe sempre uma ou outra nuance; pode ter havido uma mudança de sistema tático, uma mudança de jogadores em determinadas posições com influência direta na forma de jogar da equipa surgindo novos perigos ou novas vulnerabilidades, mas de uma forma geral não existe uma grande fonte de motivação para continuar a ver jogo atrás de jogo daquilo que eu já conheço.

Por outro lado, no que à análise dos jogos da própria equipa diz respeito, não senti essa desmotivação porque houve sempre aspetos a melhorar a nível coletivo que eu fiz questão de assinalar e sobre os quais já tinha uma opinião mais formada, dando o meu parecer sobre formas de resolver essas limitações. Para além disso, houve cada vez mais jogadores a ter a oportunidade de jogar devido a lesões ou por outras razões e que apresentaram diferentes comportamentos em campo que mereceram ser alvo de correção, sendo minha a função de os identificar e assinalar em vídeo pós-jogo.

### **3.6.5 Processo evolutivo dos jogadores**

Terminada a época desportiva parece-me importante refletir acerca da evolução que os jogadores demonstraram durante este percurso. Desde logo, importa referir que o clube implementou a partir do mês de janeiro um programa de treinos específico para os jogadores de cada posição para os escalões de sub-23 e sub-19. Estes treinos realizavam-se imediatamente antes do início dos nossos treinos e por norma aconteciam apenas uma vez por semana, com a duração de 1 hora, sendo que foram destacados três treinadores, dois deles já

pertencentes aos quadros do clube e um que foi recrutado especificamente para esta tarefa, para serem eles a implementar e a operacionalizar estes treinos. A escolha destes treinadores foi muito bem pensada pois todos eles foram jogadores profissionais de futebol, em diferentes posições do campo, conseguindo oferecer uma experiência autêntica e mais condizente com aquilo que é o alto rendimento. Foram definidos quatro grupos de trabalho consoante a posição em campo: um grupo composto pelos DC; um grupo composto pelos Laterais e Extremos; um grupo composto pelos Médios e, por fim, um grupo composto pelos PL. Num período de quatro semanas cada grupo realizava um treino, de forma alternada, a não ser que houvesse indisponibilidade por parte do treinador destacado para esse grupo. Nesse caso existia uma troca de semana, de forma a um grupo não sair prejudicado em relação aos outros.

Esta dinâmica de treinos especializados foi uma medida ponderada, proposta e implementada pela estrutura do futebol de formação no sentido de otimizar e melhorar comportamentos a nível individual, sendo que o processo acabou por resultar bastante bem. É difícil dizer, no entanto, se factualmente este tipo de treinos teve algum impacto significativo do ponto de vista técnico e tático nos jogadores. O número de treinos para cada grupo acabou por ser reduzido se tivermos em consideração que praticamente num mês cada jogador apenas realizava um destes treinos específicos, ou seja, cada jogador fez no máximo 5 ou 6 treinos. Para além disso, poderia ter sido ainda mais interessante se os jogadores realizassem algum tipo de trabalho tático setorial ao invés de apenas um trabalho técnico de cariz mais individual, mas isso seria mais difícil de concretizar uma vez que todos os treinadores teriam de estar por dentro da ideia e conceção de jogo do treinador principal da equipa, de forma a ir de encontro àquilo que era pedido a cada jogador dentro da nossa organização estrutural e funcional. Para além disso, os grupos eram constituídos por jogadores dos sub-23 e sub-19, acrescentando assim as dificuldades em realizar um trabalho em especificidade tática por haver jogadores expostos a formas de jogar distintas.

Porém, aquilo que posso afirmar, é que o processo contínuo de treino/aprendizagem que foi desenvolvido ao longo da época resultou em melhorias consideráveis do ponto de vista técnico e tático nos jogadores. Isto é natural acontecer devido ao contacto sucessivo com o treino e o jogo a que os

jogadores estiveram sujeitos, mesmo que muitas vezes, como já referi anteriormente, essa parte técnico-tática tenha sido um pouco negligenciada para dar lugar a uma priorização da dimensão mais física do jogo de futebol. A diferença de valia do plantel entre o início da época e o final foi, no geral, como da noite para o dia. No período de pré-época encontramos uma equipa débil fisicamente, com dificuldades evidentes no processo de construção de jogo e com poucas individualidades acima da média do ponto de vista técnico. Excetuando um caso de um jogador que, a meu ver, não conseguiu acompanhar o processo evolutivo dos restantes e estagnou por completo, todos os outros conseguiram valorizar-se e tornar-se mais consistentes.

Uma das estratégias adotadas para melhorar os comportamentos individuais e coletivos do ponto de vista tático e também técnico foi, desde o começo, dedicar entre 15 e 20 minutos a um trabalho tático setorial e intersetorial todas as semanas, sendo que a equipa era dividida em dois grupos; um grupo composto pelos defesas e médios de cariz defensivo e outro grupo composto pelos médios de cariz mais ofensivo e os avançados. Como o trabalho tático defensivo foi aquele que eu sempre estive presente, em coordenação com o AP, foi neste onde consegui sentir que houve maior efeito e maior otimização da performance que era esperada dos jogadores que o compunham. Começamos num nível bastante elementar, os jogadores ainda não sabiam a forma correta de colocar os apoios e se deslocar para trás para defender a baliza, como se posicionar dentro da área para defender cruzamento ou em que situações deveriam sair na bola ou realizar cobertura defensiva ao seu colega. Porém, rapidamente estes conteúdos foram abordados e potencializados, incrementando de semana para semana o nível de complexidade, dificuldade e especificidade em relação ao que acontece em jogo. A nossa linha defensiva passou a apresentar uma coordenação e entendimento das situações incrível, não me recordo sinceramente de ter encontrado alguma equipa no campeonato com uma linha defensiva tão bem trabalhada como a nossa. Ainda assim, apesar desta diferença no nível apresentado individualmente e coletivamente por parte dos elementos que constituíam o setor mais defensivo em comparação com o ponto de partida, a verdade é que a mesma não se espelhou no número de golos sofridos ou nas situações de golo concedidas, o que demonstra que há sempre muitos fatores a ter em conta na análise deste tipo de ocorrências, e que o futebol

é um jogo de equipa no qual os 11 jogadores devem estar em harmonia, tanto a atacar como a defender.

Para terminar, dou o exemplo de um jogador que demonstra e dá força a uma das minhas grandes crenças: O contexto é tudo! Muitas vezes se fala que o futebol é o momento, no sentido em que quem demonstra rendimento no momento certo acaba por ter oportunidades que outros podem nunca vir a ter. Mas para mim, mais do que o momento, o futebol é o contexto. Quantos jogadores são aclamados de estrelas, de futuros melhores jogadores do mundo e por uma transferência malsucedida para outro clube, ou por uma mudança de treinador que não potencialize as suas melhores características através do modelo de jogo acabam por ver toda a sua reputação esmorecer? João Félix, Jadon Sancho, Phillipe Coutinho são alguns dos nomes que me vêm à cabeça. Até a treinadores o mesmo acaba por acontecer, exatamente por causa do contexto onde se inserem. Por falta de competência não será certamente senão nunca chegariam a estar lá.

No caso da nossa equipa, o jogador 19 foi um jogador que chegou ao plantel no mês de janeiro, proveniente do Cazaquistão. Era um jogador extremamente franzino, com pouca força, com dificuldade em realizar as suas ações de forma rápida e sem qualquer tipo de resistência. Quem o visse a treinar rapidamente percebia que estava claramente abaixo do nível da equipa no momento da sua chegada. No entanto, dava para sentir que existia ali algum perfume, alguma inteligência na leitura do jogo como poucos na equipa possuíam. O jogador 19 apenas necessitava de tempo e de se adaptar a uma nova realidade. Um miúdo que veio do Cazaquistão sozinho com 17 anos, longe da família, sem treinar há algum tempo pois estava em período de pré-época no seu país, naturalmente que não iria conseguir demonstrar aquilo que valia em duas ou três semanas. Foi preciso ganhar ritmo de jogo, ganhar força, ganhar consistência e quando ele finalmente conseguiu reunir isso tudo, de forma paciente, é que vimos o verdadeiro jogador 19 em ação. Um autêntico craque, com uma característica reservada aos jogadores diferenciados: pensa mais à frente. Sabe onde tem de estar e quando estar para receber a bola e saber para onde a deve jogar antes mesmo de a receber. Para além disso, passou a demonstrar uma disponibilidade física e intensidade nos duelos ofensivos e defensivos impressionante. Foi, sem qualquer tipo de dúvida, o jogador que mais

evoluiu no plantel, e em bastantes menos meses que os restantes. É um exemplo de que devemos dar tempo aos jogadores para que as suas potencialidades venham ao de cima. Infelizmente vivemos numa era em que se pretendem resultados imediatos, e quem não o conseguir fazer é automaticamente descartado. Até mesmo ao nível da formação isto acontece, os clubes tomam decisões entre quem fica ou quem não fica com base numa ou duas semanas de treino e com base em características que garantem resultados positivos no imediato, em detrimento de outras que futuramente se podem vir a revelar melhores preditores do sucesso.

### **3.6.7 Estatística vs. Perceção Individual**

Uma vez que houve a possibilidade de começar a trabalhar com dados estatísticos fornecidos pela plataforma *Wyscout* dos jogos disputados pela equipa de sub-19 do Gil Vicente FC, achei que seria interessante utilizar esses mesmos dados para tentar contextualizar de forma objetiva algumas daquelas que foram as minhas perceções ao longo da época acerca da performance e do rendimento da equipa. Achei particular pertinência em fazer uma comparação da estatística obtida entre dois momentos distintos da época, com base na forma de jogar da equipa, tomando como ponto de corte o 1º jogo após a reunião entre equipa técnica e conseqüente alteração no modelo de jogo. A minha perceção era clara; fomos uma equipa com duas faces.

Como já foi referido anteriormente, houve um período durante a 1ª fase do campeonato em que a equipa não conseguiu obter resultados positivos, o que culminou com algumas alterações no modelo de jogo da equipa. Inicialmente éramos uma equipa que procurava sair a jogar desde trás na 1ª fase de construção, correndo alguns riscos que achávamos necessários para desorganizar o bloco defensivo adversário. Valorizávamos a posse de bola, tanto em meio-campo defensivo como ofensivo, tentando criar condições favoráveis nos diversos setores do campo para chegar a zonas de finalização de forma associativa. Em organização defensiva procurávamos condicionar a saída de bola adversária no pontapé de baliza e manter um bloco alto, compacto e com pouca profundidade, privilegiando o fecho do espaço entrelinhas em detrimento do espaço em profundidade, estando, no entanto, sempre preparados para uma eventual bola longa colocada nas costas da nossa linha defensiva.

A verdade é que, após a sequência de resultados negativos, o treinador principal achou necessário promover alterações neste modelo de jogo, passando a privilegiar um estilo de jogo um pouco mais direto para os avançados atacarem sobretudo a profundidade com os médios mais próximos do setor avançado para disputar uma 2ª bola e construir a partir daí. Defensivamente a maior preocupação passou a ser o controlo do espaço em profundidade, uma vez que sofremos vários golos em jogadas direcionadas para atacar as costas da nossa linha defensiva, e por essa razão passamos a adotar um posicionamento mais baixo sem bola, não expondo tanto a nossa linha defensiva e deixando o adversário grande parte das vezes construir à vontade na 1ª fase de construção. Como consequência, grande parte das nossas oportunidades de golo eram conseguidas em momentos de transição ofensiva, aproveitando uma eventual fragilidade das equipas no momento de transição defensiva (algo que foi claramente identificado de forma generalizada nas equipas do campeonato) e favorecendo também as características dos nossos jogadores mais avançados.

Ou seja, entre estes dois períodos o que se contava confirmar com a estatística era uma menor percentagem de posse de bola entre o 1º e 2º período, com menos recuperações de bola no 1º terço defensivo (a contar da baliza adversária) e menos perdas de bola no 1º terço ofensivo (a contar da nossa baliza), mas mantendo ou até mesmo aumentado o número de golos e de chances de golo criadas (tendo em atenção a contextualização de que o nível das equipas na 2ª fase é em média inferior às da 1ª fase uma vez que os 4 primeiros classificados são retirados).

Para além desta comparação da estatística entre as duas fases da época, decidi também realizar uma comparação entre a estatística obtida nos jogos em casa e fora, entre as 1ªs e 2ªs partes dos jogos e entre períodos em que a equipa se encontrava a vencer ou a perder. Isto porque, entre quaisquer destes parâmetros, senti que existiam diferenças significativas na performance da equipa que mereciam ser analisadas para confirmar ou negar as minhas perceções.

Deixo também a nota de que gostava de ter conseguido utilizar um maior número de dados para sustentar estas comparações estatísticas, no entanto, uma vez que o projeto *Wyscout* no nosso campeonato apenas arrancou numa fase tardia da época, não tive a possibilidade de obter os relatórios

pormenorizados de todos os jogos, diminuindo assim a quantidade de dados relevantes disponíveis.

### 3.6.7.1 Comparação entre a 1ª fase e 2ª fase da época

Em baixo estão apresentados os gráficos relativos à diferença de posse de bola (Gráfico 1), diferença de golos e golos esperados (Gráfico 2) e diferença de perdas de bola no 1º terço ofensivo e recuperações de bola no 1º terço defensivo (Gráfico 3) entre os dois períodos anteriormente mencionados.

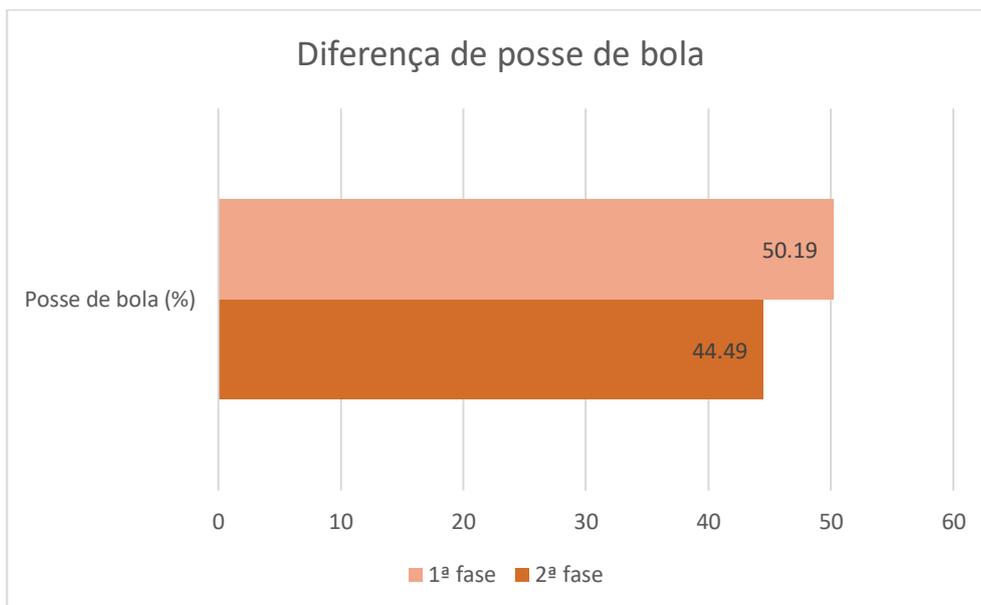


Gráfico 1 - Diferença de posse de bola entre as duas fases

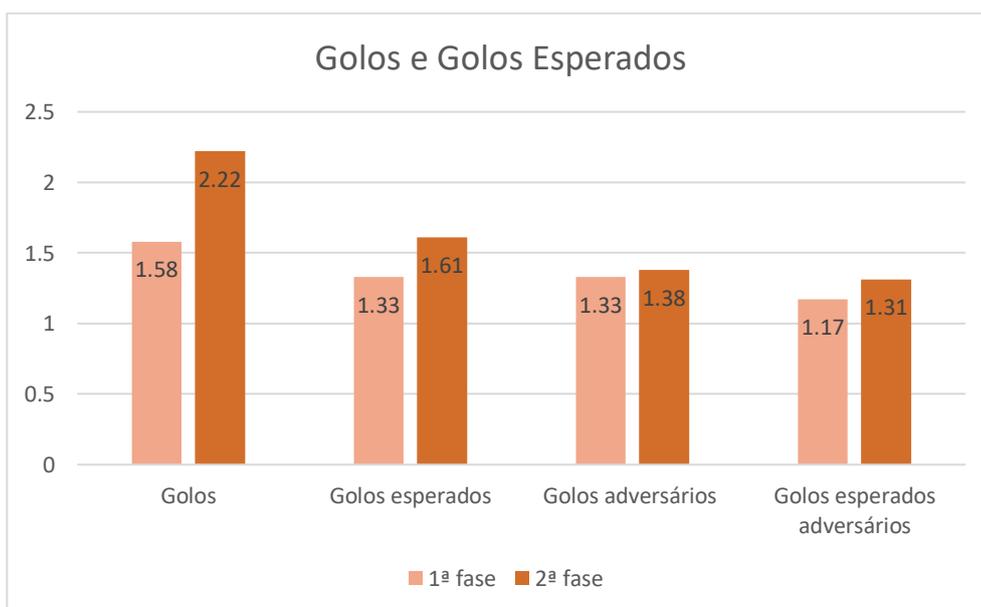
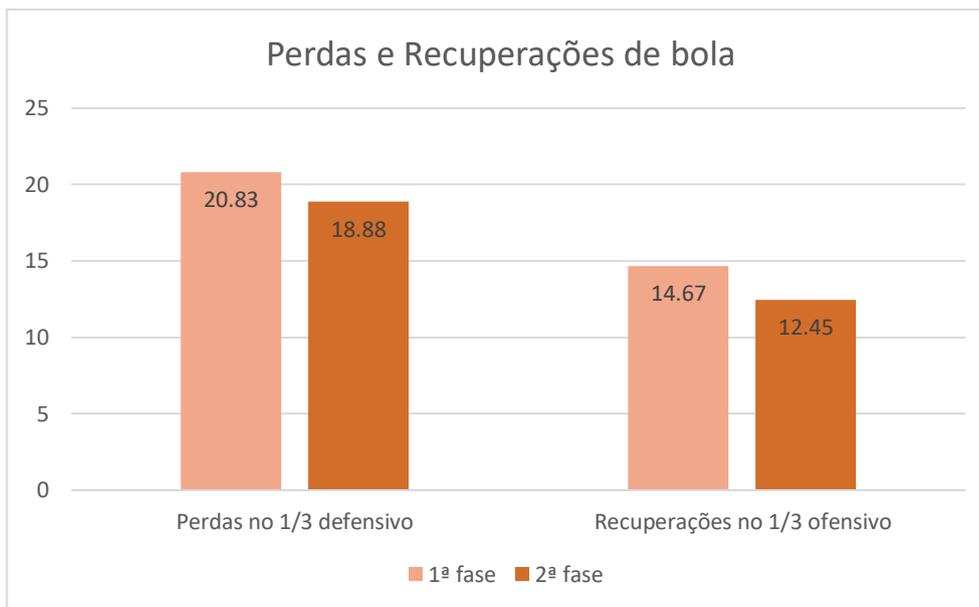


Gráfico 2 - Diferença de golos e golos esperados entre as duas fases



*Gráfico 3 - Diferença nas perdas e recuperações de bola entre as duas fases*

Iniciando pela análise do Gráfico 1, neste é perceptível a diferença significativa da percentagem de posse de bola entre a 1ª e a 2ª fase da época (descida de 5,7 pontos percentuais na 2ª fase em comparação com a 1ª). Este declínio está intimamente ligado às mudanças registadas nos princípios e subprincípios de jogo no momento de OO, em particular na 1ª e 2ª fase de construção. Ao passar a privilegiar o jogo direto nos jogadores mais avançados em detrimento de um jogo mais associativo através dos médios, a nossa capacidade de reter bola, avançar em bloco e instalar no meio-campo defensivo adversário com momentos de posse de bola de longa duração reduziu consideravelmente. Aliás, houve mesmo jogos nesta 2ª fase em que não tivemos um único momento de posse de bola de longa duração (superior a 45 segundos sem perder a posse da bola). Tendo ainda para mais em conta que na fase de manutenção/descida não enfrentamos as 4 melhores equipas da 1ª fase, ou seja, o nível médio das equipas que defrontamos era inferior nesta 2ª fase da época, o valor registado na percentagem de posse de bola não deixa de ser um pouco preocupante. Indica que, apesar dos resultados positivos, não conseguimos ser uma equipa dominadora e com capacidade de controlar o jogo com bola.

Ora, apesar deste declínio na percentagem de posse de bola, no Gráfico 2, observam-se dados dignos de registo: o aumento considerável de golos marcados nesta 2ª fase (+0,64 golos por jogo), assim como o aumento da diferença entre golos marcados e golos esperados (passou de +0,25 na 1ª fase

para +0,61 na 2ª fase). Para além disso, apesar de ligeiros, também existiram acréscimos no número de golos marcados e golos esperados dos adversários nesta 2ª fase. Estes dados refletem duas coisas. A primeira é a natureza mais caótica dos jogos nesta 2ª fase, uma vez que grande parte das equipas procurava, tal como a nossa, aproveitar os momentos de transição ofensiva para criar situações de golo e, por outro lado, expunham-se no momento de transição defensiva, o que acabava por resultar em mais situações de golo iminentes tanto para um lado como para o outro em comparação com os jogos realizados na 1ª fase em que a nossa equipa procurava ser um pouco mais calculista e paciente, retirando também a bola ao adversário e não entrando num jogo de transições propício à criação sucessiva de oportunidades de golo. Por outro lado, os dados também refletem a nossa acrescida capacidade de finalizar as oportunidades criadas em golo na 2ª fase, superando de forma impressionante o número de golos esperados. Fomos mais clínicos em frente à baliza, o que traduz a evolução dos nossos jogadores nesse quesito ao longo da época.

Por fim, no Gráfico 3, aquilo que se pode observar é uma redução no número de perdas de bola no 1/3 defensivo do campo e no número de recuperações de bola no 1/3 ofensivo do campo entre a 1ª e a 2ª fase da época. Mais uma vez estes resultados podem ser explicados pelas alterações no modelo de jogo, que promoveram menos risco perto da nossa baliza no momento com bola e menor intensidade na pressão ao adversário na sua 1ª fase de construção. Apesar disso, parece-me que estas diferenças não contam a totalidade da história. Isto porque, apesar de o número de recuperações de bola no 1/3 ofensivo ter diminuído na 2ª fase por exemplo, quase sempre que a recuperávamos nesta zona do campo acabávamos por criar muito perigo, pois conseguíamos mudar muito rapidamente de atitude e o adversário, talvez por se sentir mais confortável na construção de jogo visto que a nossa pressão não era feita muito alta, por vezes também se podia encontrar com a equipa demasiado balanceada para o ataque e, por isso, desequilibrada. No mesmo prisma, também o número de perdas de bola no 1/3 defensivo apesar de ter decrescido na 2ª fase, a sensação era de que essas perdas de bola eram mais comprometedoras do que propriamente as que ocorriam na 1ª fase em maior número. Isto porque, os setores da equipa não se encontravam tão próximos, em virtude da movimentação dos jogadores para preparar o jogo direto e

derivado disso qualquer bola que fosse interceptada por um adversário nessa zona do campo representaria um perigo maior.

### **3.6.7.2 Comparação entre Jogos em casa e Jogos fora de casa**

A vantagem que as equipas desportivas possuem a jogar em casa vs. fora de casa está bem documentada. Courneya e Carron (1992) foram aqueles que procuraram descrever mais extensivamente o fenómeno do “fator casa” quando ainda se sabia pouco sobre este assunto, sendo este termo utilizado para caracterizar a consistência com que as equipas que jogam em casa vencem mais de metade (50%) dos jogos disputados nessa condição, assumindo à partida que o calendário competitivo é equilibrado, ou seja, todas as equipas jogam umas contra as outras o mesmo número de jogos em casa e fora. Mais tarde, Bray (1999), redefine o “fator casa” considerando que a vantagem de jogar em casa se demonstra quando a percentagem de vitórias caseiras de uma equipa é no mínimo 5% superior à percentagem de vitórias fora.

Este fator casa é também robusto e consistente no futebol, aliás, a vantagem de jogar em casa é mais relevante no futebol do que em qualquer outro desporto (Jamieson, 2010). No futebol português, os resultados também são consistentes com aqueles que se registam noutras ligas europeias. Um estudo de Matos (2009), em que foram consideradas as épocas de 1986/1987 até 2008/2009 nos Campeonatos da I Liga Portuguesa de Futebol, II Liga Portuguesa de Futebol e II Divisão B, refere que os valores médios calculados para o fator casa nestes 3 campeonatos, a partir do método de Pollard (1986), foram de 64,83%, 66,08% e 63,33%, respetivamente. Este método consiste em dividir o número de pontos obtidos por uma equipa em casa pelo número total de pontos obtidos no final do campeonato por essa mesma equipa.

O estado psicológico dos jogadores, influenciado pela presença do público, a viagem até ao campo, a familiaridade do local onde o jogo vai ser disputado e as regras aplicadas nesse mesmo local, têm um impacto no comportamento dos mesmos que leva a que exista vantagem para a equipa da casa, com uma maior percentagem de vitórias nos jogos em casa (Carron et al. 2005). Neave e Wolfson (2003) referem até que os níveis de testosterona dos jogadores da equipa da casa são superiores aos registados pelos jogadores da equipa visitante, o que também pode ajudar a explicar esta vantagem existente.

Para além disso, o comportamento dos árbitros, influenciado pelas reações do público, também são um moderador positivo para o “fator casa” (Carron et al. 2005).

Mas será que este “fator casa” apenas tem expressão no futebol sénior? Poder-se-ia achar que sim uma vez que no futebol jovem a influência do público não é tão expressiva e a diferença entre as equipas por vezes pode ser tão grande que nem o facto de jogar num local mais familiar possa trazer vantagem. A verdade é que um estudo de Staufenbiel et al. (2016) em que participaram equipas das ligas do nível mais alto dos respetivos escalões de Sub-9, sub-11, sub-13, sub-15, sub-17 e sub-19, demonstrou que as equipas de cada campeonato apresentaram uma percentagem de vitórias esperadas em casa significativamente superior a 50%, valor que aumentou gradualmente até ao escalão de sub-19. Ademais, no geral, os jogadores referiram preferência em jogar em casa, apontando também que a sua performance era superior nos jogos em casa.

Posto isto, na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, participando na divisão mais acima do futebol nacional para este escalão, esperava-se encontrar resultados que fossem de encontro àquilo que a literatura descreve. A minha perceção sempre foi de que a equipa apresentava melhor performance nos jogos em casa, tanto coletivamente, como individualmente, e de facto, a percentagem de vitórias nos jogos em casa foi de 58,9% enquanto a percentagem de vitórias nos jogos disputados fora de casa foi de apenas 38,9%, confirmando aquelas que eram as minhas sensações. Para melhor analisar a diferença na performance da equipa entre jogos em casa e fora, foram recolhidos dados estatísticos da plataforma *Wyscout*.

Em baixo estão apresentados os gráficos relativos à diferença de posse de bola (Gráfico 4) e diferença de golos e golos esperados (Gráfico 5) entre os jogos disputados em casa e os jogos disputados fora de casa.

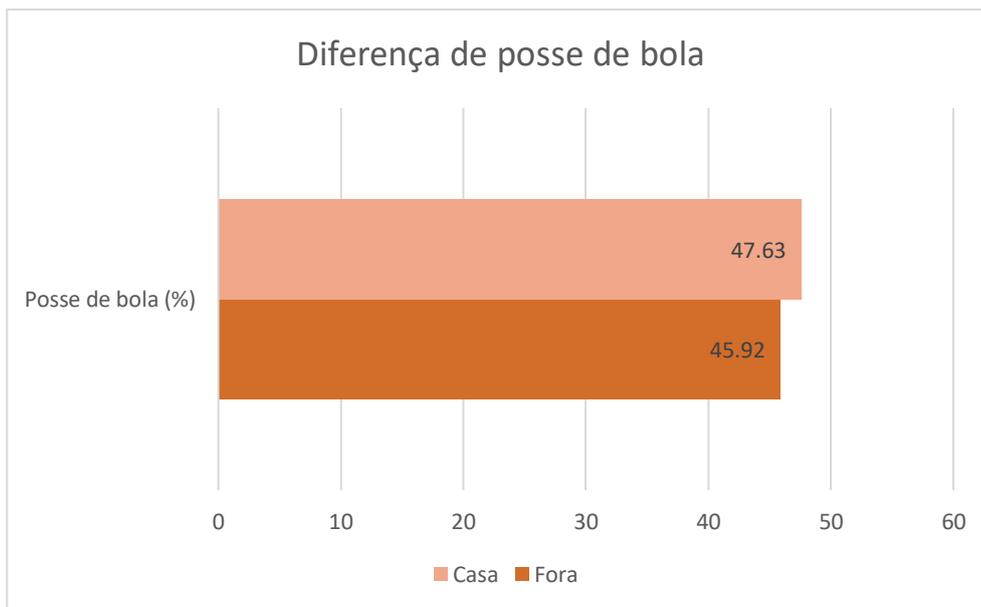


Gráfico 4 - Diferença de posse de bola entre jogos em casa e fora

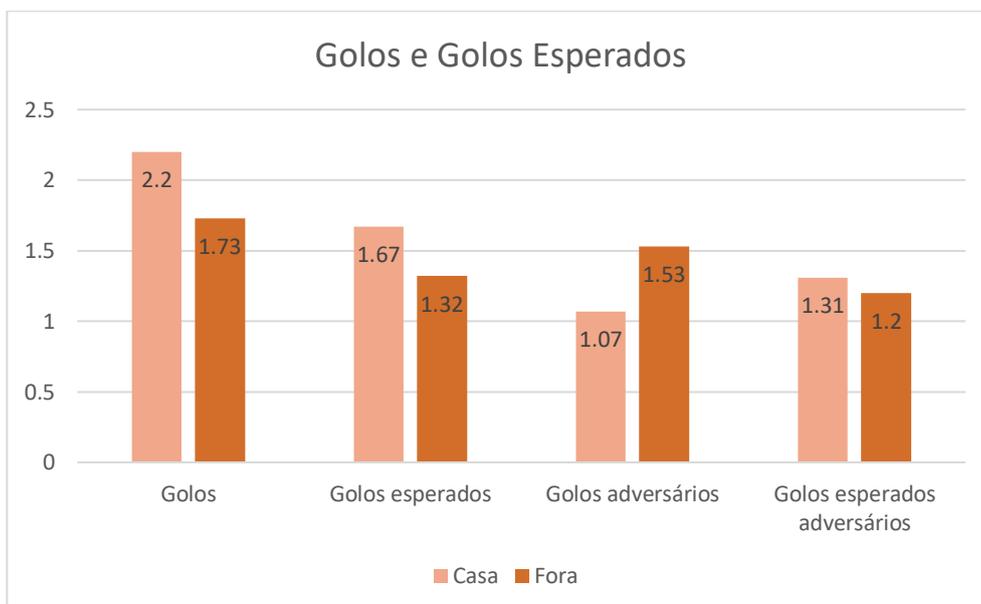


Gráfico 5 - Diferença nos golos e golos esperados entre jogos em casa e fora

Começando pela análise ao Gráfico 4, onde está representada a percentagem de posse de bola nos jogos em casa e nos jogos fora, facilmente se constata que a diferença não é muito significativa (< 2 pontos percentuais), com um pequeno ascendente nos jogos em casa. É sim no Gráfico 5 onde se registam os dados mais interessantes. A diferença entre golos marcados e golos esperados entre os jogos disputados em casa e fora é bastante expressiva, assim como a diferença entre golos sofridos nas mesmas condicionantes. Enquanto por um lado, o número de golos marcados e golos esperados sofre um

incremento de 0,47 golos marcados e 0,35 golos esperados por jogo respetivamente nos jogos em casa, nos jogos fora de casa há um incremento do número de golos sofridos de 0,46 golos por jogo apesar de, curiosamente, o número de golos esperados dos adversários ser um pouco menor nos jogos fora de casa. Para além disso, é de assinalar que a diferença entre o número de golos marcados e sofridos nos jogos fora de casa não é muito grande, enquanto nos jogos em casa se revela uma grande superioridade da nossa equipa em relação aos adversários, marcando em média mais 1,15 golos por jogo do que os oponentes.

O que pode explicar estas diferenças? Para já algo que me parece relevante e que muitas vezes nem se pensa na sua importância; rotinas pré-jogo. É totalmente diferente a rotina pré-jogo nos jogos em casa com a rotina pré-jogo nos jogos fora de casa. Nos jogos em casa a hora de concentração no restaurante é sempre a mesma, bem como o início do almoço e hora de saída para o campo. Os jogadores sabem perfeitamente onde têm de estar, a que horas estar e o tempo que têm para realizar outro tipo de coisas antes do aquecimento iniciar. A mente deles não está sob stress, e por isso, podem focar-se apenas no jogo. Já nos jogos fora de casa a rotina nem sempre é a mesma, sendo muitas vezes uma incógnita para os jogadores. A própria viagem de autocarro até ao campo adversário, especialmente as viagens mais longas, podem ter algum efeito adverso no estado físico e mental dos jogadores. Daí que, mentalmente, à partida os jogadores partem em vantagem nos jogos em casa em comparação com os jogos fora de casa.

Relativamente ao efeito do público, muito sinceramente não me parece que tenha havido alguma vantagem nesse sentido ao jogar em casa, visto que a quantidade de pessoas presentes na bancada era muito reduzida e muitas vezes nem se faziam ouvir. Pelo contrário, o apoio à equipa até era mais audível nos jogos fora de casa. No entanto, outro ponto que me parece ser relevante para a existência do “fator casa” é a familiarização com o terreno de jogo. Uma vez que treinávamos todos os dias no campo onde jogávamos, os jogadores já estavam perfeitamente habituados às dimensões do campo, à forma como a bola rolava no sintético quando estava seco, ou quando estava molhado, e às próprias referências espaciais no campo que permitiam uma melhor coordenação e articulação coletiva e individual nos momentos com bola e sem bola. Ou seja, a

vantagem de jogar em casa não está relacionada com medidas que sejam propriamente mensuráveis, mas sim com questões do foro psicológico dos jogadores.

### **3.6.7.3 Comparação entre as 1<sup>as</sup> partes e 2<sup>as</sup> partes dos jogos**

Ao longo da época sempre tive a perceção de que a equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC apresentava rendimento superior na 2<sup>a</sup> parte dos jogos em comparação com a 1<sup>a</sup> parte e em comparação com as equipas adversárias no mesmo período (2<sup>a</sup> parte). Isso foi algo discutido várias vezes com o treinador principal e ele sempre atribuiu ao trabalho de força com pesos realizado consistentemente no clube como a causa para este fenómeno. Um estudo de Yu e Zhang (2022) sobre a influência do treino de força com pesos na força dos membros inferiores em jogadores de futebol jovens concluiu que este tipo de treino tem o mesmo efeito de melhoria em termos de força e explosão nos membros inferiores de um treino físico tradicional e é até mais benéfico em termos proprioceptivos, promovendo maior performance atlética nos jogadores de futebol jovens.

Esta vantagem com o decorrer do tempo também pode ser explicada pelo nosso estilo de jogo muito focado em contra-ataques e transições rápidas em detrimento de um estilo de jogo ofensivo em que se privilegia mais a posse de bola. De facto, um estudo de Forcher et al. (2023) no qual se fez o *tracking* de 153 jogos da Bundesliga alemã edição 2020/2021, demonstrou que equipas que privilegiavam o contra-ataque e ataques rápidos apesar de cobrirem distâncias maiores em corrida de alta intensidade e em sprint, acabavam por ter menor solicitação física durante o jogo do que equipas que privilegiavam a posse de bola, uma vez que eram exigidas mais acelerações e desacelerações neste tipo de jogo. Não obstante, é difícil tomar estes resultados como uma verdade absoluta, uma vez que um estilo de jogo deste tipo obriga a equipa a passar mais tempo sem a bola em sua posse, prevalecendo o tempo em momento de OD em comparação com o tempo em momento de OO e, por sua vez, a magnitude da solicitação física estará sempre dependente da qualidade evidenciada pela organização (articulação intra- e inter-setores, posicionamento do bloco defensivo, definição de zonas e indicadores de pressão, entre outros) da equipa na fase defensiva. Até mesmo do ponto de vista mental podem existir diferenças,

sendo que, naturalmente, seja mais desgastante andar a correr atrás da bola do que mantê-la em sua posse.

Posto isto, aquilo que se esperava encontrar após a análise dos dados era uma superiorização da equipa não tanto em termos de domínio com bola, mas principalmente na capacidade de fazer golos aproveitando o cansaço adversário.

Em baixo estão apresentados os gráficos relativos à diferença de posse de bola (Gráfico 6) e diferença de golos e golos esperados (Gráfico 7) entre as 1<sup>as</sup> partes e as 2<sup>as</sup> partes dos jogos disputados.

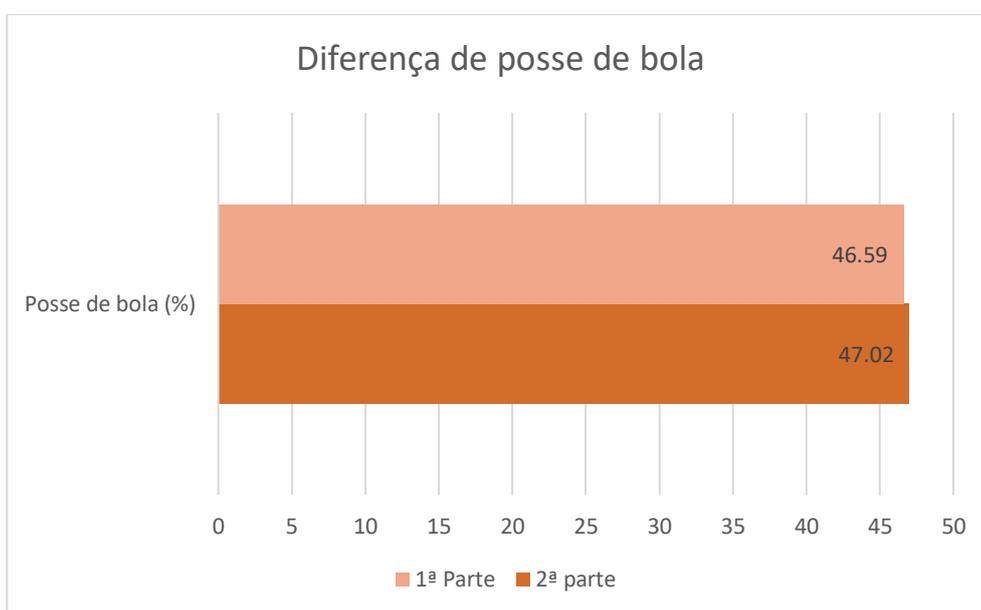


Gráfico 6 - Diferença de posse de bola entre as 1<sup>as</sup> e 2<sup>as</sup> partes

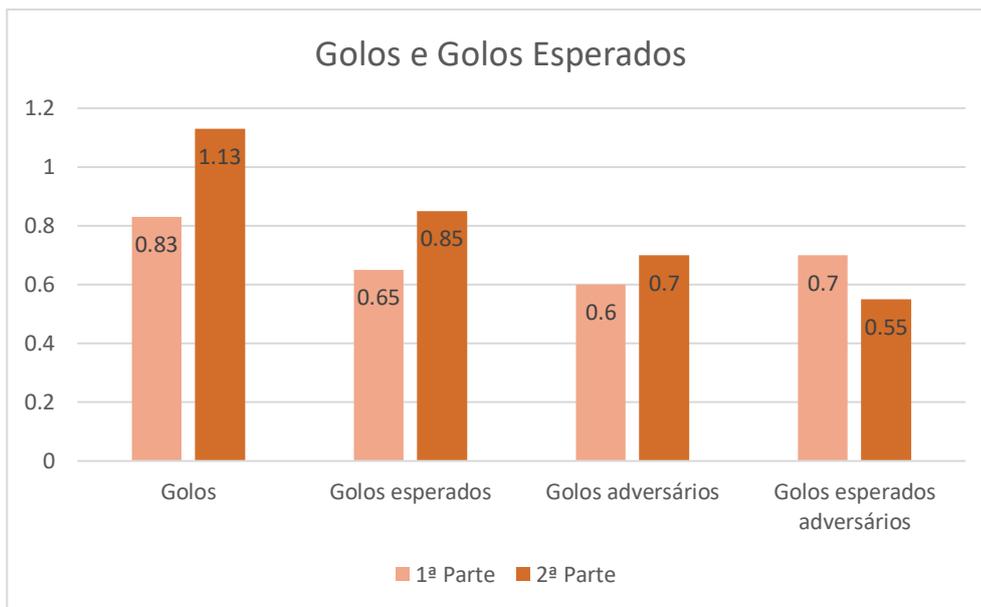


Gráfico 7 - Diferença de golos e golos esperados entre as 1ªs e 2ªs partes

Tomando como partida a análise do Gráfico 6, neste regista-se uma diferença de percentagem de posse de bola insignificante entre as 1ªs e as 2ªs partes dos jogos. Isto acontece, pois, todas as variáveis que condicionam a percentagem de posse de bola em cada jogo (resultado imediato, forma de jogar do adversário, constituição da equipa, entre outras.) acabam por se anular, resultando num valor médio que é praticamente indistinguível entre as duas partes do jogo. Já no Gráfico 7, os dados apontam para uma superioridade da equipa no que diz respeito ao número de golos marcados na 2ª parte (aumento de 0,3 golos por jogo, em média, entre a 1ª e a 2ª parte), bem como no número de golos esperados (aumento de 0,2 golos esperados por jogo, em média, entre a 1ª e a 2ª parte). Já o número de golos sofridos acaba por ser ligeiramente superior também na 2ª parte (aumento de 0,1 golos sofridos por jogo, em média, entre a 1ª e a 2ª parte), apesar de o número de golos esperados do adversário diminuir (diminuição de 0,15 golos esperados do adversário por jogo, em média, entre a 1ª e a 2ª parte).

Esta superioridade na 2ª parte parece surgir, tal como já foi referido anteriormente, da maior capacidade física em termos de resistência dos jogadores da nossa equipa em relação aos jogadores adversários, conseguindo assim capitalizar nos momentos em que o adversário se torna mais débil. Para além disso, a nossa forma de jogar promovia a que os jogos se tornassem mais partidos na 2ª parte, e como o discernimento já não era o mesmo na hora de

regressar para as posições, muitas vezes era nesses momentos que aproveitávamos para criar desequilíbrios. Para além disso, o treinador principal muitas vezes também conseguia fazer a gestão da equipa de forma que quando realizasse substituições durante a 2ª parte, a equipa pudesse de facto beneficiar com a entrada desses jogadores vindos do banco. Havia uma preocupação em deixar 1 ou 2 jogadores de fora do 11 inicial que, em condições normais, até poderiam ser titulares, mas que, estrategicamente, eram colocados no decorrer da 2ª parte para que, com outro tipo de disponibilidade sob o ponto de vista físico, pudessem colocar maiores dificuldades e stress sobre o setor defensivo adversário. Esta é uma visão que pode causar alguma discórdia, mas a realidade é que com alguma frequência foram estes jogadores que entraram a resolver o jogo, e quando assim é não há nada a apontar.

#### **3.6.7.4 Comparação entre períodos de jogo em que a equipa se encontra a vencer e em que se encontra a perder**

Muitas vezes se fala em “identidade” da equipa e são várias as vezes em que treinadores chegam às conferências de imprensa após derrotas pesadas frente a equipas mais fortes e dizem estar satisfeitos porque apesar da derrota a equipa foi fiel aos seus princípios. Apesar de em certa parte compreender esta visão creio que por vezes há que ser mais maleável e ajustar certas situações se o jogo não estiver a correr de feição. A verdade é que muitas vezes a marcha do marcador pode influenciar por completo os padrões ofensivos e defensivos da equipa. É diferente estar a ganhar ou a perder durante um jogo e essa diferença está bem documentada.

Lago-Penas e Gomez-López (2014) demonstraram que durante jogos da *Premier League*, a percentagem de posse de bola, o número de entradas no último terço ofensivo do terreno e o número de remates à baliza eram menores para equipas que se encontravam a ganhar por um golo em comparação com as equipas que se encontravam a perder por um golo. Adicionalmente, clubes com orçamentos mais altos preferiam controlar o jogo através da posse de bola, assumindo as despesas do jogo, enquanto equipas com orçamentos mais baixos, encontrando-se em vantagem, adotavam um posicionamento mais baixo e tentavam fazer-se valer pela sua organização defensiva para minimizar a eficiência das ações ofensivas adversárias.

Também Machado, Barreira e Garganta (2014), após a análise dos padrões ofensivos de equipas bem-sucedidas no Campeonato do Mundo da FIFA de 2010, identificaram a influência do resultado momentâneo nos padrões de ataque destas mesmas equipas. No geral, equipas que estivessem a perder demonstravam maior dificuldade em penetrar o setor central do terreno de jogo e em criar oportunidades de golo. Neste tipo de situações (em desvantagem no marcador) as equipas apresentaram maior tendência em criar situações de golo através de cruzamentos pelos corredores laterais e bolas paradas originadas pela quebra das regras do oponente. As configurações de padrões de ataque numa situação de derrota momentânea revelaram maior probabilidade de ocorrência de progressão com bola controlada e posse de bola em meio-campo ofensivo do que ocorrência de um estado de transição defesa/ataque, estando em acordo com outros estudos (Taylor et al., 2008; Lago, 2009).

Por outro lado, quando se encontravam a vencer, as equipas tenderam a utilizar principalmente comportamentos individuais como, por exemplo, o drible para penetrar a zona defensiva adversária. Apesar disso, outros estudos (Taylor et al., 2008; Barreira et al., 2011) demonstraram que uma equipa que está a vencer torna-se menos ofensiva, corre menos com a bola e produz uma menor quantidade de dribles. Neste respeito, embora os padrões ofensivos levem para a concretização de um golo após um cruzamento positivo, quando uma equipa está a ganhar, usa predominantemente o drible (1x1) e a corrida com a bola para finalizar o ataque com sucesso. Uma possível explicação para isto é que uma equipa, ao vencer, não dá prioridade ao aumento da sua vantagem no marcador, mas tende a tirar vantagem do desequilíbrio defensivo do adversário para penetrar no corredor central do seu setor ofensivo e criar chances de golo dessa forma. Posto isto, através da análise dos dados espera-se que, pelo menos, algumas destas asserções se confirmem na prática no contexto dos Sub-19 do Gil Vicente FC.

Em baixo estão apresentados os gráficos relativos à diferença de posse de bola (Gráfico 8) e diferença de golos e golos esperados (Gráfico 9) entre os períodos de jogo em que nos encontramos a vencer e os períodos de jogo em que nos encontramos a perder.

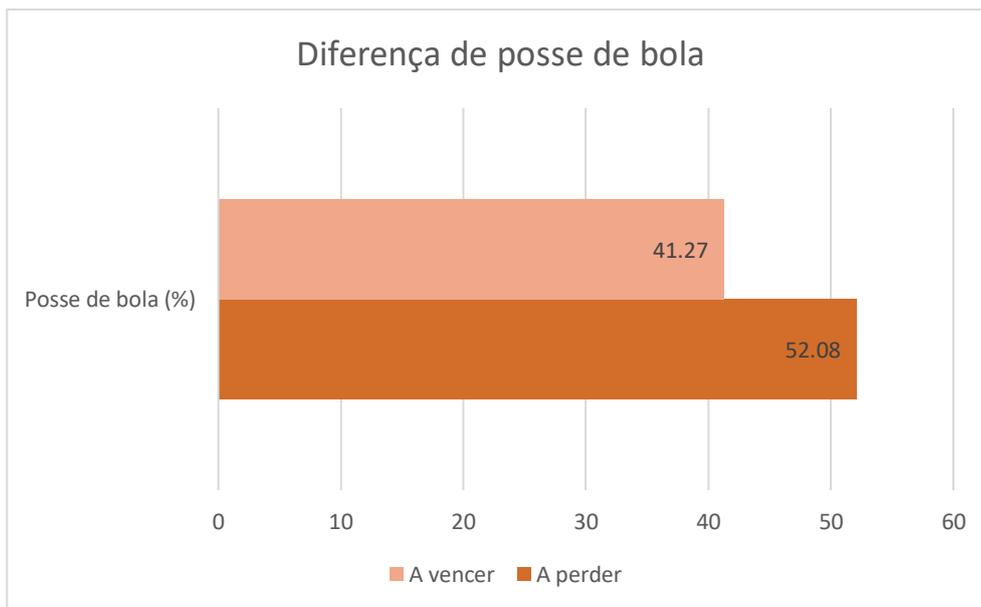


Gráfico 8 - Diferença de posse de bola entre momentos em que a equipa está a vencer e a perder

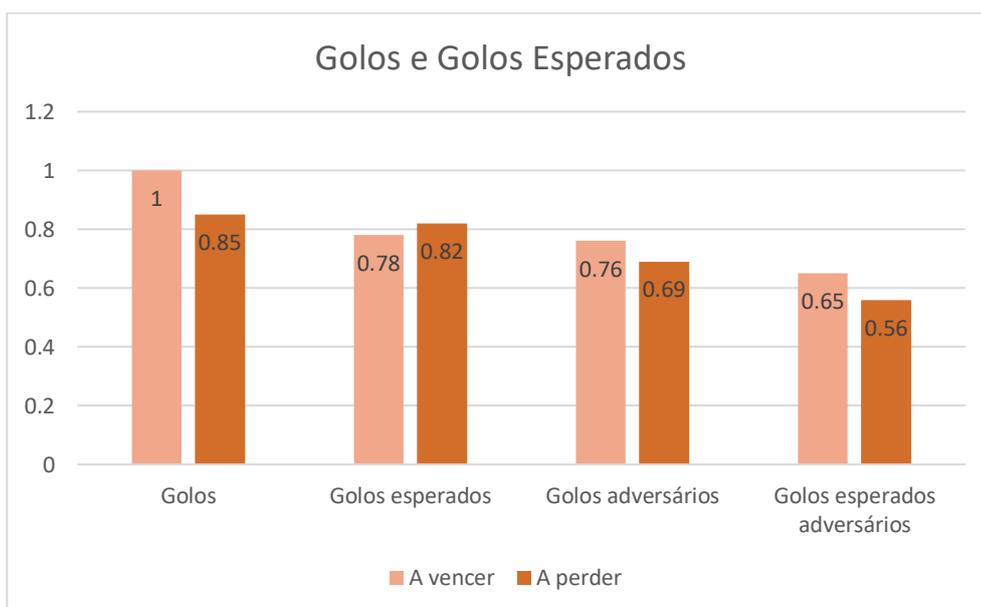


Gráfico 9 - Diferença de golos e golos esperados entre momentos em que a equipa está a vencer e a perder

A análise dos dados obtidos nos Gráficos 8 e 9 revela-se fulcral para perceber alguns padrões comportamentais da equipa, nomeadamente em situações de vantagem e desvantagem no marcador. Por um lado, quando a equipa se encontra momentaneamente a vencer, a percentagem de posse de bola, em média, é extremamente baixa (41,27%), principalmente em comparação com a percentagem de posse de bola média da equipa nos períodos em que se encontra a perder (52,08%). Esta percentagem (a vencer) denota a

dificuldade da equipa em conseguir controlar o jogo através da posse de bola e de submeter o adversário ao nosso jogo, privilegiando ao invés disso a manutenção de um bloco defensivo mais baixo, coeso, capaz de retirar o espaço em profundidade e de fechar o corredor central, como forma preferencial para defender a vantagem no marcador. Nestes momentos, a transição defesa-ataque evidenciou-se mais uma vez como o momento de jogo no qual a nossa equipa se conseguia superiorizar em relação ao adversário, conseguindo muitas vezes ampliar a vantagem no marcador através da concretização de jogadas originadas em perdas de bola adversária. Também os esquemas táticos ofensivos se revelaram cruciais em diversos jogos, conseguindo criar situações propícias à concretização de golo de inúmeras formas. Não é por acaso que, apesar da postura mais defensiva adotada pela equipa quando se adiantava no marcador, em média conseguimos fazer mais 1 golo por jogo a partir do momento em que passávamos para a frente no resultado, para além de o número de golos esperados por jogo ser muito semelhante, por exemplo, ao número de golos esperados por jogo a partir do momento em que a equipa se colocava em desvantagem no marcador (0,78 e 0,82 respetivamente). Por outro lado, é também interessante que o número de golos e golos esperados por jogo dos adversários em momentos em que a nossa equipa se encontrava a vencer foi superior ao número de golos e golos esperados por jogo alcançados pelo adversário em momentos em que a nossa equipa se encontrava a perder ( $0,76 > 0,69$  e  $0,65 > 0,56$ ).

Assinalo algumas explicações para estes resultados. Primeiramente, o facto de a nossa equipa se ter encontrado durante mais tempo em vantagem no marcador na maioria dos jogos do que propriamente em desvantagem fez com que os números, durante os períodos de vantagem no marcador, possam ter sido inflacionados. Depois, uma vez que a equipa abdicava de ter bola quando se encontrava em vantagem, naturalmente que estava sujeita a um maior caudal ofensivo do adversário nestes períodos, resultando num maior número de golos sofridos e golos esperados concedidos em comparação com os períodos de desvantagem no marcador. Para além disso, a equipa estava muito bem trabalhada para conseguir defender eficazmente as transições ofensivas adversárias, daí que mesmo quando estávamos a perder conseguíssemos ter em média mais golos marcados e golos esperados por jogo nestes momentos

(0,85 e 0,82 respetivamente) do que golos sofridos e golos esperados por jogo nesses mesmos momentos (0,69 e 0,56 respetivamente). Por fim, a resiliência da equipa e a sua veia goleadora acabaram muitas vezes por vir ao de cima, mesmo nos momentos em que se encontrava em desvantagem no marcador. Nunca houve um jogo dado como perdido e a qualquer momento conseguíamos concretizar uma jogada em golo e entrar na disputa pelo resultado, mesmo em situações de inferioridade numérica. Incrivelmente, durante toda a época, foram apenas 3 os jogos disputados em que não conseguimos fazer no mínimo um golo e, curiosamente, esses 3 jogos aconteceram de forma consecutiva durante a 2ª volta da 1ª fase do campeonato.

#### **3.6.7.5 Estatística vs. Perceção Individual: Reflexões Finais**

No geral, fazendo a leitura dos dados obtidos facilmente se conclui que a minha perceção entre as duas fases da época que foram definidas por mim estava correta. A equipa apresentou menor posse de bola, menor número de perdas de bola no 1º terço ofensivo devido ao estilo de jogo mais direto adotado e menor número de recuperações de bola no 1º terço defensivo uma vez que deixamos de fazer uma pressão tão alta na 1ª fase de construção adversária. A grande curiosidade prende-se no facto de termos concedido mais golos e oportunidades de golo aos adversários no 2º período apesar de a prioridade passar por uma maior consistência defensiva. Isto indica que nem sempre defender mais perto da baliza nos garante melhores resultados em termos defensivos. Ofensivamente, no entanto, destaca-se a subida de produção considerável em termos de golos marcados apesar do menor controlo da bola, o que atesta a capacidade de transição ofensiva da equipa para criar e finalizar situações de golo.

Para além destes resultados, destacam-se as diferenças registadas nos outros parâmetros analisados. Relativamente aos jogos disputados em casa e fora de casa, a minha perceção de que a equipa correspondia melhor nos jogos em casa confirma-se. Por outro lado, a diferença de rendimento entre as 1ªs e 2ªs partes também confirma a minha perceção de que a capacidade física da equipa vem ao de cima com o decorrer do jogo, favorecendo a nossa capacidade de jogar em contra-ataque e em transições rápidas para nos superiorizarmos ao adversário. Por fim, nos períodos de jogo em que a equipa está a vencer e em

que está a perder o maior destaque vai para a reduzida posse de bola em situações em que estamos em vantagem, o que vai de encontro à minha perceção de que a equipa não consegue controlar os jogos com bola quando se encontra em vantagem, dependendo muito de situações de transição ofensiva para conseguir “matar” o jogo.

## **4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional**

### **4.1 O estágio como uma oportunidade de aprendizagem e evolução**

Sempre fui da opinião que uma formação profissional meramente teórica estará sempre incompleta, pois é a componente prática que prepara realmente o formando para as dificuldades e exigências que a atividade profissional proporcionará. Uma componente será sempre indissociável da outra, sendo que a componente teórica também se revela indispensável por dar sentido à efetivação da prática, definindo os modos de ação, estruturação e operacionalização que devem ser adotados.

Dito isto, a realização deste estágio, fazendo parte da formação prática enquanto treinador de futebol, teve impactos imensuráveis no meu desenvolvimento pessoal e profissional, assumindo-se como uma oportunidade única de aprendizagem e evolução nestas duas áreas da vida. Desde já, o contacto quase diário com muitas pessoas, desde equipa técnica e restantes funcionários do clube aos jogadores que constituíram o plantel, com personalidades e formas de estar muito diferentes, estimulou de imediato a minha capacidade de me relacionar, interagir e utilizar diferentes abordagens para conseguir comunicar da forma mais eficiente e pessoal possível com todos eles. Foi certamente desafiador conseguir adotar esta adaptabilidade e encontrar um balanço no tipo de comportamentos apresentados.

Foi sobretudo difícil encontrar este balanço na relação com os jogadores. Desde início que me quis assumir como uma figura mais acessível dentro da equipa técnica, formando um elo entre jogadores e equipa técnica que me permitisse recolher sensações junto dos atletas e atuar em conformidade. Porém, aquilo que aprendi foi que é preciso ter muito cautela para que não se cometa o erro de perder qualquer tipo de autoridade que a função de treinador acarreta. Inicialmente dei demasiado aso a que os jogadores agissem de forma informal para comigo, o que, inconscientemente, me fez perder algum poder e alguma credibilidade. Mais do que a confiança deles, pois isso consegui de forma quase imediata, tive depois de conquistar o respeito e a autoridade que me era imposta. Isto foi uma lição para o futuro, por mais que eu queira que os jogadores se sintam à vontade comigo e que criem um bom ambiente junto a mim, por

vezes tenho de ser um pouco mais intransigente e fazê-los entender que a nossa relação é entre treinador-jogador.

Para além deste aspeto, o estágio possibilitou-me contactar com diferentes ideias e conceções do processo de treino e de jogo, conseguindo assim perceber aquilo que pode ou não funcionar, o porquê de funcionar ou não e a partir daí dar ainda mais corpo às minhas crenças, num processo evolutivo do meu ser profissional. Fui exposto a uma metodologia do treino e do jogo que se distanciava um pouco daquelas que eram as minhas ideias ao iniciar o estágio, mas ao invés de manter apenas o meu sentido crítico também tive a capacidade de tentar compreender os aspetos positivos dessa mesma matriz concetual e metodológica do treinador principal. Por ter sido uma época que, no final, se revelou ser bastante bem-sucedida, apesar do estilo de jogo apresentado não ser o mais bonito e do processo de treino não aparentar ser o mais complexo, a verdade é que os resultados apareceram. É por isso que o jogo e o treino de futebol é tão bonito. Não há uma verdade absoluta, é imprevisível e há diversas formas de conquistar os resultados pretendidos. O máximo que se pode fazer é colocar em prática aquela que achamos ser a abordagem de ensino/aprendizagem que nos colocará em melhor posição para vencer e para desenvolver as diferentes capacidades dos jogadores. E, neste caso, uma metodologia com presença muito forte da componente física acabou por prevalecer.

Apreendi também a saber conquistar o meu espaço, sem pressa em querer ser visto ou comentado e a tentar simplesmente ser o mais competente possível nas tarefas que me eram requisitadas. Com o decorrer da época a minha preponderância dentro da equipa técnica aumentou consideravelmente, assumindo-me como uma figura mais próxima do treinador principal pela confiança que ele depositou em mim. O meu comportamento dentro do campo durante os treinos também sofreu melhorias assinaláveis, principalmente na colocação da voz e na transmissão de *feedback* claro, objetivo e quando a situação assim o exigia. Inicialmente era algo em que eu tinha bastantes dificuldades, principalmente pela falta de experiência que possuía na operacionalização de treinos com vista ao rendimento. Para finalizar, termino este estágio com uma capacidade muito acrescida na observação de jogadores e equipas, sabendo encontrar e contextualizar os indicadores de performance de

cada um com relativa facilidade. O trabalho de análise realizado durante a temporada foi, de facto, uma das minhas maiores satisfações e refinou o meu entendimento do jogo.

#### **4.2 O dia-a-dia com um ex-jogador de futebol profissional**

Um dos maiores privilégios que tive durante a realização do estágio foi sem dúvida a possibilidade de partilhar o balneário com um ex-jogador de futebol profissional que atingiu o mais alto rendimento. Com uma carreira invejável, participando durante várias épocas em clubes grandes da Primeira Liga portuguesa nos quais chegou inclusivamente a participar em edições da *UEFA Champions League* e *UEFA Europa League*, o AP foi a pessoa com a qual mais aprendi durante este percurso e atribuo-lhe uma assinalável influência na forma como hoje vejo e penso o futebol, para além de me ter oferecido outras perspetivas em relação a variados assuntos extracampo tais como gestão de balneário, ligação com os diferentes constituintes do clube e transmissão da palavra.

Naturalmente que alguém com a experiência dele enquanto jogador terá sempre um entendimento do jogo mais profundo, ainda para mais tendo em conta que trabalhou com alguns dos treinadores portugueses mais conceituados como Sérgio Conceição, Paulo Fonseca, Jorge Jesus, entre outros. Assume que, para o mal ou para o bem, aprendeu com todos eles, exatamente por terem formas de atuar e visões diferentes em relação ao processo de treino e ao jogo.

Foi rapidamente perceptível para mim que o AP é alguém que reúne todas as qualidades para vir a ser um grande treinador no futuro. Tal como eu ele entrou na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC como treinador-estagiário, sendo esta a sua primeira experiência enquanto treinador. Mas tudo lhe saía tão naturalmente, desde a transmissão dos conteúdos e *feedback* aos jogadores até à forma como ele expunha as suas ideias em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica, justificando com tamanha coerência aquelas que ele considerava serem as melhores formas de agir em determinadas situações, mas incentivando sempre o debate e mostrando-se também disponível para tentar entender os pontos de vista dos outros.

Porém, mais do que o lado técnico-tático, aquilo que mais me impressionou no AP foi o seu lado humano. Apesar de possuir uma tremenda

capacidade de liderança, óbvia para todos, foi notável a forma como ele agiu em conformidade com o seu papel de treinador-adjunto principal. Nunca se tentou sobrepor ao treinador principal mesmo quando as suas ideias não iam ao encontro das dele, mostrou-se prestável em todos os momentos, fosse para conduzir a carrinha até ao campo ou andar à procura das bolas no monte sem nunca demonstrar desconforto em realizar esse tipo de tarefas que nada têm a ver com a operacionalização do treino, e conseguiu estabelecer uma conexão com todos os elementos do clube com os quais contactou durante este período, desde os jogadores ao técnico de equipamentos. Nunca ouvi uma palavra negativa sobre ele, demonstrou um grande carácter e humildade. E nesse ponto de vista, da humildade, destaco a forma como ele confia que aprendeu um pouco com todos nós, tanto sobre futebol como sobre a vida no geral. Não tenta impor a sua visão nos outros, ouve aquilo que lhe dizem e procura contra-argumentar com sentido crítico, estimulando o diálogo e procurando obter o nosso ponto de vista em assuntos sobre os quais ele não está tão bem identificado, como a gestão de cargas ou a periodização tática por exemplo.

E de facto estas conversas com ele, tanto de cariz coletivo como individual principalmente, foram extremamente benéficas para o meu desenvolvimento profissional. Para além das conversas diárias no balneário, no campo, ou durante as viagens, foram várias as mensagens que trocamos a discutir assuntos atuais do futebol e modelos de jogo de diferentes equipas e treinadores. A verdade é que partilho muito daquilo que ele defende em termos de conceção de jogo e de implementação dos princípios e subprincípios de jogo do modelo nos exercícios de treino, daí quase sempre termos estado em sintonia e termos mantido uma relação pessoal e profissional muito boa. Para além disso, incutiu-me um crescente interesse em imaginar exercícios que fomentassem aspetos específicos do modelo de jogo ideal aos meus olhos, com as devidas possibilidades de ação e evolução no grau de dificuldade e complexidade.

Mas, apesar de tudo isto, talvez aquilo sobre o qual mais aprendi com ele foi a identificação de talento. Passei a dar maior relevância a traços do jogador que anteriormente me passavam completamente despercebidos, exatamente por ele os conseguir identificar rapidamente e me chamar à atenção dos mesmos, sendo que foram raras as vezes em que o diagnóstico dele errou. Características como a capacidade de criar espaços para os colegas receberem

bola através de movimentações para o local e no *timing* corretos, a capacidade de fazer *scanning* ao campo todo e perceber onde se encontra a vantagem, não só numérica mas também posicional, mesmo que isso signifique que se continue a insistir pelo mesmo corredor e a adaptabilidade para assumir funções diferentes dentro do jogo em consonância com as características dos jogadores que fazem parte da sua equipa são algumas das quais, para o olho destreinado, talvez sejam difíceis de identificar, mas que agora já consigo detetar de forma quase imediata num jogador.

Nunca me esqueço quando após os 3 primeiros treinos de pré-época ele me diz que um miúdo do plantel, que jogava no campeonato distrital de Sub-17 no ano anterior, era diferenciado e que tem um grande futuro pela frente. Fiquei surpreendido porque a minha primeira impressão desse jogador não tinha sido assim tão positiva, parecia-me um jogador banal em relação aos restantes. Mas esse tal jogador acabou por ser o jogador que realizou mais minutos durante a temporada, foi de longe o mais constante e na próxima época já integrará a equipa de Sub-23. E como esse jogador houve vários outros exemplos, o que demonstra a sua perceção nata do que é ter talento.

A sua experiência prática deu mais profundidade ao meu conhecimento teórico e sua forma de agir, mantendo sempre o profissionalismo, foi um exemplo para eu seguir. Estou extremamente grato por ter compartilhado o balneário com esta grande figura do futebol português e espero manter esta amizade por muito mais tempo.

#### **4.3 A conciliação entre a vida de treinador e a vida de jogador**

O maior desafio que surgiu durante a realização deste estágio foi indubitavelmente a gestão do tempo para realizar todas as minhas tarefas profissionais e académicas, derivado da tentativa de conciliação entre a minha atividade enquanto treinador-estagiário no Gil Vicente FC e a atividade enquanto jogador de futebol no Merelinense FC. Foi meu desejo continuar a jogar apesar das dificuldades que sabia que encontraria, ainda não estava preparado para deixar de fazer aquilo que realmente mais amo. Felizmente em ambos os contextos foram compreensivos em relação à minha situação, cedendo-me a liberdade para dentro do razoável gerir o tempo de contacto com a equipa. Por um lado, nos dias em que treinava no Merelinense FC, dado o horário dos treinos

ser muito próximo ao horário de final do treino no Gil Vicente FC, deram-me permissão para sair uns minutos mais cedo de forma a chegar a horas aceitáveis para treinar em Merelim, o que, por vezes, fazia com que não estivesse presente na parte final do treino. Por outro lado, também o Merelinense FC me cedeu a possibilidade de chegar em cima da hora de início do treino no relvado, não necessitando de estar presente em algumas atividades complementares que se realizavam antes da entrada em campo.

Apesar desta complacência e tolerância oferecida por ambas as partes não deixava de ser uma situação que me causava constante *stress*. Todos os minutos contavam, fazia múltiplas viagens por dia e tinha sempre o peso na consciência de não estar totalmente presente na atividade das equipas. No Gil Vicente FC, eram raras as vezes em que estava presente no *meeting* pós-treino entre equipa técnica para discutir as incidências do mesmo, mas felizmente o treinador principal sempre se preocupou em me colocar a par daquilo que tinha sido discutido antes do treino seguinte iniciar.

No Merelinense FC tudo se tornou ainda mais difícil devido ao facto de ter sido nomeado capitão de equipa. A não presença nos instantes pré-treino fez com que por vezes não estivesse presente em momentos importantes para o grupo e nos quais se exigia a presença do capitão de equipa. Esta foi uma época que ficou marcada pelas dificuldades administrativas e financeiras do clube, algo que eu nunca tinha experienciado enquanto jogador sénior. Fomos praticamente deixados ao abandono pelos membros presidenciais e diretivos que iniciaram a época, exigindo de mim um papel extremamente inglório de me insurgir frequentemente contra estas pessoas e de tentar unir o grupo de trabalho para mesmo sem receber o nosso salário durante meses consecutivos, conseguíssemos manter a motivação e cumprir o nosso objetivo da manutenção no campeonato, algo que felizmente acabámos por conseguir. Foi uma função nova para mim, ainda sou bastante jovem e algo inexperiente, mas esta necessidade de me tornar rapidamente um líder acabou por ser muito benéfica também na minha atividade enquanto treinador.

Talvez o pior de tudo nesta situação tenham sido os fins-de-semana em que tive de escolher entre um jogo ou outro, visto que calhavam no mesmo dia e à mesma hora ou em horas próximas. Não aconteceu com grande frequência, terão sido umas 4 ou 5 vezes durante toda a época, mas é de enaltecer mais

uma vez a benevolência que me foi concedida, principalmente do lado do Gil Vicente FC em que tanto o coordenador técnico como o treinador principal se mostraram completamente disponíveis para me ceder a ida ao jogo do Merelinense FC, dando-me a possibilidade de capitanear a minha equipa. Como é óbvio que me custava imenso não estar presente no jogo dos Sub-19 por tudo o que isso implicava, mas sinto que isso em nada afetou a minha relação com os jogadores, equipa técnica ou diretores, bem como a riqueza da minha experiência enquanto treinador.

Esta dupla atividade enquanto jogador e treinador também afetou a quantidade de tempo que me restava para realizar as minhas tarefas fora do terreno de jogo, que eram consideráveis. Numa semana normal, na qual tinha cinco treinos no Gil Vicente FC e quatro no Merelinense FC, acabava por haver quatro dias em que saía às 14h de casa para me apresentar no Estádio Cidade de Barcelos às 14h30 e apenas regressava por volta das 21h, após terminar o treino no Merelinense FC. A acrescentar a isto o facto de praticamente todos os fins-de-semana ter jogos ao sábado do Gil Vicente FC e ao domingo do Merelinense FC, em que ambos exigiam o dispêndio de grande parte da manhã e da tarde uma vez que era realizado almoço em equipa antes do jogo, facilmente se percebe que o tempo livre era escasso... Fiz de tudo para tirar o máximo proveito deste tempo. Dormia muito pouco, trabalhava muitas vezes pela noite dentro pois era nessa altura que estava mais à vontade para realizar as minhas tarefas e isso muitas vezes afetou o meu humor e a minha perceção de cansaço. Felizmente sempre consegui cumprir os prazos de entrega e sempre fiquei satisfeito com a qualidade do meu trabalho, orgulho-me bastante disso. No entanto, não posso deixar de sentir que durante esta época desportiva acabei por descurar outras partes da minha vida.

Lamentavelmente, quando tudo parecia se estar a endireitar e se aproximava um final de época com motivos para sorrir, tanto na vertente de treinador com a manutenção dos sub-19 do Gil Vicente FC como na vertente de jogador em que me encontrava num grande momento de forma e a equipa estava a ter uma recuperação assinalável na tabela classificativa, surge o momento mais infeliz desta época. Sofri uma lesão grave no joelho que me afasta dos relvados até ao fim da temporada e que provavelmente perdurará para além disso. Foi um choque muito grande para mim, mas como é meu costume tentei

ver o lado mais otimista da situação. Pensei para mim que teria mais tempo para realizar as minhas tarefas, sobretudo a nível académico que estava a desleixar-me, por isso nem tudo era mau. Mas apesar do tempo, de facto, se ter alargado, algo que inicialmente não tive em conta e que se revelou um obstáculo gigante foi o fator psicológico...

Deixei de sentir motivação em tudo aquilo que fazia, tive pensamentos negativos sobre o meu futuro e isso fez com que passasse a ser muito menos produtivo. Só queria estar no meu mundo, abstrair-me do que era real e palpável. Enquanto realizava a fisioterapia não arranjava forças para pegar no computador e começar a trabalhar. Deixei de ficar tão contente com o resultado do meu trabalho. Também a minha atividade dentro do campo foi fortemente afetada, tive de assistir ao treino praticamente imóvel durante algum tempo, condicionando a minha capacidade de interação com o grupo durante o mesmo. Não quis ser operado para não prejudicar ainda mais a minha atividade, mas provavelmente terei de o ser no futuro. E assim, de todas as dificuldades que a conciliação entre a vida de treinador e a vida de jogador me poderiam ter trazido, este foi o pior cenário. Porém, tê-lo-ia feito de novo.

## **5. Considerações finais e perspectivas para o futuro**

A realização deste estágio num clube que me é muito querido e rodeado de pessoas que tão bem me acolheram e me guiaram durante todo este processo foi sem dúvida uma experiência gratificante ao mesmo tempo que foi um desafio. Entrei num contexto que me era completamente estranho, com muita coisa em jogo e onde o profissionalismo deve imperar em todas as nossas ações e decisões. Trabalhei ao lado de pessoas excepcionais do ponto de vista humano, que me encorajaram, elogiaram e me deram a mão sempre que necessitava. O próprio grupo de jogadores foi instrumental para o meu processo de adaptação e uma fonte de motivação acrescida para o trabalho diário que foi desenvolvido tanto dentro como fora das instalações do clube, pelo carinho, respeito e espírito de camaradagem que sempre demonstraram.

Quanto aos meus objetivos pessoais e profissionais estipulados no início da época foram, no geral, todos cumpridos. Dificilmente poderia sonhar com um desfecho melhor. Consegui evoluir em certos aspetos que ainda se encontravam subdesenvolvidos, principalmente na capacidade de comunicação e de liderança. Sempre fui uma pessoa acanhada na presença de muita gente e sentia algumas dificuldades em exprimir-me da maneira mais lúcida e em projetar a voz de forma a conseguir captar a atenção de todos. Felizmente, devido à exposição constante a apresentações de vídeo e à gestão de certos exercícios durante o treino, tornei-me uma pessoa mais confiante e que consegue transmitir a mensagem com toda a clareza. Para além disso, o objetivo de me conectar emocionalmente com os jogadores e equipa técnica foi cumprido de forma exímia. Acredito que a criação de um bom ambiente de trabalho é essencial para que as qualidades de todos venham ao de cima e eu, ao sentir-me um elemento importante na criação deste ambiente, naturalmente que me sentia motivado para todos os dias ir trabalhar e desenvolver as minhas competências técnicas e táticas, aprendendo um pouco com todos aqueles com os quais me cruzei de uma maneira ou de outra.

Talvez o objetivo mais importante de todos a que me propus foi a continuidade no clube no final desta época desportiva, acreditando que ao demonstrar a minha capacidade de trabalho e competência na realização das tarefas que me foram atribuídas, bem como ao disponibilizar-me para ajudar

noutro tipo de tarefas afetas ao clube, poderia cumprir esse mesmo objetivo. E a verdade é que, tanto o treinador principal como o coordenador técnico demonstraram grande satisfação com a minha dedicação à equipa e ao clube no geral e consideraram-me um elemento indispensável na constituição da equipa técnica da próxima temporada. Assim sendo, já ficou garantida a minha permanência na equipa técnica dos Sub-19 do Gil Vicente FC, desta vez com um papel de maior responsabilidade enquanto treinador-adjunto. Inclusivamente, já estou envolvido no processo de contratações para o plantel da próxima época uma vez que tenho um conhecimento mais profundo dos jogadores deste escalão etário a nível nacional. Sinto um orgulho imenso em ter alcançado este objetivo e já só consigo pensar no que o futuro me reserva.

Posto isto, foi uma época longa, com muitas noites mal dormidas para cumprir os prazos de entrega de relatórios, vídeos ou planos de treino e talvez perto do final tenha começado a ressentir-me de tudo isso. O facto de também ter continuado o meu percurso enquanto jogador de futebol ao mesmo tempo que desempenhei estas funções dentro de uma equipa técnica fez com que ainda tivesse menos tempo de descanso e foi mais uma preocupação com a qual tive de lidar diariamente. Ainda assim, fico com a certeza de que tudo valeu a pena e que este foi o ano mais importante da minha vida para o meu desenvolvimento não só profissional como também pessoal.

## 6. Referências Bibliográficas

Barreira, D., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2011). In search of nexus between attacking game patterns, momentaneous score and type of ball recovery in European Soccer Championship 2008. In M. Hughes, H. Dancs, K. Nagyvárad, T. Polgár, N. James, G. Vuckovic, et al. (Eds.), *Qualitative and Quantitative Research in Sports Science* (pp. 226-237). Szombately, Hungary: Proceedings of the 5th International Christmas Sport Scientific Conference.

Bray, S. R. (1999). The home advantage from an individual team perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 116-125.

Borges, P. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista realizada com o Dr. Vítor Manuel da Costa Frade, Universidade do Porto. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*, 13(1), 180-204.

Bussinger, G., Resende, R. M. C., Milistetd, M., Ciampolini, V., & Juarez Vieira do, J. V. do. (2023). Conceptions and leadership principles of high-performance Brazilian soccer coaches. *Journal of Physical Education*, 34(1), e-3406.

Carron, A. V., Loughhead, T. M., & Bray, S. R. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 395-407.

Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M., Figueiredo, A. J., & Mendes, R. S. (2014). Análise de jogo no Futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. *Motricidade*, 10(1), 14-26.

Courneya, K. S., & Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 13-27.

Forcher, L., Forcher, L., Wäsche, H., Jekauc, D., Woll, A., Gross, T., & Altmann, S. (2023). Is ball-possession style more physically demanding than

counter-attacking? The influence of playing style on match performance in professional soccer. *Frontiers in Psychology*, 14.

Fortunato Vaz, Á., Guilherme, J. A., Ribeiro, J., & Garganta, J. (2020). Da coerência entre particularidades do jogo de futebol e conceções e práticas de periodização do treino para jogar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 20(2), 55-75.

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

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. (2009). Identificação, seleção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento. Universidad de A Coruña [em CD-ROM].

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gomes, A.R., Araújo, V., Resende, R., & Ramalho, V. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice, and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1120-1133.

Gomes, A. R., Gonçalves, A., Morais, C., Simões, C., & Resende, R. (2022). Leadership efficacy in youth football: Athletes and coaches perspective. *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 170-178.

Guilherme, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Guilherme. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Holopainen, S., Szeróvay, M., Konttinen, N., & Kokkonen, M. (2023). Leadership in Finnish elite football: Associations between players' self-assessed leadership roles and player-assessed head coach leadership behavior by player gender and age. *Science & Medicine in Football*, 1-7.

Jamieson, J. P. (2010). The home field advantage in athletics: A meta-analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(7), 1819-1848.

Jawoosh, H. N., Alshukri, H. A., Kzar, M. H., Kizar, M. N., Ameer, M. A., & Razak, M. R. (2022). Analysis of coaches' leadership style and its impact on athletes' satisfaction in university football teams. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1115-1125.

Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-1469.

Lago-Peñas, C., Gómez-López, M. (2014) How important is it to score a goal? The influence of the scoreline on match performance in elite soccer. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 774-784.

Lara-Bercial, S., & Mallett, C.J. (2016) The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 221-239.

Machado, J. C., Barreira, D., & Garganta, J. (2014). A influência do resultado momentâneo do jogo nos padrões de ataque em equipes de futebol de elite. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(5), 545-554.

Mallett, C.J., & Coulter, T.J. (2016). The Anatomy of a Successful Olympic Coach: Actor, Agent, and Author. *International Sport Coaching Journal*, 3, 113-127

Matos, M. B. R. (2009). A evolução do “Factor Casa” e a percepção dos jogadores de Futebol das principais divisões portuguesas face ao factores de localização do jogo. Porto: M. Matos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(3), 223-234.

Mesquita, I. (2021). *Manual de curso de treinadores de desporto grau III – Pedagogia do desporto* (1ª ed., Vol. 1). Instituto Português do Desporto e Juventude.

Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2012). The impact of a hybrid Sport Education–Invasion Games Competence Model soccer unit on students’ decision making, skill execution and overall game performance. *European Physical Education Review*, 18(2), 205-219

Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., Morgan, K. (2014). Coach learning and coach education: Portuguese expert coaches’ perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 124-136.

Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queirós, P., & Silva, P. (2021). *Manual de curso de treinadores de desporto grau II – Pedagogia e didáctica do desporto* (1ª ed., Vol. 1). Instituto Português do Desporto e Juventude.

Nascimento-Júnior, J., Vissoci, J. R. N., Codonhato, R., Fortes, L. d. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P., & Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches’ leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(3), 252-267.

Neave, N., Wolfson, S. (2003) Testosterone, territoriality, and the 'home advantage'. *Physiology & Behavior*, 78(2), 269-275.

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

Santos, S., Jones, R., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly of exercise and sport*, 84(2), 263-272

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19(18, Pt 2), 1522–1551

Staufenbiel, K., Riedl, D., & Strauss, B. (2016). Learning to be advantaged: The development of home advantage in high-level youth soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 36-50.

Taylor, J. B., Mellalieu, S. D., James, N., & Shearer, D. A. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 885-895.

Vales, A. (2012). *Futebol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coruña: MCSports.

Yu, J., & Zhang, D. (2023). Influence of weight training on lower limb strength in soccer players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29(1).